

FĂRĂ TABU

Buletin informativ

Nr. 9 (119), septembrie 2011

Din cuprins:

Interviu cu Daniela Vidaicu..... 1

Campania de Informare "Pro-Sănătatea" – toamna 2011..... 2

Mituri despre sănătate..... 2

Global Advisory Board Meeting sau Ședința de Coordonare a rețelei Y-PEER Internațional... 4

Stresul versus Adolescența..... 4

„Două vieți diferite”... 5

Sănătatea la superlativ!..... 5

Pentru o mamă sănătoasă cu un făt sănătos..... 6



Discuții de la egal la egal 7

Anunțuri 8



Daniela Vidaicu:

“Modern este tânărul mereu informat”

Daniela, ești unul dintre primii educatori de la egal la egal Y-PEER în Moldova și o tânără cu multă ambiție, care a reușit să realizeze lucruri mari la o vârstă fragedă. Cum au început activitățile tale?

Totul a început acum 10 ani, când am fost desemnată în calitate de consilier în cadrul Consiliului Copiilor și Tinerilor din Chișinău (CLCT) de către colegii de școală de atunci. Această activitate a reprezentat primul meu contact cu conceptul de voluntariat, implicare civică și participare. Am fost implicată în activități

pe care le inventam noi, dedicate în exclusivitate copiilor și tinerilor, care pe atunci erau o noutate și poate chiar la faza de experiment.

Apoi a urmat Y-PEER - un proiect, la fel de novator – în care tinerii învățau prin metoda de la egal la egal de la alți tineri despre sănătate, protejare, respectul de sine, implicare civică, spirit de echipă, etc. Apoi au urmat multe alte proiecte și activități care au contribuit cu desăvârșire la dezvoltarea mea.

Știm ca ai studiat atât în Moldova cât și peste hotare, ce studii ai făcut și

cum au marcat acestea dezvoltarea ta profesională?

Inițial am absolvit facultatea de drept la Universitatea de Stat din Moldova. După aceasta, am decis să continui studiile într-o universitate europeană și am urmat programul de master în dreptul afacerilor la Bordeaux, Franța.

Studiile din Franța au avut un rol esențial în dezvoltarea mea atât profesională cât și personală. Cel mai important lucru pe care l-am învățat a fost că acolo tinerii specialiști sunt respectați și li se ascultă opinia în mod egal cu a celor care

► au deja un stagiul de muncă – idee, care la noi se dezvoltă încet, mai ales în structurile de stat.

Tot ce am învățat în Franța, dar și abilitățile pe care le-am obținut datorită activității internaționale ca voluntar pe care o desfășor de mai bine de 4 ani, s-au dovedit a fi foarte utile, de aceea încurajez tinerii să își continue studiile într-o universitate din străinătate pentru a obține experiențe de neuitat.

Ce a însemnat pentru tine activitatea de voluntariat și ce influență a avut asupra studiilor tale și mai târziu asupra carierei?

Voluntariatul face parte din activitatea mea până în prezent și a avut cu siguranță un rol foarte important pentru dezvoltarea mea ca personalitate. Am activat ca voluntar atât în țară cât și peste hotare, în domenii foarte diferite – începând cu presa pentru tineri, sănătate pentru tineri, domeniu social, implicare civico-decizională a tinerilor, drepturile omului și fi-

nalizând cu promovarea valorilor europene și a integrării Republicii Moldova în UE. Voluntariatul m-a învățat să fiu disciplinată, să caut mereu răspuns la întrebări, să muncesc și să fiu responsabilă pentru orice acțiune pe care o întreprind. Bineînțeles toate aceste abilități sunt extrem de importante atât în decursul studiilor cât și ulterior pentru munca pe care o faci zi de zi.

Cum vezi acum activitatea unui educator de la egal la egal care abordează subiecte ce țin de sănătatea reproductivă și ce schimbări crezi că au apărut de-a lungul implementării activităților de la egal la egal în Moldova?

Eu am făcut parte din prima generație a educatorilor Y-PEER de la egal la egal. Îmi amintesc că atunci a început toată forfota în jurul mecanismului de educare prin metoda "de la egal la egal": am fost instruiți, practic învățați cum să comunicăm cu colegii, prietenii,

vecinii în așa fel încât să putem să transmitem informația pe care o cunoaștem simplu, ușor și eficient - și cred că activitatea pe care am desfășurat-o ulterior a demonstrat că instruirea noastră a avut succes. Mă bucur că după atâta timp a fost creată o întreagă rețea funcțională de "educatori" tineri care pot să informeze semenii lor despre sănătatea reproductivă, despre respectul față de propriul corp și despre importanța unei informații corecte cu privire la orice schimbare pe care o suportă organismul fiecăruia dintre noi. Acum tinerii sunt mult mai descătușați, emancipați, unora ușor influențați negativ, tocmai de aceea fortificarea rețelei Y-PEER este binevenită pentru a ajuta adolescenții și tinerii de a lua decizii corecte în ceea ce privește sănătatea lor.

Tinerii sunt caracterizați ca fiind un grup foarte vulnerabil și prins în provocările unui mileniu grăbit, dar totodată cu multe oportunități. Cum

Campania de Informare "Pro-Sănătatea" – toamna 2011

Campania "Pro-Sănătatea" reprezintă o activitate de informare, comunicare și educare în rândul tinerilor și are loc atât la nivel de capitală, cât și în regiuni. Această campanie implică organizarea unor sesiuni sau ore informative simultan într-o serie de instituții dintr-o anumită regiune, raion sau localitate.

În toamna anului 2011, Campania se desfășoară în perioada 15 octombrie – 15 noiembrie, în mai multe raioane ale republicii, unde activează peer educatorii deja pregătiți. Iar tinerii Y-PEER din Chișinău au reușit să viziteze 3 raioane: Fălești, Strășeni și Șoldănești. Elevii s-au dovedit a fi interesați de domeniul sănătății și al drepturilor sexuale reproductive și receptivi în a acorda întrebări facilitatorilor. Prin intermediul acestor ore, au fost distribuite în masă broșuri și pliante tematice. Membrii Y-PEER sunt foarte entuziasmați de aceste plecări întrucât simt că în regiune se observă lipsa de informație veridică, nevoia de ajutor în a preda, a explica și a însuși aceste cunoștințe.

În săptămânile ce urmează, voluntarii Y-PEER vor pleca în Nisporeni, Căușeni, Drochia și Bălți pentru diverse activități de informare și promovare a modului sănătos de viață.

Mituri despre sănătate

Cu toții avem bunei care ne dau sfaturi cum să fim sănătoși, ziarele și revistele publică articole cu „sfaturi din popor”, au apărut recent emisiuni TV care ne învață ce să consumăm pentru a fi perfect sănătoși. Totuși, spun specialiștii, unele sfaturi sunt doar stereotipurii pe care medicii le-au contrazis.

Dacă îți ții ochii cruciș, rămâi așa. Oftalmologii ne asigură că nu e nici un pericol, dar dacă un copil face asta prea des, e posibil să aibă probleme cu vederea.

Peștele te face deștept. Pentru copiii cu vârsta între 3 și 4 ani, este adevărat. Omega 3 din pește este recomandată copiilor și le îmbunătățește capacitățile.

Dacă s-ar referi și la adulți, cei care trăiesc lângă mare sau ocean ar fi geniali.

Sperietura te scapă de sughiț. Nu prea, cum nu te scapă nici să-ți ții respirația, nici să bei apă. 19 din 20 de oameni scapă de sughiț înghițind o linguriță de zahăr alb.

Morcovul îmbunătățește vederea. Morcovul a deținut, până nu demult, trofeul pentru cele mai eficiente proprietăți în îmbunătățirea vederii datorită vitaminei A. Morcovul într-adevăr conține vitamina A, dar consumul în cantități mari nu îmbunătățește vederea. Buneii explică efectul miraculos al morcovului prin faptul că nimeni nu a văzut niciodată un iepure cu ochelari, deci iepurașii au vederea perfectă.



sunt tinerii moderni în viziunea ta și ce îi caracterizează cel mai mult?

Modern este tânărul mereu bine informat, plin de idei inovatoare și curajos pentru a înfrunta orice provocare. Este tânărul care studiază pentru a acumula cunoștințe necesare lui însuși și care contribuie în fiecare zi la dezvoltarea comunității sale.

De ce are nevoie un tânăr în Republica Moldova pentru a reuși să se încadreze în câmpul muncii?

De perseverență, încredere în sine și uneori de foarte mult curaj. Bineînțeles, pentru un succes garantat sunt necesare cunoștințele academice și cele practice. Și nu în ultimul rând este nevoie de activitate de voluntariat care te dezvoltă ca o persoană integră, sigură pe sine, comunicabilă și tolerantă.

Fiind la studii peste hotare ai observat ca tinerii din RM să se deosebească de tinerii din alte țări?

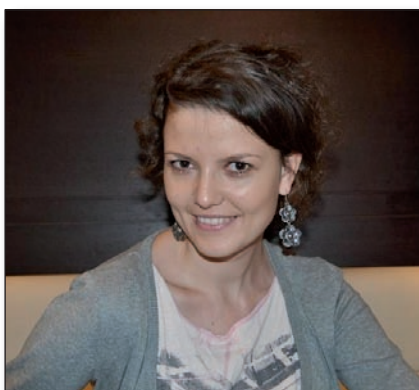
De ce?

Nu există o regulă generală. Am cunoscut foarte mulți tineri moldoveni care studiază sau desfășoară anumite activități peste hotare. Unii tineri se deosebesc – cei care, de regulă, se încadrează mai greu în societățile în care se află. Se deosebesc pentru că încă le este greu să însușească sau să aplice materii cu ușurința cu care o fac tinerii de peste hotare, datorită unui sistem de studii încă plâpând pe care îl are Republica Moldova, care i-a format oarecum. În același timp sunt foarte mulți tineri care devin parte a comunității în care trăiesc, au succese frumoase, sunt activi și realizați și de cele mai dese ori sunt mai buni în ceea ce fac decât tinerii din străinătate.

Care a fost secretul reușitelor tale și ce te-a ajutat cel mai mult? Cine au fost oameni care te-au susținut și te-au încurajat?

Mereu m-au inspirat oamenii în general – reușitele acestora, succesul lor, viața interesantă și peripețiile pe care le au, dorința de a descoperi mereu ceva nou și munca pe care o depun în fiecare zi. Sunt multe persoane pe care le respect anume pentru că m-au ajutat uneori să fiu inspirată sau mi-au fost în anumite momente modele de viață, m-au susținut și m-au încurajat – aceștia fiind profesorii mei, colegii sau amicii mei, rudele, părinții și bunicii mei, sau oamenii care nici nu mă cunosc.

Ca orice tânăr al secolului XXI bănuim că ai și călătorit mult. Ți place să



Nume și Prenume: Daniela VIDAICU
Anul și data nașterii: 31/08/1986
Localitatea de origine: Ocnîța
Semn zodiacal: Fecioara
Cartea preferată: "Întoarcerea din rai" de Mircea Eliade
Studii: Drept
Motto: „Ce nu te ucide te face mai puternic”.

călătorești? Care țară te-a impresionat cel mai mult și de ce?

Desigur îmi place să călătoresc. Și o fac de câte ori am ocazia. M-au impresionat mai multe state pe care le-am vizitat, de fapt mă impresionează de fiecare dată chiar și statele pe care le vizitez a doua oară. Cu toate acestea, îmi place în mod special Elveția – pentru că este țara în care multilingvismul și multiculturalismul este la el acasă și pentru că oamenii de acolo, indiferent de deosebiri dintre ei, reușesc să trăiască în armonie. Îmi place Belgia – o consider drept un simbol al unei Europe unite și a oamenilor mereu preocupați să facă viața atâtor popoare mai frumoasă, mai bună, mai fericită. Îmi place Norvegia pentru că este total diferită de oricare alt stat de pe continent – iar oamenii de acolo sunt cei mai toleranți, pozitivi și prietenoși din toți pe care i-am cunoscut.

Ce rol are familia în viața ta, cât de mult timp oferi celor dragi și cum îți vezi viitoarea ta familie?

Familia este cea mai importantă valoare pentru mine. Și vorbind de familie mă refer la oamenii dragi care pot să te susțină în orice moment, să te înțeleagă atunci când nimeni nu o face, să te întâmpine mereu cu căldură, indiferent de ce și s-a întâmplat și care niciodată nu te vor condamna pentru ceea ce ești și pentru ceea ce faci. Cred că acesta este modelul de familie pe care aș dori să îl urmez într-o zi.

Timpul este o chestiune relativă – și nu leg niciodată timpul sau distanța de

familie. S-ar putea să nu îi văd pe cei dragi mult timp, dar să le fiu la fel de aproape pentru că atitudinea și sentimentele sunt cele care mă fac să le fiu alături.

Care este mesajul cu care vii către tinerii noștri?

Tineretea este etapa care îți decide soarta, iar soarta ne-o alegem noi prin deciziile pe care le luăm în fiecare zi. Mi-ar plăcea ca tinerii din Moldova să decidă corect – să iubească, să studieze mai mult, să experimenteze absolut toate lucrurile de care sunt interesați – dar rațional, fără extreme și cu respect și dragoste față de propria persoană și cu toleranță față de cei din jur.

Întrebări Fără Tabu:

La ce vârstă ai avut prima experiență sexuală? Cum a fost?

Cred că fiecare tânăr trebuie să decidă în mod independent când să fie prima experiență sexuală. Cât ține de mine, cred că am făcut-o alege corectă pentru că a fost o experiență frumoasă.

În viziunea ta, care sunt lucrurile necesare pentru ca o relație să fie de lungă durată?

Respect + dragoste + dăruire + încredere în sine și în partener.

Ce părere ai despre egalitatea gender și cum vezi femeia în era contemporană?

Egalitatea gender este un principiu necesar unei societăți moderne care respectă personalitățile indiferent de sex. În epoca în care trăim cred că femeile au rolul de a dezvolta frumosul în orice activitate pe care o desfășoară, de a deveni un simbol al inteligenței, toleranței, profesionalismului și raționalului.

Care este rolul bărbatului modern în societate, opinia ta?

Rolul bărbatului modern este de a transforma societatea în care trăiește într-o societate mai corectă, mai onestă, mai responsabilă – de a decide corect și cu demnitate în oricare situație în care se află.

Crezi ca este importantă educația sexuală pentru tineri?

Educația sexuală este, probabil, unul dintre cele mai importante module de educare dedicat tinerilor pentru că ține în primul rând de dezvoltarea noilor generații. Educația sexuală este o necesitate într-o lume care uneori uită să protejeze adolescenții și tinerii de informația și influența negativă.

Global Advisory Board Meeting sau Ședința de Coordonare a rețelei Y-PEER Internațional

Rețeaua de Educatori de la Egal la Egal este o rețea internațională, Y-PEER există în 48 de țări ale lumii. În fiecare dintre aceste țări activează tineri voluntari care informează, desfășoară instruire și ore în domeniul sănătății reproductive. După cum știm, fiecare rețea națională are în componența sa mai mulți lideri, cum ar fi cei regionali, sau cei din capitală care au rolul de a coordona rețeaua la nivel de țară. De asemenea, fiecare țară în care există Y-PEER deține și câte un reprezentant, numit Focal Point in Charge. Anual, această persoană este aleasă în urma unui concurs pe bază de CV, scrisoare de motivare, nivel de implicare în activitățile Y-PEER și alte criterii. La fel anual, se organizează o întâlnire mondia-

lă a tuturor reprezentanților naționali, numită Global Advisory Board Meeting (sau GAB Meeting).

La această întrunire, în calitate de reprezentant proaspăt ales, am avut onoarea să particip și eu pentru a reprezenta Y-PEER Moldova. GAB-ul din acest an s-a desfășurat în Manila, capitala Republicii Filipinelor și a reunit lideri Y-PEER din peste 30 de țări din Europa de Est, Asia, Africa și state insulare din zona Pacificului. Această întâlnire nu a fost doar o ocazie nemaipomenită de a călători, dar și o oportunitate de a prezenta succesele pe care le-am obținut cu toții împreună în cadrul rețelei. Am făcut cunoștință cu noi tehnici de instruire, energizante, experiențe frumoase ale colegilor noștri de

peste hotare. Scopul întâlnirii organizate în Filipine a constituit și planificarea activității Rețelei Y-PEER la nivel internațional în anul 2012. Aceasta include editarea buletinului informativ Y-PEER Internațional, înființarea rețelei în state în care aceasta nu există, implicarea rețelelor naționale, în evenimente majore, cum ar fi Conferința AIDS ce va avea loc în 2012 în Washington, DC.

În continuare, vă voi înștiința despre toate oportunitățile de participare la diverse evenimente și împreună vom stabili cum putem să contribuim la prosperarea rețelei Y-PEER nu doar la nivel național, dar și la cel internațional.

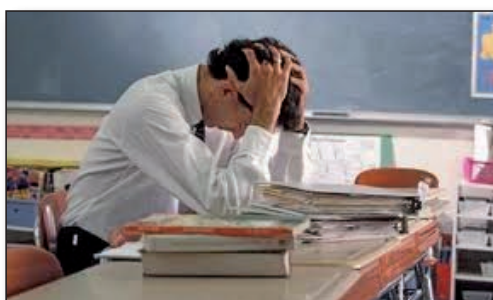
*Autor: Victoria Colesnic,
Reprezentant Y-PEER*



Stresul versus Adolescența

În prezent adolescenții între 10-15 ani se confruntă zilnic cu diferite situații stresante. Oamenii de știință au depistat că în situații de stres intens, băieții au tendința să devină mai agresivi și manifestă schimbări de comportament într-un sens negativ, în timp ce fetele devin deprimare.

Suprasolicitarea este considerată una dintre primele surse de stres la adolescenți. Sub influența stresului, tinerii pot ajunge să prezinte tulburări de somn, își evită prietenii, consideră că nu sunt iubiți și au dificultăți în a-și exprima sentimentele, devin neîncrezători, lipsesc de la școală, își fac griji în privința viitorului etc.



Există diferite măsuri anti-stres cum ar fi: hobby-uri de genul pictura, muzica, călătorii; exercițiile de meditație și yoga; înotul; mersul pe jos în ritm alert și fitness-ul.

Astfel, dacă simți că nu ai timp pentru odihnă și ești toată ziua ocupat, dacă programul tău te „apasă”, e clar: ai nevoie de un mic abecedar anti-stres!

Atrage în jurul tău oameni optimiști. Beneficiază de orice posibilitate de a te odihni.

Citește revista Fără Tabu.

*A relatat Mihaela Mustea,
membru Y-PEER*

Sănătatea la superlativ!

Cu toate că afară cădeau frunzele, coroana arborelui problemelor sănătății devenea tot mai mare. În același timp, tinerii jurnaliști au venit cu idei și soluții relevante, confirmând încă o dată că e la modă să fii sănătos.

S-a întâmplat la trainingul organizat de Rețeaua de Educatori de la Egal la Egal, Y-PEER Moldova, "Tinerii jurnaliști abordează subiecte despre sănătatea reproductivă și HIV/ SIDA în presă", desfășurat în perioada 20-23 octombrie.

Trainingul a întrunit 15 tineri jurnaliști din țară, care au abordat cele mai diverse subiecte la tema sănătății reproductive și a infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS). Pornind de la problemele stringente vizavi de acest subiect, cum ar fi lipsa informației sau situația economică preca-

ră, până la cele mai noi tehnici de abordare a acestora în presă. Cele mai eficiente condiții de studiu și comunicare au fost asigurate de Anna Susarenco, coordonator de programe Y-PEER și Igor Guzun, Director al agenției „URMA ta” care au instruit tinerii jurnaliști.

Informație utilă, energizante pe măsură, exerciții practice interesante, activități în grup, de toate au avut parte tinerii jurnaliști la acest training, la care nu doar și-au dezvoltat aptitudinile jurnalistice, ci și-au mai făcut și o mulțime de prieteni noi.

Un accent deosebit aici s-a pus pe prevenirea ITS. Tinerii jurnaliști fiind încurajați să promoveze prin materialele lor metodele de prevenire ale acestor infecții. În acest context consolidându-se

rolul mass-mediei ca fiind un informator activ, căci prezentul informat e cheia spre un viitor asigurat. Natalia Cojohari, reprezentant UNFPA Moldova, a afirmat că anume noi, jurnaliștii prin activitatea noastră putem aduce schimbarea și implicat, un viitor mai bun.

Odată cu încheierea stagiului, tinerii jurnaliști au devenit oficial jurnaliști Y-PEER, misiunea lor fiind să informeze tinerii prin intermediul mass-media în domenii ce țin de sănătate, cauzele și consecințele ITS.

De menționat ca Y-PEER va mai organiza astfel de training-uri și multe alte activități la care sunt îndemnați să participe toți tinerii dornici să facă un pas înainte.

Artiom Radu, Jurnalist Y-PEER



„Două vieți diferite”

Viața virtuală de multe ori este diferită de cea reală. În viața virtuală totul pornește de la identitate. Deseori persoanele pretind a fi altcineva, având alt nume, altă vârstă, alte preocupări. Unele persoane devin închise în sine, uitând de prieteni, vorbesc rar cu familia și tot mai rar se distrează. Cineva trăiește doar în viața virtuală, devenind dependent, pe când alții doar își îmbogățesc viața reală cu cea virtuală.

Ați renunțat vreodată la o invitație din viața reală (de a ieși cu prietenii) pentru a sta pe net? Ei bine, unele persoane ar face asta, motivând că pe net se simt mult mai bine și în siguranță. Se

izolează de mediul înconjurător, de prieteni și trăiesc în lumea lor virtuală, o lume perfectă pentru ei. Exact ca și tutunul, internetul poate crea o oarecare dependență. Depinde doar de noi cât și cum controlăm această dependență. Mulți oameni se pierd în lumea virtuală, comunicând, făcându-și prieteni, iubiți/te etc.



Acest lucru se întâmplă pentru că în viața reală, de zi cu zi, ei nu-și găsesc locul.

Există foarte multe jocuri care îi fac să fie perfecți în această lume a virtualului, să fie războinicii care și-au dorit dintotdeauna sau designerii care își creează o nouă personalitate.

Așadar, viața virtuală poate avea și mute părți negative, depinde de noi din ce perspective privim, căci trebuie să ținem cont că viața reală este mult mai frumoasă, iar un monitor rece și dur nu ne poate face fericiți cu adevărat.

Daniela Timofii, jurnalist Y-PEER

Pentru o mamă sănătoasă cu un făt sănătos

Posibilitatea de a aduce pe lume urmași sănătoși depinde în mare măsură și de alimentație. Mai mult, ea depinde chiar de alimentația ambilor părinți. S-a demonstrat că, în timp ce fertilizarea in vitro înregistrează o rată a succesului de 21,8%, atunci când ambilor părinți li se administrează o alimentație optimă și toate problemele de sănătate sunt rezolvate, rata succesului în conceperea unui copil crește până la 78%.

Vitaminele necesare unei sarcini sănătoase

Ideea că malformațiile copiilor nou-născuți ar putea fi provocate de alimentația incorectă a mamei capătă tot mai multă credibilitate. În timpul sarcinii, chiar și cele mai mici lipsuri de substanțe nutritive pot avea efecte negative asupra sănătății viitorului copil.

De aceea, este foarte important ca femeile însărcinate să consume o mare cantitate de vitamine, iar anti-nutrimentele, cum ar fi alcoolul, să lipsească total din programul alimentar al acestora. Pentru a aduce pe lume un copil sănătos și de

greutate normală, mama trebuie să consume zilnic alimente sau suplimente care i-ar furniza 40 mg de acid folic, 20 mg de vitamina B12, 50 mg de vitamina B6, 15 mg de zinc, 300 mg de calciu, 200 mg de magneziu și 12 mg de fier. De asemenea, femeia însărcinată nu trebuie să ia mai mult de 3.000 mg de vitamina A și ar fi foarte bine ca aceasta să facă o analiză a firului de păr pentru a controla dacă are exces de cupru, plumb sau cadmiu.

Pentru a cunoaște cantitățile de vitamine și minerale necesare pentru fiecare în parte, mamele trebuie să consulte un medic specialist, după care să urmeze dieta cu strictețe.

Întăritoare după naștere

Surprinzător, dar adevărat, alăptatul nu este benefic doar bebelușului, ci și mamei, aceasta arzând circa 500 de calorii zilnic în urma alăptatului. De asemenea, alăptatul stimulează uterul să revină la forma inițială și reduce riscul mamei de a dezvolta mai târziu cancer la sân, iar orice nutriment pe care îl consumă mama este transmis bebelușului.

Echilibrul nutrimenților din laptele unei mămici hrănite corect este de departe mult mai bun decât oricând tip de lapte

praf. Factorul-cheie îl reprezintă nivelurile ridicate de acizi grași esențiali pentru dezvoltarea intelectuală a copilului, nutrimente de care nu pot beneficia copiii hrăniți cu biberonul.

De asemenea, se recomandă ca mamicile să nu consume lapte de vacă atâta timp cât alăptează, din motiv că sistemele digestive și imunitar ale copilului nu sunt gata să facă față acestui complex de proteine. Bebelușilor le pot apărea alergii sau diabet zaharat. Acestea poate apărea din cauză că sistemul imunitar devine alergic la o proteină care se găsește în laptele și carnea de vacă.

Din aceste motive este necesar ca proaspăta mamică să continue suplimentarea nivelurilor de vitamine și minerale recomandate în timpul sarcinii.

Depresia post-natală

Stresul maternității și nopțile nedormite, precum și necesitatea alăptatului, fac ca primele luni de după naștere să fie greu de suportat. Unele mămici trec printr-o stare de depresie mai puțin sau mai mult vizibilă în perioada imediat următoare nașterii.

Această depresie post-natală se datorează unor schimbări hormonale și chimice care pot fi înlăturate printr-o alimentație adecvată. Simptomul clasic al depresiei poate fi corectat prin suplimentarea vitaminei B6 și a zincului.

De asemenea, consumul de pește și suplimente de pește, zinc și complexul de vitamine B, poate asigura îndepărtarea simptomelor de depresie. Aceasta se datorează acizilor grași esențiali Omega-3 prezenți în pește.

Alimentația corectă constituie un factor primordial pentru asigurarea unei vieți sănătoase și fericite pentru fiecare om în parte. Și cum sarcina și nașterea reprezintă formarea și apariția unui nou om, alimentația joacă și aici un rol extrem de important. Nutriția optimă sporește fertilitatea, starea de sănătate în timpul sarcinii și șansele de a avea un copil sănătos și rezistent la boli.



Întrebări și răspunsuri cu educatorii de la egal la egal



Cum rămâne o femeie însărcinată?

Ana, 13 ani

În mod normal, o femeie rămâne însărcinată după ce a întreținut raporturi sexuale cu un bărbat, iar acesta a ejaculat în interiorul vaginului ei. În timpul actului sexual penisul bărbatului este în erecție, iar mișcările pe care acesta le execută în interiorul vaginului au rolul de a stimula mucoasa peniană, până când are loc ejacularea. Produsul ejaculării este sperma, care pătrunde în vaginul femeii sub forma de jeturi. Fiecare jet de spermă conține milioane de spermatozoizi care, odată ajunși în vaginul femeii, vor înota în lichidul seminal până în uter, iar apoi în trompele uterine unde are loc întâlnirea cu ovulul. Cel mai puternic spermatozoid va fecunda ovulul și astfel se va naște viitorul embrion. În cazul în care nu are loc fecundația, femeia elimină ovulul, în fiecare lună, sub formă de sânge menstrual. Dacă însă ovulul a fost fecundat, menstruația nu va mai avea loc în următoarele 9 luni.

Cum poate fi prevenită sarcina?

Mihaela, 17 ani

Există mai multe metode de contracepție, important este să o alegi pe cea care ți se potrivește cel mai bine. Cea mai bună metoda de contracepție e abstenența. Dacă totuși, te hotărăști să ai relații sexuale, atunci cea mai indicată metoda de a preveni o sarcină ar fi folosirea prezervativului.

Există o perioadă sigură în timpul căreia nu există riscul de sarcină?

Denis, 18 ani

Nu există o astfel de perioadă, sigură în proporție de 100%. Chiar și sexul neprotejat în timpul menstruației se poate solda cu o sarcină nedorită, întrucât spermatozoidii supraviețuiesc în corpul femeii o perioadă de timp (până la 4 zile). În fiecare lună, femeile au perioade sigure (sau nefertile) în timpul cărora pot să facă sex neprotejat, folosindu-se de metodele naturale de contracepție (metoda calendarului, metoda măsurării temperaturii bazale sau metoda supravegerii mucusului cervical). Din nefericire, însă, aceste metode nu sunt absolut sigure nici măcar în cazul femeilor care au un ciclu menstrual regulat.

Există riscul de a rămâne însărcinată dacă bărbatul își retrage penisul din interiorul vaginului înainte de a ejacula? Alina, 18 ani

Da, această practică, numită coitus interruptus, prezintă riscul ca, înainte de a fi retras din vaginul partenerei, penisul să lase o cantitate mică de fluid, care poate conține suficienți spermatozoizi ce pot duce la apariția sarcinii.

Sarcina poate să apară în absența penetrării? Igor, 16 ani

Dacă bărbatul ejaculează în imediata apropiere a vaginului, există riscul ca femeia să rămână însărcinată dat fiind faptul că lichidul seminal își poate găsi cu ușurință drumul înăuntru vaginului și, mai departe, către uter, trompe și ovul.

Există semne care să indice o posibilă sarcină, fără a apela la testul de la farmacie? Denis, 17 ani

De obicei, primul semn de sarcină este lipsa menstruației. Alte semne sunt: modificarea aspectului sânilor, grețurile, amețelile, oboseala, însă nu toate femeile prezintă aceste simptome atunci când sunt însărcinate.

După cât timp ar trebui să fac un test de sarcină? Veronica, 16 ani

Acest lucru depinde de testul pe care îl cumperi. Unele teste se fac în prima zi în care ar fi trebuit să apară menstruația, altele pot detecta hormonul specific sarcinii și mai devreme. Cel mai bine este ca, înainte de utilizarea unui astfel de test, să fie citite cu atenție recomandările de pe prospectul care-l însoțește. Dacă există suspiciuni cu privire la ziua în care ar fi trebuit să înceapă menstruația, este recomandat ca testul să fie făcut după cel puțin 10 zile de când a avut loc contactul sexual neprotejat.

Rezultatul testului este negativ, însă menstruația întârzie să apară. E posibil să fie vorba despre o sarcină? Eugenia, 17 ani

Dacă testul a fost făcut prea repede, atunci da, este posibil să fie o sarcină. În cazul în care testul a fost făcut conform indicațiilor din prospect, este posibil ca menstruația să întârzie ca urmare a stresului cauzat de teama de a fi rămas însărcinată (în special, în cazul tinerelor care se tem să nu afle părinții că și-au început viața sexuală). Pentru orice eventualitate, ar fi mai bine să consulți un medic.



Tinerii promovează schimbarea prin imagini la tema migrației și diversității FILMEAZĂ! PREZINTĂ! SCHIMBĂ!

Concursul Foto și Video PLURAL+ Moldova 2011 oferă tinerilor din întreaga Moldova șansa de a-și exprima opiniile ce țin de migrație și diversitate, promovând schimbările pe care și le doresc.

Chișinău, 27 Mai 2011 - Alianța Civilizațiilor (Inițiativa ONU) și Organizația Internațională pentru Migrație (OIM), în parteneriat cu Guvernul Republicii Moldova și Organizația Națiunilor Unite în Moldova au plăcerea de a invita tinerii din întreaga Moldova să participe la Concursul Foto și Video PLURAL + MOLDOVA 2011 exprimându-se pe marginea subiectelor ce țin de migrație și diversitate.

Deja al treilea an consecutiv PLURAL + MOLDOVA susține generația tânără în eforturile ei de a aborda teme precum integrarea, identitatea, diversitatea, drepturile omului și coeziunea socială, recunoscând astfel rolul tinerilor drept catalizatori ai schimbărilor sociale în lumea în care trăim, deseori marcată de segregare, izolare și intoleranță. Într-o societate în care aproape fiecare familie este afectată de fenomenul migrației, o societate multietnică marcată

de multilingvism și o varietate bogată de culturi, vocile și opiniile tinerilor pe marginea migrației și diversității sunt deosebit de importante.

Anul acesta, PLURAL + MOLDOVA deschide ușile și amatorilor de fotografie, încurajând tinerii să-și împărtășească prin operele lor fotografice gândurile, experiențele și opiniile privind migrația și diversitatea. Campania de promovare a PLURAL+MOLDOVA 2011 a demarat la data de 26 mai, în cadrul Festivalului Internațional de Film Documentar CRONOGRAF 2011, în parteneriat cu OWH Studio.

La concursul Foto și Video PLURAL+MOLDOVA 2011 pot participa tineri cu vârste cuprinse între 9 și 25 de ani. Concursul oferă doritorilor de a participa două opțiuni de a participa: secțiunea Foto și secțiunea video. Astfel, tinerii din Moldova sunt încurajați să prezinte fie 1/ o scurtă înregistrare video (1-5 minute) de orice stil sau gen (desen animat, film documentar, scenetă) sau 2/ un set de trei fotografii care



să reflecte gândurile, opiniile, întrebările și sugestiile lor pe marginea subiectelor menționate, precum și să promoveze coexistența benefică și agreabilă în diferite contexte sociale, culturale, religioase, etc.

Materialele Foto și Video pentru concurs pot fi depuse până la data de 15 noiembrie 2011. Ceremonia de Premiere va avea loc la data de 16 decembrie, evenimentul fiind dedicat Zilei Internaționale a Migranților marcată la 18 decembrie, precum și a celei de-a 60-a aniversare a OIM.

Pentru mai multe informații privind posibilitățile de participare, regulile și procedurile concursului și altele, vă rugăm să accesați www.iom.md sau să ne contactați pe adresa pluralplus@gmail.com. Vizitați grupul nostru PLURAL + pe Facebook! Vă invităm să vedeți și lucrările participanților edițiilor din 2009 și 2010 ale Concursului pe www.youtube.com/iommoldova.

Pentru mai multe informații privind posibilitățile de participare, regulile și procedurile concursului și altele, vă rugăm să accesați www.iom.md sau să ne contactați pe adresa pluralplus@gmail.com. Vizitați grupul nostru PLURAL + pe Facebook! Vă invităm să vedeți și lucrările participanților edițiilor din 2009 și 2010 ale Concursului pe www.youtube.com/iommoldova.

FESTIVALUL VOLUNTARILOR 2011, ediția a IX-a în Moldova „Jos pălăria” în fața voluntarilor

Faci parte din marea familie a voluntarilor și crezi că meriți să fii apreciat?

Aplică acum la concursul organizat în cadrul Festivalului Voluntarilor 2011, la una din următoarele secțiuni:

- cea mai activă organizație care promovează voluntariatul în R. Moldova;
- cel mai activ coordonator de voluntari;
- cel mai activ voluntar;
- cel mai activ jurnalist, care promovează voluntariatul. Jurnaliștii interesați trebuie să-și prezinte materialele (în original sau copia) publicate pe parcursul anului 2011;
- cel mai bun eseu la tema: "Cum stimulam voluntariatul la nivel local?";
- cel mai reușit video de promovare a voluntariatului;



- cel mai tânăr și cel mai în etate voluntar;
- cel mai activ Consiliu Local de Tineret care a promovat voluntariatul pe parcursul anului 2011;
- cel mai bun program de voluntariat elaborat /dezvoltat în 2011 – va fi nominalizat de către Coaliția Voluntariat. Formularele de aplicare pentru fiecare secțiune și regulamentul concursului le găsiți anexat mai jos.

Toate materialele le puteți expedia la adresa de e-mail Festivalul.Voluntarilor@gmail.com sau prin poșta clasică, la adresa: or. Chișinău, str. Calea Ieșilor 13, oficiul 82, Asociația „Prietenii Copiilor”.

Ultima zi de aplicare este 26 noiembrie 2011, ora 17:00.

Festivalul Voluntarilor 2011, ediția a IX-a va avea

loc în data de 4 decembrie, începând cu ora 12:00 în incinta Teatrului Național de Operă și Balet. Scopul evenimentului este recunoașterea publică a muncii și meritelor voluntarilor din țară.

În cadrul festivalului va avea loc ceremonia de decernare a premiilor de valoare și un concert în care vor evolua interpreți și formații muzicale cunoscute în show-bizz-ul autohton.

Ediția de anul acesta a Festivalului este organizată de către Serviciu pentru Pace și alte ONG-uri din Coaliția pentru promovarea legii și activităților de voluntariat, în parteneriat cu Ministerul Tineretului și Sportului, Direcția Generală Educație, Tineret și Sport a Municipiului Chișinău și Asociația „Prietenii Copiilor”.

Pentru informații suplimentare:
Victoria Morozov, Coordonator
Festivalul Voluntarilor 2011,
GSM: 069379870.



Buletinul informativ „FĂRĂ TABU” este editat cu sprijinul financiar UNFPA și contribuția membrilor rețelei de educatori de la egal la egal „Y-PEER”. Se distribuie în format electronic.

Editor **Anna SUSARENCO**
Redactor **Sandina DICIANU**
Design **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.unfpa.md