



TÌNH DỤC: CHUYỆN KHÔNG CỦA RIÊNG AI

bạn trẻ kể chuyện

Cùng nắm tay nhau đi về phía trước

Mục lục

Bạn trẻ kể chuyện:	1
Cùng nắm tay nhau đi về phía trước	
Bạn trẻ trải nghiệm:	2
Nói về SKSSTD của công nhân, truyền thông đang quá đà?	
Có thể bạn chưa biết:	4
CSR triết lý đời thường và tầm nhìn chiến lược	
Chăm sóc cơ quan sinh dục đúng cách	6
Hỏi về luật và chính sách	7
Góc thư giãn	7
Tư vấn bạn trẻ:	8
Chưa vượt rào sao người ấy vẫn thấy tội lỗi?	
Góc sẻ chia	9
Góc tâm hồn	10
Khéo tay	11

Tôi và anh yêu nhau hơn một năm thì quyết định về sống chung. Anh mạnh mẽ, quyết đoán, biết lo toan, còn tôi vụng về, chậm rãi. Mọi người thường nói tôi và anh là quy luật bù trừ, là định mệnh dành cho nhau nên mới quấn quýt với nhau như vậy.



*Cùng nắm tay nhau đi về phía trước
(Nguồn ảnh: Internet)*

Thế rồi cái ngày định mệnh đến khi tôi đi hiến máu từ thiện. Bác sĩ gọi tôi vào phòng riêng. Sau một hồi trấn an, chị ấy đưa cho tôi phong bì kết quả. Không thể tin vào mắt mình khi kết quả cho thấy tôi có HIV. Trời đất như tối sầm xuống, tôi không thể tin đây lại là sự thật. Bác sĩ nói: “Đây chỉ là xét nghiệm sàng lọc ban đầu nên nhiều trường hợp là dương tính giả, cần xét nghiệm lại trên ba mẫu thử khác mới có kết quả chính xác”. Người bác sĩ trẻ ấy cho tôi địa chỉ đi xét nghiệm lại. Tôi ra khỏi phòng mà trong lòng trĩu nặng âu lo. Tôi vẫn không thể tin đó là sự thật. Tôi không biết từ đâu mà có, nhưng quả thực nếu bị nhiễm thì nghĩa là người lây sang tôi là anh. Sự sụp đổ trong tôi không chỉ vì mang bệnh mà còn bởi người tôi tin tưởng và yêu thương lại là người lây bệnh cho tôi. Thấy tôi suy sụp anh gắng hỏi. Tôi không còn muốn nói gì nữa chỉ đưa anh tờ kết quả. Anh cũng bàng hoàng không kém, nhưng dường như đã nghĩ đến điều gì đó nên anh bật khóc đi ra ngoài. Anh đi suốt hai ngày không về. Trong thời gian ấy tôi cũng nghỉ làm, không ăn, không uống, và chỉ biết khóc thương cho số phận mình.

Anh trở về khuôn mặt đã hốc hác đi nhiều. Chúng tôi ngồi bên nhau như hai cái xác không hồn. Rồi anh cũng ôm tôi vào lòng và khóc nức nở. “Anh xin lỗi em, chúng ta đã làm gì sai mà cuộc sống lại nở bất công đến vậy”

Anh nói với tôi về sự việc trong một lần anh về quê, đám bạn cùng lớp cũ rủ đi liên hoan, nhậu nhẹt. Lần ấy cả nhóm có vào quán massage, cũng vì say nên anh bị cuốn theo nhóm bạn và không dùng biện pháp bảo vệ nào. Chỉ mỗi lần duy nhất cách đây hai năm. Vậy mà giờ cả hai chúng tôi đều mang bệnh. Lúc này, tôi còn biết trách ai khi chợt nhận ra rằng tôi đau khổ vì bỗng dưng nhiễm HIV, nhưng anh còn đau khổ hơn bởi bản thân mang bệnh và bởi lại còn là người truyền bệnh cho tôi.



bạn trẻ trải nghiệm

Quyền được giữ bí mật cá nhân và không bị can thiệp bất hợp pháp vào đời tư^[1]

Mỗi người đều có quyền riêng tư của mình. Theo đó, khi một người sử dụng một dịch vụ bất kỳ như dịch vụ chăm sóc SKSSTD... những người cung cấp dịch vụ có trách nhiệm đảm bảo bí mật thông tin liên quan đến các dữ liệu cá nhân như tên tuổi, địa chỉ, hồ sơ y tế và các xét nghiệm lâm sàng bao gồm cả xét nghiệm HIV...

Mọi người đều có quyền được tôn trọng đời sống riêng tư và gia đình, nhà ở và thư từ. Không ai có quyền can thiệp bất hợp pháp vào đời sống riêng tư của người khác như việc theo dõi qua camera, chia sẻ thông tin, hình ảnh... của người khác mà không được phép.

Nói về SKSSTD^[2] của công nhân, truyền thông đang quá đà?

Chỉ cần search Google với tiêu đề: “công nhân phá thai” đã có hàng ngàn kết quả. Đó là những bài báo nói về nạn phá thai trong công nhân, những phòng khám sản phụ khoa mọc lên dày đặc bên cạnh các khu công nghiệp (KCN), các xóm trọ công nhân...

Không thể phủ nhận, hiện tượng quan hệ tình dục không an toàn và phá thai trong thanh niên công nhân (TNCN) là có thật. Phản ánh vấn đề này đã có nhiều bài như: “Xót xa đời nữ công nhân sống bất cần, buông thả” (laodong.com.vn); “Cận cảnh cuộc sống buông thả tại các khu công nghiệp” (nguoiduatin.vn), “Công nhân phá thai: Chuyện không hiếm” (tinmoi.vn)...

Nhưng ngay từ tiêu đề của các bài viết này đã hàm chứa trong nó sự lên án, đổ lỗi cho nữ công nhân. Viết như vậy liệu đã “đúng người, đúng tội?”; có giúp giải quyết được vấn đề không, hay thực sự truyền thông đang quá đà khi phản ánh vấn đề SKSSTD của TNCN?

Những câu chuyện tình yêu

Nguyễn Thị Thảo^[3] đang làm may cho 1 công ty sản xuất đồ may mặc Hàn Quốc trên địa bàn Thanh Hóa chia sẻ:

Đối với những nữ công nhân như Thảo tình yêu là một điều gì đó thật xa xỉ. Cả ngày vùi đầu vào dây chuyền may, tăng ca, làm thêm giờ, đa số một ngày của 100% công nhân ở công ty Thảo kéo dài đến 21h tối. Đó là lý do tại sao ở trong công ty có khá nhiều người đã tuổi băm mà vẫn chưa có gia đình. Nhưng đây cũng là lý do khiến cho chị em không có điều kiện tiếp cận với các thông tin liên quan đến SKSSTD để có thể bảo vệ mình. Bởi

vậy, "thình thoảng cũng nghe mọi người bàn tán về việc có chi/em đi



*Ai cũng muốn tình yêu luôn còn mãi
(Hình minh họa—nguồn ảnh: internet)*

giải quyết hậu quả tình yêu. Tuy không nhiều nhưng cũng không phải là không có". Thảo tâm sự.

Hường, Hạnh, Hảo là 3 chị em ruột cùng làm trong KCN Ngọc Hồi (Thanh Trì, Hà Nội). Sáng sớm đi làm, tối mới về, 3 chị em gái, người lớn nhất cũng chạm đích 30 nhưng chưa ai có người yêu. Cách đây 1 năm, cô em út là Hảo đã yêu một anh thanh niên gần nhà trọ. Yêu nhau được hơn 5 tháng thì bụng Hảo đã lùm lùm. Hai người cũng tính đến chuyện cưới xin nhưng gia đình người yêu Hảo kiên quyết phản đối. Bạn trai Hảo cuối cùng cũng quyết định theo mong muốn của gia đình để Hảo với cái bụng bầu đã nổi lên khó dấu. Cực chẳng đã, 3 chị em đành lòng để Hảo đến phòng khám sản phụ khoa "giải quyết" theo lời mách của mấy chị đi trước, "chỉ có giải quyết sau này Hảo mới có tương lai tươi sáng hơn". Hường, chị của Hảo cho biết.

Những câu chuyện liên quan đến việc quan hệ tình dục không an toàn dẫn đến việc phá thai ngoài ý muốn là có thật. Chưa ai làm nghiên cứu để so

¹Quyền SKSSTD (Nguồn: *Hiệp hội kế hoạch hoá gia đình quốc tế - IPPF*)

sánh xem TNCN có tỉ lệ quan hệ tình dục và nạo phá thai không an toàn cao hơn những nhóm thanh niên khác không. Song, có một điều mà ai cũng có thể nhìn thấy rõ là điều kiện của TNCN hạn hẹp hơn so với những cộng đồng thanh niên khác: Hạn hẹp về thời gian, nguồn thông tin, trong khi dịch vụ tại chỗ và thân thiện không sẵn có. Những người công nhân di cư phải thuê nhà trọ, sống tập trung tại các KCN, phương tiện thông tin đại chúng còn hạn chế... Nên nếu tỉ lệ quan hệ tình dục và nạo phá thai không an toàn cao thì cái mà truyền thông cần đặt ra là trách nhiệm của doanh nghiệp, công đoàn, của các cơ quan quản lý, giám sát hoạt động doanh nghiệp, thậm chí là của cả nam giới ở đâu trong việc giải quyết vấn đề này, chứ không phải đổ lỗi cho người nữ công nhân như cách họ đang làm.

Truyền thông đang quá đà

Nguyễn Thị Hải - công nhân KCN Ngọc Hồi tâm sự: “mỗi khi nghe mọi người rỉ tai nhau bây giờ công nhân có 3 vấn đề nhức nhối: trình độ thấp, đồng lương thấp và lối sống thấp là thấy rất tự ái”.

Đình Thị Dung- công nhân KCN Bắc Thăng Long cho biết: “thực trạng quan hệ tình dục không an toàn và nạo phá thai trong công nhân là có thật, nhưng không “thường xuyên”, “kinh khủng” như một số báo chí nói. Đây cũng là hồi chuông cảnh tỉnh cho công nhân, nhưng cũng là vấn đề ảnh hưởng đến danh dự của cộng đồng công nhân nói chung, nên không thể nào khái quát thành “bất cần”, “buông thả” như những bài báo đó đã nêu”.

Dung, Thảo, Hải cũng như bao thanh niên khác chỉ mong có được một tình yêu chân thành, kết hôn và có 1 gia

đình hạnh phúc, những điều giản dị đời thường này như ngày càng khó khăn hơn bởi: “mang danh công nhân thì rất khó có người yêu: Không thời



Báo chí, truyền thông hãy luôn giữ tinh khách quan (Hình minh họa—nguồn ảnh: internet)

gian, đồng lương thấp, điều kiện sống khó khăn, lại bị báo chí phản ánh theo kiểu khái quát hóa, kèm theo bình phẩm về nhân cách, lối sống của TNCN càng khiến chúng tôi khó nhận được cái nhìn thiện cảm của cộng đồng. Nếu có yêu, thương là những người đồng cảnh mới có thể hiểu được cuộc sống của nhau như thế nào”. Dung tâm sự.

Thay cho lời kết

Dung nhấn mạnh thêm khi chia sẻ cùng tác giả bài viết về cách mà nhiều báo chí viết về vấn đề SKSST của TNCN: “Các bài báo với cách nhìn quy chụp kèm theo những phán xét đánh giá về nhân cách, lối sống của người TNCN đã vô tình gieo rắc những gam màu ảm đạm về người công nhân trẻ trong suy nghĩ của cộng đồng. Với tư cách là một độc giả và cũng là một trong những người lao động trẻ, tôi thực sự mong muốn báo chí sẽ có cái nhìn toàn cảnh hơn, thận trọng hơn nữa khi viết về những vấn đề liên quan đến sức khỏe sinh sản, tình dục của chúng tôi!”

Quỳnh Anh

“Các bài báo với cách nhìn quy chụp kèm theo những phán xét đánh giá về nhân cách, lối sống của người TNCN đã vô tình gieo rắc những gam màu ảm đạm về người công nhân trẻ trong suy nghĩ của cộng đồng. Với tư cách là một độc giả và cũng là một trong những người lao động trẻ, tôi thực sự mong muốn báo chí sẽ có cái nhìn toàn cảnh hơn, thận trọng hơn nữa khi viết về những vấn đề liên quan đến sức khỏe sinh sản, tình dục của chúng tôi!”

Đình Thị Dung, 25 tuổi, nữ công nhân KCN Bắc Thăng Long





CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT?

Trách nhiệm xã hội của doanh nghiệp (Corporate Social Responsibility – CSR) là sự cam kết của doanh nghiệp đóng góp vào việc phát triển kinh tế bền vững, thông qua những hoạt động nhằm nâng cao chất lượng đời sống của người lao động và các thành viên gia đình họ, cho cộng đồng và toàn xã hội, theo cách có lợi cho cả doanh nghiệp cũng như phát triển chung của xã hội⁴

Trích theo ThS Nguyễn Thu Trang, trách nhiệm xã hội của doanh nghiệp⁵



CSR: triết lý đời thường và tầm nhìn chiến lược

“Trong 1 ngày có 2 giờ công nhân (CN) được đi vệ sinh là từ 9h30-10h30, từ 14h-15h, những giờ còn lại thì xưởng đóng cửa, ai có “nhu cầu” cũng không được giải quyết. Oái ăm hơn, trong 2 giờ đó, để được đi vệ sinh, CN phải xin cấp thẻ đi vệ sinh, ghi rõ họ tên, thời gian đi... Mỗi chuyen (100 người/chuyen) nhưng chỉ được cấp 3 cái thẻ”. Hay “Mỗi công nhân chỉ được đi vệ sinh 1 lần/buổi. Thời gian một lần đi vệ sinh không quá... 7 phút”.

Những quy định trên đã khiến gần 900 CN Cty Shilla Bags Việt Nam (100% vốn Hàn Quốc, ở P.Thạnh Xuân, Q.12) và công ty TNHH Lúa Vàng tại KCN Nam Tân Uyên (Bến Cát, Bình Dương) đã ngừng việc để đòi... quyền giải quyết nhu cầu tối thiểu của mình⁴ mà báo chí đã phản ánh hồi tháng 3 vừa qua.

Những hiện tượng này cho thấy vấn đề CSR vẫn còn là khái niệm xa lạ trong công tác quản lý về cả mặt nhân sự, sản xuất cũng như sự phát triển bền vững của công ty ở những doanh nghiệp này.

Những câu chuyện ứng xử và triết lý đời thường

Nếu bạn được yêu thương, được quan tâm thực sự, liệu bạn có cần phải “vùng lên”? Câu trả lời là “không”.

Nhưng nếu bạn được trả lương cao song bạn lại bị đối xử theo kiểm soát, khống chế cả nhu cầu tối thiểu của con người như chuyện đi... tiểu thì hẳn bạn cũng khó lòng cam chịu. Đó là lẽ thường trong ứng xử. Bởi vậy bạn có thể dễ dàng hiểu được lý do vì sao người lao động trong các công ty trên lại đình công.

Không phải là vấn đề quá bức thiết như chuyện giải quyết nhu cầu tối

thiểu của con người như các công ty trên, những vấn đề trong quản lý và ứng xử khác thì người lao động có thể



Cty Shilla Bags Việt Nam ngừng việc đòi quyền giải quyết nhu cầu tối thiểu (nguồn ảnh: laodong.com.vn)

chưa “vùng dậy” vì miếng cơm manh áo, nhưng mỗi người đều rất khó để có một tâm thế tốt cho công việc hàng ngày của mình, chứ chưa nói đến chuyện làm việc bằng tâm huyết để chăm chút đến từng chi tiết của sản phẩm hay cố gắng để đạt hiệu suất làm việc cao nhất. Chính sách “nghỉ sinh sớm” của một công ty cổ phần có khoảng 20% vốn đầu tư của nhà nước, chuyên sản xuất Giày ở khu vực Gia Lâm, Hà Nội dưới đây là một câu chuyện như vậy.

Nguyễn Kiều Trinh⁶, công nhân công ty cho biết: “Đúng là hiện nay công ty chúng tôi trở thành công ty cổ phần nên mức lương của công nhân đã cao hơn. Nhưng lúc này chúng tôi gọi nhau là những rô bốt bên những chiếc máy may bởi cách mà những nhà quản lý đối xử với người lao động khiến chúng tôi cảm thấy mình chỉ là một cỗ máy mà thôi”.

Lý do thì nhiều, nhưng một lý do khiến cho người lao động bức xúc ở công ty này là chính sách bất thành văn: “khuyến khích” nhân viên nghỉ

⁴Theo <http://nld.com.vn/> và <http://laodong.com.vn/>; ⁵Xem: <http://www.Doanhnhan360.com/PortletBlank.aspx/>

sinh sớm, tối đa là sang tháng thứ 8. Cái này được lý giải là “sự quan tâm đến sức khỏe của người lao động”. Tác giả bài viết – người trực tiếp trao đổi với nhân viên y tế cảm thấy thế cũng ổn vì trót nghĩ rằng công ty vẫn trả lương cho người lao động khi khuyến khích họ nghỉ sớm. Nhưng câu trả lời là không. Đó chỉ là tưởng tượng của người viết. Nhân viên y tế ở đây giải thích thời gian ấy sẽ được tính vào thời gian nghỉ chế độ thai sản. Nếu ai “ngoan cố” (từ dùng của nhân viên y tế công ty) đi làm khi đã bước vào tháng thứ 8 thì phải viết cam kết tự chịu trách nhiệm nếu có vấn đề gì xảy ra.

Nguyễn Thủy, người đang mang bầu ở tháng thứ 8 – một trong những người đã phải viết cam kết chia sẻ: “Mặc dù bụng đã to lắm rồi, cũng mệt nhưng mình vẫn cảm thấy đủ sức khỏe để làm việc. Nói thật, nếu thu nhập của gia đình cao thì cũng nghỉ cho khỏe chứ chả đi làm làm gì, lại mang tiếng ngoan cố. Nhưng thu nhập của hai vợ chồng chẳng đáng bao nhiêu, lại tiền nhà hàng tháng, còn phải chuẩn bị cho sinh đẻ và nuôi em bé nữa. Nên khi phải nghỉ sớm sẽ rất khó khăn trong việc trang trải cho gia đình. Hơn nữa, vẫn làm được mà ở nhà thì chán lắm. Thêm nữa là mình cũng muốn khi em bé ra đời sẽ có nhiều thời gian bên con hơn. Bé còn nhỏ tí tẹo, phải gửi con để đi làm sớm thấy xót lắm”.

Tâm tư đó của những người lao động như Nguyễn Thủy không được ghi nhận, nhân viên y tế của công ty này giải thích thêm dưới góc độ chuyên môn: “Mình là nữ hộ sinh nên biết vào tháng thứ 7, 8 là chị em đã mệt lắm rồi, bụng đã to kèn ra còn làm gì được nữa. Đi làm nhờ may có vấn đề gì thì ai chịu trách nhiệm được”.

CSR: tầm nhìn chiến lược

CSR là hướng tới sự phát triển bền vững của doanh nghiệp và tăng khả năng hội nhập vào thị trường quốc tế.



Công nhân cty Honda trong phần kịch tương tác tại chương trình truyền thông về SKSSTD

Tầm nhìn là xa, nhưng lại xuất phát từ triết lý hết sức đời thường: tập trung vào con người. Trước tiên là người lao động. Nắm được triết lý này, thì chắc không một quản lý nhân sự, quản lý doanh nghiệp nào lại nghĩ ra “độc chiêu” đi vệ sinh theo giờ hay khuyến khích nghỉ sinh sớm như ở những công ty nói trên.

Trên thực tế, triết lý “người – người” ấy cũng đã được thể hiện khá tốt ở nhiều công ty, điển hình như một số công ty có vốn đầu tư của Nhật. Bắt đầu từ hành động cúi chào thể hiện sự khiêm nhường của người Nhật, một nét văn hóa đẹp trong ứng xử người – người đã được chính những lãnh đạo cao nhất của doanh nghiệp thực hiện hàng ngày với hàng nghìn công nhân trên đường dẫn vào phân xưởng làm việc. Điều đó đã cho thấy sự tôn trọng con người, tôn trọng người lao động của những nhà lãnh đạo hiểu triết lý người—người. Nhiều công ty của Nhật đề cao chính sách đào tạo nhân viên. Họ huấn luyện, nâng cao kỹ năng mềm, kỹ năng chuyên môn, ngoại ngữ, thậm chí tạo cơ hội, tổ chức các lớp ôn

luyện để công nhân trẻ có thể ôn và thi cao đẳng, đại học. Các nhà quản lý người Nhật đánh giá cao sự chăm chỉ nỗ lực của người lao động nhưng cũng khuyến khích họ giải trí, vui chơi để cân bằng công việc và cuộc sống.

Đặc biệt, trái với quan điểm của một số nhà lãnh đạo khi cho rằng “tình dục và sinh sản là chuyện của mỗi cá nhân”, một số công ty đã bắt đầu quan tâm nhiều hơn đến việc thực hiện quyền SKSSTD của người lao động. Những nhà quản lý có tầm nhìn chiến lược ấy, vẫn tập trung cho sản xuất nhưng thay vì hạn chế cả thời gian đi tiểu của người lao động, họ tuân thủ đúng theo Luật Lao động để nữ công nhân trong thời gian hành kinh được nghỉ mỗi ngày 30 phút mà vẫn hưởng đủ lương. Thay vì khuyến cáo người lao động nữ mang thai nghỉ sớm, nhiều doanh nghiệp đã chuyển cho nữ công nhân làm công việc nhẹ hơn hoặc được giảm bớt một giờ làm việc hàng ngày mà vẫn hưởng đủ lương khi mang thai ở tháng thứ 7 trở đi.

(tiếp theo trang 12)



CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT?

Lựa chọn sản phẩm rửa phụ khoa thích hợp, an toàn khi dùng hàng ngày, đảm bảo các yêu cầu:

- Làm sạch nhẹ nhàng, giảm ngứa, ngăn ngừa viêm nhiễm phụ khoa;
- Khử mùi hôi vùng kín;
- Dưỡng da vùng kín đem lại cảm giác thoải mái, tự tin cho người dùng.



Photo Ngọc Anh

Chăm sóc cơ quan sinh dục đúng cách

Yếu tố "phòng" luôn luôn là biện pháp tốt hơn "chống" đối với các viêm nhiễm đường sinh sản. Nên thay vì để đến khi có dấu hiệu và đi khám, chúng ta có thể phòng ngừa bằng cách chăm sóc cơ quan sinh dục đúng cách.

Cách thực hiện

Với thiên chức làm mẹ, nên cơ quan sinh dục bạn gái có cấu tạo, vị trí, chức năng sinh lý rất đặc biệt. Cùng với việc tiết dịch, quá trình bài tiết nước tiểu hằng ngày khiến cho âm hộ luôn ẩm ướt. Vì thế, nếu không giữ vệ sinh tốt sẽ sinh mùi hôi khó chịu... Vùng âm hộ không được giữ sạch sẽ tạo môi trường cho vi khuẩn, nấm, ký sinh trùng phát triển, gây ra các viêm nhiễm, nấm, ngứa tại chỗ, hoặc có thể lan sâu, rộng đến âm đạo, tử cung, buồng trứng. Để giữ cho cơ quan sinh dục không bị nhiễm bệnh, bạn dùng giấy mềm, dai để lau khô cơ quan sinh dục sau khi đi tiểu và vệ sinh cơ quan sinh dục tối thiểu một lần/ngày.

Khi làm vệ sinh, bạn cần dội nước từ trên xuống để các chất dịch và vi khuẩn có thể chảy xuôi xuống đất chứ không chảy ngược vào trong. Chúng ta cũng không vệ sinh bằng cách đưa ngược vòi hoa sen từ dưới lên hay rửa cơ quan sinh dục ở trong chậu.

Những ngày xung quanh thời điểm trứng rụng, dịch tiết âm đạo có thể ra nhiều hơn. Để tránh cảm giác ướt át cho mình, bạn có thể sử dụng băng vệ sinh hàng ngày và thay thường xuyên sau khoảng bốn giờ một lần.

Trong những ngày hành kinh, bạn có thể vệ sinh cơ quan sinh dục sau mỗi lần thay băng. Muộn nhất là bốn giờ thay băng vệ sinh một lần, bởi máu kinh được thấm trên băng là môi

trường hấp dẫn để thu hút và phát sinh vi khuẩn. Nếu để băng vệ sinh lâu, vi khuẩn sẽ có cơ hội "xâm nhập" vào bên trong âm đạo gây viêm nhiễm.



Chăm sóc cơ quan sinh dục đúng cách để phòng ngừa viêm nhiễm

Nếu có quan hệ tình dục thì bạn cũng cần vệ sinh cơ quan sinh dục trước và sau khi quan hệ tình dục. Việc vệ sinh cơ quan sinh dục được thực hiện với cả cặp bạn tình, nếu không vi khuẩn ở một trong hai người sẽ theo dương vật đi sâu vào phía trong âm đạo và cổ tử cung, làm tăng nguy cơ viêm nhiễm ngược dòng (viêm nhiễm ở phía trong âm đạo, cổ tử cung...)

Không sử dụng xà phòng bình thường khi vệ sinh cơ quan sinh dục

Độ cân bằng axit-kiềm (độ pH) ở da bạn gái thường là 5,5. Còn độ pH trong âm đạo thấp hơn nhiều, chỉ ở mức 3,3. Tự nhiên đã tạo ra môi trường âm đạo có tính axit cao hơn để hạn chế những vi khuẩn gây hại, đảm bảo cho một số lượng nhất định những vi khuẩn có lợi tồn tại, nhằm tạo môi trường cân bằng cho âm đạo, giữ âm đạo khỏe mạnh.

(Tiếp theo trang 12)

Quy định về thời gian nghỉ phép năm

hỏi về luật & chính sách

Hỏi: Nếu tôi vẫn còn thời gian nghỉ phép năm, tôi xin công ty cho nghỉ hết số thời gian còn lại nhưng công ty không đồng ý. Tôi tự ý nghỉ. Vậy việc tôi nghỉ có vi phạm pháp luật không?"

Trả lời: Trong trường hợp thời gian nghỉ phép năm vẫn còn thì theo quy định tại Khoản 2, Điều 114 BLLĐ 2013 "Người lao động có dưới 12 tháng làm việc thì thời gian nghỉ hằng năm được

tính theo tỷ lệ tương ứng với số thời gian làm việc. Trường hợp không nghỉ thì được thanh toán bằng tiền.". Theo đó, người lao động sẽ được thanh toán bằng tiền những ngày chưa nghỉ chứ không được nghỉ bù. Vì vậy, việc bạn tự ý nghỉ việc là trái với pháp luật lao động và nội quy của công ty.

CDI Việt Nam

Điều 155. Bảo vệ thai sản đối với lao động nữ

1. Người sử dụng lao động (LĐ) không được sử dụng LĐ nữ làm việc ban đêm, làm thêm giờ và đi công tác xa trong các trường hợp sau đây:

- Mang thai từ tháng thứ 07 hoặc từ tháng thứ 06 nếu làm việc ở vùng cao, vùng sâu, vùng xa, biên giới, hải đảo;
- Đang nuôi con dưới 12 tháng tuổi.

2. LĐ nữ làm công việc nặng nhọc khi mang thai từ tháng thứ 07, được chuyển làm công việc nhẹ hơn hoặc được giảm bớt 01 giờ làm việc hằng ngày mà vẫn hưởng đủ lương.

3. Người sử dụng LĐ không được sa thải hoặc đơn phương chấm dứt hợp đồng LĐ đối với LĐ nữ vì lý do kết hôn, mang thai, nghỉ thai sản, nuôi con dưới 12 tháng tuổi, trừ trường hợp người sử

dụng LĐ là cá nhân chết, bị Tòa án tuyên bố mất năng lực hành vi dân sự, mất tích hoặc là đã chết hoặc người sử dụng lao động không phải là cá nhân chấm dứt hoạt động.

4. Trong thời gian mang thai, nghỉ hưởng chế độ khi sinh con theo quy định của pháp luật về bảo hiểm xã hội, nuôi con dưới 12 tháng tuổi, LĐ nữ không bị xử lý kỷ luật LĐ.

5. Lao động nữ trong thời gian hành kinh được nghỉ mỗi ngày 30 phút; trong thời gian nuôi con dưới 12 tháng tuổi, được nghỉ mỗi ngày 60 phút trong thời gian làm việc. Thời gian nghỉ vẫn được hưởng đủ tiền lương theo hợp đồng lao động.

Trích Luật LĐ số 10/2012/QH13

Theo trí nhớ

Grace và Mary vừa có một kỳ nghỉ hè hết sức thú vị tại một miền quê. Tại đó họ còn làm quen với một họa sỹ tài ba cũng đang đi vẽ cảnh nông thôn. Ít lâu sau, trở về thành phố, họ nhận được lời mời của ông họa sỹ này đến xem triển lãm tranh. Lúc họ đến gần một bức tranh khỏa thân vẽ hết sức táo bạo.

Grace nhận thấy cô gái trong tranh giống hệt cô bạn gái Mary của mình.

- Mary, cậu hồn hển- Bức tranh này giống hệt em, chẳng lẽ em lại làm mẫu khỏa thân cho ông ấy?
- Tất nhiên là không - Mary đỏ mặt lấp bắp- hẳn là ông ấy vẽ bức tranh dựa theo trí nhớ.

CSR—Trách nhiệm xã hội của doanh nghiệp trong chăm sóc SKSSTD cho người lao động nằm ngay chính trong các quy định của luật pháp Việt Nam

góc thư giãn



tư vấn bạn trẻ

Gửi nhau về mặt cơ thể không phải là điều gì tội lỗi, bởi khi yêu luôn có sự hấp dẫn nhau về cả tâm hồn và thể chất. Nhưng, không có sự gần gũi nhau về mặt cơ thể khi yêu cũng không phải là điều gì bất thường. Đó chỉ là sự khác biệt về quan điểm, mức độ sẵn sàng của mỗi người. Mọi sự khác biệt luôn được tôn trọng.



Chưa vượt rào sao người ấy vẫn thấy tội lỗi?

Em năm nay 25 tuổi xin hỏi tại sao sau những lần âu yếm bên nhau, không vượt quá giới hạn, nhưng người yêu của em vẫn thấy có lỗi với gia đình và cảm thấy xấu hổ với người xung quanh. Điều này làm em không được vui, em có tâm sự suy nghĩ của em cho cô ấy và cô ấy nói em không hiểu cô ấy và mong em hãy hiểu cho cô ấy. Em thấy có gì tội lỗi đâu mà cô ấy nói vậy em phải làm sao đây? Có phải cô ấy vì gia đình và người xung quanh quá không?

Bạn nam, 24 tuổi, Đồng Tháp

Bạn thân mến,

Đọc thư bạn, Tâm sự bạn trẻ hiểu phần nào những trăn trở bạn đang trải nghiệm trước cảm giác của bạn gái sau mỗi lần hai bạn âu yếm cho nhau!

Như bạn cũng biết, yêu cũng là một quá trình tìm hiểu. Những giao tiếp ứng xử trong tình yêu, những suy nghĩ, quan điểm, và cảm nhận của mỗi người trong từng tình huống được chia sẻ ra là để mỗi người thêm hiểu nhau hơn. Từ sự hiểu biết ấy, cả hai bên sẽ thống nhất về những hành vi giao tiếp, ứng xử cho phù hợp với mong đợi từ cả hai phía, để từ đó có được những cảm giác hài lòng và thoải mái về nhau, tiến đến xây dựng một mối quan hệ bền vững.

Bạn đã làm như thế, đã thẳng thắn trao đổi với cô ấy, chia sẻ cảm giác của mình với cô ấy nhưng bạn đã giải thích rõ với cô ấy vì sao bạn không cảm thấy thoải mái trước việc cô ấy có cảm giác tội lỗi sau mỗi lần hai bạn âu yếm với nhau chưa? Và ngược lại bạn đã được nghe cô ấy giải thích lý do cô ấy có cảm giác tội lỗi như thế chưa bạn? Như bạn đã biết, không dễ để mỗi người có thể tự hiểu được những gì diễn ra trong đầu của người khác, vì thế, bạn có nghĩ rằng các bạn sẽ nói chuyện nhiều hơn với nhau về nguyên nhân của những cảm nhận khác nhau giữa hai người hiện nay trong chuyện tình dục không?

Chúng tôi hiểu được phần nào quan điểm của bạn về chuyện tình dục trong tình yêu, có thể bạn cho rằng chưa vượt quá “giới hạn” thì không có vấn đề gì. Nhưng, “giới hạn” mà mỗi người đưa ra trong cuộc sống, tình yêu và chuyện tình dục là khác nhau. Ví dụ, có bạn cho rằng cứ chưa giao hợp dương vật – âm đạo là chưa đi quá giới hạn. Tuy nhiên, cũng có nhiều người khác lại nghĩ trong tình yêu chỉ nên dừng lại ở những cái ôm, hôn. Và nếu hơn thế, họ sẽ cảm thấy như mình đã đi quá giới hạn cho phép, cảm thấy tội lỗi vì đã vượt qua ranh giới đó. Cảm giác tội lỗi ấy có thể xảy ra với bản thân và với những người đã tin tưởng ở họ trong việc thực hiện những “giới hạn” đó.

(Tiếp theo trang 9)

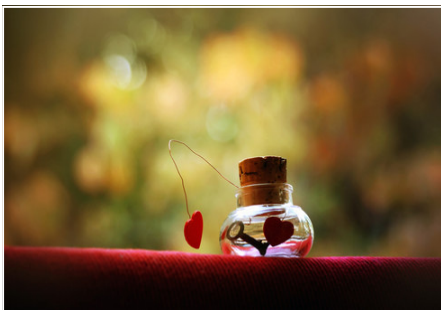


*Với nhiều người, “giới hạn” sự gần gũi về cơ thể là những nụ hôn hay cái ôm
(nguồn ảnh Internet)*

Người em thầm thương

Lần đầu tiên nhìn thấy anh em đã có ấn tượng. Nhưng em không đủ dũng cảm để có thể làm quen và nói chuyện với anh. Em chỉ dám xin số điện thoại của anh và nhắn tin cho anh.

Dù anh không biết em là ai nhưng em muốn anh biết rằng luôn có một người quan tâm và dõi theo anh.



Bạn gái dấu tên làm việc tại ASYY3 gửi anh Trinh số điện thoại 0968.145xxx

Khi đã lỡ yêu

Anh đã rất hối hận khi nhận lời làm “chân gối” cho bạn thân của mình để giờ đây phải tự trách mình vì đã lỡ yêu em.

Yêu mà một lời không dám nói, chỉ biết mỉm cười chúc phúc cho em. Nếu có thể làm lại, anh sẽ dũng cảm nói lời yêu với em ngay khi tình cảm bắt đầu chớm nở. Nhưng tiếc là mọi thứ đã đi qua và giờ đây ngay cả lời yêu thương này, anh cũng chỉ giữ lại cho riêng mình.

Bạn Trần Mạnh Th. số điện thoại 0988750xxx gửi đến người bạn gái đã lỡ yêu.



Chưa vượt rào... (tiếp theo trang 8)

Sự khác biệt là chuyện hết sức tự nhiên và bình thường. Bởi vì mỗi người sống trong một nền văn hoá gia đình khác nhau, được giáo dục và tiếp thu sự giáo dục gia đình, nhà trường và xã hội khác nhau. Theo đó, tính cách, lối sống cũng như nếp văn hóa riêng đã hình thành trong mỗi người vốn đã không giống nhau. Vì vậy, việc trao đổi để hiểu rõ “giới hạn” mỗi người có là gì để cả hai có sự đồng thuận trong việc điều tiết ranh giới mà mỗi người đưa ra khi ở trong một mối quan hệ chung là cần thiết. Nếu có được sự hiểu nhau, và có được sự đồng thuận về “giới hạn” giữa hai người thì hẳn các bạn sẽ cảm thấy hài lòng hơn về nhau và sẽ thấy thoải mái hơn khi làm những điều mà không vượt quá “giới hạn” mình đưa ra, không vượt quá điểm chung trong ranh giới mà hai người đã thống nhất bạn nhé.

Chúc hai bạn sẽ tìm ra tiếng nói chung trong việc gần gũi bên nhau!

Tâm sự bạn trẻ 360

góc sẻ chia

Lời yêu thương nhiều khi không dễ nói, lời xin lỗi cũng không dễ để đưa ra, những cảm nhận về bạn bè, đồng nghiệp, những người thân yêu hay về chính nơi bạn làm việc, các chương trình, hoạt động bạn tham gia nhiều khi cũng không dễ bày tỏ. Góc sẻ chia - chuyên mục mới của Nhịp sống trẻ sẽ là cầu nối, là nơi bạn có thể gửi lời yêu thương và những sẻ chia của mình đến với người muốn nói. (Bạn có thể gửi tin nhắn đến

Góc sẻ chia theo số:

0164 648 7119 Khi gửi bạn đề rõ gửi chuyên mục **Góc sẻ chia** và ghi rõ tên, địa chỉ của bạn và người/đơn vị bạn muốn gửi lời nhắn đến. Nếu gửi email hoặc thư, bạn gửi theo địa chỉ trang 12)



Góc tâm hồn

Trong cuộc sống, đôi khi chúng ta nhận được những món quà quý giá như là như những nụ hôn vô hình với tình yêu thương chứa đầy trong chiếc hộp, những nhưng lại vô tình bỏ qua. Cố gắng nhận diện để gìn giữ, trân trọng những món quà như thế.



Câu chuyện tình yêu

Có một người cha nghèo đã quở phạt đứa con gái 3 tuổi của mình vì tội lãng phí cả một cuộn giấy gói quà màu vàng.

Tiền bạc eo hẹp, người cha nổi giận khi đứa bé cắt cuộn giấy quý ra thành từng mảnh nhỏ trang trí một cái hộp giấy. Sáng sớm hôm sau, đứa con gái nhỏ vẫn mang hộp quà đến nói với cha: “Con tặng bố!”. Người cha cảm thấy bối rối vì cơn giận dữ của mình tối hôm trước nhưng rồi cơn giận dữ lại bùng lên khi ông mở ra, thấy cái hộp trống rỗng.

Ông mắng con gái. Đứa con gái nhỏ ngược nhìn cha, nước mắt rưng rưng, thưa: “Bố ơi, đó đâu phải là cái hộp rỗng, con đã thổi đầy những nụ hôn vào hộp để tặng bố mà!”.

Người cha giật mình. Ông vòng tay ôm lấy đứa con gái nhỏ cầu xin con tha thứ.

Đứa con gái nhỏ, sau đấy không bao lâu, qua đời trong một tai nạn. Nhiều năm sau, người cha vẫn khư khư giữ cái hộp giấy bên mình, mỗi khi gặp chuyện nản lòng, ông lấy ra một nụ hôn tưởng tượng và nghĩ đến tình yêu mà đứa con gái bé bỏng của ông đã thổi vào chiếc hộp.

Trong cuộc sống, chúng ta đã và sẽ nhận được những chiếc hộp quý giá chứa đầy tình yêu và những nụ hôn vô tư từ con cái của chúng ta, từ bạn bè, gia đình. Trên đời này, chúng ta không thể có được tài sản nào quý giá hơn những chiếc hộp chứa đầy tình yêu vô tư như thế.

Sưu tầm

Cùng nắm tay nhau... (Tiếp theo trang 1)

Tôi và anh bắt đầu đi làm trở lại. Cũng may là công ty không yêu cầu xét nghiệm HIV nên chúng tôi vẫn có việc làm. Chúng tôi mất một thời gian dài đấu tranh tư tưởng, có những lúc cơm chẳng lành, canh chẳng ngọt. Nhưng rồi bằng sự quyết tâm và yêu thương nhau tôi và anh vẫn nắm tay nhau để đi tiếp. Tôi đọc nhiều thông tin về bệnh, tự nhủ có lúc vì bị tai nạn hay ung thư cuộc sống còn ngắn hơn cả nhiễm HIV, vì thế phải sống thật vui vẻ và hạnh phúc.

Giờ đây, mỗi ngày trôi đi là một khoảng thời gian tôi thêm yêu những gì mình có. Cuối năm nay tôi và anh sẽ vẫn có một đám cưới và cả hai sẽ cùng nắm tay nhau cho đến suốt cuộc đời.

Phạm Thi (KCN Nội Bài)



Chiếc hộp rỗng chứa đầy những nụ hôn của cô con gái chính là món quà vô cùng quý giá mà người cha luôn giữ bên mình

Gỏi bưởi chua giòn



Món gỏi bưởi có màu sắc hài hòa, đủ vị chua cay mặn ngọt và các tép bưởi không bị dập

Nguyên liệu

1 trái bưởi ruột trắng (có thể thay bằng bưởi ruột hồng); 200g tôm tươi; 200g thịt ba chỉ; 1 củ cà rốt; 1 trái dưa leo; Hạt điều rang; 1 củ hành tây; 100g hành tím; Tiêu, ớt trái, tỏi, chanh, đường; Rau răm, cây cần tàu, ngò; Giấm, mắm; Bánh phồng tôm



Bước 1: Tôm rửa qua để ráo. Cho vào chảo khô cùng một ít muối đảo đều và rang chín. Cách này giúp cho tôm chắc thịt, giữ được độ ngọt và màu đỏ đậm hơn. Sau đó bóc vỏ tôm chừa lại phần đuôi.



Bước 2: Thịt ba chỉ luộc chín, thái miếng nhỏ vừa ăn. Hành tím bào mỏng, phi vàng sau đó để ra giấy thấm dầu cho hút hết dầu để hành giòn.



Bước 3: Bưởi sau khi đã lột vỏ, tách tép thì gỡ nhỏ, tránh làm dập tép bưởi làm bưởi chảy nước.



Bước 4: Hành tây thái mỏng ngâm với 2 muỗng canh giấm, 2 thìa đường. Cà rốt gọt vỏ, xắt sợi bóp với một ít muối xả sạch sau đó cũng ngâm hỗn hợp giấm đường như hành tây. Dưa leo thái miếng mỏng vừa ăn, ướp với 2 thìa đường.

Bước 5: Thái nhỏ rau răm, lá cần tàu. Ớt trái cắt sợi. Pha nước mắm trộn gỏi: nửa trái chanh hòa với 3 thìa đường, 2 muỗng nước mắm, 3 thìa nước lọc. Trộn đều và gia giảm theo khẩu vị sao cho có đủ vị chua ngọt mặn hài hòa. Băm nhỏ tỏi và ớt trái cho vào hỗn hợp trên. Vắt ráo dưa leo, hành tây, cà rốt và trộn chung bưởi cùng các loại rau củ tôm thịt ở trên vào. Cho ra đĩa rải hạt điều và trang trí ngò lên trên cùng. Khi ăn rưới nước mắm gỏi vào trộn đều, ăn cùng bánh phồng tôm.

Theo <http://afamily.vn>

Khéo tay

Khi cộng thêm vào công thức của mỗi món ăn tình yêu và sự sẻ chia, món ăn sẽ ngon hơn, đậm đà hơn rất nhiều.



**Trung tâm Sáng kiến
Sức khỏe và dân số
(CCIHP)**

ĐC: Số 2, ngách 49/41,
Huỳnh Thúc Kháng, HN
ĐT: 04 3 577 0261
Fax: 04 3 577 0260
<http://ccihp.org>
<http://tamsubantre.org>
Email: ccihp@ccihp.org

Chăm sóc cơ quan sinh dục ... (Tiếp theo trang 6)

Xà phòng làm cho môi trường âm đạo trở nên kiềm hơn, mở đường cho các vi khuẩn gây bệnh phát triển, tiêu diệt những vi khuẩn có lợi nên môi trường âm đạo mất đi tính cân bằng và dễ phát sinh những viêm nhiễm cơ quan sinh dục.

Khi vệ sinh cơ quan sinh dục hàng ngày bạn có thể dùng các dung dịch vệ sinh chuyên dụng, thích hợp, an toàn với các thành phần chính từ thảo dược và muối, phù hợp với môi trường âm đạo góp phần phòng ngừa viêm nhiễm. Việc giữ gìn vệ sinh cơ quan sinh dục đúng cách là một trong những “vắc xin” tốt để phòng chống viêm nhiễm đường sinh sản. Việc phòng tránh không có nghĩa là bạn hoàn toàn không có nguy cơ mắc phải. Ngay khi thấy có những biểu hiện bất thường như ngứa, tiết dịch nhiều hoặc có cảm giác sưng, nóng, đỏ... ở cơ quan sinh dục, bạn cần đến gặp bác sĩ sản phụ khoa để được hỗ trợ.

ThS. Lưu Thị Gấm

Chịu trách nhiệm:

Ths,BS Hoàng Tú Anh

Ban cố vấn

Ths,BS Phạm Vũ Thiên
(CCIHP)

Ths,LS Hoàng Nguyên
Bình (CDI Việt Nam)

Nguyễn Thị Diệu Linh

CSR: triết lý đời thường... (Tiếp theo trang 5)

Trong trường hợp dây chuyền sản xuất đòi hỏi phải đứng, họ bố trí riêng ghế ngồi đặc biệt cho những chị em đã mang bầu. Hơn thế nữa, một số công ty bắt đầu đưa hoạt động đào tạo, truyền thông về sức khỏe sinh sản, tình dục cho toàn bộ công nhân trong công ty hàng năm. Triết lý lấy người lao động làm trung tâm, hiểu một cách bình dị là ứng xử dựa trên mối quan hệ người - người nếu được vận dụng tốt thì không quá khó để thực hiện CSR. Với triết lý này, các doanh nghiệp không cần phải đợi một văn bản hướng dẫn từ chính phủ hay đợi cụ thể hóa các tiêu chuẩn trong những bộ quy tắc ứng xử, doanh nghiệp đã có thể phát triển được những chính sách cho riêng mình.

Khi đó, doanh nghiệp có cái lợi trước tiên là người lao động cảm nhận được rõ ràng sự quan tâm và tôn trọng của những nhà quản lý với mình. Họ không phải đối mặt với nguy cơ đình công mà người lao động gắn bó hơn với doanh nghiệp, yên tâm và thoải mái sản xuất góp phần ổn định nhân lực và tăng cường hiệu suất lao động. Doanh nghiệp khi thực hiện triết lý này sẽ nhận được sự ủng hộ của người tiêu dùng trong nước và tiệm cận được với những khách hàng, những tập đoàn lớn trên thế giới trong vấn đề sản xuất và phát triển bền vững.

Hoa Cát

Phụ trách Ban biên tập:

Phùng Thị Hiền

Ban biên tập:

Vì Mạnh Cường

Nguyễn Thị Mai Lan

Lê Thị My

Lường Thị Huệ

Lê Thị Thảo

Hồ Thị Vân

Mọi ý kiến đóng góp cho chuyên san và tin bài, xin gửi về email ban biên tập:
nhipsongtre@ccihp.org hoặc gửi thư theo địa chỉ của CCIHP



CCIHP
TRUNG TÂM SÁNG KIẾN
SỨC KHỎE VÀ DÂN SỐ



**Dự án Thúc đẩy Quyền sức khỏe sinh sản, Tình dục cho Thanh niên công nhân
các Khu công nghiệp tại Hà Nội**