

# FĂRĂ TABU

Buletin informativ

Nr. 7 (117), iulie 2011

## Din cuprins:

Interviu cu  
Cristina Neagu ..... 1-3

Dacă dragoste nu e,  
nimic nu e..... 2

11 iulie –  
Ziua Mondială  
a Populației ..... 4

Într-un corp sănătos  
începe mai multă  
distracție ..... 5

Rețeta pentru  
cea mai bună salată  
de fructe ..... 5

Obiectivul verii:  
un bronz frumos  
și sănătos în mod  
natural ..... 6

Întrebări  
și răspunsuri  
cu educatorii de la  
egal la egal..... 7

Anunțuri ..... 8



**Neagu Cristina – Asistent Director Artistic  
la casa de Modă Jean-Claude Jitrois din Paris:**

## Multă muncă și perseverență

**Cristina, ești una dintre tinerii moldoveni care au reușit să se afirme în străinătate obținând rezultate foarte frumoase, și să îți faci studiile peste hotare. Povestește-ne, cu ce te ocupi la moment?**

Sunt abia la început de cale și nu cred că am ajuns la noțiunea de afirmare propriuzisă, însă tind spre aceasta prin multă muncă și perseverență. Este adevărat că am obținut unele rezultate frumoase și sunt mândră de ele, dar fiind o fire foarte autocritică sunt într-o continuă căutare de sine, de idei îndrăznețe și de noi realizări. O etapă a studiilor mele am depășit-o, actualmente lucrez în calitate de Asistent Director Artistic la casa de Modă Jean-Claude Jitrois din Paris.

**Care este istoria ta, cine au fost cei care ți-au fundamentat încrederea în sine și cum ai reușit să te afirmi printre alți tineri?**

Pentru a mă destăinui ar fi mai simplu să scriu o carte, în felul acesta aș depăna amintiri, retrăi niște experiențe și retrasa un parcurs scurt, dar dinamic. Baza încrederii

de sine vine în primul și în primul rând de la părinți. Ei îți însuflă această virtute de mic copil și cu anii înveți a o dezvolta în propria personalitate: inițial pentru a nu-i dezamăgi pe ei, iar cu timpul pentru a nu te dezamăgi pe tine însuși. Părinții au fost un model demn de urmat pentru mine și încerc mereu să-i surprind prin faptele și aspirațiile mele. Venind în Franța, am fost constrânsă să-mi iau viața în mâini și să mă descurc în măsura posibilităților. Fiind student străin, motivarea e dublă, tinzi spre același statut în societate și realizezi că totul este doar în mâinile tale. Eu m-am văzut studentă bursieră la Paris în domeniul modei încă de la o vârstă fragedă. Am venit la Paris, am cutriat toate școlile de Modă cu dosarul plin de desene și creații proprii căutând disperată burse. Spre regret mi-am dat seama că nicio școală de modă nu oferă un astfel de privilegiu, concurența fiind una extrem de mare. Fiind o fire încăpătinată, nu mi-am pierdut nici speranța și nici motivația. Într-un final, mi s-a oferit o bursă excepțională la Școala unde mi-am urmat studiile. Am avut, în același timp, rolul de

șefă a clasei, cu mici responsabilități vis-à-vis de administrație pe timpul Saloanelor de Modă la Paris în scop de a recruta noi studenți, eu reprezentând standul Școlii. Odată cu absolvirea studiilor, din pură curiozitate am participat la un casting pentru un Show de Realitate intitulat „Cum să obții stagiul de vis”. Nici nu bănuiam că voi avea șanse să fiu luată în emisiune, știind că au participat în jur de 140 de tineri. Au urmat 5 zile intense de emoții, stres, probe preliminare și decisive, pentru ca în final din 3 participanți, dintre care 2 francezi, să fiu aleasă pentru acest stagiul de către Jean Claude Jitrois în persoană. Exaltarea era maximă, zilele de stagiul au fost foarte constructive și spre marea mea bucurie lunile care au urmat s-au adevărat a fi foarte utile pentru formarea mea profesională. Acest fapt m-a ajutat să fiu numită în funcția pe care o dețin astăzi.

**Cum caracterizezi învățământul superior din Europa? Este nevoie de mai mult efort decât la noi?**

Rezultat al unei tradiții îndelungate, învățământul francez este unul primitiv și

flexibil, modern și dinamic. Universitățile franceze își iau rădăcini și își fac un renume încă din Evul Mediu. Sistemul de învățământ este mult mai riguros și mai vast decât în Moldova. Este deseori și mult mai pragmatic. De exemplu, corupția în mediul școlar-universitar nu există. Frauda și tentativele de copiere la examene sunt pedepsite sever. Iar ce ține de efort, acesta e indispensabil fie ești în Franța sau Moldova. Ba mai mult decât atât, tinerii noștri ar trebui să conștientizeze necesitatea de a fi exigenți față de efortul și munca lor în comparație cu cei care provin dintr-un mediu deja prielnic pentru un viitor asigurat.

### De ce schimbări ar avea nevoie învățământul superior în Moldova pentru a fi eficient?

Lumea de azi, adică lumea de la confluența unor secole și milenii, este mai schimbătoare și mai capricioasă decât oricând în trecut. Societățile au cerințe tot mai mari față de instituțiile de învățământ. Concuren-

ța între diferite instituții în Moldova trebuie să stimuleze restructurarea obiectivelor: renovând conținuturile didactice și tehnologiile de învățare. Studentul trebuie să fie motivat, iar cadrele didactice trebuie să-l pună în valoare. Parteneriatul profesor - student trebuie să fie unul de colaborare și nu de dădăceală. Limbile străine ar fi un vector, care oxigenează orice specialitate, măbind și orizontul învățării. Pedagogia creativității, învățarea eficientă și neapărat viziunea Savoir-Faire ca finalitate a studiilor în Moldova.

### Care ar fi mesajul tău către tinerii care intenționează să meargă la studii în alte țări?

Tânăr sau bătrân, nimeni nu este așteptat cu brațele deschise în străinătate. Fiecare din cei care intenționează să parcurgă acest traseu educațional anevoios trebuie să fie CEL mai bun, CEL mai motivat și să aibă voință și caracter în expunerea de idei, de argumente, de intenții. Creativitatea e forța

motrică a dezvoltării. Ei trebuie să-și dea rească să crească continuu, să se autodepășească și să fie versați și apti în aplicarea cunoștințelor în practică.

### Ce programe ai sugera tinerilor pentru a aplica la burse de studii peste hotare?

Programe și burse sunt multe și diverse, în toate domeniile și pentru orice nivel, fie el liceal, universitar sau post-universitar. Cel ce caută, găsește cu siguranță. Cert e că trebuie să fii foarte motivat, perseverent și răbdător, căci concurența este mare și pentru a realiza cele dorite deseori îți ia mai mult timp decât ai prevăzut. Revenind la întrebarea evocată, aș sugera celor care au pașaport românesc să participe la Bursa ERASMUS sau Leonardo da Vinci, care permite un schimb de studii universitare în țările Uniunii Europene. Iar pe ceilalți i-aș îndemna să facă cercetări de sine stătători vis-a-vis de universitățile dorite, căci majoritatea propun burse pentru studenții veniți

## Dacă dragoste nu e, nimic nu e...

**Trăim printre oamenii care iubesc și care sunt iubiți. Oamenii care spun că știu ce este dragostea, dar totuși, nu pot explica acest sentiment. Atunci mi-am pus și eu întrebarea: ce înseamnă dragostea? Ce sentiment este acesta pe care îl trăim, dar nu îl înțelegem?**

Când suntem la vârsta adolescenței, adesea ne îndrăgostim și toți avem explicații diferite pentru ceea ce simțim. De exemplu, pentru unii dragostea există numai atunci când se căsătoresc, dar totuși, ne îndrăgostim și înainte de nuntă. Pentru alții, acest sentiment nu există, ei spun că este doar simpatie, atracție și nimic mai mult. Însă simpatie și atracție putem avea nu doar față de o persoană, ci și față de un lucru sau de un obiect. Rezultă că putem să ne îndrăgostim de tot ce ne înconjoară. Pentru unii dragostea este un sentiment prin care cineva își arată respectul față de o altă persoană. Însă respectul îl putem avea și față de o persoană în vârstă, deci, suntem îndrăgostiți și de ea. Și totuși nu înțeleg ce este dragostea? Poate că dragostea este puterea de a ierta?!

Prin dragoste înțelegem plăcerea de a discuta cu o anumită persoană, de a o privi, de a admira

zâmbetul ei fermecător, care te duce într-o lume feerică. Uneori, acest sentiment îl simți atunci când vezi că pierzi acea persoană și, pentru a o întoarce, ești gata să sari în fața morții. Sari cu speranța că-ți vor crește aripi și atunci când cazi ca o piatră, doar acea persoană îți poate da aripi. Mulți oameni caută niște criterii pentru a atrage atenția cuiva. Însă aceste criterii nu există. Fiecare are jumătatea sa în lume. Nu trebuie să te schimbi sau să te prefaci, doar pentru a fi pe placul cuiva. Căci dacă e să te iubească cineva, te va iubi așa cum ești.

### De ce iubim?

- Iubim pentru că nu putem să trăim singuri pe lume
- Iubim pentru că nu suntem reci
- Iubim ca să zâmbim
- Iubim ca să simțim fluturi în stomac
- Iubim ca să alintăm și să fim alintați
- Iubim pentru că avem o inimă care nu știe carte
- Iubim să vedem cât de dulce e viața
- Iubim pentru a trăi cu adevărat
- Iubim pentru că avem suflete pereche

Ioana Pancu, jurnalist Y-PEER  
<http://ionelapancu.wordpress.com/>



din Europa de Est sau pe criterii sociale. Care a fost secretul succesului tău și ce te-a ajutat cel mai mult?

Mi-am păstrat dintotdeauna visele vii. Înțelegeam că pentru a realiza ceva trebuie să ai credința și încredere în tine, viziune, muncă, determinare și dăruire. Știam că toate lucrurile sunt posibile pentru cei care cred.

### Care dintre realizările tale le consideri cele mai de succes și de ce?

Consider că venirea mea în Franța este realizarea care a declanșat un lanț de succese, experiențe inedite și cunoștințe care m-au marcat și au fructificat noi colaborări profesionale și afinități amicale.

### Bănuim că ai reușit și să călătorești mult. Îți place să călătorești? Care țară te-a impresionat cel mai mult și de ce?

Acest subiect este sensibil, călătoriile fiind o pasiune descoperită odată cu primul meu zbor și plecarea de acasă. Călătoresc în limita disponibilității și a dorințelor de moment, iar cum acestea sunt multe, încerc să le împac pe toate. E dificil să vorbesc numai despre o țară preferată, căci toate îmi sunt dragi. Orice țară sau oraș vizitat are o istorie aparte, o arhitectură tipică, un stil de viață anume și un mesaj pe care îl transmite. Mă regăsesc în toate câte un pic, însă am o predelecție față de Viena, văzând-o ca pe o metropolă dedicată tuturor pasionaților de artă, muzică și arhitectură. Sunt și eu o pasionată, deci îmi servește drept refugiu al eului meu interior.

### Dorești să te întorci în țară? De ce?

Nu cred că Moldova îmi poate oferi aceleași oportunități în privința carierei pe care mi-o doresc în domeniul modei, sau în domeniul artistic în general. Vin în vizită acasă deseori pentru a-mi vedea familia și puținii prieteni care au rămas în țară. De 5 ani sunt în Franța și am început pic cu pic să pun temelii unei vieți aici, e greu pentru început, dar o fac conștiincios și cu multă dăruire.

### Crezi că valorile spirituale mai au loc în societatea modernă și care este rolul lor?

Loc a fost și este pentru valorile Spiritului. Eu cred în Frumos, Sinceritate și Adevăr. Există oameni valoroși, există fapte demne de apreciere și există loc pentru ei, iar orice demers spiritual dobândește claritate și coerență dacă e luminat de niște idei corecte.

### Ce rol are familia în viața ta și cum îți vezi viitoarea familie?

Familia este un sanctuar de refugiu pentru mine. Mă întorc la ei să găsesc sprijin și putere atunci când am mai mare nevoie. Iar când am parte de bucurii, trăiesc aceste momente la superlativ alături de ei. Prin ei



**Nume și Prenume:** Neagu Cristina  
**Anul și data nașterii:** 28 iulie 1987  
**Localitatea de origine:**  
 orașul Bălți, Republica Moldova  
**Semn zodiacal:** Leu  
**Cartea preferată:** Culegeri de poezii de M. Eminescu  
**Studii:** Școala Superioară de Modă „Fleuri Delaporte” Paris, Franța, cu obținerea Diplomelor în domeniile: Marochinărie, Creație Textilă și Stilul Vestimentar Hobby: Dansul  
**Motto:** “Per aspera ad astra” în traducere “Prin greutăți spre stele”  
**Ești implicată într-o relație?** NU

exist și datorită lor sunt cine mă vedeți astăzi. Viitoarea mea familie va fi cu siguranță o continuare armonioasă a celei din prezent, adaptată la cerințele de astăzi, dar păstrând aceleași valori spirituale și morale.

### Cum obișnuiești să te distrezi și cine sunt prietenii tăi?

Posibilitățile de petrecere a timpului liber în Paris sunt foarte multe și variate: ieșiri între prieteni, expoziții, muzee, concerte, teatru, operă, balet, saloane pe tematici, baluri mascate, restaurante, shopping, etc. Orașul, o adevărată comoară nesecată de minunății, îți oferă tot ce-ți poți dori. Cercul meu de prieteni e unul internațional, sunt atât francezi cât și persoane de alte origini care locuiesc de mai mulți ani în Franța. Practicăm diferite activități împreună: călătorii în Franța și peste hotare, expoziții, ieșiri la dans, pregătim cine împreună cu deghizări diverse, etc. Încercăm a fi cât mai originali, creativi și deschiși spre noi idei de a petrece timpul cât mai frumos.

### Care este mesajul cu care vii către tinerii noștri?

Perseverență, curaj și originalitate! Fiți "open-minded", receptivi, credeți în voi și în visele voastre! Apreciați oamenii dragi, iubiți frumosul, trăiți dăruind și veți fi recompensați! Accedeți acolo unde credeți că sunteți mai forte!

## Întrebări Fără Tabu:

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

A fost o dragoste la prima vedere, o pasiune toridă, cu un tânăr poet, frumos și talentat, cu ochii azurii! Am dansat toată seara, am citit poezii împreună și apoi am decis să aplicăm în practica cele imaginate. Apoi mi-a dedicat și o splendidă poezie, mai târziu o melodie și într-un final inima sa!

### Ce părere ai despre căsătoriile între persoane din diferite țări, diferite culturi și chiar diferite religii?

Amorul este un sentiment absolut, un limbaj universal ce nu cunoaște frontiere sau naționalități, la fel ca și arta, muzica, pictura care sunt percepute de o lume întreagă. Relațiile mixte și în fine căsătoriile (deși o relație nu se soldează neapărat cu o căsătorie) permit ambelor persoane să se cunoască mai bine pe ei însăși (Nosce Ipsum) și permit o dezvoltare pe plan spiritual și social, o descoperire directă a unei culturi. Baza oricărei relații sunt afinitățile pe care partenerii le au în comun. Or, în cazurile cuplurilor mixte referințele comune și mentalitatea sunt deseori foarte diferite. E nevoie de mai multă răbdare și de o adevărată curiozitate intelectuală vis-a-vis de partener pentru ca o asemenea relație să devină durabilă. Căsătoriile între religii diferite sunt un caz aparte, mai dificil.

### Crezi că există dragoste la distanță?

Distanța și mai ales nu atât distanța cât absența contactelor și comunicării permanente, face ca amorul să dispară cu timpul. Ochii care nu se văd se uită.

### Îți dorești copii? Câți copii ai dori să ai?

Iubesc copiii, mă topesc după ei și categoric mi-i doresc. Ideal ar fi să am cel puțin doi, o fetiță și un băiețel, un model viu ar fi chiar familia mea. Însă vedem ce îmi rezervă destinul.

### Crezi ca este importantă educația sexuală pentru tineri?

Importanța educației sexuale este una primordială pentru tinerii de astăzi. Adolescenții au devenit mai descătușați, mai puțin pudici decât generațiile precedente și Fără Tabu-uri. Însă în toate trebuie să fie o limită și depășirea ei ar cauza o degradare a valorilor morale și spirituale. Ideal ar fi ca atât în familie cât și în instituțiile de învățământ să se pună accent pe instruirea tinerilor, pentru a-i infirma că sexualitatea se construiește pe complicitate, tandrețe, respect față de sine și de partener. Dragostea și sexualitatea sunt noțiuni diferite, dar care dozate corect creează o armonie interioară, fizică și morală pe care doresc tuturor tinerilor.

## 11 iulie – Ziua Mondială a Populației

Luni, 11 iulie curent, membrii rețelei educatorilor de la Egal la Egal Y-PEER Moldova, cu susținerea UNFPA, Fondului ONU pentru Populație din R. Moldova, au organizat o acțiune publică cu genericul „7 miliarde de acțiuni” dedicat Zilei Mondiale a Populației.

Timp de 2 ore participanții la acțiune au distribuit foi volante cu date statistice privind situația demografică a Republicii Moldova, care continuă să descrească, în pofida faptului că la nivel global anul acesta populația lumii va atinge 7 miliarde. Mesajul tinerilor: „Vreau un frățior” sau „Vreau o surioară”, a fost transmis prin intermediul unor baloane distribuite copiilor.

De asemenea, tinerii educatori de la egal la egal au îndemnat trecătorii să răspundă la întrebarea: „De ce acțiuni este nevoie pentru a trăi mai bine într-o lume cu 7 miliarde de oameni?”. Trecători s-au arătat interesați și chiar au ținut să-și exprime punctul de vedere. Dintre cele 89 de mesaje, cele mai multe răspunsuri au fost pozitive: „Să promovăm binele”, „Să creștem un copil, să sădim un copac”, „Să zâmbim mai des”, „Să fim mai buni la suflet”, „Să învățăm mai bine”, „Să avem mai mulți copii”, „Să facem în fiecare zi cel puțin o faptă bună”. Pe lângă acestea, au fost și câteva răspunsuri mai puțin obișnuite, cum ar fi: „Să avem facturi mai puține”, „Să nu facem gunoi”, „Să ne iubim cu adevărat, nu doar în vorbe și poezie”, „Să facem o organizație non-guvernamentală de soluționare a conflictelor între oameni și a conflictelor interioare”.

Ziua Mondială a Populației este marcată, tradițional, la data de 11 iulie. În acest sens Fondul ONU pentru Populație a organizat o conferință de presă la tema: „Populația globului la 7 miliarde: Moldova încotro?”, precum și o sesiune informativă pentru femeile însărcinate.

**„7 miliarde de acțiuni pentru o lume mai bună”. Sugestii din partea respondenților la acțiunea publică din centrul capitalei, 11 iulie 2011.**

1. Să dăm libertate jurnaliștilor.
2. Să criticăm constructiv autoritățile.
3. Să fim mai buni.
4. Să fim mai etici.
5. Să iubim.
6. Să fim mai buni la suflet.
7. Să ne iubim țara.
8. Să fim mai toleranți.
9. Să promovăm binele.
10. Să avem facturi mai puține.
11. Să avem condiții de muncă mai bune.
12. Să ridicăm bunăstarea populației.
13. Să se deschidă mai multe grădinițe și școli.
14. Înțelegere și respect reciproc.
15. Mai multă dragoste și mai puțină politică.
16. Repartizarea resurselor financiare în mod echitabil.
17. Fiecare să aibă grijă de profesia lui.
18. Stoparea încălzirii globale.
19. Să muncim mai mult, să păstrăm mediul înconjurător.
20. Să creștem un copil, să sădim un copac.
21. Să zâmbim mai mult.
22. Să păstrăm ceea ce avem.
23. Să învățăm mai bine.
24. Schimbarea regimului politic.
25. Schimbarea atitudinii politicianilor.
26. Să fim credincioși.
27. Să naștem mai mulți copii.
28. Să înverzim planeta.
29. Să fim mai înțelepți.
30. Să avem mai multă răbdare.
31. Să fim mai corecți cu aproapele.
32. Să nu fim înșelători.
33. Să nu fim egoiști.
34. Mai multe locuri de învățământ.
35. Mai multe parcuri.
36. Ceva cu ce lumea s-ar putea distra.
37. Mai mulți polițiști, ca să mergi în siguranță pe stradă.
38. Să facem în fiecare zi cel puțin o faptă bună.
39. Să tratăm pe toți cu respect.
40. Să oferim dragoste.
41. Bunurile agricole să fie pentru consum, nu pentru industrie.
42. Statul să plătească mamele pentru nașterea copiilor.
43. Să doneze fiecare câte o parte din salariu pentru copiii orfani.
44. Mama și copilul să primească bani pentru a-l crește.
45. Să se respecte oamenii între ei.
46. Să fie stabilitate în țară cât și peste hotare.
47. Îmbunătățirea stării sănătății oamenilor.
48. Să se interzică avortul.
49. Să se mărească salariile.
50. Fiecare să muncească la locul lui.
51. Să faci ceea ce este necesar, nu ceea ce vrei.
52. Să nu mințim.
53. Să nu facem gunoi.
54. Să trăim prietenește.
55. Să ne împărțim cu alții.
56. Să se mărească pensiile.
57. Toți să fim egali.
58. Să fie mai bine în țară.
59. Să ofere statul mai mulți bani tinerilor, pentru ca să nu plece peste hotare.
60. Să avem mai mulți copii.
61. Să gândim pozitiv.
62. Să fim prietenoși.
63. Să nu ne gândim numai la noi.
64. Să avem grijă de viitor.
65. Să zâmbim mai des.
66. Să înfiem copii orfani.
67. Să nu consumăm alcool.
68. Să nu fumăm.
69. Să păstrăm curățenia orașului.
70. Să nu mai fie discriminare între oameni.
71. Să ne organizăm mai bine.
72. Să ne iubim cu adevărat, nu numai în vorbe și poezie.
73. Să fie lumea mai politicoasă.
74. Să fim mai buni la inimă.
75. Să fim optimiști.
76. Să oprim lupta politică.
77. Să ne schimbăm.
78. Să nu fim invidioși.
79. Să facem o organizație non-guvernamentală de soluționare a conflictelor între oameni și a conflictelor interioare.
80. Să fie mai multe organizații care să ajute copiii orfani.
81. Să micșorăm impozitele.
82. Să schimbăm constituția și codul penal.
83. Să fie create organizații care să susțină copiii talentați.
84. Să avem credință mai mare în suflet.
85. Să ne găsim locuri de muncă.
86. Să ne purtăm mai frumos unii cu alții.
87. Să fim mai buni la inimă.
88. Să facem o educație mai bună ca tinerii să înțeleagă că patria e importantă.
89. Generația tânără să înțeleagă suferințele prin care am trecut și să nu treacă prin ele.



## Într-un corp sănătos încap mai multă distracție!

Vara este anotimpul fructelor, soarelui și odihnei. Pentru că durează DOAR 92 de zile, trebuie să profităm din plin de toate beneficiile pe care ni le aduce. În primul rând, scopul pe care ar fi bine să-l urmărim de-a lungul verii este acela de a ne odihni cât mai bine și a acumula puteri pentru anul școlar care ne așteaptă. Pe lângă mare, distracție și odihnă activă, care au efect pozitiv asupra sănătății, vara este un anotimp prielnic detoxificării organismului cu ajutorul aerului proaspăt și al alimentației sănătoase. Să vedem de ce alimente avem nevoie pentru ca la sfârșitul vacanței să ne simțim odihniți și relaxați atât moral, cât și fizic.

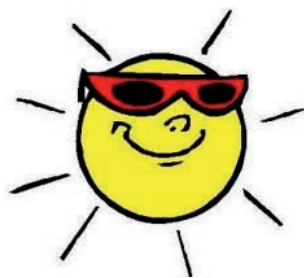
**1. Apă.** Aportul maxim de lichide pe zi depinde de greutatea corpului și constituie 30-35 ml/kg corp. Pentru că dăunează atât în cantități prea mari, cât și în cantități prea mici, trebuie să urmărim după cantitatea de apă pe care o bem zi de zi. În medie, avem nevoie de 6-8 pahare de lichide pe zi. Acestea pot fi apa, sucul diluat sau băuturile fără cofeină (pentru că au alt efect decât cel de hidratate).

**2. Fructe și legume.** Deoarece conțin vitamine, apă, minerale și hidrați de car-

bon cu eliberare lentă, fructele și legumele ne dau energie, ne îmbunătățesc rezistența la stres și ne asigură cu vitalitate. De asemenea, vitaminele A, C și E sunt importante pentru piele și păr, care suferă cel mai mult în timpul verii. Vitamina A, de exemplu, se găsește din plin în morcovi, varză, caise și pepene galben, vitamina C – în ardei, căpșune, pepene galben, portocale și grapefruit, iar mazărea și fasolea sunt bogate în vitamina E.

**3. Minerale.** Mineralele, reprezentând 4% din organismul uman, sunt esențiale pentru a asigura echilibrul chimic al acestuia. Calciul, care se găsește în migdale, semințe de dovleac, fasole și varză, contribuie la menținerea sănătății inimii, a nervilor, a pielii și a oaselor. Alcoolul, lipsa de exerciții fizice, cofeina, precum și stresul întârzie absorbția sau determină scăderea excreției acestui mineral important.

**4. Oxigen.** Respirația corectă și adâncă nu doar înviorează organismul, dar limpește și mintea. Lipsa de oxigen



permite substanțelor generatoare de încordare să se acumuleze în organism, de aceea, pentru o mai bună detoxificare, trebuie să găsim timp pentru o plimbare prin parc sau prin pădure și să respirăm adânc aerul curat și proaspăt.

**5. Antioxidanți.** Oxigenul, în reacții biochimice normale, poate deveni instabil și poate „oxida” moleculele din jur, aducând daune corpului nostru. Substanțele capabile să transforme aceste molecule dăunătoare în unele inofensive se numesc antioxidanți. Antioxidanții esențiali sunt vitaminele A, C și E, și precursorul vitaminei A, betacarotenul. Fructele de pădure, strugurii și roșiile conțin cantități mari de antioxidanți. Aceștia ne vor asigura un organism sănătos și un sistem imunitar puternic.

Vă doresc cât mai multă distracție în această vară și un corp frumos și sănătos tot anul!

sursa: [www.sfatulmedicului.ro](http://www.sfatulmedicului.ro),  
rubrică îngrijită de Maria Zadnipro,  
membru Y-PEER

## Rețeta pentru cea mai bună salată de fructe

**Atunci când ți-e poftă de ceva dulce, sănătos și delicios încearcă o salată de fructe. Dacă nu ai încercat să pregătești așa ceva acasă, e bine să știi că este una dintre cele mai simple rețete de desert pe care îl poți pregăti acasă. Dacă vrei să pregătești cea mai gustoasă salată de fructe, iată câteva sfaturi pe care să le aplici în prepararea ei.**



Salata de fructe poate fi pregătită în orice perioadă a anului, cu diferite fructe pe care le poți găsi în supermarket sau la piață. La baza acestei salate este un amestec de fructe, în a căror zeamă amestecată se adaugă un dressing, în funcție de preferință. Se poate opta pentru un adaos de zahăr și pentru ornarea cu frișcă.

Cum să pregătești o salată de fructe?

Dacă vrei să prepari o salată de fructe vei avea nevoie în primul rând de fructe proaspete, de tipuri diferite: mere, ananas, kiwi, pepene, banane, portocale, struguri, mandarine, piersici, nectarine, stafide etc. Cantitățile de fructe le vei decide tu, în funcție de câtă salată vrei să obții și în func-

ție de gustul pe care îl vrei în final: dacă vrei ca salata să fie mai acrișoară, vei pune mai multe portocale, dacă o vrei mai dulce, vei adăuga mai multe fructe dul-

ci, dacă îți place aroma, vei folosi mai multe fructe de kiwi, portocale, avocado, ananas etc.

Pentru început, curăță fructele de coajă și sâmburi, iar dacă folosești fructe din conserve, deschide conservele și scurge fructele. Taie-le în cubulețe și pune-le într-un vas larg. Adaugă și zeama care a curs în timp ce tăiai fructele. Amestecă fructele ușor.

Adaugă câteva linguri de alcool (rom sau lichior) și amestecă din nou. Gustă să vezi dacă salata mai are nevoie de zahăr și dacă simți nevoia, adaugă puțin. Poți adăuga și un pic de esență de vanilie.

Acoperă vasul și pune-l în frigider, unde va trebui să îl lași cel puțin o oră, astfel încât în fructe să poată intra și aromele pe care tocmai le-ai adăugat. După ce scoți

salata din frigider, o poți servi fie ca atare, fie ornată cu frișcă.

Alte sfaturi pe care e bine să le cunoști când prepari salata de fructe. Poți înlocui zahărul cu miere. Dacă vrei să folosești zahăr, cel mai indicat este zahărul brun.

Poți adăuga în salatele de fructe și migdale, nuci sau alune mărunțite, pentru a le oferi mai multă savoare.

Prepară tu frișca pe care o vei adăuga deasupra salatei, gustul final al salatei servite va fi unul mult mai bun decât dacă vei utiliza frișca din comerț.

Dacă te atrage ideea folosirii unui sos de brânză pentru salata ta, îl poți pregăti amestecând crema de brânză cu zahăr și frișcă. Fructele care se zdrobesc repede, precum pepenele, ar fi bine să le adăugi în salată chiar spre finalul procesului de preparare, pentru a rămâne cât de cât întregi. Atunci când o servești, o poți așeza fie în vase din sticlă, precum cupe de șampanie sau boluri, fie în interiorul unor fructe, cum ar fi pepenele galben sau verde, pe care anterior le-ai scobit de miez.

sursa: <http://www.retete-gustoase.ro>  
autor: Victoria Colesnic, Focal Point  
comunicare și media Y-PEER

## Obiectivul verii: un bronz frumos și sănătos în mod natural

**A venit vara așa că uitați de solar, loțiuni nuanțatoare sau autobronzante și bucurați-vă de atu-ul unei piele perfect bronzate în mod natural. Ținând cont de câteva sfaturi enumerate în cele ce urmează, puteți obține bronzul mult-dorit, intens și cât mai durabil, bucurându-vă totodată de beneficiile razelor solare asupra întregului organism. Factorul de protecție solară este obligatoriu.**

Deși ne asigură un bronz frumos, razele ultraviolete de tip A (UVA) și cele de tip B (UVB) au și efecte negative precum ridarea și îmbătrânirea pielii, apariția de pistrii sau Pete pigmentare, pot genera arsuri sau cancer de piele și de aceea este esențial ca atunci când mergeți la plajă să vă protejați pielea folosind produse specifice. Aveți grijă ca loțiunile sau cremele folosite să vă ofere protecție la ambele tipuri de ultraviolete și alegeți-le pe cele adecvate nevoilor specifice tenului (uscat, gras sau sensibil), pe piață existând produse destinate diverselor tipuri de piele, dar și diferitelor zone ale corpului, mai sensibile, precum buze, nas sau urechi.

În alegerea factorului de protecție se va ține cont de tipul de piele, dar și de

momentul expunerii la soare. Se știe că persoanele cu pielea deschisă la culoare sunt predispuse arsurilor solare așa că vor folosi produse cu un factor de protecție mai mare față de persoanele cu tenul închis. De asemenea, la începutul perioadei de expunere la soare se va folosi un factor de protecție mai mare (minim 30) față de momentul în care pielea capătă un aspect mai închis, când se poate folosi o cremă cu factor de protecție mai scăzut (SPF 20 sau chiar mai puțin).

Loțiunile de protecție solară se aplică cu cel puțin 15 minute înaintea expunerii la soare și se reaplică periodic sau după baie, dacă nu sunt rezistente la apă.

### Când și cât timp stăm la soare?

Pentru a evita arsurile solare și a obține un bronz cât mai durabil alege intervalele orare optime, când razele solare sunt mai puțin agresive: 7 – 10 și 17 - 20. Evită expunerile prelungite, crescând treptat timpul zilnic dedicat bronzării și ia mici pauze la umbră, dându-i astfel pielii ocazia să se refacă.

### Și alimentația are rolul ei...

Studiile au arătat faptul că unele alimente au un rol important în procesul de bronzare, protejând pielea de radicalii liberi și favorizând producerea de melani-

nă - pigmentul responsabil de nuanța arămie a pielii. Între substanțele conținute de acestea, beta-carotenul sau provitamina A, alături de vitaminele C și E sunt esențiale în obținerea unui bronz sănătos și de durată.

Alături de morcov, care prin beta-carotenul conținut accelerează bronzul, este recomandat consumul de ridichi, pepene verde și galben, căpșuni, caise, piersici, cireșe, mere, zmeură, cicoare, lapuci, roșii, țelină și ardei. Pe lângă rolul de a se opune efectelor nocive ale radicalilor liberi asupra pielii, toate aceste fructe și legume hrănesc, hidratează, ajută la buna funcționare a aparatului intestinal prin aportul de fibre și reintegrează sărurile minerale (potasiu, fier, calciu, fosfor și magneziu) pierdute de corp prin transpirație.

### Cum menținem bronzul mai mult timp?

Dacă pregătirea pielii pentru plajă impune, printre altele, folosirea gelurilor și cremelor exfoliante, cu acțiune abrazivă, hidratarea este secretul păstrării bronzului. Evitați produsele exfoliante care pot îndepărta pigmenții de bronz și hidratați pielea corpului măcar de două ori pe zi, de preferat după duș. Alegeți geluri de duș hidratante și răcoritoare, loțiunile cu un strop de autobronzant și evitați băile fierbinți, care favorizează exfolierea pielii.

### Alte sfaturi:

- Hidratarea este esențială, așa că beți cât mai multă apă plată și evitați băuturile alcoolice care încetinesc formarea pigmentului;
- Evitați expunerea la soare între orele 11 – 16;
- Evitați parfumurile atunci când mergeți la plajă pentru că pot provoca hiperpigmentări și iritații;
- Pentru zonele sensibile (buzes, nas, urechi, gât, sâni), dar și cele cu cicatrice, alunițe etc. folosiți stick-urile speciale cu factor de protecție UV minim 30;
- Pentru a elimina sarea din apa mării sau clorul din piscine, faceți întotdeauna dus după plajă;
- Protejați ochii purtând ochelari de soare cu lentile cenușii.

Sursa: <http://feminin.netul.ro/>  
pagină îngrijită de Victoria Colesnic,  
Focal Point comunicare și media Y-PEER



## Întrebări și răspunsuri cu educatorii de la egal la egal



### Cum îmi pot da seama dacă sunt gravidă? Maria, 16 ani

Primele simptome de sarcină, și cele mai frecvente, sunt :

- absența menstruației
- creșterea în volum și întărirea sânilor
- apariția stărilor de greață, asociată sau nu cu vărsături
- oboseală, amețeli

Bineînțeles că unele simptome pot exista și fără să fii însărcinată. De aceea este nevoie să faci un test de sarcină, fie într-o clinică sau cabinet de specialitate (ginecologie, planificare familială), fie să-l cumperi din farmacie și să-l faci, liniștită, acasă. Mult succes!



### După cât timp de la contactul sexual apar primele semne de sarcină? Este posibil ca după 15 zile să mă doară, deja, sâni? Durerea, pe care o simt în ambii sâni, este însoțită de febră. Presupun că sunt însărcinată, dar am făcut sex protejat, adică am folosit prezervativul. Îți mulțumesc. Crina, 21 ani

Primele semne de sarcină apar după 1 - 2 săptămâni de la concepție (fertilizarea ovulului de către spermatozoid). Semnele diferă de la femeie la femeie și la aceeași femeie, de la sarcină la sarcină.

În cazul tău, dacă contactul a fost protejat (așa cum spui) și fără incidente (prezervativul a fost pus înainte de orice atingere dintre penis și vagin, nu a ieșit în timpul actului sexual, nu s-a rupt), nu ai de ce să te temi de o sarcină. Modificările de la nivelul sânilor, pe care le-ai sesizat, pot apărea, cu o intensitate mai mare sau mai mică, înainte de fiecare ciclu menstrual, în cazul unui sindrom premenstrual. Pentru siguranță, însă, îți recomand să consulți un ginecolog și să faci, eventual, un test de sarcină. Numai bine!

### Care este corelația test sarcină - sarcină ectopică? Valeriu, 21 ani

În cazul sarcinii, toate testele biochimice se bazează pe detectarea, în urină sau sânge, a prezenței unei proteine (HCG - human chorionic gonadotropin) produsă de placentă sau precursorii săi. HCG poate fi detectat în serul matern din momentul implantării. Concentrațiile cresc în primele 8 - 10 săptămâni de sarcină. HCG se poate detecta începând cu (aproximativ) ziua a șaptea de la fecundare.

Testul de sarcină se pozitivă indiferent de locul unde se dezvoltă sarcina respectivă, în interiorul uterului - locul normal, sau în afara acestuia - locul "ectopic", de obicei o trompă uterină. Acest lucru se întâmplă fiindcă, indiferent de locul unde se dezvoltă sarcina, testul detectează HCG care se află peste tot.

Dar pentru a evita reacțiile fals negative, cel mai sigur este un test făcut după aproximativ două săptămâni de la contactul sexual neprotejat.

### Am făcut baie cu prietena mea de mai multe ori. Amândoi suntem însă virgini. Se poate, în cazul în care am ejaculat în apă, ca ea să rămână gravidă chiar dacă e virgină? Bogdan, 18 ani

O femeie virgină poate rămâne gravidă și fără să aibă loc un act sexual cu penetrare. Himenul femeilor are un orificiu prin care se elimină sângele menstrual. Dacă prin acest orificiu intră sperma, atunci poate să apară o sarcină. Spermatozoizii trec prin vagin, prin colul uterin, prin uter și ajung în trompele uterine unde, dacă femeia este în perioada de ovulație, întâlnesc ovulul și are loc fertilizarea. Chiar dacă la o ejaculare există 200 - 500 de milioane de spermatozoizi, foarte puțini ajung să parcurgă acest drum și unul singur fertilizează ovulul.

Este foarte improbabil ca sperma ejaculată să găsească singură drumul către vagin și este foarte probabil ca temperatura ridicată a apei și conținutul ei să aibă influențe negative asupra spermei. Se poate spune că, în cazul tău, probabilitatea unei sarcini nedorite este foarte mică.

Dar niciodată nu poți fi sigur 100%. Singurul mod prin care poți fi sigur 100% este să nu o faci, adică abținerea. Dar dacă te hotărăști să o faci atunci trebuie să iei toate măsurile de prevenire pentru a te apropia cât poți de mult de acest minunat 100%.

Sarcina nedorită nu este singura problema cu care te poți întâlni în viața sexuală, mai sunt și infecțiile cu transmitere sexuală. Și la asta trebuie să te gândești când vrei să te protejezi. Da, sunteți amândoi virgini, dar asta nu are nici o legătură cu infecțiile pe care le puteți avea și transmite unul altuia. Sunt infecții care, atunci când apar, nu



au nici o legătură cu actul sexual, dar care afectează tractul genital și pot fi apoi transmise prin act sexual. Și chiar și apa din cadă poate conține bacterii care, odată intrate în vagin sau anus, să provoace iritații sau chiar infecții. Important este să te protejezi și să-ți protejezi partenera, fiindcă numai așa viața sexuală este o plăcere.

### Aș vrea să știu dacă folosirea prezervativului mai mult timp are efecte negative. Se spune că sperma conține anumiți hormoni a căror prezență ar fi necesară în corpul femeii și dacă folosești mult timp prezervativul se poate ajunge la dereglări hormonale, creșterea în greutate, apariția părului pe față, etc. (la femei). Aș vrea să știu dacă această afirmație poate fi adevărată. Mulțumesc. Mihaela, 19 ani

Nu, această afirmație nu este deloc adevărată. Trebuie să fi fost o gluma cât se poate de proastă sau o încercare de a convinge o fată să aibă contact sexual fără prezervativ.

Folosirea prezervativului mai mult timp, foarte mult timp, întotdeauna, are numai efecte POZITIVE, nu există nici o legătură între spermă și balanța ta hormonală. Sperma este formată dintr-un lichid "vehicul" care are rol de protecție și transport al spermatozoizilor și din spermatozoizi. Balanța ta hormonală este rezultatul activității tuturor glandelor endocrine care formează sistemul tău endocrin. Aceste glande "lucrează" cât se poate de independent de sperma ajunsă în vagin.

Pilozitatea excesivă (excesul de păr) la o femeie se numește hirsutism. Pilozitatea excesivă are drept cauză o dereglare a sistemului endocrin, un exces de hormon masculin - testosteron.

Balanța hormonală poate fi dereglată de numeroase cauze, începând cu probleme de ordin psihic și terminând cu cele de ordin fizic, dar în nici un caz balanța hormonală nu este influențată de sperma care ajunge în vagin după un contact sexual neprotejat. Sperma are un rol foarte, foarte bine definit, iar rezultatul acțiunii spermei ajunsă în vagin poate fi numai o sarcină sau o infecție cu transmitere sexuală. Pentru a evita riscurile unei sarcini nedorite sau a unei infecții cu transmitere sexuală folosește prezervativul, întotdeauna!

sursa: [www.all4love.ro](http://www.all4love.ro)  
pagină îngrijită de Elena Cechină,  
Focal Point comunicare și media Y-PEER

## 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,



sceneta) 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](http://www.iom.md) sau să ne contactați pe adresa [pluralplus@gmail.com](mailto: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](http://www.youtube.com/iommoldova).

## Reprezentanța ONU anunță o nouă rundă de concurs privind premiile în domeniul drepturilor omului 2011

**Reprezentanța Organizației Națiunilor Unite în Republica Moldova lansează un concurs pentru cea mai buna acțiune de promovare și protecție a drepturilor omului. Aflat la cea de-a 7-ea ediție, concursul are drept scop evidențierea și premierea celor mai valoroase inițiative și acțiuni de apărare și promovare a drepturilor omului de către ONG-uri și mass-media.**

Concursul se va desfășura în bază de nominalizări, publicul fiind încurajat să nominalizeze organizații ale societății civile, jurnaliști, instituții media etc., care au realizat contribuții recente și autentice de promovare a drepturilor omului în Republica Moldova.

Dosarele nominalizate, obținute în urma procesului de consultări publice, precum și în urma analizei altor materiale disponibile, bazate și pe cercetări independente, vor fi jurizate de o echipă de experți în domeniul ONG-ilor și mass-media și de un Consiliu independent, format din reprezentanți ai organizațiilor internaționale, experți independenți, etc.

Câștigătorii vor fi premiați în cadrul Galei de premiere în domeniul drepturilor omului, organizată anual la 10 decembrie, de Ziua Internațională a Drepturilor Omului.

Drepturile omului sunt una dintre prioritățile majore ale ONU în Moldova, constituind o parte integră a programelor sale de dezvoltare și elaborare a politici-

lor. Proiectele importante în domeniul drepturilor omului includ combaterea torturii, eliminarea violenței domestice, promovarea drepturilor migranților, refugiaților și apatrizilor, integrarea grupurilor vulnerabile, inclusiv a persoanelor cu dizabilități, celor care trăiesc cu HIV/SIDA, grupurilor minoritare excluse precum rromii și a altor persoane sau comunități marginalizate.

**Regulamentul concursului** este accesibil pe pagina web: [www.un.md](http://www.un.md)

Pentru contact: Ludmila Tiganu, Specialist în comunicare, tel. 269 112, e-mail: [ludmila.tiganu@undp.org](mailto:ludmila.tiganu@undp.org)

Termenul limită de depunere a nominalizărilor este 31 august 2011.



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](http://www.unfpa.md)