

Số 14—2015



Tr2. Nguyệt san có đáng ghét?

Tr3. Ngày đặc biệt

Tr4. Tớ là ai?

Tr6. Kỉ niệm ngọt xít

Tr8 Mẹ rất quan trọng với con

Tr9. Ăn gì trong ngày đèn đỏ?

Tr10. Truyện cười: Lí do vượt đèn đỏ; Kì nghỉ  
khó quên và Hôn nhân giống như giông bão

Tr11. Câu chuyện về chú lừa

# CÂU CHUYỆN CỦA TEEN

Mẹ nói cũng đúng, tôi đâu có thay đổi được điều gì vì hàng tháng nguyệt san vẫn ghé thăm tôi, vậy thì tôi phải thích nghi và học cách làm bạn với bạn ấy là đúng rồi. Nhiều bạn bè của tôi cũng như vậy chứ đâu chỉ có riêng tôi.

## Kinh nguyệt có đáng ghét?

Ngày tôi tận mắt chứng kiến cái thứ “màu đỏ” đỏ đỏ hiện hữu ngay trên chiếc quần bò yêu thích của mình cũng là ngày lần đầu tiên tôi biết đến cái gọi là kinh nguyệt. Tôi đã suýt khóc thét lên vì sợ. À, tôi còn tuyên bố rằng mình ghét làm con gái nữa cơ...

Sau khi ngồi tỉ tê bù lu bù loa lên với mẹ suy nghĩ của mình về kinh nguyệt, mẹ đã gỡ yêu mấy cái vào đầu tôi và nói rằng:

- Con không được phán xét linh tinh và còn phải tự hào về điều đó.



Kinh nguyệt đâu có đáng ghét

- Cái gì mà tự hào chứ?, tôi tự nhủ. Tháng nào cũng sẽ phải đợi cái việc đó đến và “lãnh đủ” hết một tuần liền, tôi thà làm con trai còn hơn là phải chịu điều này đến khi mãn kinh như mẹ nói. Thật kinh khủng, khi ấy trong đầu tôi chỉ sự hận thù với cô bạn kinh nguyệt đó.

Cứ sắp đến ngày hành kinh là tâm trạng tôi suy sụp thấy rõ. Những lần đầu tiên tôi phải khổ sở dờ khóc dờ cười giấu đám bạn, lúng túng xử lý đủ mọi chuyện trên đời. Tức không chịu nổi vì sao mình lại dậy thì sớm như thế. Vậy mà có những đứa con gái lớp tôi còn “bị” sớm hơn, chả hiểu chúng nó sống kiểu gì mỗi tháng vậy nhỉ? Tôi thấy ghét lớn và ghét làm con gái kinh khủng. Tôi còn nhớ có lần đứa bạn tôi vỗ vai tôi và nói:

- Sao cứ thỉnh thoảng bà lại nhăn nhó và cáu tức với tụi tôi thế? Biết là bà đang... thì sẽ hơi khó ở một chút nhưng có cần cứ làm quá lên thế không?

- Làm sao? Có biết là khó chịu thế nào không hả? Chuyện này thật kinh khủng, đối với tôi chẳng còn gì kinh dị bằng luôn ấy!

- Chắc...Đứa bạn tôi tặc lưỡi rồi lánh xa tôi, để lại tôi với khuôn mặt bí xị.

(Tiếp theo trang 7)



## Ngày đặc biệt

Bây giờ, tôi vẫn còn nhớ như in ngày hôm ấy – ngày mà tôi tham gia phỏng vấn để tham gia vào nhóm Tình nguyện trẻ. Cảm giác lúc ấy của tôi đầu tiên là lo lắng xen lẫn hào hứng vì hoạt động của Tình nguyện trẻ có liên quan đến giáo dục về sức khỏe sinh sản, sức khỏe tình dục.



*Tôi may mắn khi là thành viên của TNT*

Đối với tôi, nó dường như không phải buổi phỏng vấn nữa mà là một buổi trò chuyện hết sức thú vị. Lần đầu tiên tôi được chia sẻ quan điểm của mình về sức khỏe sinh sản – tình dục. Lần đầu tiên tôi được thử giải quyết các tình huống mà từ trước đến giờ tôi chưa một lần nghĩ tới. Sau “buổi trò chuyện” hôm ấy, tôi và các bạn rất háo hức chờ kết quả. Ai cũng mong là mình sẽ được chọn trở thành thành viên nhóm Tình nguyện trẻ để có thể hiểu biết hơn cũng như tìm kiếm những trải nghiệm mà chưa chúng tôi từng có từ trước tới nay. Và rồi, tôi may mắn được chọn vào nhóm.

Tôi bắt đầu học hỏi được rất nhiều điều bổ ích mà có lẽ ở trường hay trong gia đình cũng chưa bao giờ được dạy hoặc nhắc tới. Nguyệt san là gì? Khi nào có nguyệt san? Có phải mộng tinh đánh dấu sự trưởng thành của con trai không? Làm thế nào để tránh thai? Có những biện pháp tránh thai nào?... Những câu hỏi này lần lượt được giải đáp qua những buổi học tràn đầy tiếng cười. Không những được học các kiến thức mới, tôi còn được làm quen với bạn mới, được trải nghiệm, được vui chơi sau nhiều tiết học chính đầy căng thẳng. Dần dần, nhờ những buổi học ấy, tôi cũng đã mạnh dạn, tự tin hơn khi phát biểu trước đám đông.

Ước mơ được giúp đỡ, tuyên truyền cho mọi người hiểu rõ hơn về các vấn đề sức khỏe, sinh sản, tình dục – điều mà trước đây số đông khi nhắc đến đều lảng tránh đã phần nào hoàn thành. Và bây giờ, tôi vẫn luôn cố gắng học hỏi, trau dồi thêm nhiều kiến thức hơn nữa để sẵn sàng cho những buổi truyền thông sắp tới.

Tôi mong rằng nhiều bạn trẻ sẽ học được những điều bổ ích từ những chương trình truyền thông của nhóm chúng tôi. Hy vọng rằng các bạn sẽ tự tin hơn khi có những kiến thức đó, các bạn nhé!

**L.K.D (THCS Hoàng Hoa Thám)**

TRANG 3

**CHÚNG  
MÌNH  
LÀ TEEN  
COUNCIL**

*Ước mơ được  
giúp đỡ, tuyên  
truyền cho mọi  
người hiểu rõ  
hơn về các vấn  
đề sức khỏe,  
sinh sản, tình  
dục – điều mà  
trước đây số  
đông khi nhắc  
đến đều lảng  
tránh đã phần  
nào hoàn  
thành.*

# HÀNH TRANG TEEN

*Hiện tượng ra máu (kinh) ở cơ quan sinh dục lặp lại, có tính chu kỳ như trăng cứ 30 ngày lại tròn vành vạnh vào các ngày 14, 15 hàng tháng nên người ta gán chữ “nguyệt” vào hiện tượng này nên gọi là kinh nguyệt (ra máu hàng tháng).*

## Tớ là ai?

Chào các bạn! Hẳn các bạn đều được nghe chút ít về tớ rồi nhỉ? Nếu chưa thì các bạn cùng đoán xem tớ là ai nhé! Sau đây 9 điều thú vị về tớ:

♥ Tớ có thể tự hào khi giới thiệu mình là “sản phẩm độc quyền” của các bạn gái.

♥ Nhiều bạn khi nói đến tớ thì thường e ngại, ngượng ngùng mặc dù tớ rất là trong sáng nhé!

♥ Các bạn nữ thường gặp tớ vào một khoảng thời gian nhất định trong tháng nè!

♥ Tớ có thể làm cho các bạn gặp phải những “rắc rối” nhất định khi mà các bạn chưa chuẩn bị sẵn sàng đó, mặc dù tớ không hề có ý muốn gây rối đâu! Do vậy, việc tìm hiểu về tớ sớm và chuẩn bị sẵn sàng sẽ giúp các bạn tránh được những sự cố không mong muốn khi tớ ghé thăm lần đầu.

♥ Thời điểm tớ xuất hiện ở các bạn nữ không giống nhau nên đừng quá lo lắng khi các bạn thấy tớ xuất hiện sớm hay muộn hơn các bạn cùng trang lứa nhé! Thông thường tớ sẽ gặp các bạn nữ khi các bạn ở độ tuổi dao động từ 11 – 15 tuổi.

♥ Tớ có thể làm các bạn nữ mệt mỏi, đau lưng, đau bụng, căng tức ngực, cơ mà chỉ 1 hoặc 2 ngày đầu thôi. Những ngày sau tớ thường “ngoan” hơn rồi.

♥ Tớ xuất hiện, đánh dấu một sự kiện to đùng là các bạn nữ sẽ có khả năng làm mẹ nếu như có quan hệ tình dục không an toàn đó.

♥ Hiu hiu, có thể một lúc nào đó các bạn không muốn gặp tớ nhưng khi tớ ổn định thì điều đó cũng có nghĩa rằng sức khỏe của các ấy cũng đang ổn định mà. Chẳng lẽ như vậy không tốt sao?

♥ Sau khi tớ được “tự do” thì tớ cần phải được làm sạch nha. Nếu không thì tớ có thể làm cho các bạn cảm thấy khó chịu hay bị ngứa ngáy đó. Vệ sinh “cô bé” bằng nước sạch và thay băng vệ sinh trung bình từ 3-4 chiếc/ 1 ngày là việc các bạn cần làm các bạn nhé!

Nói đến đây thì các bạn đều đoán được tớ là ai rồi phải không? Tớ là Nguyệt San. Vì tớ quan trọng lắm nên tớ sẽ giúp các bạn nhận biết được khi nào là tớ bình thường và bất thường để các bạn có thể quan tâm nhiều hơn đến cơ thể mình nhé!

Khi gặp dấu hiệu bất thường, các bạn đừng quên đi khám phụ khoa để xác định nguyên nhân và có hướng xử trí phù hợp nhé! Bạn gái chưa có quan hệ tình dục vẫn đi khám phụ khoa được. Bác sĩ sẽ có cách khám cho chúng mình mà không ảnh hưởng tới màng trinh nên các bạn yên tâm nhé!



Lần đầu có kinh



11 - 15 tuổi

Dưới 9 tuổi đã có kinh (dậy thì sớm)  
Trên 16 tuổi chưa thấy kinh (dậy thì muộn)



Số ngày ra máu kinh



3 - 5 ngày

Thiếu kinh: <2 ngày  
Cường kinh: >7 ngày (rong kinh, rong huyết)



Lượng máu kinh

Trong 2 - 3 ngày có kinh chính  
máu kinh có thể thấm ướt  
3 - 5 BVS loại dày/ngày



Thiếu kinh: <2 ngày. Chỉ phải thấm băng vệ sinh hằng ngày hoặc chỉ thấm ướt 1- 2 BVS thông thường)  
Cường kinh: >7 ngày (rong kinh, rong huyết).  
Trung bình: 1 - 2 h thấm ướt 1 BVS



Mùi của máu kinh



Mùi hơi tanh nồng



Mùi hơi, quá tanh nồng...



Đỏ sẫm

Màu sắc của máu kinh

Nâu, đen, đỏ tươi



Số ngày trong một chu kỳ

28 ± 7



<21 ngày (kinh mau)  
>35 ngày (kinh thưa)



**Dấu hiệu bình thường và bất thường của nguyệt san**

Hy vọng là chia sẻ của tớ sẽ giúp các bạn hiểu rõ hơn về hiện tượng kinh nguyệt và tự tin hơn khi thảo luận về tớ hay xử lý những rắc rối mà tớ gây ra cho các bạn.

*Việc nhận diện được khi nào kinh nguyệt là bình thường, khi nào là bất thường sẽ giúp chúng ta có được cách xử trí phù hợp trong mỗi tình huống. Khi gặp dấu hiệu bất thường, các bạn đừng quên đi khám phụ khoa để xác định nguyên nhân và có hướng xử trí phù hợp nhé! Bác sĩ sẽ có cách khám cho chúng mình mà không ảnh hưởng tới màng trinh nên các bạn yên tâm nhé!*

# MỘT TEEN KHÁC

*Hóa ra việc các bạn nữ hành kinh hàng tháng là bình thường, một dấu hiệu cho thấy các bạn nữ đã dậy thì. Vậy mà mấy đứa con trai bọn tớ đã ngốc lại còn tỏ ra nguy hiểm.*

## Tâm sự tóc ngắn: Kỉ niệm ngọc xít

*Trước đây một tháng, có vài bạn nữ trong lớp mình phải ở trên lớp cả ngày do đến chu kì kinh nguyệt. Có lẽ các bạn ngại ra ngoài trong những ngày này. Lúc đó mình và các bạn nam tỏ ra khá kì thị và ghê. Mấy đứa cùng nhau tán gẫu và chế ra những câu chuyện rồi cùng nhau cười phá lên. Đứa xác định là bạn nữ ấy ăn tiết canh nhiều quá nên bị ...ị ra máu. Chế chán rồi cả đám ra trêu bạn vì bạn không chạy nhảy, rượt đuổi được như mọi khi. Một số đứa khác thấy thế còn gọi các bạn là “vịt cạn”.*

*Thật ra, mình hòa theo các bạn vì nghĩ việc này khá...tôm và giống như kiểu các bạn ấy đang bị một căn bệnh gì đó. Trêu chọc các bạn nữ nhiều quá nên nhóm mình bị ăn đòn cả đám vì có một bạn nữ đồ con trong nhóm bạn gái đó đã đến và đâm thùm thụp vào lưng bọn mình vì tội dám trêu bạn ấy. Nói vậy thôi chứ bọn mình chỉ trêu nhau thôi nhưng mình kể lại như vậy để các bạn thấy rằng trước thời điểm được biết thông tin chính xác thì tụi mình thực sự rất ngốc xít trong vụ này.*



*Thời điểm đó là khi bạn Nga – Một bạn gái học giỏi và xinh xắn nhất lớp mình đã nghiêm nghị nói rằng chúng mình đã đùa quá trớn và có thể gây tổn thương cho các bạn nữ trong khi việc các bạn ấy đến “Ngày đèn đỏ” là hoàn toàn bình thường.*

*Tớ và mấy đứa bạn rất ngạc nhiên nhưng vì lời nói chắc nịch của Nga, kèm theo việc bạn ấy nói sẽ gửi đường link bài viết trên mạng cho bọn tớ đọc thì bọn tớ đã có vẻ tin hơn và tối đến, tớ mới mon men mượn máy tính của bố để vào facebook đọc đường link của Nga gửi.*

*Hóa ra việc các bạn nữ hành kinh hàng tháng là bình thường, một dấu hiệu cho thấy các bạn nữ đã dậy thì. Vậy mà mấy đứa con trai bọn tớ đã ngốc lại còn tỏ ra nguy hiểm. Tớ thấy xấu hổ và đã trò chuyện với mấy bạn nam khác để các bạn hiểu rằng “Nguyệt san” không phải là dấu hiệu bất thường và bọn tớ cần phải thay đổi suy nghĩ và cách ứng xử của mình.*

*Thực ra tớ vẫn thầm cảm ơn Nga vì bạn ấy đã cho tớ một bài học về việc thiếu hiểu biết có thể dẫn tới những lời nói và hành vi kì cục. Tớ tự nhận thấy mình cần phải đọc thêm nhiều kiến thức nữa mới có thể hiểu về các bạn nữ, thông cảm và chia sẻ với các bạn ấy khi các bạn ấy trải qua những thay đổi về mặt sinh lý khi đến tuổi dậy thì.*



## **Kinh nguyệt có đáng ghét? (Tiếp theo trang 2)**

Vậy mà câu chuyện đến tai mẹ tôi, nhờ bạn tôi nói với mẹ tôi là tôi thường trở nên rất cáu kỉnh mỗi khi đến “ngày đèn đỏ”. Thế là mẹ tôi đã dành thêm một buổi nữa tìm hiểu lí do và giảng giải cho tôi rõ hơn về cô nàng kinh nguyệt.

Mẹ nói rằng dù thế nào tôi cũng phải thấy tự hào về cô bạn nguyệt san, yêu nó và quý trọng nó vì đây là dấu hiệu đánh dấu rằng tôi đã trưởng thành, đã có khả năng làm mẹ. Nhiều bạn trẻ gặp rắc rối khi cô nàng nguyệt san không ghé thăm và khi đó mới thật sự đáng lo lắng vì hiện tượng này báo hiệu sự bất thường của cơ thể. Mẹ nói rằng tôi hãy xem kinh nguyệt là bạn thân của mình để bình thường mọi việc. Việc trở nên cáu kỉnh, dành thời gian quá nhiều để suy nghĩ về kinh nguyệt và than thở mong những ngày hành kinh chóng qua sẽ khiến tôi thêm mệt mỏi trong khi đó là một hiện tượng sinh lý hết sức bình thường của cơ thể. Hơn nữa, tâm trạng buồn bã, cáu kỉnh của tôi còn khiến bạn bè xa lánh vì không ai muốn gần một người bạn như vậy. Mẹ còn nói tôi không phải ghen tị với các bạn nam, bởi khi họ dậy thì thì cũng có nhiều vấn đề mới mẻ, khiến họ lúng túng chứ không dễ dàng chút nào.



- Dần dần con sẽ quen thôi, con sẽ có những khả năng xử lí tình huống tốt hơn và không phải lúng túng trước mỗi lần cô bạn nguyệt san ghé thăm nữa. Và con sẽ thấy vui vì đã được đón nhận nó.

Càng nghe mẹ nói, tôi càng hiểu hơn về nguyệt san. Mẹ nói cũng đúng, tôi đâu có thay đổi được điều gì vì hàng tháng nguyệt san vẫn ghé thăm tôi, vậy thì tôi phải thích nghi và học cách làm bạn với bạn ấy là đúng rồi. Nhiều bạn bè của tôi cũng như vậy chứ đâu chỉ có riêng tôi.

Cũng từ đó, tôi luôn tự nhủ: “chuyện nhỏ như con thỏ” mỗi khi “đến tháng”. Cứ như vậy, mọi việc trở nên thật bình thường và đến bây giờ thì tôi lại thấy tự hào vì mình là con gái các bạn ạ! Tôi cũng biết ơn mẹ rất nhiều vì nhờ có mẹ, tôi đã hiểu rõ hơn về cô bạn nguyệt san.

**H.H (THCS Lê Lợi)**

**Kinh nguyệt  
chính là đồng hồ  
chỉ báo sức khỏe  
con gái. Bạn gái  
thông minh sẽ  
luôn nhớ đánh  
dấu lịch kinh  
nguyệt trong sổ  
tay của mình.**

## Mẹ rất quan trọng với con

*Gửi mẹ thân yêu,*

*Bây giờ thì con gái của mẹ đã thực sự lớn và có nhận thức tốt hơn về chuyện kinh nguyệt rồi đó, mẹ à! Tất cả là nhờ có mẹ đấy mẹ kính yêu của con.*

*Mẹ còn nhớ những ngày mà con khổ sở đến phát cáu vì vấn đề đó và còn làm mẹ lo lắng không ạ? Phải rồi, con còn nhớ cả cảm giác khi ấy cơ. Vậy mà sau bao lần chán ghét, bực bội, con lại được gội rửa và thay mới hoàn toàn cảm xúc suy nghĩ nhờ có mẹ. Mẹ à, trong công cuộc đối mặt với tuổi dậy thì này, mẹ quan trọng với con nhiều lắm đó mẹ biết không?*



*Quả thật nếu không có mẹ, con sẽ còn lúng túng dài dài và không thể tự tin như bây giờ. Đối với con, mẹ không chỉ là mẹ hiền mà còn là một cô giáo và người bạn rất thân thiết đó mẹ à...*



*Mẹ rất quan trọng với con*

*Mẹ hướng dẫn con mua từ gói băng vệ sinh, loại nào mẹ quen dùng, loại nào tốt, loại nào còn nhiều điểm yếu; mẹ dạy con cả cách xử lý sao cho cẩn thận nhất khi gặp những chuyện không hay trong những kì kinh; dạy con những kĩ năng và kiến thức cần thiết để đối phó với những thay đổi của cơ thể trước và trong những “ngày đèn đỏ”. Nhờ có mẹ, con đã hiểu về cơ thể mình hơn và yêu cô bạn kinh nguyệt dễ mến. Nhờ có mẹ, con đã đón nhận tuổi dậy thì một cách vui vẻ và an toàn. Con đã không còn ghét làm con gái và ghét lớn nữa. Con gái mẹ có lẽ đã lớn rồi đó, đúng không mẹ?*

*Và con càng vui hơn khi nhờ có mẹ mà bây giờ con có thể giúp đỡ cả các bạn mình nữa, giống như ngày xưa mẹ giúp con vậy. Quả thật nếu không có mẹ, con sẽ còn lúng túng dài dài và không thể tự tin như bây giờ. Đối với con, mẹ không chỉ là mẹ hiền mà còn là một cô giáo và người bạn rất thân thiết đó mẹ à...*

*Con yêu của mẹ: Hiếu Hạnh.*

**Hiếu Hạnh (THCS Lê Lợi)**



## Ăn gì trong “ngày đèn đỏ”?

Cho mình hỏi bạn gái nên và không nên ăn, uống gì khi hành kinh? Trước ngày có kinh (trước 1-3 ngày) và trong khi hành kinh thì bạn gái có nên uống nước Dừa hay không?

*(Bạn nữ, 11 tuổi, Hà Nội)*

Tình nguyện trẻ nhận thấy bạn đang băn khoăn về việc có nên uống nước dừa cũng như ăn uống như thế nào trong những ngày có kinh nguyệt. Chúng mình sẽ trao đổi cùng bạn về vấn đề này bạn nhé!



Như bạn cũng biết, niêm mạc tử cung không đón được hợp tử (trứng và tinh trùng kết hợp với nhau) về làm tổ thì sẽ bong ra tạo thành kinh nguyệt. Mỗi lần có kinh nguyệt là thời điểm bạn gái mất một lượng máu trung bình khoảng 50- 80ml. Ngoài ra, một số người còn bị đau bụng, đau lưng nên càng cảm thấy mệt mỏi hơn ở giai đoạn này. Do đó trong những ngày này bạn gái cần ăn uống, nghỉ ngơi nhiều hơn để đảm bảo sức khỏe.



Trong những ngày này, bạn gái nên hạn chế sử dụng bia rượu, thuốc lá hay những thực phẩm cay nóng. Các bạn gái cũng nên ăn những thực phẩm giàu chất dinh dưỡng nhất là những loại thịt đỏ giúp nhanh tái tạo máu và rau xanh để tăng sức đề kháng... Bên cạnh đó, cần hạn chế thức khuya.

Nước dừa là một loại nước uống tự nhiên, cung cấp nhiều vitamin và chất bổ dưỡng. Do vậy, bất cứ thời điểm nào trong chu kỳ kinh nguyệt, việc bạn gái sử dụng nước dừa đều tốt và giúp nhanh phục hồi sức khỏe.

Hy vọng những thông tin trên hữu ích cho bạn!

*Tình nguyện trẻ*

## TEEN GỖ RỒI

*Các bạn vị  
thành niên  
có thể gửi  
câu hỏi của  
mình qua  
fanpage:  
[https://  
www.faceboo  
k.com/pages/  
Tinh -  
Nguyen -Trẻ  
hoặc website:](https://www.facebook.com/pages/Tinh-Nguyen-Tr%E9)*

*tamsuban-  
tre.org để  
được hỗ trợ  
giải đáp  
thông tin.*

TEEN  
XẢ  
'STRESS'



## Lí do vượt đèn đỏ

Nam phóng xe máy vượt đèn đỏ. Chú cảnh sát tuýt còi chặn lại.

Nam dừng xe, chú cảnh sát liền hỏi:

- Cháu có thấy đèn đỏ không?
- Dạ, cháu thấy!
- Vậy tại sao cháu còn vượt?
- Dạ, cháu có nhìn thấy đèn đỏ nhưng cháu không nhìn thấy chú.
- !!!



St

## Kì nghỉ khó quên

Một ông bố định đi du lịch cùng gia đình nên hỏi con gái:

- Hè này con muốn được ba đưa đi đâu hả con gái?
- Dạ, ba cứ đưa con đến chỗ nào mà con chưa từng đến bao giờ.
- À, vậy thì con sẽ có một kì nghỉ khó quên đây!
- Thật hả ba? Ba định đưa con đi đâu vậy?
- Vào bếp nhà mình nè, nơi đó con chưa bao giờ đặt chân đến.



St

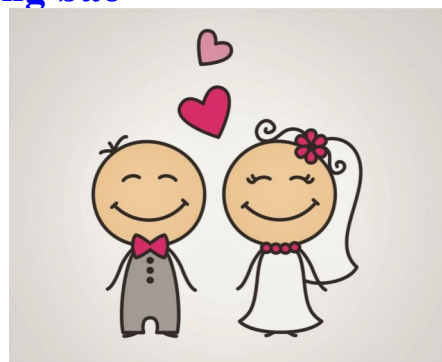
## Hôn nhân giống như giông bão

Trong giờ học về hôn nhân, giáo viên hỏi học sinh:

- Em có hiểu tại sao người ta nói hôn nhân giống như giông bão không?

Suy nghĩ một lúc rồi cậu bé trả lời:

- Thưa cô, bởi vì cả hai đều bắt đầu bằng sự cuốn hút, giảng co, tàn phá dữ dội rồi nổ tung.
- Còn gì nữa không?
- Dạ, cho đến khi mọi sự yên lặng trở lại thì bạn mất luôn cả cái nhà đang ở.
- !!!



St



## Câu chuyện về chú lừa

Một ngày nọ có con lừa của một người nông dân bị ngã xuống đáy giếng. Con lừa khóc lóc thảm thương trong vài giờ đồng hồ trong khi người chủ tìm cách giải thoát cho nó. Cuối cùng người nông dân quyết định rằng con lừa cũng đã già rồi và cái giếng cần phải được lấp đi, ông không cần phải cứu con lừa nữa.



Người nông dân kêu hàng xóm của ông đến và giúp một tay. Họ cầm xẻng và bắt đầu xúc đất đổ xuống giếng. Ban đầu, con lừa biết chuyện gì đang xảy ra và nó lại bắt đầu khóc vì tuyệt vọng. Nhưng sau đó mọi người lại thấy ngạc nhiên vì nó bỗng dưng trở nên im lặng.

Một lúc sau người nông dân nhìn xuống giếng và ông ta phải kinh ngạc vì những gì xảy ra trước mắt. Với mỗi xẻng đất mà người ta hất xuống giếng, con lừa đã làm một việc thật : nó lay người để giữ hết cho đất bùn rơi xuống và tiếp tục bước lên trên.

Với mỗi xúc đất của người ta hất xuống giếng, con lừa lại rung mình và bước một bước lên trên đồng đất. Chỉ sau một lúc, mọi người đều kinh ngạc vì con lừa đã lên được đến miệng giếng và vui vẻ thoát ra ngoài.

Cuộc sống có thể hất bùn đất lên bạn, bằng mọi cách. Cách duy nhất để bước ra khỏi cái giếng của tuyệt vọng đó là hãy rũ bỏ khó khăn và tiếp tục bước lên. Chúng ta chỉ có thể thoát khỏi vực thẳm bằng việc đừng bao giờ từ bỏ. Hãy vượt qua nó chứ đừng đầu hàng.

Cuộc sống là một chuỗi các khó khăn mà bạn phải giải quyết, nếu mang nó theo bên mình thì nó sẽ trở thành gánh nặng cho chính bạn. Nếu giải quyết chúng luôn và ngay thì cuộc sống của bạn thật đẹp đẽ và đơn giản, nếu không tới một lúc nào đó nó sẽ chôn vùi các bạn.

St

TRANG 11

## BÀI HỌC CUỘC SỐNG

Cuộc sống có thể  
hất bùn đất lên  
bạn, bằng mọi  
cách. Cách duy  
nhất để bước ra  
khỏi cái giếng của  
tuyệt vọng đó là  
hãy rũ bỏ khó  
khăn và tiếp tục  
bước lên. Chúng  
ta chỉ có thể thoát  
khỏi vực thẳm  
bằng việc đừng  
bao giờ từ bỏ.

Cảm ơn các bạn đã tích cực đóng góp bài viết cho bản tin số 14. Nhip sống XTeen mời Teen Việt Nam ở trong và ngoài nước tiếp tục đóng góp tin bài và hình ảnh cho bản tin qua email: [nhipsongteen@ccihp.org](mailto:nhipsongteen@ccihp.org)

<https://www.facebook.com/pages/Tinh-Nguyen-Tre>

Mô hình nhóm Tình nguyện trẻ hướng đến việc thành lập một đội ngũ thanh thiếu niên có thể trở thành những người giáo dục viên đồng đẳng và những người ủng hộ cho thái độ và các hành vi tình dục lành mạnh trong giới trẻ. Làm việc trong môi trường chính thức, không chính thức và thậm chí là môi trường ảo (qua các trang web và mạng xã hội), những người trẻ có thể kết nối cộng đồng, giáo dục những người khác về các chủ đề sức khỏe tình dục, kỹ năng sống, khẳng định quyền tình dục và sinh sản của thanh niên.



Mô hình Tình nguyện trẻ, được phát triển bởi tổ chức Planned Parenthood Great Northwest, Hoa kỳ và được Trung tâm Sáng kiến Sức khỏe và Dân số (CCIHP) phối hợp với trường THCS Lý Thường Kiệt và THCS Lê Lợi thực hiện từ năm 2014.

**Chịu trách nhiệm:** Ths.Bs Hoàng Tú Anh

**Cố vấn:** BS. Phạm Vũ Thiên

**Phụ trách biên tập:** Ths. Lê Lan Anh

**Bài và ảnh:**

- ◆ Nhóm Tình nguyện trẻ trường THCS Lý Thường Kiệt; THCS Lê Lợi; THCS Hoàng Hoa Thám, THCS Thực Nghiệm, Hà Nội.
- ◆ Các sinh viên tình nguyện của CCIHP.

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

\*\*\*

Địa chỉ: Số 48, gác 251/8, Nguyễn Khang, HN

Điện thoại: 04 3 577 0261; Fax: 04 3 577 0260

Website: <http://ccihp.org>; <http://tamsubantre.org/>

Email: [ccihp@ccihp.org](mailto:ccihp@ccihp.org)

