



Tr2. Một lần đi khám...  
Tr3. Lựa chọn băng vệ sinh đúng cách  
Tr4. Tớ là phòng khám sản phụ khoa  
Tr6. Môi trường mới

Tr8 Con mong cô hiểu...  
Tr9. Có nên đi giày cao gót  
Tr10. Truyện cười: Nhảm  
Tr11. Giá trị của thời gian

# CÂU CHUYỆN CỦA TEEN

**Quyền được tiếp cận các dịch vụ thăm khám, điều trị và chăm sóc sức khỏe sinh sản tình dục mà không bị kỳ thị, phân biệt đối xử là một trong những quyền sức khỏe sinh sản của chúng mình. Vì vậy, việc sử dụng các dịch vụ này là quyền lợi chính đáng của chúng mình.**

## Một lần đi khám...

Các bạn có biết không, mới hôm qua thôi mình mới biết vệ sinh cơ quan sinh dục thế nào là đúng cách. Câu chuyện của mình là thế này. Cô bạn thân nhất quả đất của mình bị ngứa đi tiểu rát, vệ sinh thấy đau ở vùng kín. Bạn ấy sau nhiều ngày tự mình chịu đựng và không nói với ai, khi hết khả năng chịu đựng bạn ấy mới nói

với mình, bạn ấy cũng không dám nói với mẹ của bạn ấy. Bạn ấy nói rằng vì “chỗ ấy” vốn là nơi nhạy cảm và chịu rất nhiều định kiến. Mẹ bạn ấy có thể sẽ nghi ngờ bạn ấy quan hệ yêu đương sớm nên bị lây bệnh, có thai... nên bạn ấy đã không nói với mẹ về điều này.

Bạn ấy ngỡ ý muốn nhờ mình đi cùng đến phòng khám phụ khoa. Là bạn thân của bạn ấy, mình thương bạn ấy và muốn đi cùng nhưng mình cũng ngại và sợ lắm. Nhờ đâu người thân quen sẽ gặp mình ở bệnh viện thì sao. Mình cũng không biết đi khám như vậy sẽ phải làm những thủ tục gì, bác sĩ sẽ khám ra sao, mình có đủ cơ sở pháp lý để chịu trách nhiệm trước những yêu cầu của bác sĩ với bạn ấy? Nhiều băn khoăn và đắn đo xuất hiện trong mình nhưng nếu mình không đi cùng bạn ấy, mình thật không xứng đáng là một người bạn tốt. Hơn nữa, chỉ có mình là người khiến bạn ấy cảm thấy tin tưởng nhất. Nghĩ vậy nên mình đồng ý đi cùng bạn ấy.

Khi đến phòng khám tư, chúng mình cảm thấy rất căng thẳng và rụt rè sợ mọi người nghĩ xấu về mình, mình cũng sợ phải chờ đợi lâu và thủ tục rất phức tạp. Thế nhưng, sự thật không giống với những gì mình nghĩ. Sau khi mua phiếu khám, cô y tá dẫn mình và bạn ấy đến phòng khám phụ khoa và chờ đợi ở đó một lúc. Sau đó, cô y tá mở cửa mời bạn ấy vào khám. Mình ngồi ở ngoài, chỉ một lúc sau bạn ấy đã đi ra và gọi mình theo vào. Có điều gì đó nghẹt thở, trái tim mình như bị bóp chặt, nó đập thình thịch đến nỗi mình không biết phải làm thế nào, có lẽ là mình sợ quá! Chẳng lẽ có điều gì đó khủng khiếp sắp xảy ra...

Cánh cửa phòng khám khẽ mở, tiếng bác sĩ nhẹ nhàng và niềm nở:

- Đây là bạn cháu à?

Cô bạn của tôi khẽ mỉm cười và trả lời:

- Vâng ạ!

Bác sĩ nói với mình là bác gọi cả mình vào cùng để giải thích chúng mình biết vì sao bất kỳ một cô gái nào khác khi đến tuổi dậy thì lại có thể bị viêm nhiễm phụ khoa. Bác sĩ ôn tồn:



(tiếp theo trang 7)

## Lựa chọn băng vệ sinh đúng cách

Chào các bạn, mình là Yến Nhi, thành viên nhóm Tình nguyện trẻ Hoàng Hoa Thám, hôm nay, mình sẽ giới thiệu cho các bạn cách lựa chọn băng vệ sinh phù hợp cho bạn nữ chúng mình mỗi khi đến “ngày đèn đỏ” nhé các bạn!

Các bạn biết không, hiện nay trên thị trường có rất nhiều loại băng vệ sinh như: băng vệ sinh hằng ngày loại có cánh – loại không cánh, loại dùng cho ban ngày, dùng cho ban đêm.



Thông thường, kỳ kinh nguyệt của nữ giới chia làm ba giai đoạn. Các bạn nữ có thể căn cứ vào 3 giai đoạn này để lựa chọn băng vệ sinh thích hợp.

- Khi lượng kinh nguyệt ra nhiều trong 1-2 ngày đầu, các bạn có thể dùng băng vệ sinh dày, ban đêm có thể dùng băng vệ sinh ban đêm. Loại này được thiết kế dài hơn ở phía sau đảm bảo máu kinh không hoặc ít khi bị tràn ra ngoài.

- Khi lượng kinh nguyệt bình thường (khoảng ngày thứ 3-4) có thể dùng băng vệ sinh không cánh hoặc siêu mỏng.

- Trước hoặc sau chu kỳ kinh nguyệt, các bạn có thể dùng băng vệ sinh hằng ngày. Bởi lẽ trước kì kinh, nhiều bạn gái có thể cảm thấy ẩm ướt ở “cô bé” do khí hư tiết ra nhiều hơn so với thông thường. Trong khi đó, ở ngày gần cuối chu kỳ kinh, kinh nguyệt thường ra ít, thấm giọt nên chỉ cần sử dụng băng vệ sinh hằng ngày để thấm máu.

Như vậy, các bạn có thể mua cả ba loại băng vệ sinh trên để sử dụng cho các kì kinh, đảm bảo sẽ tiết kiệm chi phí và giúp các bạn cảm thấy thoải mái, hài lòng thay vì việc các bạn luôn luôn sử dụng một trong ba loại trên.

Loại băng vệ sinh tốt có khả năng thấm hút nhanh máu kinh, không làm lâm máu ra trang phục, không biến dạng dù đã thấm nhiều máu, không làm cản trở hoạt động của người sử dụng. Hiện nay trên thị trường có nhiều nhãn hiệu băng vệ sinh: Kotex, Diane, Freedom... Các bạn lưu ý không nên dùng băng vệ sinh trôi nổi, không có nhãn mác, băng vệ sinh kém chất lượng vì có thể gây dị ứng, viêm nhiễm cơ quan sinh dục.

Trên đây là một vài thông tin liên quan đến việc lựa chọn băng vệ sinh phù hợp. Hy vọng sẽ hữu ích cho các bạn nữ.

Chúc các bạn luôn mạnh khỏe và xinh đẹp!

**Phùng Yến Nhi (THCS Hoàng Hoa Thám)**

TRANG 3

**CHÚNG  
MÌNH  
LÀ TEEN  
COUNCIL**

**Trung bình một  
miếng băng vệ  
sinh sau bốn giờ  
mới hút đầy dịch  
nên bạn có thể  
tạm an tâm.  
Không nên sử  
dụng một miếng  
băng từ sáng  
đến tối. Tốt nhất  
sau 4-5 giờ thay  
một lần.**

# HÀNH TRANG TEEN

*Nếu có lo lắng  
hay nghi ngờ  
có sự bất  
thường về sức  
khỏe sinh sản  
hay tình dục  
chúng mình  
hãy mạnh dạn  
đi khám để có  
được sự hỗ trợ  
hiệu quả nhất  
nhé!*

## Tớ là phòng khám sản phụ khoa

Tớ tên là phòng khám sản phụ khoa (PKSPK), nói cụ thể hơn đây là nơi thăm khám những vấn đề về sinh sản hay các bệnh liên quan đến cơ quan sinh sản của bạn bạn nữ. Tớ rất là quan trọng với mọi người, nhất là với nữ giới, ấy vậy mà mọi người cứ xa lánh tớ, ngại ngùng, lo lắng và sợ hãi khi phải ghé thăm tớ.

Tớ là một phòng khám đường đường quang minh chính đại như các phòng khám khác, nhiệm vụ của tớ quan trọng không kém bất kỳ một phòng khám khác nhưng mọi người lại kỳ thị tớ và nhiều bệnh nhân của tớ. Nhất là các bạn nữ đang ở độ tuổi vị thành niên mà tìm đến tớ là rất nhiều ánh mắt của những người xung quanh có thể đổ dồn về các bạn ấy khiến cho các bạn e ngại. Thế nhưng, hẳn các bạn cũng đồng ý với tớ rằng sức khỏe nói chung hay sức khỏe sinh sản nói riêng của con người đều quan trọng như nhau. Vì vậy, nếu bạn vị thành niên nào đó mạnh dạn đi thăm phụ khoa để chăm sóc sức khỏe của mình thì điều đó chẳng phải rất tốt hay sao? Chưa kể nhiều bạn tìm đến với tớ vì những lí do như kinh nguyệt không đều, viêm nhiễm cơ quan sinh dục do không biết cách vệ sinh cơ quan sinh dục...



Vì vậy, tớ cũng mong rằng nếu bạn nào có cái nhìn kì thị với tớ và các bệnh nhân nhí của tớ thì hãy thay đổi quan điểm theo hướng tích cực hơn các bạn nhé!

Một trong những lí do mà không ít các bạn nữ không dám tới phòng khám phụ khoa của tớ là các bạn rất ngại về thủ tục thăm khám. Nhiều bạn còn kháo nhau rằng rất mất thời gian đi khám. Thế nhưng, thực tế lại không phải vậy các bạn ạ! Ở bệnh viện, với lượng bệnh nhân đông thì hiện tượng này là dễ thấy không chỉ với chuyên khoa sản mà các chuyên khoa khác cũng vậy. Thế nhưng, với phòng khám sản phụ khoa uy tín là tớ thì thời gian là một trong những ưu điểm vượt trội của tớ đấy nhé!

Để các bạn có thể rõ hơn về vấn đề này. Hôm nay, tớ cũng muốn giới thiệu với các bạn quy trình khám phụ khoa để các bạn có thể hiểu rõ hơn và giảm bớt tâm lý e ngại nếu có việc cần ghé thăm tớ nhé!



### Quy trình khám phụ khoa

Thời gian các bạn đi khám tại phòng khám phụ khoa chỉ khoảng 30 phút – 1,5 tiếng thôi các bạn ạ!

Xin nói thêm với các bạn rằng trong bước thứ 5, khi khám sâu vào âm đạo bác sỹ có thể sẽ dụng dụng cụ có tên là “Mỏ vịt” để mở rộng phần âm đạo giúp cho việc quan sát và kiểm tra sự bất thường trong âm đạo hay cổ tử cung được thuận tiện. Tuy nhiên, với những bạn gái chưa có quan hệ tình dục thì bác sỹ sẽ chỉ lấy dịch bên ngoài âm đạo để đi xét nghiệm để tránh nguy cơ bạn gái bị rách màng trinh. Ngoài sử dụng các công cụ hỗ trợ, bác sỹ sẽ sử dụng tay để thăm khám, tuy nhiên bác sỹ hay trợ lý bác sỹ sẽ luôn sử dụng găng tay để đảm bảo quy trình vệ sinh và phòng bệnh cho bạn.

Ngày nay, có quá nhiều yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe của vị thành niên nói chung và bạn gái nói riêng, vì vậy việc đến phòng khám phụ khoa để thăm khám là việc làm rất cần thiết. Ngoài việc khám phụ khoa để biết được tình trạng sức khỏe “vùng kín” và có phương pháp xử trí phù hợp, các bạn cũng nên đi khám phụ khoa định kỳ để phát hiện các nguy cơ mắc bệnh sớm và điều trị kịp thời. Điều này giúp cho chúng ta tiết kiệm thời gian và tiền bạc trong việc điều trị và tỷ lệ khỏi bệnh, tỉ lệ không tái phát bệnh cao hơn.

Nếu chúng mình thấy có những biểu hiện khác lạ như đau, ngứa rát, nổi mẩn ở âm đạo; rối loạn kinh nguyệt; dịch tiết âm đạo có màu sắc bất thường như màu xanh, đen, sô cô la...thì nên mạnh dạn tìm gặp tớ ngay nhé! Và đừng quên nếu cảm thấy chưa tự tin thì bạn có thể nhờ mẹ hoặc người thân, bạn bè tin cậy để đi cùng.

L. N

Bạn nam sẽ đi khám tại các phòng khám chuyên khoa Nam học. Về quy trình thăm khám ở bạn nam cũng không có khác biệt nhiều với các bạn nữ. Ở bước thứ 5, khi khám lâm sàng cho bạn nam, các bác sỹ không cần sử dụng mỏ vịt. Ngoài ra, trong chỉ định làm xét nghiệm, bạn nam có thể được chỉ định làm xét nghiệm tinh dịch đồ, xét nghiệm máu...

# MỘT TEEN KHÁC

*Chính cái nếp sống vốn ồn ào vội vã nơi đây mà những ngày đầu làm tôi lo lắng thì giờ đây như đã trở thành một phần không thể thiếu bởi nó giúp tôi trở nên cứng rắn hơn, biết rằng mình có thể làm được những gì và không làm được gì. Và hơn thế nó giúp tôi trân trọng những giây phút thanh thoi, bình yên trong cuộc sống.*

## Môi trường mới

*Tôi ở Quảng Nam, vì bố mẹ bận đi làm ăn xa nên tôi chuyển ra Hà Nội sống cùng ông bà ngoại từ đầu năm cấp hai. Kể từ thời điểm đó đến nay đã hai năm với biết bao trải nghiệm thú vị cùng nhiều cảm nhận khó quên qua từng năm tháng. Những cảm nhận ấy cho tôi hiểu rằng cuộc sống này thật sự rất đa dạng, muôn màu muôn vẻ.*



New Life

*Một đứa con gái luôn được bố mẹ chiều chuộng, bao bọc phải tới một môi trường sống và học tập hoàn toàn mới. Tôi đã từng rất sợ hãi nhưng giờ đây, đã không còn những bỡ ngỡ, rụt rè khi trò chuyện với mọi người, không còn những lo lắng quá mức cho một cuộc sống luôn ồn ào, vội vã. Và cũng chẳng còn những đêm nằm ướt gối khi nhớ bố mẹ da diết mà không biết chia sẻ cùng ai.*



*Mãi trường nơi tôi theo học với biết bao bạn bè hòa nhã, cởi mở khi tiếp xúc đã cho tôi cảm nhận về những nét nhân văn trong ứng xử, cùng giúp đỡ lẫn nhau khi gặp khó khăn. Hai năm qua, ở nơi đây đã cho tôi biết bao điều quý giá và đáng trân trọng: những kiến thức khoa học thú vị và bổ ích; những người bạn tốt luôn sẵn sàng giúp đỡ, cùng chia sẻ vui buồn; một môi trường năng động luôn đòi hỏi bản thân phải hoàn thiện để hòa nhập... Chính cái nếp sống vốn ồn ào vội vã nơi đây mà những ngày đầu làm tôi lo lắng thì giờ đây như đã trở thành một phần không thể thiếu bởi nó giúp tôi trở nên cứng rắn hơn, biết rằng mình có thể làm được những gì và không làm được gì. Và hơn thế nó giúp tôi trân trọng những giây phút thanh thoi, bình yên trong cuộc sống.*

**T.T (THCS Thực Nghiệm)**

## Một lần đi khám... (tiếp theo trang 3)

- Các bệnh viêm nhiễm ở cơ quan sinh dục không phải chỉ ở người trưởng thành, những người đã có quan hệ tình dục mà ngay cả các bạn mới lớn cũng có nguy cơ này. Có thể chỉ đơn giản bởi vì các cháu không biết làm vệ sinh cơ quan sinh dục đúng cách khiến các vi khuẩn có hại trong âm đạo phát triển quá mức. Cô bác sĩ tận tình chỉ lên bức tường có dán một tờ hướng dẫn vệ sinh cơ quan sinh dục nữ. Bác sĩ bảo chúng mình đọc và có gì không hiểu có thể hỏi cô y tá.

HEALTHY  
AND  
HAPPY :)

AHEALTHYNEWSDINI

Đọc các thông tin và được hướng dẫn, mình mới biết không nên vệ sinh cơ quan sinh dục bằng xà phòng tắm và vệ sinh nhiều lần trong ngày bởi vì nó có tính sát khuẩn mạnh sẽ làm mất cân bằng môi trường tự nhiên của âm đạo. Hay khi có kinh nguyệt phải thay băng ít nhất 4 – 5 giờ/ 1 lần và quần chip sau khi giặt sạch phải phơi ở nơi nắng ráo. Cô bác sĩ còn nhắc nhở nhẹ nhàng:

- Việc các cháu tìm hiểu về các kiến thức này rất cần thiết để có thể chăm sóc bản thân luôn khỏe mạnh. Cô thấy các cháu đi cùng nhau, chắc là ngại bố mẹ tra hỏi, thế nhưng, các cháu đừng ngại, các cháu nên trao đổi với người lớn về những biểu hiện này. Đây là việc hết sức bình thường không đáng sợ như các cháu nghĩ, nếu cháu trao đổi với người lớn thì sẽ có sự chỉ dẫn hợp lý, hơn nữa có người thân đi cùng cháu sẽ không cảm thấy quá lo lắng. Cũng may là cháu đi khám sớm nếu không để lâu viêm nhiễm nặng hơn sẽ khiến việc điều trị lâu hơn và có thể gặp các biến chứng sẽ nặng nề hơn.

Trước lời chỉ dẫn của bác sĩ mình và bạn ấy đều hiểu rõ hơn vấn đề. Bọn mình cũng cảm thấy rằng việc đi khám phụ khoa không phức tạp và đáng sợ như nhiều bài báo đã đưa tin.

Chúng mình cảm ơn bác sĩ và ra về. Cả hai đều cảm thấy nhẹ nhõm. Điều quan trọng là kể từ đó, chúng mình đã biết cách vệ sinh cơ quan sinh dục đúng cách. Cũng không còn thấy lo lắng, sợ hãi mỗi khi cơ thể có dấu hiệu bất thường và bình tĩnh trao đổi với mẹ để mẹ hướng dẫn cho bọn mình hoặc đưa bọn mình đi khám nếu cần thiết.

L.N



**Con mong cô  
và các bác y tế  
quan tâm đến  
lá thư này sẽ  
hiểu, sẵn sàng  
giải đáp thắc  
mắc và truyền  
đạt nhiều kinh  
nghiệm về  
cách chăm sóc  
cơ thể mình  
cho chúng con  
– những đứa  
trẻ đang ở tuổi  
dậy thì này  
nhé!**

## Con mong cô hiểu...

Gửi cô H!

Sáng nay, khi con vô tình nghe thấy cô cùng các bác nhân viên y tế của trường bàn tán về chuyện một bạn nữ sinh của trường đến phòng y tế để hỏi về hiện tượng quần chip của mình ra dịch màu trắng một cách mĩa mai, châm chọc, con nghĩ rằng con nên viết thư cho cô.



Cô ạ, có thể với cô và những người lớn, thật ngốc nghếch khi chúng con hỏi những câu mà mọi người cho là quá dễ nhưng cô có biết không, không phải bạn vị thành niên nào cũng biết cách chăm sóc, bảo vệ cơ thể mình. Ở độ tuổi dậy thì như chúng con, mọi hiện tượng trên cơ thể đều trở nên lạ lẫm, nó khiến chúng con hoang mang, hoảng sợ. Lúc này, chúng con rất cần những lời động viên, những kiến thức, kinh nghiệm để có thể chăm sóc cơ thể mình.

Ngay sau khi con nghe được câu chuyện của cô và các bác y tế, con đã đến tìm gặp bạn nữ sinh ấy. Bạn đó buồn và hoang mang lắm cô ạ! Bạn tâm sự với con rằng trong đầu bạn luôn đặt ra rất nhiều câu hỏi: “Hiện tượng này là gì?”, “Hiện tượng này là tốt hay xấu”...Bạn ấy rất cần lời giải đáp cho những câu hỏi đó nhưng gia đình, bạn bè, các thầy cô giáo đều nhìn bạn ấy với ánh mắt lạ lẫm và khó hiểu, cứ như bạn ấy là sinh vật lạ vậy.

Theo quan điểm của con, việc giải đáp cho bạn trẻ những thắc mắc này không phải là điều xấu. Nó sẽ giúp các bạn ấy tự tin, hiểu biết hơn về cơ thể của mình. Từ đó, biết cách chăm sóc bản thân mình hơn. Nếu chúng ta cứ tránh trả lời hoặc tỏ thái độ không hài lòng sẽ khiến các bạn không biết cách bảo vệ cơ thể mình, mắc các bệnh viêm nhiễm phụ khoa ngoài ý muốn. Đó chẳng phải là một kết quả đáng tiếc hay sao?

Cuối cùng, con mong cô và các bác y tế quan tâm đến lá thư này sẽ hiểu, sẵn sàng giải đáp thắc mắc và truyền đạt nhiều kinh nghiệm về cách chăm sóc cơ thể mình cho chúng con – những đứa trẻ đang ở tuổi dậy thì này nhé!

Học sinh của cô

LKD

**K.D ( THCS Hoàng Hoa Thám)**



## Có nên đi giày cao gót?

Cho mình hỏi, mình rất thích đi giày cao gót vì trông dễ thương và duyên dáng. Thế nhưng bạn mình lại bảo là không nên. Điều này có đúng không? Cần chú ý điều gì khi chọn mua giày cao gót?

(Bạn nữ, 12 tuổi, Hà Nội)

Bạn thân mến!

Tình nguyện trẻ hiểu rằng bạn đang băn khoăn không biết có nên đi giày cao gót hay không. Chúng mình sẽ trao đổi cùng bạn về vấn đề này nhé!

Bạn biết đấy, giày cao gót mặc dù khiến cho phái nữ trở nên xinh đẹp hơn nhưng không phải tất cả các bạn nữ đều thích hợp đi giày cao gót, đặc biệt là khi các bạn đang ở tuổi dậy thì. Lý do là bởi các bạn nữ ở độ tuổi dậy thì là giai đoạn phát triển, xương còn mềm, có tính đàn hồi nên xương khớp rất dễ bị biến dạng. Khi đi giày cao gót, để thăng bằng trọng tâm, cơ thể cần nghiêng về phía trước, khớp gối phải cứng lại, bàn chân cũng bị ép vào mũi giày cao gót. Đi một thời gian sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của các bộ phận này. Vì thế bạn nữ ở độ tuổi dậy thì không nên đi giày cao gót, đặc biệt là giày cao khoảng 7 -8 cm. Bình thường các bạn chỉ nên đi giày bệt hoặc giày cao không quá 3 cm là thích hợp.

Nếu cần thiết phải đi giày cao gót, khi chọn giày cao gót cần chú ý đến những điểm sau:

- + Nên đi thử 10 phút hoặc lâu hơn để đảm bảo giày vừa chân. Khi đi giày cao gót nên cho thêm miếng lót mềm ở mũi giày hoặc gót giày để giảm áp lực lên gót chân.
- + Giày không nên quá cao, gót giày không quá nhỏ, nếu không rất khó giữ vững cơ thể, mũi giày cũng rộng một chút để mũi chân và gót chân thoải mái hơn.
- + Hiện nay trên thị trường có nhiều nguồn cung cấp nguyên vật liệu giày dép từ hàng da, giả da, cao su, nhựa tổng hợp... và lẫn cả các loại da tái chế tẩm hóa chất độc hại của Trung Quốc. Vì da giày cao gót là phần tiếp xúc trực tiếp lên da chân bạn nên cần tìm hiểu kỹ về chất liệu của giày cao gót. Nếu chúng ta không để ý chọn nhầm những chất liệu kém chất lượng và quá thời hạn sử dụng sẽ làm ảnh hưởng trực tiếp đến tình hình sức khỏe của bạn như gây viêm da, hôi chân... Nếu chọn mua giày da, bạn nên chọn loại da mềm, khi bóp nhẹ không bị gãy hoặc để lại vết gãy. Nếu là da bóng thì nhất thiết phía trong, phần tiếp xúc với chân vẫn phải là da mềm.

Hy vọng 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.facebook.c](https://www.facebook.com/pages/Tình-Nguyên-Trẻ)

[om/pages/Tình](https://www.facebook.com/pages/Tình-Nguyên-Trẻ)

[- Nguyễn -Trẻ  
hoặc website:](https://www.facebook.com/pages/Tình-Nguyên-Trẻ)

[tamsuban-  
tre.org để được](https://www.facebook.com/pages/Tình-Nguyên-Trẻ)

[hỗ trợ giải đáp  
thông tin.](https://www.facebook.com/pages/Tình-Nguyên-Trẻ)

## Nhầm

Thanh niên bây giờ ăn mặc nhỏ nhắn quá. Tóc tai dài thông xoã xươi, quần cắt ống lùa rua, phì phèo thuốc lá trên môi...

Người kia hưởng ứng:

- Vâng.
- Đấy, trông cái cậu thanh niên kia kìa, nhỏ nhắn quá. Đàn ông mà chẳng có phong thái gì cả.
- Ô. Nó là con gái tôi đấy.
- Bà là mẹ nó ư?
- Không, tôi là bố nó.



St

## Giá trị của thời gian (tiếp theo trang 11)

Nếu giá trị thời gian, tiền không đo đếm được, thì giá trị của cuộc đời, thời gian không đo đếm được.

Mục đích của câu chuyện này là nhấn mạnh cách sử dụng cuộc sống. Dù cả đời bạn làm việc cật lực để kiếm tiền, nhưng bạn không biết cách sử dụng chúng cho những điều tốt đẹp, thời gian cũng là vô ích. Bạn sẽ không để lại điều gì đẹp đẽ cho đời. Khối tài sản hiện có cũng vô giá trị về mặt tinh thần, bạn ra đi mà không có kỉ niệm vui, không có những năm tháng hạnh phúc bên người thân, bạn bè, không có những ngày "lăn lộn" cùng chiến hữu... Đó mới chính là giá trị thực mà không thứ gì mua được.

Bạn sống 20 năm, nhưng đối tốt với người thân, bạn bè, làm những việc có ích cho đời, còn hơn sống 70 năm mà sống hoài sống phí. Hoặc một mình cô độc giữ khư khư khối tài sản, hoặc làm những việc ngốc nghếch tổn hại đến bản thân.

Đứng lên cô gái yêu đơn phương, cô gái thất tình. Tình lại nào cậu học trò nhỏ uống thuốc tự vẫn. Cậu còn quá nhiều điều để làm hơn là chết một cách vô vị như vậy. Khóc để làm gì, thờ than để làm gì khi ta còn chưa có những kỉ niệm vui?

Thứ giá trị nhất mà cuộc sống cho ta là thời gian. Khi còn chưa làm được gì có ích cho đời, thì cũng đừng làm những điều vô vị.

Bởi đồng tiền không mua được, nên phải sử dụng chúng một cách hợp lý.

Đừng vì một người, một vài lời nói, mà làm những điều vô tri, đánh mất thứ quý giá của bản thân.- Chính là thời gian bạn sống.

Hãy nhớ rằng: Tiền có thể mua được một chiếc đồng hồ nhưng không mua được thời gian.

St

## Giá trị của thời gian

Có một người rất keo kiệt, lúc nào cũng chắt bóp chẳng dám ăn tiêu gì. Tích góp cả đời, anh ta để dành được cả một gia tài lớn.

Không ngờ một ngày, Thần Chết đột nhiên xuất hiện đòi đưa anh ta đi. Lúc này anh ta mới nhận ra mình chưa kịp hưởng thụ chút gì từ số tiền kia. Anh ta bèn nài nỉ:

- Tôi chia một phần ba tài sản của tôi cho Ngài, chỉ cần cho tôi sống thêm một năm thôi.
- Không được. - Thần Chết lắc đầu.
- Vậy tôi đưa Ngài một nửa. Ngài cho tôi nửa năm nữa, được không? - Anh ta tiếp tục van xin.
- Không được. - Thần Chết vẫn không đồng ý.

Anh ta vội nói:

- Vậy... tôi xin giao hết của cải cho Ngài. Ngài cho tôi một ngày thôi, được không?
- Không được. - Thần Chết vừa nói, vừa giơ cao chiếc lưỡi hái trên tay.

Người đàn ông tuyệt vọng cầu xin Thần Chết lần cuối cùng:

- Thế thì Ngài cho tôi một phút để viết chúc thư vậy.
- Lần này, Thần Chết gật đầu. Anh run rẩy viết một dòng:  
- Xin hãy ghi nhớ: Bao nhiêu tiền bạc cũng không mua nổi một ngày!"

Bạn thấy đấy, giá trị của thời gian không nằm ở đồng tiền, giá trị của thời gian nằm ở những năm tháng chúng ta đang sống hoài hoang phí.

Chúng ta đang hoang phí thời gian mình có, thời gian mà, đang đếm ngược, đang trôi dần từng ngày ta bước qua.

Trong khi những sĩ tử thi đại học đang trong những ngày thi vất vả, khi những người lao động đang làm việc cật lực trong nhà máy, những cỗ xe, những máy cày đang cật lực cày kéo trên những cánh đồng, thì chúng ta ngồi đây, một số người than thở vì tình, một số người khóc lóc cho những chuyện vụn vặt....

Bạn có biết, tuổi thọ trung bình của người Việt là 70 năm. Nhưng trong 70 năm ấy, có người sống trọn nhưng không để lại thứ gì cho đời. Có người sống 30 năm nhưng lại để lại tất thấy những điều tốt đẹp.



TRANG 11

## BÀI HỌC CUỘC SỐNG

(tiếp theo trang 10)

Cảm ơn các bạn đã tích cực đóng góp bài viết cho bản tin số 19. 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-Тре>

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 4 trường THCS trên địa bàn Hà Nội 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)

