



nhịp sống TRẺ

VÌ MỘT CỘNG ĐỒNG LAO ĐỘNG TRẺ - KHỎE VÀ AN TOÀN

KHI ĐƯỢC LÀ CHÍNH MÌNH

bạn trẻ kể chuyện

Anh...

Một cuộc gặp gỡ chóng vánh đã mở đầu cho mối tình của tôi. Anh xuất hiện, cuộc sống của tôi nhiều xáo trộn và thay đổi, cũng kể từ đấy, tôi biết mình là ai.

Anh về chỗ chúng tôi với chân phỏ nháy để hỗ trợ phần thi ảnh. Đã từng đổ vỡ trong chuyện tình cảm, vì thế, tôi thận trọng hơn khi tiếp xúc với anh. Đưa em cùng tham gia thi hôm ấy cứ tíu tít khen anh phỏ nháy dễ thương làm tôi “bị” nhớ. Hình ảnh của anh lại liên tục xuất hiện trong suy nghĩ của tôi. Tôi chủ động nói chuyện với anh nhiều hơn qua Facebook. Dần dần, tôi cảm nhận được tình cảm của anh dành cho tôi không chỉ đơn thuần là bạn bè và tôi cũng vậy. Sau khoảng thời gian ấy, tôi về nhà. Tôi không biết ở trên Hà Nội có chuyện gì, chỉ thấy rằng anh có vẻ buồn. Rồi anh làm tôi vô cùng ngạc nhiên và hồi hộp khi anh muốn về quê tôi. Sáng hôm ấy, trời mưa to. Tôi vội nhắn tin ngăn anh rồi thấp thỏm ngồi đợi tin nhắn đáp lại. Nhưng không, anh bảo anh đang trên đường đến rồi. Và tôi thấy tim mình loạn nhịp khi bóng dáng anh hiện ra trước mắt... Chúng tôi đã đến với nhau như vậy đấy.



“Và tôi thấy tim mình loạn nhịp khi bóng dáng anh hiện ra trước mắt...”

Anh cuốn hút tôi bởi sự giỏi giang, dịu dàng cũng như từng sự quan tâm, chu đáo. Tính tôi hay giận dỗi vu vơ, những lúc ấy anh buồn lắm rồi lại đổi ngược lên tôi, làm tôi bấn loạn. Nhưng cũng chính lúc đó, anh đáng yêu nhất. Mắt anh long lanh, tôi không thể kiềm chế được mình mà lao đến xin lỗi: “Mọi tội lỗi đều do tôi”.

Anh cuốn hút tôi bởi sự giỏi giang, dịu dàng cũng như từng sự quan tâm, chu đáo. Tính tôi hay giận dỗi vu vơ, những lúc ấy anh buồn lắm rồi lại đổi ngược lên tôi, làm tôi bấn loạn. Nhưng cũng chính lúc đó, anh đáng yêu nhất. Mắt anh long lanh, tôi không thể kiềm chế được mình mà lao đến xin lỗi: “Mọi tội lỗi đều do tôi”.

Cũng giống như những cặp đôi khác, chúng tôi thường nhắn tin, gọi điện và tranh thủ gặp nhau khi có thể. Hai đứa lại ở cách nhau 15 cây số đường quốc lộ nên khoảng thời gian chúng tôi gặp nhau không nhiều. Chỉ có những người bạn bè thân với tụi tôi là biết mối quan hệ này. Họ ủng hộ nên đã tạo điều kiện cho tụi tôi có không gian gặp gỡ. Thường thì các cặp đôi sẽ kỉ niệm theo năm hoặc 3 tháng một nhưng với chúng tôi thì khác, đếm từng tháng kỉ niệm, 1 tháng, 2 tháng, 19 tháng...

Mục lục

Bạn trẻ kể chuyện:

Anh... 1

Có thể bạn chưa biết:

Quyền SKSSTD: Thanh niên hỏi, nhà quản lý trả lời

CQSD: Nguy cơ viêm B nhiễm và cách phòng ngừa

Hỏi về luật và chính sách:

Chế độ nghỉ thai sản ở công ty tư nhân như thế nào? 7

Tư vấn bạn trẻ:

Liệu có thể thay đổi 8
khuyết hướng tình dục?

Góc sẻ chia:

Niềm yêu chôn giấu 9

Góc tâm hồn:

Một bát súp 10

Khéo tay:

Thịt bò viên xào nấm kim 11
châm

Chuyên san số 21
Năm 2014

(Tiếp theo trang 12)



Có thể bạn chưa biết?

²Diễn đàn nằm trong khuôn khổ của Kế hoạch số 1006/KH-ĐA ngày 08/4/2014 của Ban Chỉ đạo thực hiện Đề án tăng cường công tác phổ biến, giáo dục pháp luật nhằm nâng cao ý thức pháp luật cho thanh thiếu niên được Thủ tướng Chính phủ phê duyệt tại Quyết định số 2160/QĐ-TTg ngày 26/11/2010 do Vụ Phổ biến Giáo dục pháp luật, Bộ Tư pháp và Vụ Công tác thanh niên, Bộ Nội vụ phối hợp với Trung tâm Sáng kiến Sức khỏe và Dân số (CCIHP) tổ chức ngày 21/12/2014. Diễn đàn có sự tham gia của đại diện các Bộ ban ngành liên quan, cán bộ đến từ các tổ chức xã hội dân sự và 60 thanh niên là học sinh, sinh viên, thanh niên khuyết tật, thanh niên di cư, thanh niên đồng tính, song tính và chuyển giới đang sống, học tập và công tác trên địa bàn Hà Nội.

Quyền SKSSTD¹: Thanh niên hỏi, nhà quản lý trả lời

“Chính mẹ em cũng nghĩ em không nên có người yêu, có chồng vì em như thế này thì làm sao mà giữ được chồng...”, Nguyễn Ánh Ng., thanh niên khuyết tật vận động chia sẻ.

“Trước hơn hai trăm học sinh, cô hỏi: bạn này là con trai hay con gái. Cô đòi khám. Em cảm thấy bị xúc phạm, thấy buồn vô cùng”, Hà Duy L., thanh niên chuyển giới chia sẻ.

Quyền SKSSTD của thanh niên: khoảng trống còn bỏ ngỏ

Thanh niên khuyết tật vẫn đang bị coi là người “vô tính”: không nhu cầu tình dục, không nên sinh con vì sẽ làm “tăng gánh nặng” cho bản thân và mọi người. Quan niệm ấy, cách nghĩ ấy đang khiến cho thanh niên khuyết tật gặp biết bao khó khăn, hệ lụy trên con đường tìm đến với tình yêu và hạnh phúc.

Khi là chính mình, thanh niên đồng tính, song tính và chuyển giới có thể bị kỳ thị và phân biệt đối xử, bị bạo lực cả về thể xác, tinh thần bởi chính những người xung quanh.

Để giải quyết các vấn đề như cơm, áo, gạo, tiền, thanh niên di cư bị cuốn vào vòng quay của công việc. Nhiều người trong số họ đang phải đối mặt với các vấn đề về SKSSTD như: quan hệ tình dục, phá thai không an toàn và làm mẹ đơn thân, nhiễm khuẩn đường sinh sản và bệnh lây truyền qua đường tình dục.

Học sinh, sinh viên ngỡ là nhóm “an toàn” nhất vì có nhiều điều kiện thuận lợi về tri thức, công nghệ trong bối cảnh Internet phát triển mạnh mẽ. Nhưng chuyện SKSSTD vẫn có những khó khăn như biết bao nhiêu nhóm khác. Ngay chính công nghệ, chính Internet cũng đang đẩy học sinh, sinh viên vào vòng quanh của thông tin. “Nhiều” và “rối” bởi những luồng thông tin không chính thống, học sinh sinh viên ngoài việc đối diện với những nguy cơ như những nhóm khác về việc quan hệ tình dục không an toàn, nhóm này còn dễ đối diện với những rối nhiễu tâm trí bởi những nguồn thông tin sai lệch và trái chiều.



Kịch tình huống thể hiện khoảng trống trong tiếp cận thông tin và dịch vụ chăm sóc SKSSTD của thanh niên

¹Sức khỏe sinh sản, tình dục

Luật còn chưa đi vào đời sống: thách thức của nhà lập sách

Một nhà làm Luật, một thành viên Ban soạn thảo Luật Thanh niên năm 2005 tâm sự: bà cảm thấy buồn vì để ra được Luật Thanh niên Nhà nước mất một chặng đường hơn 22 năm. Nhưng khi ra đời, thanh niên lại nhận xét rằng Luật chưa đi vào đời sống. Phải thừa nhận rằng để ra được một văn bản Luật dành riêng cho giới trẻ đã là một bước ngoặt, song để Luật đi được vào đời sống thì những quy định, những điều khoản trong Luật cần gắn với việc giải quyết các vấn đề đời sống của thanh niên ở cấp vĩ mô.

Và những vấn đề Thanh niên đặt ra ở trên là những vấn đề của đời sống, thanh

niên muốn được các nhà lập sách ghi nhận và giải quyết. Việc giải quyết cần dựa trên quyền của thanh niên trong đó có quyền SKSSTD. Đồng thời, các nhà làm Luật khi xem xét vấn đề một cách tổng thể cũng cần ghi nhận



Bạn Trần Thị Phương Liên, Cty Cổ phần Nôm Đô Thành đại diện cho nhóm thanh niên di cư trình bày thực trạng và kiến nghị của nhóm tại Diễn đàn

và giải quyết vấn đề dựa trên tính đặc thù của các nhóm để khi đọc Luật, thanh niên nào cũng thấy mình trong đó. Đặc biệt là khi Luật được ban hành, thanh niên nào cũng thấy Luật liên quan đến mình, gắn với mình và giải quyết vấn đề cho chính mình. Đây là mục đích mà thanh niên thuộc các nhóm đặc thù bao gồm: thanh niên di cư, thanh niên khuyết tật, học sinh, sinh viên và thanh niên đồng tính, song tính, chuyển giới... có mặt tại Diễn đàn²: **“Quyền chăm sóc Sức khỏe sinh sản tình dục của thanh niên trong Luật Thanh niên sửa đổi: Thanh niên hỏi, nhà quản lý trả lời”**.

Khi thanh niên và nhà lập sách có chung tiếng nói

Diễn đàn đã diễn ra theo đúng không khí và tinh thần của một cuộc đối thoại thẳng thắn, cởi mở khi thông điệp và mục đích của thanh niên tương đồng với quan điểm, cách tiếp cận của các nhà lập sách.

“Hôm nay trong diễn đàn này, chúng ta nghĩ thẳng, nói thật. Các bạn hoàn toàn có thể trao đổi cởi mở với các cơ quan Nhà nước về những mong muốn của mình, những quyền các bạn chưa được đáp ứng. Lắng nghe ý kiến của các bạn nghiên cứu để đưa vào Luật Thanh niên và những văn bản hướng dẫn sau này

là mong muốn của chúng tôi trong Diễn đàn”, Tiến sỹ (TS). **Vũ Đăng Minh**, Vụ trưởng Vụ Công tác Thanh niên, Bộ Nội vụ, Tổ trưởng tổ biên tập Luật Thanh niên sửa đổi, chia sẻ trong lời phát biểu đề dẫn Diễn đàn.

“Chúng tôi thấy Diễn đàn là một ý tưởng rất hay, rất cần được phát huy trong thời gian tới để thanh thiếu niên với tư cách là đối tượng tác động trực tiếp của văn bản Luật có điều kiện nói lên được những nhu cầu, mong muốn của mình để Luật khi ban hành không chỉ phản ánh ý chí của các nhà cầm quyền mà còn là tâm tư, nguyện vọng, tình cảm của thanh thiếu niên cũng như của toàn xã hội, sao cho chúng ta có được một văn bản Luật tốt nhất, phúc đáp các nhu cầu điều chỉnh về quan hệ xã hội hiện nay... Và chúng tôi cũng thấy rằng cần có một cách tiếp cận mới hơn để giải quyết vấn đề đưa pháp luật vào đời sống, giải quyết các vấn đề của đời sống.

(Tiếp theo trang 4)



Có thể bạn chưa biết?

Đóng góp ý kiến cho Luật Thanh niên 2005 sửa đổi

Tiến trình đóng góp ý kiến cho Luật Thanh niên năm 2005 sửa đổi sẽ còn tiếp diễn trong năm 2015. Các bạn thanh niên, các tổ chức, cá nhân và đơn vị có thể gửi ý kiến đóng góp của mình bằng cách nhắn tin tới số: **0164 648 7119³**;

Gửi email tới hòm thư nhipsongtre@ccihp.org.

Hoặc gửi thư viết tay qua đường bưu điện tới địa chỉ CCIHP: số 48, ngách 251/8, Nguyễn Khang, tổ 39, Yên Hòa, Cầu Giấy, Hà Nội.

Chúng tôi sẽ tổng hợp những ý kiến góp ý của các bạn và gửi tới các nhà quản lý trong các diễn đàn tiếp theo, gần nhất là 4 Diễn đàn được tổ chức vào tuần 3 tháng 1 đến tuần 4 tháng 2/2015.

Quyền SKSSTD... (tiếp theo trang 3)

"...Khi đó, chúng ta có thể kết nối giữa công tác xây dựng và công tác thực thi pháp luật, sao cho hai công tác này gắn với nhau để Luật khi ban hành sẽ đi vào đời sống, gắn với đời sống...", TS. Đỗ Xuân Lâm, Phó Vụ trưởng Vụ Phổ biến Giáo dục Pháp luật, Bộ Tư pháp bày tỏ tại Diễn đàn.

Thanh niên hỏi...

Vừa nêu vấn đề, thanh niên vừa đi thẳng vào những nội dung mình quan tâm liên quan đến cách tiếp cận trong lần sửa đổi Luật này, cơ hội tham gia đóng góp ý kiến, cơ hội để những ý kiến của thanh niên, đặc biệt là thanh niên thuộc các nhóm đặc thù được đưa vào Luật. Cùng với đó là



Một số thanh niên đặt câu hỏi và tham gia thảo luận

sự tham gia của thanh niên trong vai trò giám sát quá trình thực hiện Luật, tiêu chí và các cơ chế để Luật được thực thi trong cuộc sống, cũng như trách nhiệm của Nhà nước trong việc đảm bảo quyền, đặc biệt là quyền SKSSTD cho các nhóm thanh niên đặc thù... Ngoài những khuyến nghị chung, thanh niên còn có những đề xuất sửa đổi chi tiết trong Luật để quyền SKSSTD – quyền cơ bản của con người, của thanh niên thực sự được ghi nhận trong Luật.

Và nhà quản lý trả lời

Với những luận điểm chặt chẽ, những dẫn chứng rõ ràng, chi tiết và khoa học, nhưng chân thành, dung dị, những ý kiến đóng góp sửa đổi Luật thanh niên đã được các nhà quản lý ghi nhận.

TS. Vũ Đăng Minh chia sẻ: "Tôi rất cảm ơn bốn nhóm đã trình bày, tôi nghĩ là các nhóm chắc đã phải tổng hợp nghiên cứu và trăn trở lắm rồi thì nay các bạn mới có được những khuyến nghị hết sức cụ thể và xác đáng như vậy. Hiện tôi đang cầm trên tay cuốn Luật Thanh niên, tôi đã phải cầm bút chì và sửa ngay vào trong Luật. Đây là những ý kiến tôi rất trân trọng".

Với khoản 1, Điều 14, để làm rõ hơn sức khỏe và nhấn mạnh đến vấn đề SKSSTD cần cho thanh niên, TS. Vũ Đăng Minh đã ghi thêm cụm từ "**sức khỏe sinh sản, tình dục**" vào sau từ "sức khỏe" như đề xuất của thanh niên.

³ Đây không phải là số dịch vụ nên bạn chỉ phải trả chi phí nhắn tin như những tin nhắn thông thường khác.

Ông lý giải thêm về đề xuất tiếp theo: “Khoản 1, Điều 21, sau từ “tổ chức” các bạn muốn thêm từ “doanh nghiệp”. Khi làm chúng tôi dùng từ “tổ chức” theo nghĩa là cá nhân và các đơn vị bao gồm cả doanh nghiệp. Tuy nhiên, để cụ thể hơn, nên tiếp thu ý kiến này của các bạn”; TS. Vũ Đăng Minh nhận thấy những ý kiến bổ sung của các nhóm trong phần tiếp theo của khoản 1, Điều 21 này như: bổ sung cụm từ “và thanh niên khuyết tật” sau từ thanh niên để đảm bảo quyền được chăm sóc khỏe và thể dục thể thao của thanh niên khuyết tật là cần thiết. Đồng thời, sau từ “sức khỏe sinh sản” bổ sung thêm từ “Sức khỏe tình dục” là hợp lý. TS. Vũ Đăng Minh cũng dừng lại ở Điều 27 và hoàn toàn đồng thuận trước ý kiến của cả bốn nhóm: “Chúng tôi thấy cả bốn nhóm đều thống nhất đề xuất bổ sung việc thanh niên được hưởng các dịch vụ chăm sóc sức khỏe và SKSSTD. Cái này cũng rất là phù hợp”.



TS. Vũ Đăng Minh đại diện Ban chủ trì Diễn đàn phản hồi các khuyến nghị sửa đổi Luật của thanh niên

Trước ý kiến của thanh niên đề xuất một điều khoản mới liên quan đến việc Nhà nước đảm bảo quyền SKSSTD của thanh niên. TS. Vũ Đăng Minh bày tỏ sự đồng tình: “Về ý tưởng sẽ có câu đó, còn về mặt kỹ thuật lập pháp chúng ta sẽ cân nhắc để ghi vào luật như thế nào cho hợp lý”. Liên quan đến việc ghi nhận các nhóm đặc thù trong Luật, TS. Vũ Đăng Minh khẳng định: “Tôi cũng thống nhất với ý kiến của các bạn thanh niên là cần phải bổ sung một hoặc một số điều liên quan đến các nhóm thanh niên đặc thù. Vì ngoài chính sách chung dành cho thanh niên, chúng ta cần phải tính đến cả những nhóm thanh niên đặc thù, từ đó có những chính sách riêng cho từng nhóm đối tượng này”.

Thay cho lời kết

Đúng như TS. Vũ Đăng Minh khẳng định khi Luật của thanh niên ghi nhận được nhu cầu, nguyện vọng và quyền của thanh niên, trong đó có quyền SKSSTD của các nhóm đặc thù thì mỗi thanh niên đều sẽ thấy mình trong đó: “Và như vậy, khi đọc Luật các bạn thanh niên đều thấy mình trong đó. Các bạn thấy quyền và nghĩa vụ, cũng như các chính sách dành cho mình, các bạn phấn khởi lắm, đấy là sự quan tâm của Đảng và Nhà nước đối với mình. Với nhóm thanh niên di cư cũng thế..., các cụ nói sảy nhà ra thất nghiệp, có rất nhiều cái khó khăn, bất cập

liên quan đến nhóm thanh niên di cư. Thế thì Nhà nước cần phải có chính sách nào đó để giải quyết vấn đề này. Tôi nghĩ những kiến nghị của các bạn hoàn toàn chính đáng.”

TS. Vũ Đăng Minh cam kết: “Chúng tôi với tư cách là những người tham mưu trong lĩnh vực này sẽ nghiêm túc tiếp thu, lĩnh hội những ý kiến của các bạn để đề xuất với các cấp có thẩm quyền và phải kiên quyết bảo vệ quan điểm này theo tinh thần vừa hợp tác vừa đấu tranh, để làm sao đưa được những điều các bạn đã khuyến nghị vào trong Luật Thanh niên”.

Cam kết của TS. Vũ Đăng Minh, cùng sự đồng tình ủng hộ của các thành viên trong ban soạn thảo hứa hẹn một bộ Luật mới mang đậm bản sắc của thanh niên, đảm bảo quyền của thanh niên, đặc biệt là quyền SKSSTD của thanh niên thuộc các nhóm đặc thù.

Hoa Cát



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.*



CQSD⁴: nguy cơ viêm nhiễm và cách phòng ngừa

Cơ quan sinh dục của nam và nữ đều có nguy cơ nhiễm bệnh khi chúng ta không có phương án dự phòng hiệu quả. Tuy nhiên, công tác phòng bệnh của các bạn gái nan giải hơn các bạn trai rất nhiều bởi các bạn nữ sở hữu một “vùng kín” khá đặc thù.

Nguy cơ nhiễm bệnh.

CQSD của bạn gái vốn dĩ đã có cấu tạo mở, trực tiếp “thông thương” với bên ngoài, lại có vị trí địa lý không thuận lợi: Phía trước âm đạo là miệng niệu đạo, niệu đạo của bạn gái lại rất ngắn, rất dễ bị vi sinh vật bên ngoài xâm nhập. Đồng thời, nước tiểu cũng có thể là nguồn gốc gây viêm nhiễm cho âm đạo. Phía sau âm đạo là hậu môn, nên CQSD rất dễ bị “ô nhiễm” bởi các chất thải từ cơ quan bài tiết trọng điểm này của cơ thể.

Kinh nguyệt là sản phẩm đặc thù của chị em, nhưng sản phẩm này lại dễ gây ra các phiền toái cho bạn gái khi mài miết làm việc đến quên cả thời gian thay băng vệ sinh. Điều này làm cho vi khuẩn dễ phát sinh và gây viêm cho CQSD, đấy là chưa kể có bạn còn bị kích ứng với một số loại băng vệ sinh dùng để thấm sản phẩm đặc thù của mình.

Ngoài ra, việc vệ sinh CQSD còn đòi hỏi phải tuân thủ theo quy trình nghiêm ngặt, đặc biệt là trong các thời kỳ kinh nguyệt, hậu sản, thai nghén.



Do đó, nếu sử dụng sản phẩm rửa phụ khoa hàng ngày không thích hợp; thực rửa âm đạo khi không có chỉ định của bác sĩ; sử dụng nguồn nước không đảm bảo vệ sinh để tắm rửa đều dễ làm cho CQSD nhiễm bệnh.

Đấy là chưa kể đến những yếu tố rõ ràng khác như không sử dụng bao cao su phòng lây nhiễm bệnh qua đường tình dục khi quan hệ với đối tác đã nhiễm hoặc đang có nguy cơ nhiễm bệnh.

Dấu hiệu gọi báo

Việc chẩn đoán và điều trị bệnh là nhiệm vụ của bác sĩ, nhưng bác sĩ chỉ thực hiện được điều đó khi bạn tìm đến họ. Một số những biểu hiện ở vùng kín như: ngứa, rát, dịch tiết âm đạo có màu sắc và mùi bất thường, hay có sưng, nóng, đỏ, đau... chính là những dấu hiệu gọi báo để bạn gái tìm ngay đến chỗ bác sĩ chuyên về sản phụ khoa.

Chế độ nghỉ thai sản ở công ty tư nhân như thế nào?

Hỏi: Hiện em đang mang bầu bé đầu tiên được 7 tháng, hết ngày 31-12-2014 là em nghỉ thai sản. Theo em được biết thì thời gian nghỉ thai sản theo quy định hiện nay là 6 tháng. Tuy nhiên, vừa rồi em được bộ phận hành chính công ty (CT) thông báo là: CT em là CT tư nhân, nên chỉ được nghỉ thai sản 3 tháng (không lương). Em muốn hỏi việc quy định thời gian nghỉ thai sản ở CT em có đúng quy định pháp luật không?

Đáp: Theo đúng như quy định của pháp luật hiện nay, thời gian nghỉ thai sản là 06 tháng. Vấn đề này được quy định trong Bộ Luật lao động tại Điều 157. Nếu bạn sinh đôi trở lên, thì bạn sẽ được tăng thêm thời gian nghỉ, cứ với mỗi con, người mẹ được nghỉ thêm 01 tháng theo đúng quy định của pháp luật. Bộ Luật lao động do Quốc hội ban hành. Các CT được quy định chế độ

về điều kiện làm việc nghỉ ngơi,... cho người lao động nhưng phải tuân thủ theo đúng các quy định của pháp luật. Nhà nước chỉ cho phép và khuyến khích người sử dụng lao động áp dụng các chế độ, điều kiện,... cao hơn, tốt hơn so với các tiêu chuẩn đã ban hành. Việc CT bạn chỉ cho người lao động nghỉ thai sản 3 tháng là trái với quy định pháp luật, cụ thể là trái với quy định tại Điều 157 Bộ Luật lao động mà chúng tôi đã nêu ở trên.

Bạn cần trao đổi với Tổ chức Công Đoàn và Lãnh đạo Công ty để làm rõ vấn đề và xác nhận quyền lợi chính đáng của mình. Bạn cũng lưu ý trong thời gian nghỉ thai sản, CT không trả lương nhưng bạn sẽ được nhận lương từ BHXH (nếu hợp đồng lao động của bạn trên 6 tháng).

CDI Việt Nam

CQSD: Nguy cơ... (tiếp theo trang 6)

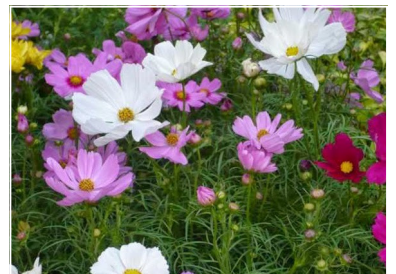
Và cách phòng ngừa

Đi khám phụ khoa là giải pháp hữu hiệu để bạn phát hiện những bệnh không triệu chứng ở CQSD. Bên cạnh đó, việc tự phòng ngừa là rất quan trọng: “Thực hiện vệ sinh vùng kín hàng ngày, đúng cách để giảm thiểu khả năng bị viêm nhiễm phụ khoa đồng thời ngăn ngừa bệnh tái mắc”, PGS. TS. Nguyễn Đức Vy – Chủ tịch hội Sản phụ khoa & SĐCKH Việt Nam khuyến cáo.

Ông cũng lưu ý chị em: Tắm rửa thường

Xuyên (nhất là trong thời kỳ kinh nguyệt), vệ sinh CQSD thường xuyên và sau mỗi lần đi đại tiện bằng nước sạch và dung dịch vệ sinh phụ nữ chuyên dùng hàng ngày; Luôn luôn giữ cho bộ phận sinh dục ngoài khô, sạch, không sử dụng những dụng cụ, khăn, vật lạ đưa vào trong âm đạo để lau âm đạo, âm hộ vì bất cứ lý do nào, tránh mặc quần chật và phải thay quần lót thường xuyên.

Ths. Lưu Thị Gấm



Người lao động được hưởng chế độ thai sản tối thiểu theo quy định của Nhà nước. Các công ty chỉ được phép quy định và áp dụng chế độ thai sản cao hơn quy định đã được Pháp luật ban hành. Việc đưa ra quy định thấp hơn là trái với pháp luật hiện hành.



tư vấn bạn trẻ

KHTDDT⁵ chỉ những người thấy hấp dẫn về mặt cơ thể, tình cảm và tình dục với những người cùng giới tính. Ở các bạn nam, người có KHTDDT thường được gọi là Gay. Các bạn đồng tính nữ cũng có tên khác là Lesbian hay gọi ngắn gọn là Les. Chúng ta không thể dựa vào đặc điểm ngoại hình như: có nam tính, mạnh mẽ và nữ tính, dịu dàng hay không để đoán định KHTD của người đó. Bởi vì người có KHTDDT cũng có ngoại hình, tính cách như những người cùng giới tính và cùng giới với mình, chỉ có điều duy nhất khác biệt đó là sự hấp dẫn về tình cảm, tình dục của người đó.

Liệu có thể thay đổi khuynh hướng tình dục?

Chào Chương trình. Tôi không biết tôi thế nào nhưng tôi không bao giờ có cảm giác với con gái. Tôi đã từng thích một người bạn có cùng giới tính, có cảm giác như nhưng, cảm giác muốn người đó thuộc về mình, và không thể sống nếu thiếu người đó. Sau

này tôi mới biết mình là Gay. Và sau này tôi lại gặp một người nữa cũng là Gay. Hai người quen nhau, được vài tháng thì chia tay nhưng gần hai năm tôi muốn vứt bỏ đi để quen bạn gái nhưng tôi vẫn không làm được. Nhìn bề ngoài tôi rất nam tính. Chương trình có cách nào giúp tôi không?

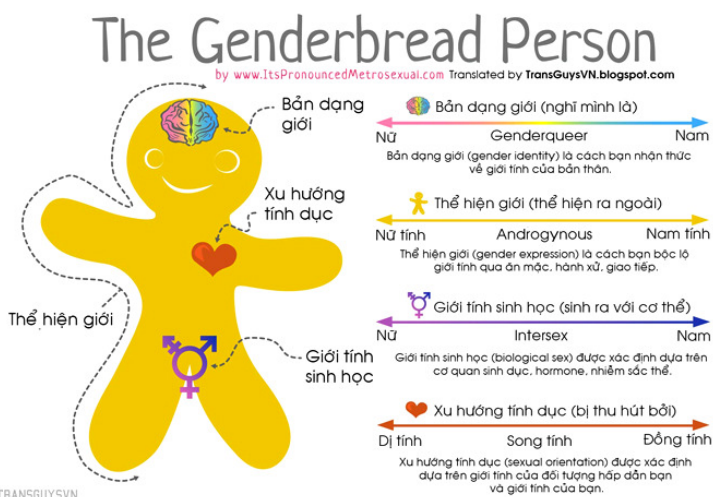
Bạn nam 25 tuổi, TP Hồ Chí Minh

Bạn thân mến!

Đọc thư bạn, chúng tôi hiểu phần nào sự mâu thuẫn trong lòng bạn hiện nay khi một mặt bạn muốn yêu và gắn kết với một người khác giới như đa số những người khác trong xã hội, song từ đáy lòng mình, bạn nhận thấy điều này không dễ vì đến nay bạn luôn chỉ dành tình cảm cho người có cùng giới tính với mình!

Bạn biết không, nếu bạn nhận thấy mình có những cảm giác như bạn đã mô tả và có cả sự hấp dẫn về cơ thể, tình dục với người có cùng giới tính với mình trong một khoảng thời gian tương đối dài và ổn định khi bạn đã trưởng thành thì cũng có thể nghĩ rằng bạn có khuynh hướng tình dục đồng tính. Trong trường hợp này thì đúng như tình huống bạn đã từng trải qua, dù bạn có ép lòng phải yêu, phải dành tình cảm cho người khác giới tính thì cũng thật khó khăn. Bởi khuynh hướng tình dục là tự nhiên. Nó cũng có thể thay đổi trong cuộc đời nhưng không phụ thuộc vào mong muốn, ý chí của con người. Do vậy bạn cần cân nhắc mong muốn của mình trong việc lựa chọn đến với một người con gái. Và bạn cũng cần lường trước những điều sẽ xảy ra nếu như bạn cố gắng thiết lập mối quan hệ với cô ấy trong khi bạn không có tình cảm với họ.

(Tiếp theo trang 9)



Nguồn ảnh: <http://transguysvn.blogspot.com>

Niềm yêu chôn giấu

Mình không biết nói như thế nào, chỉ biết rằng hình ảnh của bạn cứ luôn ở trong mình. Mọi người nghĩ hai đứa là bạn thân của nhau, nhưng mình biết chắc với mình, bạn có ý nghĩa nhiều hơn thế. Mình có cảm nhận tương tự từ bạn. Mình thấy mỗi lần mình khám phụ khoa, bạn dành nhiều thời gian cho mình hơn. Mình cũng biết khi khám ban đầu không nhất thiết tay người bác sỹ phải chạm vào cơ quan sinh dục của bệnh nhân, nhưng bạn đã làm như vậy. Không sao, điều quan trọng là mình thích cảm giác được bạn thăm khám theo cách đó. Tuy nhiên, mình e đó chỉ là làm tưởng nên không dám bày tỏ. Mình sợ rằng với bạn thân cũng cần một sự tử tế như thế, và sợ nhất là bạn sẽ rời xa mình nếu mình bày tỏ. Mình sẽ chôn giấu tình cảm ấy. Mình sẽ không hướng về bạn cho tới khi bạn lấy chồng, và sẽ bày tỏ nếu biết rằng bạn thực sự thích mình.

T.V. số điện thoại 098 872 56xx (xin được đăng tâm sự)

Liệu có thể thay đổi... (tiếp theo trang 8)

Đó có thực sự là mối quan hệ mà bạn muốn và có thể mang lại cảm giác hạnh phúc cho bạn không? Và có thực sự công bằng với người con gái bạn chọn để kết hôn khi bạn đến với cô ấy không phải là tình yêu, không phải vì một mối quan hệ gia đình yêu thương, gắn kết, mà cô ấy chỉ là một “công cụ”, là “vỏ bọc” cho phù hợp với mong đợi của những người xung quanh?

Trong bức thư này, chúng tôi chưa được bạn chia sẻ rõ về những khó khăn mà bạn đang trải nghiệm (nếu có); chưa biết được điều gì khiến bạn muốn dành tình cảm cho người con gái thay vì những người có cùng giới tính với bạn. Nhưng ở đây, chúng tôi muốn chia sẻ với bạn rằng: KHTD đồng tính nam cũng bình thường, tự nhiên như những KHTD khác của con người như: tình dục dị tính, hay song tính. Theo đó, tình yêu bạn có với người nam cũng chẳng khác gì tình yêu một người đàn ông có KHTD dị tính dành cho một người nữ. Vậy nên, nếu bạn ép mình yêu hay gắn bó với một người con gái thì nó cũng khó khăn, cũng miễn cưỡng giống như một người dị tính tự ép mình phải yêu và lấy người đồng tính, hay một người phải kết hôn và sống chung cả đời với người mình không cảm xúc, không yêu thương, phải không bạn?

Cho dẫu trên chặng đường đời chúng ta bước, có thể có lúc nào đó chúng ta chợt nhận ra mình lúc này lại có xúc cảm tình dục, có tình yêu với người khác giới tính với mình, hay ngược lại người dị tính lại nhận ra người mình muốn gắn bó là người có cùng giới tính. Nhưng đó là vấn đề của một tương lai xa, nó có thể đến hoặc không, và cho dù nó có đến thì cũng bởi đó là tự nhiên chứ không

góc sẻ chia

Hãy gửi những tâm tư của bạn cho bạn bè, đồng nghiệp hay người mình yêu thương đến với Góc sẻ chia qua số 0164 648 7119³ hoặc qua email:

nhipsongtre@ccihp.org

Chúng tôi sẽ đăng những lời nhắn gửi của bạn trong chuyên mục này.

phải sự thay đổi ấy là nhờ ý chí của chúng ta hay có sự can thiệp bằng y khoa hoặc tâm lý. Bởi thế, Tâm sự bạn trẻ cũng không thể hỗ trợ bạn như bạn đang mong đợi.

Bạn có thể suy nghĩ thêm về những gì chúng tôi chia sẻ ở trên, lắng nghe nhiều hơn về tình cảm và mong đợi của chính mình để có được quyết định phù hợp với chính mong đợi, tình cảm sâu kín nhất, hiện thực nhất nơi bạn!

Tâm sự bạn trẻ 360



góc tâm hồn

Sự cao quý không nằm ở việc chúng ta là ai, mà ở chỗ chúng ta làm gì. Có những người luôn tự cho mình cái quyền phán xét, đánh giá, và gán cho người khác những hành vi xấu chỉ bởi người đó có khác biệt về màu da, tôn giáo, địa vị hay khuynh hướng tình dục...

Hành động vô tư của người đàn ông da màu đã giúp chúng ta hiểu rõ hơn về lòng khoan dung. Lòng khoan dung ấy không chỉ đơn giản là sự vị tha, không chỉ là một người ở vị thế cao hơn “tha thứ” cho người “bên dưới”. “Khoan dung” bao gồm trong nó lời nhắc nhở: đừng vội vàng phán xét, hành động mà hãy chờ mở để hiểu, để nhìn nhận cả cách nghĩ, hành động, lý do và ước muốn... của người khác.

Một bát súp

Đây là câu chuyện có thật; nó xảy ra trong một nhà hàng tự phục vụ ở Thụy Sĩ. Một người phụ nữ cầm một cái bát và đề nghị người phục vụ múc súp. Sau đó bà ngồi xuống một trong rất nhiều bàn trong nhà hàng tự phục vụ này. Bà không ngồi xuống được khi nhận ra rằng mình đã quên bánh mì. Vì vậy, bà đứng lên, cầm một cánh bánh xốp nhân nho để ăn với súp, và đã quay trở lại ngồi xuống.



Hiểu đúng về “khoan dung” và luôn giữ nó là một giá trị sống của mình

Thật ngạc nhiên! Bà thấy một người đàn ông da đen đang lặng lẽ ăn bát súp. “Thật quá sức chịu đựng!” người đàn bà nghĩ, “nhưng tôi sẽ không để mình bị cướp mất bát súp.” Bà ngồi xuống bên cạnh người đàn ông da đen, xé nhỏ chiếc bánh xốp ra, bỏ chúng vào cái bát trước mặt người đàn ông da đen và đặt thìa của bà vào trong bát.

Người đàn ông da đen ân cần mỉm cười. Mỗi người ăn một thìa đầy cho đến khi họ ăn hết bát súp. Tất cả đều im lặng. Khi bát súp đã được ăn hết, người đàn ông da đen đứng dậy, tiến tới quầy bar và một ít phút sau quay lại với một đĩa to mì ống và... hai cái đĩa. Cả hai người ngồi trước một cái đĩa trong trong im lặng chờ đến lượt. Cuối cùng, người đàn ông dời bàn ăn. “Hẹn gặp lại”, người đàn bà nói khi ông dời đi. “ Hẹn gặp lại” Người đàn ông trả lời với nụ cười trong ánh mắt. Ông có vẻ thỏa mãn vì đã có một hành động tốt và đi ra cửa.

Người đàn bà nhìn theo ông. Khi sự ngạc nhiên của bà đã giảm bớt, bà với tay để lấy ví tiền mà bà đã bỏ lại trên cái ghế. Nhưng trước sự kinh ngạc của bà, cái túi đã biến mất. “Chính” bà nghĩ “lão da đen đó...”. Bà chuẩn bị kêu to, “Giữ lấy thăng kẻ cắp đó lại!” Khi ánh mắt của bà bắt gặp chiếc túi của mình treo trên một chiếc ghế cách chỗ bà đang ngồi ăn hai bàn. Trên bàn là một cái khay với một bát súp đã nguội lạnh....

Bà nhận ra ngay lập tức chuyện gì đã xảy ra. Không phải người đàn ông Châu Phi đã ăn súp của bà. Chính bà người đã ngồi nhầm bàn- và bà là một người phụ nữ cao quý, người đã ăn món ăn của người châu Phi kia.

Thịt bò viên xào nấm kim châm

Vẫn là thịt bò, nhưng bạn hoàn toàn có thể thay đổi khẩu vị bằng một món xào đơn giản, nhưng rất hấp dẫn.

Nguyên liệu

200g thịt bò; 150g nấm kim châm; 100g cà rốt, 50g củ năng, 10g tỏi băm, 2 thìa hạt nêm, 1 thìa súp dầu ăn.



Cách thực hiện

Bước 1: Thịt bò rửa sạch, băm nhuyễn, cho 1 thìa hạt nêm Knorr vào trộn đều, cho thắm. Vo thịt thành viên tròn.

Bước 2: Nấm kim châm cắt bỏ gốc, rửa sạch, để ráo. Cà rốt, củ năng gọt vỏ, rửa sạch. Cà rốt thái sợi, củ năng thái đôi

Bước 3: Làm nóng 1 thìa súp dầu ăn, cho tỏi vào phi thơm, cho thịt bò vào đảo nhẹ tay cho chín. Cho tiếp cà rốt và củ năng vào xào trước sau đó cho nấm kim châm vào, nêm hạt nêm Knorr vừa ăn, xào nhanh khoảng 5 phút nữa là được.

Theo Knorr.com.vn

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.

Chuyên trang dành riêng cho người lao động di cư

<http://laodongxanha.net> - trang thông tin, tư vấn dành riêng cho người lao động di cư nhằm cung cấp, phổ biến thông tin, kiến thức quyền lao động, tư vấn pháp lý và nâng cao chất lượng dịch vụ xã hội cho lao động di cư ở cả khu vực chính thức và phi chính thức.

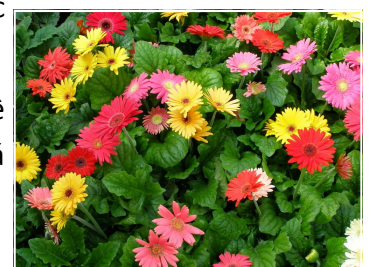
Tại đây, bạn sẽ có:

- ◆ Thông tin, kiến thức, kỹ năng khi đi xin việc và quyền của mình khi đi làm
- ◆ Thông tin về các chế độ an sinh xã hội

Bạn sẽ được:

- ◆ Tư vấn miễn phí về chăm sóc Sức khỏe sinh sản, tình dục và tâm lý (chuyên mục do chương trình Tâm sự bạn trẻ 360-CCIHP phối hợp thực hiện)
- ◆ Tham gia cuộc thi ảnh– Tiếng nói người lao động di cư và các cuộc thi online về pháp luật, sức khỏe sinh sản, tình dục, tâm lý... và nhận những phần quà có giá trị từ chương trình.

Click vào trang <http://laodongxanha.net> để biết thông tin chi tiết.



Trung tâm Sáng kiến Sức khỏe và Dân số (CCIHP)

ĐC: Số 48, ngách 251/8,
Nguyễn Khang, Tổ 39,
Yên Hòa, Cầu Giấy, HN
ĐT: 04 3 577 0261
Fax: 04 3 577 0260
<http://ccihp.org>
<http://tamsubantre.org>
Email: ccihp@ccihp.org

Chịu trách nhiệm:

Ths, BS Hoàng Tú Anh

Ban cố vấn

Ths, BS Phạm Vũ Thiên
(CCIHP)

Ths, LS. Hà Quang Phúc
(CDI Việt Nam)

Nguyễn Thị Diệu Linh

Phụ trách Ban biên tập:

Phùng Thị Hiên

Ban biên tập:

Vi Mạnh Cường

Nguyễn Thị Mai Lan

Lường Thị Huệ

Lê Thị Thảo

Hồ Thị Vân

Anh... (tiếp theo trang 1)

Với tôi mỗi ngày trôi qua đều là những kỉ niệm đáng nhớ. Tôi xúc động khi anh tặng hoa, ân cần giúp tôi dọn dẹp đồ đạc mà không phải vào bất cứ dịp gì... Những cử chỉ ấy dù nhỏ thôi nhưng nó mang đến một cảm giác thật ấm áp.



Khoảng thời gian quen nhau chưa lâu nhưng anh luôn là người hiểu tôi. Nhiều lúc tôi băn khoăn tự hỏi liệu tôi có làm anh thấy mệt mỏi, bị làm phiền vì hay than thở, hay

“Những cử chỉ ấy dù nhỏ thôi nhưng nó mang đến một cảm giác thật ấm áp”

những nhẽo; trong khi bản thân muốn mình là động lực cho anh, niềm vui giúp anh làm tốt. Anh thì ngược lại, mỗi giây, mỗi phút anh đều làm tôi cảm thấy thật đặc biệt vậy mà anh vẫn trách mình thiếu lãng mạn...

Anh bị gia đình hối thúc chuyện vợ con, còn tôi là chuyện bạn gái. Mẹ tôi bị bệnh tim, nên tôi cũng không biết phải làm thế nào để giúp mẹ đón nhận sự thật tôi chỉ có thể yêu và gắn bó với một người con trai, chứ không phải một cô gái như mẹ mong đợi. Tôi không biết liệu chuyện tình cảm này có đi đến hồi kết tốt đẹp như mong muốn hay không. Buồn và lo sợ lắm. Yêu nhau mà cũng không được công khai nắm tay, tựa đầu vào vai nhau. Sống thật với cảm xúc, tình cảm của mình sao mà khó quá... Nhưng rồi, tôi chợt nhận ra rằng cảm giác buồn, lo sẽ chỉ làm đánh mất đi khoảng thời gian mà hai đứa đang có. Chúng tôi sẽ phải trở thành niềm tin của nhau, chỗ dựa tinh thần của nhau để giúp nhau mạnh mẽ hơn, vượt qua những giai đoạn khó khăn của hiện tại, đến gần hơn với mong muốn sống là chính mình, được yêu thương, được chia sẻ...

An Nguyễn

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



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

In 7000 bản tại Công ty Cổ phần In Hồng Hà
Số đăng ký kế hoạch xuất bản 180 - 2014/CXB/19-08/VHTT
Cấp phép ngày 30/12/2014, in và nộp lưu chiểu tháng 12/2014