

FĂRĂ TABU

Buletin informativ

Nr. 3 (113), martie 2011

Din cuprins:

Interviu cu Karizma . . . 3

Activități recente
Y-PEER 2

Hai, Moldova! -
o inițiativă de succes . . 4



Cum să ne alimentăm
primăvara 4

Voluntariatul și
experiențe de neuitat . . . 5



Cristi Gramă
și fotografia 6



Discuții cu educatorii de
la egal la egal 7

Anunțuri 8



Interviu cu interpreta Karizma:

Ambiție, optimism, perseverență și muncă!

Karizma sau Alexa, ești una dintre cele mai tinere interprete autohtone care se bucură de succes. Cum te simți printre tinerii interpreți în Moldova?

Sinceră să fiu, sunt o fire optimistă, care în tot ceea ce face caută comunicare, fie în latura profesională sau cea personală, de aceea, probabil, răspunsul meu poate fi intuit, mă simt foarte bine între tinerii interpreți.

Cum a început cariera ta de artist? De la cine ai moștenit talentul și cine te-a ajutat să dezvolți acest talent?

Am început să cânt dintr-un motiv mai puțin profesionist. Nici unul dintre părinții mei nu au fost muzicieni și nici măcar nu au avut tângene cu muzica. Mama mea a vrut sa

studieze la Colegiul de Muzică, dar a abandonat acest gând. Într-o zi, fiind încă la școală, eu și colegii mei am început să frecventăm ore de canto particulare, iar eu am fost una din puținii copii din clasă, care s-a dedicat cu mare seriozitate acestor lecții. Anii treceau, iar muzica se adâncea tot mai mult în viața mea, trecând de la niște ore de canto - la interes, de la interes - la hobby și respectiv, cu anii, în carieră. Pot să zic că nu m-am născut cu un talent muzical, dar m-am născut cu talentul de a obține ce îmi doresc prin muncă, ceea ce, de asemenea, necesită talent. Ambiția mi-a fost prietenă în toți acești ani. Cei care m-au susținut de la bun început au fost părinții și nu știu de ce, dar cred că orice aș fi ales în viața, fie

muzică, dans, medicină, economie oricum aș fi fost susținută de ei și i-aș fi simțit aproape.

Care a fost secretul succesului tău?

Nici un secret! Ambiție, optimism, perseverență și muncă.

Ce calități trebuie să aibă o persoană pentru a realiza o carieră în domeniul artistic?

În primul rând un artist trebuie să fie foarte descătușat, să își permită orice lucru ce ține de inspirația și creativitatea care îi vine, pentru că ea totuși VINE, apare, dar nu se impune. Un artist are mai multe calități de care trebuie să țină cont pretudindeni. Dar cele mai importante ar fi cele enumerate mai sus și evident că trebuie să facă totul din inima. ▶

● NOUȚĂȚI Y-PEER ●

Echipa Y-PEER a organizat un nou training de instruire pentru formatori în școlile profesionale din sectorul Botanica

În data de 21- 22 martie la Chișinău s-a desfășurat training-ul de instruire pentru formatori în școlile profesionale din sectorul Botanica. La seminar au participat 21 tineri care își fac studiile în colegiile și școlile profesionale din sectorul Botanica. Scopul activității date a fost crearea unui climat favorabil pentru facilitarea durabilității acțiunilor de informare după principiul de la egal la egal, promovând un mod sănătos de viață printre colegii lor din colegiile și ȘP din sectorul Botanica.

Tinerii au fost instruiți de Anna Susarenco, Veronica Veleșcu, Victoria Colesnic și Svetlana Toderăș.

Așteptările post eveniment Training of Trainers (TOT) au fost ca educatorii de la egal la egal să asigure informarea permanentă și corectă în domeniul sănătății reproductive a tinerilor care își fac studiile în colegiile și ȘP din sectorul Botanica, promovând, astfel, un mod sănătos de viață.



Partener al evenimentului a fost Pre-tura Sectorului Botanica.

Material realizat de echipa Y-PEER

Y-PEER Moldova a instruit o nouă echipă de Educatori de la Egal la Egal în s. Milești, raionul Nisporeni

În data de 24 martie 2011 a avut loc seminarul de instruire a unei echipe noi de Educatori de la Egal la Egal în s. Milești, r. Nisporeni.

Scopul training-ului a fost extinderea rețelei Y-PEER și pregătirea unei echipe de voluntari Y-PEER în s. Milești, care să activeze în raionul Nisporeni.

La atelier au participat 14 persoane cu vârsta între 13 și 17 ani, care și-au manifestat interesul față de această tematică și s-au dovedit a fi cei mai buni și dornici de a deveni membrii Y-PEER.

În calitate de formatori au fost Mihai Cebotar și Vasile Placintă - membrii Y-PEER. În așa mod, sperăm să realizăm un adevărat schimb de informații după principiul de la egal la egal.

Reporter: Mihai Cebotar

Y-PEER Moldova a instruit o nouă echipă de Educatori de la Egal la Egal la Căușeni

În data de 02 aprilie 2011 a avut loc instruirea unei echipe noi de Educatori de la Egal la Egal în orașul Căușeni. Scopul training-ului a fost extinderea rețelei Y-PEER și pregătirea unei echipe de voluntari Y-PEER în orașul Căușeni, care să activeze în raionul Căușeni.



La atelier au participat 12 persoane cu vârsta între 16 și 18 ani, care au manifestat interes sporit față de această tematică și s-au dovedit a fi cei mai buni și dornici de a deveni membrii Y-PEER.

În calitate de formatori au fost Mihai Cebotar, Alexandru Neagu, Diana Gandra-man, și Grigoriu Oboroceanu - membrii Y-PEER. Astfel, sperăm ca grupul nostru de Educatori de la Egal la Egal să devină mai mare și să realizeze un adevărat schimb de informații după principiul de la egal la egal.

Tema pe acasă a grupului instruit a fost revizuirea încă o dată a suportului informațional primit și pregătirea acestora pentru a merge cu ore informative atât în orașul lor, cât și în întreg raionul Căușeni.

Reporter: Mihai Cebotar, membru Y-PEER

Prima ședință de coordonare a activităților Y-PEER din anul 2011

La 03 aprilie 2011 a avut loc ședința de coordonare a activităților Y-PEER de la începutul acestui an. În cadrul ședinței am discutat atât despre ceea ce am reușit să facem până acum, cât și despre planurile pentru următoarele evenimente, care vor avea loc anul acesta.



În doar trei luni rețeaua Y-PEER a fost extinsă deja cu formatori din 5 raioane și au fost instruite câteva echipe noi de Educatori de la Egal la Egal pe teritoriul țării. Încă unul dintre scopurile propuse și realizate în anul 2011 fost formarea echipei de peer-educatori din Chișinău în perioada 9-12 martie.

Pe lângă aceste activități, am avut plăcerea de a fi invitați să instruiem câteva echipe. Prima echipă este cea a elevilor din școlile profesionale și colegiile din sectorul Botanica, care a fost instruită pe 22-23 martie. Alte două echipe de peer-educatori au fost formate în Strășeni, în cadrul unui seminar de o zi pe data de 26

martie. Și o a treia echipă a fost formată la Nisporeni pe data de 24 martie.

S-a discutat și despre campania "PRO-Sănătatea Primăvara 2011", care va avea loc în perioada 4 aprilie - 31 mai 2011.

De asemenea, în cadrul ședinței s-au abordat și alte subiecte, precum Festivalul de Teatru Social, care va avea loc pe 26 iunie. Împreună cu cei prezenți am hotărât care vor fi condițiile concursului, cât timp va dura festivalul, cine vor fi organizatorii, precum și posibila viitori ambasadori ai rețelei Y-PEER. În plus, s-a decis ca juriul să fie format din 6 persoane.

Reporter: Maria Zadnipru, membru Y-PEER

► **Inițial ai fost cunoscută drept Alexa, după care Karizma, ambele nume ți-au adus mult succes și chiar admirație. Ce a marcat schimbarea aceasta și există o altă schimbare pe care ai dori să o faci în viitor?**

Schimbări la ceea ce ține de nume la sigur nu am să fac. De la bun început înțelegeam că merg la un risc destul de mare cu schimbarea numelui dar după cum am zis de la început, mai bine să regret că am făcut această schimbare decât să regret că nu am încercat. Dar sigur că schimbarea numelui a fost un pas bine gândit și analizat în cele mai mici detalii.

Întrebări Fără Tabu:

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

17 ani, a fost excepțional de romantic și emoționant.

2. Ce părere ai despre egalitatea gender?

În ultimul timp sexul frumos progresează în multe ramuri uneori închise pentru noi în trecut, așa că ar fi păcat să nu acceptăm ca noi, femeile, avem și ceva din sexul puternic.

3. Când îți dorești să devii mămică și câți copii ai vrea să ai?

Cred ca peste câțiva ani. Îmi doresc la nebulie copii. Am observat că am destulă răbdare să stau cu ei, să îi dădălesc. Copii voi avea câți îmi va da Dumnezeu. Dar planific cel puțin doi.

4. Petreci mult timp la bucătărie? Ce știi să gătești cel mai bine?

Eu și bucătăria ne întâlnim foarte rar. Nu prea gătesc la momentul dat, dar cel puțin, rup rețete de gătit din reviste.

5. Crezi ca este importantă educația sexuală pentru tineri?

Absolut. Nu știu cum voi proceda cu copiii mei, dar la sigur până se fac puțin mai mărișori pentru a înțelege acest subiect, voi găsi o cale mai amiabilă să le explic lucrurile. Cel mai important e să nu afle prin internet sau și mai rău de la colegii din gradiniță sau școală.

6. Ce părere ai despre activitatea de voluntariat?

Nu aș refuza să fac voluntariat. Sunt sigură că fiecare dintre noi poate cel puțin să ajute un alt om să-și schimbe principiile, ideile sau să îl îndemne să caute o altă ieșire din situație. A face voluntariat nu este o activitate ușoară, dar în același timp îți aduce atâta liniște și fericire în suflet înainte de a adormi, când te gândești ca ai ajutat un om puțin rătăcit să își regăsească drumul.

Acum, în sfârșit, putem să ne bucurăm că perioada de trecere și de adaptare a trecut, iar lumea a făcut deja cunoștință și cu interpreta Karizma.

Cine din interpreții autohtoni îți sunt prieteni și cum se distrează vedetele?

Pot să zic că sunt în relații bune cu o mare parte din interpreții de la noi. Cel puțin în relații respectuoase. Dar pot să o consider mai mult decât colegă pe Cristina Croitoru, cu care ne-am împrietenit cu mult înainte de a deveni vedete, ceea ce a și întărit relația noastră și nu permite ca invidia să ne atace prietenia. Ar mai fi Boris Covali și Eugen Doibani.

Recent te-ai căsătorit. Cum ai decis să faci acest pas și cum îți pare viața de familie?

Am decis, probabil, cum decid majoritatea femeilor, cu un „DA” ferm. Viața mea de familie este exact așa cum o vedeam eu că trebuie să fie. Până nu avem copii desenul nu este încă complet, dar cred că aș putea spune mai multe când apare al treilea membru.

Ai avut deja timp să „testezi” provocările legate de binomul carieră-familie? Cum reușești să le faci față ambelor?

Fac față fără mari greutăți, soțul meu știa cu cine se însura și mai ales, știa că eu nu voi înceta să cânt după ce mă căsătoresc. El a trecut de partea susținătorilor care mă ajută foarte mult din culisele carierei mele de interpretă.

Care este sărbătoarea preferată a familiei tale și cum obișnuieți să sărbătoriți?

Probabil sărbătorile de Crăciun. Este ziua tatei și ziua mea în perioada sărbătorilor de iarnă, așa că noi avem toată luna decembrie și început de ianuarie pline de evenimente. Cândva căutam diferite motive să fug de acasă de sărbători, vroiam să fiu în cercul meu de prieteni, cu felul nostru de a sărbători. Dar acum trag acasă! De sărbători suntem acasă cu familia, sau cel puțin petrecem mai întâi acasă cu părinții, după care ne căutăm de distracția noastră deja cu prietenii noștri.

Te gândești să faci carieră și în alt domeniu decât muzica? Care ar fi acel domeniu și de ce?

Mereu mă gândesc că există loc de mai mult. Știu că oricum va fi în domeniul creației. Aș putea organiza petreceri incendiare, așa cum am o experiență în acest domeniu: nunți, zile de naștere etc.

M-am gândit cândva să fac o revistă a mea personală, diferită de ceea ce gasești la noi, dar la moment am abandonat această idee. Cel mai mult îmi doresc să deschid o școală de artă la Chișinău, una „cu de toate”, profesori calificați (apropo îi avem destul de mulți), clase dotate cu echipament modern



Nume și Prenume: Fesenco Olga

Anul și data nașterii: 03.01.1988

Localitatea de origine: Chișinău

Semn zodiacal: Capricorn

Cartea preferată: „Shataram” de Gregory David Roberts

Piesa preferată: sunt mai multe și sunt de nenumărat

Cântărețul preferat: majoritatea interpreților care cântă stilul muzicii Soul și Blues. Din cei renumiți ar fi Beyonce, Adam Lambert, Bruno Mars, Alicia Keys și Valerii Meladze.

Motto: Mai bine să regreti ce ai făcut, decât faptul ca nu ai încercat.

Ești căsătorită? Da :)

etc. Mă gândesc de ceva timp la acest lucru, dar sunt sigura că am să ajung la el ceva mai târziu ... mai las să treacă ceva timp, pentru a acumula experiență.

Cu ce gânduri ai început primăvara anului 2011 și la ce să ne așteptăm de la Karizma în acest an?

Gânduri frumoase din toate punctele de vedere. Nu trebuie să așteptați, doar să savurați.

Care este mesajul pe care ai dori să-l adresezi tinerilor din Moldova?

Să crească profesional și intelectual în fiecare clipă. În fiecare zi primim multă informație din diferite surse. Aceste informații, acești oameni nu tot timpul sunt ceea ce ne dorim să auzim, să vedem și nu întotdeauna reușim să facem față tuturor lucrurilor negative care ne înconjoară. Iată de ce, eu doresc tineretului de azi să privească puțin în trecut, să tindă spre un viitor mai bun, dar să trăiască orice clipa astăzi, în prezent. Haideți să fim mai buni, totuși o viață avem.

Hai, Moldova! – Peste 300 de oameni au curățit parcul Valea Trandafirilor



Sâmbătă, 19 martie, 300 de chișinăueni au curățit parcul Valea Trandafirilor de 4 tone de gunoi. Acțiunea a fost organizată de mișcarea Hai, Moldova! în colaborare cu Primăria Municipiului Chișinău, Ministerul Mediului și Ministerul Apărării. La acțiune s-au alăturat școlile și grădinițele din preajma parcului.



Participanții au primit saci și mănuși de la Direcția Spații Verzi, care a asigurat evacurarea gunoierului strâns. Cele mai ciudate obiecte găsite au fost adunate într-o expoziție improvizată ce a inclus țigări, pahare vechi, o sticlă de apă de colonie Troinoi, un berbec de pluș gigantic, umbrele, încălțăminte și piese de schimb de la aspiratoare. Expoziția a fost cu vânzare, dar nimeni nu a cumpărat nici un obiect expus.



Curățirea parcului Valea Trandafirilor a fost o inițiativă de pregătire pentru Ziua Națională a Curățeniei marcată pe 16 aprilie. Atunci, Hai, Moldova! planifică să mobilizeze toată țara pentru a curăți spațiile verzi.

Pentru mai multe informații accesați: www.hai.md

Cum să ne alimentăm primăvara

Odată cu venirea sezonului cald se face tot mai simțită astenia de primăvară - o stare de oboseală generală, însoțită de slăbiciune fizică și incapacitate de concentrare, fără cauze bine definite. Cum ne putem ajuta organismul să depășească această perioadă dificilă?

Desigur, printr-o alimentație corespunzătoare și foarte bine gândită. Este recomandabil să reducem consumul de paste făinoase și dulciuri, substituindu-le cu toate sursele de vitamine accesibile. După o iarnă lungă, în care corpul a asimilat proteine și grăsimi, la început de primăvară medicii recomandă detoxifierea organismului prin consumul de legume proaspete.



Fructele sunt la fel de importante în această perioadă, fiind bogate în antioxidanți și vitamina C, iar în funcție de gust, le poți consuma în combinație cu cereale. O altă posibilitate este să combini cerealele cu mierea, aceasta fiind deosebit de sănătoasă și bogată în vitamine. Laptele și produsele lactate, mai ales iaurtul simplu, preparat în condiție de casă, asigură necesarul de calciu. Bea cât mai multe sucuri, ele sunt o sursă nu doar de vitamine, dar și de pectine. Se recomandă să bei cel puțin un pahar de suc zilnic.

Daniela Timofți, Jurnalist Y-PEER

Cum te poți menține în formă primăvara

Să vă refaceți forma fizică primăvara, după o iarnă lungă în care activitatea fizică a fost redusă sau chiar absentă, nu este întotdeauna ușor. Să faceți mișcare primăvara, mai ales în aer liber, duce la creșterea energiei care reduce stresul, dar și riscul de boli cardiace, accident vascular cerebral, cancer sau diabet.

Pentru a face mișcare într-un mod adecvat acestui sezon, urmați recomandările specialiștilor:

1. Faceți exerciții într-un ritm lent, dar constant

Nu cedați sindromului de a deveni în weekend un "războinic sportiv". Încercați să faceți antrenamente de 3 sau 4 ori pe săptămână. Astfel, nu veți avea durerile musculare caracteristice celor care fac sport în weekend și nu fac nimic restul săptămânii.

2. Monitorizați nivelul de efort pentru a vă menține în formă

Nu exagerați cu activitatea sportivă dacă organismul nu vă permite. În sport, motto-ul "dacă nu e durere, nu e nimic" nu este întotdeauna bine să fie aplicat.

3. Creșteți antrenamentul într-un ritm lent

Creșterea nivelului de antrenament (distanța sau greutatea ridicată), mai mult de 10% pe săptămână crește riscul de rănire. De exemplu, nu ar trebui să alergați 10-12 km într-o săptămână și apoi săptămâna viitoare 16 kilometri. Luați-o încet,

deoarece este greu să vă reveniți din punct de vedere fizic după o iarnă lungă.

4. Urmați un program de exerciții

Dacă chiar doriți să reveniți la cele mai bune forme în timpul primăverii și apoi să vă mențineți în tot restul anului, alegeți un program de exerciții și urmați-l în toată această perioadă.

5. Faceți-vă timp pentru sport

Deși primăvara ați vrea să faceți orice numai sport nu, încercați să acordați ceva timp și mișcării fizice. Și, cel mai important, pentru ca s-a încălzit afară, încercați să vă faceți timp pentru mișcarea în aer liber.

6. Faceți antrenament cu persoane care au aceeași condiție fizică

Apelați la prieteni sau rude cu aceeași formă fizică pentru a face sport împreună. Dacă faceți sport cu persoane care o condiție fizică mai bună nu o sa fie deloc o plăcere, deoarece ideea de "a nu ramâne în urmă" nu este un bun stimulent.

7. Lucrați fiecare grupă musculară în parte

Până în momentul în care vă veți găsi un program de sport adecvat, încercați să lucrați, pe rând, fiecare grupă musculară în parte: brațe, picioare, spate etc.

8. Relaxați-vă

Gândiți-vă că a venit primăvara, un sezon propice pentru a face sport și, totodată, pentru a vă distra.

„Voi continua să fac voluntariat oriunde aş fi!”

Ce ambiții poate avea un elev de clasa a XII-a? Cu siguranță, susținerea cu succes a examenului de BAC, și nu în ultimul rând admiterea la o facultate. Acestea ar fi opțiunile standart pe care ar putea să le aibă un elev la finisarea studiilor liceale. Dar Nicoleta Pancu încercă să iasă din aceste tipare.

Este elevă în clasa a XII-a la LT „Mihai Eminescu” din Ungheni. Face parte din categoria elevilor care în timpul liber participă la diverse activități extrașcolare.

Iată doar câteva din succesele Nicolettei: moderatorul mesei rotunde „Deșeurile pot fi refolosite?” în cadrul proiectului „Sprijină și tu reciclarea” ONG „Poarta Deschisă” or. Ungheni, participantă la o serie de training-uri precum: „Human rights on screen” - s. Coșnița, r. Dubăsari,



„Planificarea și gestionarea campaniilor de relații publice” m. Chișinău, „I’m media literate” (Youth Generation) în s. Cosnița, r. Dubăsari, Atelier de lucru „Implicarea copiilor și tinerilor în procesul decizional” – gimnaziul Buciumeni, com. Buciumeni, r. Ungheni, training „Political campaigning outreach skills” mun. Chiși-

nău, campania colectare de fonduri „Dăruiește zîmbete copiilor” - Centrul de voluntariat Pro AL 21 Ungheni, campanie de colectare de fonduri „Ziua internațională a educației” și multe altele.

Este pasionată de literatura psihologică, jurnalism, teatru și poezie. Este omul căruia îi place să combine utilul cu plăcutul.

“Cred că ești voluntar atunci când vezi lumina la capătul tunelului, când te bucuri că ai descoperit ideea ce va ajuta la rezolvarea unei probleme în comunitate, când te bucuri de succesul obținut, numai dacă mai este ceva la fel de fericit. A face voluntariat e un mod de viață, e o parte din tine pe care o dezvolți cu fiecare activitate realizată. Voi continua să fac voluntariat oriunde aş fi” conchide Nicoleta.

Reportaj realizat de Iuliana Mamaligă

Impresia unei tinere despre seminarele organizate de facilitatorii Y-PEER

Sarcina, metode de contracepție, sănătatea reproductivă sunt noțiuni aproape necunoscute pentru o domnișoară în devenire. Deși toată viața mi se așterne în față, credeam că sunt departe de aceste subiecte.

O frumoasă experiență de primăvară m-a adus în miezul vieții de voluntar, unde am înțeles că lucrurile ce țin de adolescență nu sunt atât de simple precum par la prima vedere. Pe parcursul a trei zile prin minte mi s-au perindat zeci și sute de întrebări: Cum poți evita o sarcină nedorită? Când ești pregătit(ă) pentru un act sexual? Cum să discuți cu părinții acest subiect?

Întrebările delicate necesită și o explicație pe potrivă, ceea ce ne-au oferit și educatorii de la Egal la Egal pe parcursul Trainingului de Formare a Facilitatorilor Y-PEER.

De la început timizi, pentru că nu ne cunoșteam, însă cu cât mai mult ne-am împrietenit, cu atât mai deschiși am devenit. Informația nouă pe care am aflat-o și care a fost redată atât de atent, cred și sper că ne va fi de folos pe parcursul călătoriei prin universul tinerilor.

Am aflat multe lucruri noi, de exemplu că dintre toate metodele de contracepție, sigur, la vârsta mea aş pleda pentru abstenență. Acum prezervativul nu-mi mai provoacă dezgust pentru că am înțeles că, dacă era folosit la timp și corect, milioane de tineri își salvau viața ori cel puțin cei circa 7000 de oameni infectați cu HIV/SIDA



aveau un alt viitor. Ba mai mult, știu că nu pot judeca un copil care a adus pe lume alt copil, doar pentru că n-a fost informat la timp. Acum ca niciodată am conștientizat importanța asigurării igienei personale, ori astfel cresc șansele de a te plasa în afara pericolului de infectare cu I.T.S (Infecții cu Transmitere Sexuală). Si dacă m-ar întreba cineva: « Sunt pregătită să am o relație sexuală? » Sigur aş spune: « Astăzi- NU! »

Așa că TINERE, grăbește-te încet spre maturizare, sau dă o șansă vieții să-ți ofere posibilitatea de a urca treaptă cu treaptă, de a simți fior cu fior, clipă cu clipă faimoasa perioadă a adolescenței. Deci, bucură-te de viață și nu uita că în labirintul întrebărilor, TU găsești soluția, că în tunelul disperării, TU vezi lumina, iar în casa deziluziei, TU găsești speranța. Iar cei care îți vor pune temelia unei adolescențe fără griji sunt educatorii de la Egal la Egal.

Iată și prima mea întâlnire cu tine, dragă june! Te aștept în următorul Număr! Opinii, sugestii, comentarii pe valeria.stavila@gmail.com.

Autor Valeria Stavilă

Săptămâna Națională a Voluntariatului 2011 - „Hai în gașca voluntarilor!”

Cea de-a V-a ediție a Săptămânii Naționale a Voluntariatului (SNV) 2011 „Hai în gașca voluntarilor!” se va desfășura în perioada 8 - 16 aprilie 2011. În cadrul SNV 2011 vom promova Voluntariatul în localitățile rurale din R. Moldova.

Săptămâna Națională a Voluntariatului (SNV) 2011 „Hai în gașca voluntarilor” este cel mai mare eveniment de promovare a voluntariatului la nivel național. Organizată pe baza modelelor din SUA, Canada, Australia și România, SNV a fost lansată în R. Moldova pentru prima dată în anul 2007, la inițiativa Coaliției pentru promovarea legii și activităților de voluntariat.

Acesta este un eveniment unic de promovare a voluntariatului prin implicarea în activități de voluntariat a mass-mediei, persoanelor publice, politicienilor, businessului și cetățenilor cu spirit civic. Săptămâna Națională a Voluntariatului este dedicată persoanelor care vor să se implice în activități de voluntariat și voluntarilor activi din R. Moldova care promovează angajamentul și coeziunea socială.

Pentru detalii apelați:

Secretariatul Coaliției Voluntariat, Asociația "Tinerii pentru dreptul la viață" (TDV)

Ana Condrat, Director Executiv TDV
Tel: + 373 22 567 551; + 373 78 38 22 90
E-mail: tdv_secretariat@yahoo.com

Interviu cu Cristi Grama

Cristi Grama, elev în clasa a XII-a la Liceul Teoretic „Ion Creangă” din Chișinău, a reușit să se remarce prin talentul său de a immortaliza frumosul și a demonstra originalitate prin fotografiile sale.

Cristi, știi că faci un lucru foarte frumos în domeniul fotografiiei. Cum a început totul și când a apărut această pasiune?

Sunt pasionat de fotografie de mai bine de 3 ani. La început preferam doar să retușez poze, lucrând cu pozele prietenilor sau ale colegilor. Cu timpul, eram tot mai atras de arta vizuală și am dorit neapărat să am propriul meu aparat de fotografiat, prin intermediul căruia să-mi pot expune viziunea mea asupra tuturor lucrurilor care ne înconjoară.

Ce-ți place mai mult să fotografiezi (portrete, peisaje, cupluri) și de ce te atrag anume aceste subiecte?

Îmi place să fotografiez tot ce e frumos, ce are culoare și formă. Cu toate acestea, portretele sînt preferatele mele. Portretele pot exprima stări sufletești, dar și scot în evidență anumite trăsături fizice (ochii, buzele, părul etc.).

Ai avut ocazia să lucrezi cu persoane total străine sau fotografiezi doar pe cei cunoscuți?

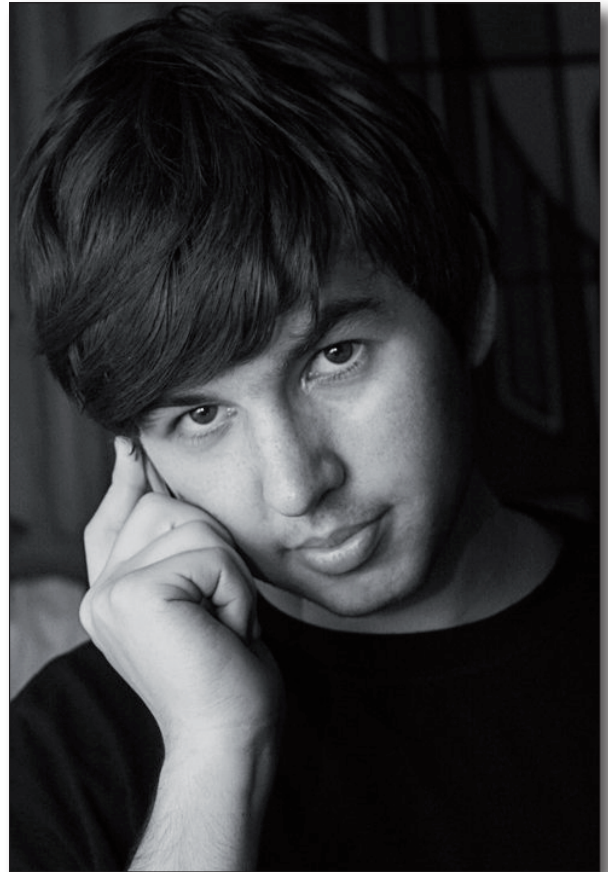
Lucrez cu diferite persoane, în diverse locații. Totuși, o bună parte din clienții mei fideli sunt persoane apropiate sau prietenii prietenilor mei.

Care sunt locurile tale preferate de realizare a unei ședințe foto?

În dependență de tipul și stilul sesiunii se alege o anumită locație. De obicei, locul desfășurării sesiunilor foto îl stabilesc împreună cu clientul, sunt însă și excepții. Îmi place să lucrez mai mult la natură (câmpii, parcuri, păduri, lanuri de grâu, lacuri etc.). Totuși, acord atenție și luminilor din studio.



©Cristi Grama



Pentru tine contează mai mult ideea sau editarea unei fotografii?

Appreciez fotografiile ale căror compoziție impresionează ochiul, care sînt creative, dar și cele care se evidențiază prin culoare. Programele de editare ne vin în ajutor doar pentru a corecta unele mici detalii, însă nu pot influența asupra compoziției și conceptului pozei.

Ceva proiecte, ședințe foto realizate recent?

Recent am lucrat la realizarea unui catalog pentru un importator de produse de mobilă pentru baie, fiind atât în rol de fotograf, cât și de designer. La moment, lucrez la un nou proiect. Din păcate nu pot să divulg detalii întrucât produsul cu care lucrez este nou pe piața din Republica Moldova și va apărea în premieră în scurt timp.

Vorbind despre sesiunile foto - acestea au devenit ceva obișnuit. Lunar am în jur de 4-5 comenzi, uneori și mai mult.

Ce abilități trebuie să aibă un fotograf bun?

Un fotograf trebuie să știe să capteze cele mai bune momente. Totodată trebuie să comunice cu persoana/modelul cu care lucrează, pregătindu-l psihologic pentru sesiunea foto, pentru a reduce la minimum falsitatea. Un fotograf bun trebuie să vadă ceea ce alții nu văd, să prezinte idei transpuse în fotografie prin intermediul obiectivului.

Un mesaj pentru cititori și viitorii fotografi!

Pentru cei cărora le place să fotografieze sfatul meu este să lucreze cât mai mult pentru a înțelege cu adevărat fotografia. Nu vă fie frică să experimentați și să fiți cât mai creativi, pentru că aceste calități sunt pilonii fotografiei. Și tuturor le doresc să învețe să observe frumosul în cele mai simple lucruri, pentru că tot ce ne înconjoară merită atenția noastră. Vă doresc mult succes!

Discuții cu Educatorii de la Egal la Egal

Dacă o persoană e infectată cu HIV, atunci ea are și SIDA? Alina, 14 ani

Nu, desigur. HIV este Virusul Imunodeficienței Umane, iar SIDA reprezintă Sindromul Imuno-Deficienței Achiziționat, adică dobândit. Urmînd un anumit tratament, sub supravegherea medicului, o persoană infectată cu HIV poate să trăiască și douăzeci de ani fără să aibă SIDA.

Aș putea să mă îmbolnăvesc de HIV/SIDA prin mușcătură de țîntar? Petru, 16 ani

Nu, țîntarii nu pot transmite HIV/SIDA. Virusul HIV este foarte sensibil, fiind distrus în mediu. HIV/SIDA are trei căi de transmitere: Verticală - de la mamă la făt, la naștere sau alăptare; Sexuală - prin contact sexual neprotejat (lichid vaginal sau spermă); Parentală - prin transfuzii de sînge.

Ce înseamnă un ITS? Marcel, 17 ani

ITS este o infecție cu transmitere sexuală, adică de care te poți îmbolnăvi prin contact sexual neprotejat. Unele ITS-uri sunt foarte periculoase, fiind chiar incurabile. Însă marea lor majoritate pot fi tratate, dacă mergi la medic la timp. Singura cale de a te proteja de ITS-uri și de o sarcină nedorită este abținerea sau prezervativul.

Eu și prietenul meu ne cunoaștem de cînd eram mici. Avem deja doi ani de cînd ne întîlnim și am vrea să trecem la un alt pas în relația noastră. Credeți că ar trebui totuși să folosim prezervativul? El pare absolut sănătos și eu sunt încă virgină.

Mihaela, 18 ani

Dacă ați hotărît asta de comun acord, ne bucurăm. Însă DA, utilizarea unui prezervativ e absolut necesară. În primul rînd, pentru că protejează de o sarcină nedorită și, în plus, de un posibil ITS.



Persoanele infectate cu ITS sunt aparent sănatoase, adică nu au o etichetă lipită de frunte. Ba mai mult, unele Boli cu Transmitere Sexuală sunt asimptomatice, adică s-ar putea nici să nu știi de existența lor. Numai o consultație medicală ar putea să indice sigur dacă o persoană e absolut sănătoasă.

Care sunt totuși simptomele unui ITS? Mircea, 19 ani

Unele ITS se pot manifesta absolut asimptomatic. Însă există câteva lucruri care ar trebui să îți dea un semnal de alarmă: secreții neobișnuite din vagin sau penis (cantitate, culoare miros urît), mâncărimi, usturimi, dureri în timpul urinării sau a actului sexual, răni sau umflături în zona perinială, anală (în jurul anusului, vaginului sau penisului) etc. Dacă ai unul din aceste semne, ar trebui să consulți un medic.

Care pot fi complicațiile unei Infecții cu Transmitere Sexuală netratate la timp? Nicolae, 20 ani

Complicațiile pot fi numeroase, de la discomfort fizic și psihic (păduchii lați) și pînă la deces (HIV), uneori cancer (Papiloma virus), de multe ori sterilitate (chlamidiaza, gonoreea). Însă ele pot fi evitate, adresîndu-ne la timp la medic. De aceea vă recomandăm cu seriozitate să mergeți la un control medical și să utilizați prezervativul ca metodă de contracepție!

ITS-urile pot fi tratate?

Dacă da, în ce constă tratamentul?

Viorel, 17 ani

Depistarea precoce a unei infecții sexuale poate să elimine riscul unor complicații ulterioare. Cu cît este mai devreme depistată cu atît mai rapidă va fi vindecarea. Tratatamentul va fi prescris de un

medic și, de asemenea, este necesară înlăturarea sursei infectării.

O igienă personală precară, prezintă un risc pentru Sănătatea Reproductivă și pentru infectarea cu ITS? Valentina, 17 ani

Igiena personală e unul dintre aspectele foarte importante ale vieții cotidiene. Este cert că o igienă personală precară ar influența foarte negativ sănătatea noastră. Menținerea igienei personale ar trebui să fie una din preocupările noastre zilnice.

Aș putea să iau HIV/SIDA dacă folosesc vesela în comun cu o persoană infectată? Alexei, 16 ani

Nu, prin utilizarea în comun a veselei, prin strîngere de mînă, prin sărut, îmbrățișare, utilizarea WC-ului public- HIV/SIDA nu se transmite. HIV/SIDA se transmite numai prin contact direct cu umorile omului infectat: sînge, lapte matern, lichid vaginal, spermă.

Există posibilitatea ca o persoană infectată cu HIV/SIDA să nască un copil sănătos? Eugenia, 19 ani

Da, urmînd un tratament special sub supravegherea medicului, o persoană infectată cu HIV/SIDA poate avea un copil perfect sănătos.

Unde mă pot adresa ca să fac un test la HIV? Andreea, 19 ani

Ca să faci un test anonim, gratis, rapid, te poți adresa la Centrul Național SIDA

Adresa: or. Chișinău, stradela Studenților

7/1, et.1, cabinetul 11

tel.: 46-97-32, 46-94-43

e-mail: naac@mednet.md

Cabinetele de Consiliere și Testare Voluntara la HIV - fiecare raion.

Unde pot face un test pentru a verifica posibila infectare cu un ITS în Chișinău? Roma, 21 ani

Te poți adresa la următoarele adrese: Dispensarul Dermato-venerologic Municipal

Telefon/Fax: 27-05-25;

Adresa: Or. Chișinău, str. Columna, 47

Dispensarul Dermato-venerologic Republican

Telefon/Fax 794119, 794103, 794120

Adresa: mun. Chișinău str. Costiujeni 5/1, MD-2011 Codru

Alte întrebări așteptăm la y_peer_moldova_concurs@yahoo.com

Responsabil de rubrică: Elena Cechină



• OPORTUNITĂȚI, ANUNȚURI •

Întrunirea Internațională a copiilor din Europa cu genericul „Bucuria Europei - 2011”

Centrul Cultural pentru Copii din or. Belgrad, Serbia anunță deschiderea celei de-a 42-a ediții a Întrunirii Internaționale a copiilor din Europa cu genericul „Bucuria Europei - 2011”, care se va desfășura în perioada 1-5 octombrie, or. Belgrad, Serbia.

Termenul limită de depunere a cererilor pentru înregistrare - **10 mai, 2011.**

Pentru detalii accesați site-ul:
www.joyofeurope.rs

Concursul național cu tematica: „Moldova după curățenie!”

Descrierea concursului: Ai aparat de fotografiat? Ai camera video? Când ieși cu noi la curățenie, în Ziua ce mare, ia cu tine tot. Nu ai nici o scuză dacă nu vei face fotografii și filmări de la ziua de curățenie.

Trimite spot-ul video echipei “Hai, Moldova!”, conform instrucțiunilor relateate mai jos! Cele mai bune secvențe video vor fi va fi plasate pe canalul oficial “Hai, Moldova!” de pe YouTube și pagina oficială a proiectului. Câștigătorii vor fi desemnați prin decizia juriului și numărul voturilor electronice. Câștigătorii concursului vor fi premiați cu premii reprezentative.

CATEGORII:

VIDEO SPOT

Cerințe:

1. Spotul video nu poate sa fie mai lung de 5 minute (15 min în cazul unui video documentar).
2. Spotul video trebuie să se refere la ziua de curățenie, cum ai participat personal sau cu echipa de voluntari la curățenie. Arată ne care a fost situația pînă la curățenie și după.
3. Fii original și să nu-ți fie frică să experimentezi.
4. La concurs sunt acceptate absolut toate spoturile video, indiferent de efectele speciale în spot, indiferent de faptul ca sunteți amator sau profesionist, elev sau student, persoană fizică sau juridică.



FOTO

- Cea mai bună fotografie;
- Cel mai bun eseu foto;

Eseul poate conține coloană sonoră, text, pot fi folosite orice modalități de vizualizare a datelor (grafice, scheme, etc)

Durata concursului: **16 aprilie – 23 aprilie**

Cerințe tehnice:

1. Încarcă fișierul (originalul spotului video, esul foto sau setul de fotografii) pe <http://filesharing.md/> sau alt serviciu web similar, apoi expediază – ne nouă link-ul.

Serviciul poștal www.mail.ru la fel oferă posibilitatea anexării fișierelor

2. Poți să încarci spotul video sau esul foto pe YouTube sau pe alt serviciu web similar și ne expediezi nouă link-ul.

ATENȚIE! Vă recomandăm să folosiți instrumentele menționate mai sus, pentru a evita orice neplăceri de ordin tehnic.

Email: concurs@hai.md

În email, la SUBIECT să indici obligatoriu denumirea concursului. În scrisoare să nu uiți să incluzi numele familia, adresa, vârsta, grupul/echipa/organizația/instituția pe care o reprezinti.



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 Design **Anna SUSARENCO**
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