

nhịp sống TRẺ

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



Mang bầu - mong chờ hay lo sợ

bạn trẻ kể chuyện

Tình yêu rồi sẽ đến...

Mục lục

- Bạn trẻ kể chuyện:** 1
- Tình yêu rồi sẽ đến?**
- Bạn trẻ trải nghiệm:** 2
- Khi bạn gái có thai ngoài ý muốn?**
- Có thể bạn chưa biết:** 4
- PhotoVoice:**
- Nơi chúng tôi sống**
- Cần chuẩn bị gì khi phá thai?** 5
- Địa chỉ tư vấn thân thiện của bạn** 6
- Góc thư giãn** 6
- Hỏi về luật và chính sách** 7
- Tư vấn bạn trẻ:** 8
- Tôi có nên làm mẹ đơn thân?**
- Góc sẻ chia** 9
- Góc tâm hồn** 10
- Khéo tay** 11

Khi biết tôi có thai, người yêu của tôi đã “cao chạy xa bay” không một lời giải thích. Với tôi, mọi thứ như sụp đổ trước mắt...

Tôi không biết phải làm gì với cái thai đang lớn dần trong bụng. Bỏ thì chẳng nỡ bởi dù sao nó cũng là một phần máu thịt của mình, nhưng nếu giữ lại, bố mẹ tôi làm sao có thể chịu nổi điều tiếng xung quanh? Tôi cũng không biết phải đối mặt như thế nào với dư luận khi ở ngoài kia người ta vẫn đang coi những người con gái như tôi là hư hỏng...



Tình yêu rồi sẽ đến khi anh đón nhận tôi bằng cả trái tim

Anh – một người bạn, người đã có cảm tình với tôi từ lâu đã chia tay đón tôi khi tôi cần anh nhất. Anh an ủi động viên tôi và sẵn sàng đón nhận tôi với cái thai của người con trai khác.

Cô bạn thân của tôi vui mừng vì điều đó nhưng cũng hoài nghi: “Nhỡ sau này anh ta hối hận, không chịu nổi chuyện vợ mình đã có con với người khác và hắt hủi vợ con thì sao?”. Cũng đúng, vì bản thân tôi cũng không thể tin có người đàn ông sẵn sàng đón nhận tôi.

Đã từng vấp ngã nên tôi cũng không muốn trái tim mình thêm đau, đặc biệt tôi không muốn đứa bé ra đời lại phải chịu những tổn thương do tôi phải đi tìm một người cứu cánh. Tôi từ chối, nhưng anh bảo: “Anh vẫn luôn đợi em, anh muốn em có thời gian nhiều hơn để có thể hiểu anh, mở lòng với anh, thực sự yêu anh. Nhưng trong tình huống em muốn giữ thai, chúng ta có thể kết hôn sớm, anh yêu em và yêu cả con, đứa trẻ con không bao giờ có tội”.

Tôi chưa thể yêu vì nỗi buồn tủi còn chưa kịp lắng xuống. Nhưng tôi nghĩ tình yêu rồi sẽ đến khi anh yêu và đón nhận tôi bằng cả trái tim mình.

Chuyên gia Vân Hà của Tâm sự bạn trẻ 360 chia sẻ:

Cuộc sống không phải lúc nào cũng dễ dàng nên niềm tin và tình yêu có thể mất đi, nhưng không phải là vĩnh viễn. Trên con đường chúng ta bước đi vẫn có những người biết trân trọng giá trị đích thực của chúng ta. Bởi thế, mọi thứ đều có thể gây dựng lại nếu chúng ta mở lòng.

Chuyên san số 9
tháng 6/2013

Kim Huệ (KCN Phú Thị)



bạn trẻ trải nghiệm

Quyền được thông tin và giáo dục về SKSSTD, ra quyết định dựa trên thông tin đầy đủ*

Mỗi người không phân biệt đã kết hôn hay chưa kết hôn đều có quyền được tiếp nhận các thông tin về SKSSTD bao gồm cả thông tin về phá thai, ưu nhược điểm của việc phá thai và các hình thức phá thai... để có đủ thông tin hỗ trợ cho việc tự ra quyết định về các vấn đề liên quan đến SKSSTD của bản thân mình.

Khi bạn gái có thai ngoài ý muốn



Không phải mang bầu lúc nào cũng là mong chờ

bố bất đắc dĩ thì hành động đầu tiên cần làm vẫn là tìm hiểu xem cô ấy nghĩ gì. Hãy để cô ấy bộc lộ những suy nghĩ của mình trước khi bạn đưa ra ý kiến. Không nên ép buộc nửa kia theo quyết định của bạn nếu cô ấy không đồng ý suy nghĩ với bạn, vì làm như vậy cô ấy có thể nghĩ bạn là người ích kỉ, không coi trọng cô ấy. Khi đó tình hình sẽ căng thẳng hơn nhiều. Thế nên đừng quên quy tắc đầu tiên là lắng nghe. Cô ấy muốn giữ thai, mình tôn trọng quyết định đó, nhưng..."

Nói lên suy nghĩ của bạn

Vẫn tiếp tục với tình huống mà mình đã từng trải qua, Hùng hồ hởi: "Sau khi nghe cô ấy nói, mình cũng đã mạnh dạn bày tỏ quan điểm của mình. Thời điểm đó thực sự mình thấy chúng mình chưa thể kết hôn và nuôi con nên mình đã rất nhẹ nhàng, khéo léo, bày tỏ rõ suy nghĩ của mình để tránh cô ấy hiểu lầm mình là Sở Khanh. Trước tiên mình nói với cô ấy mình hiểu những lo lắng cô ấy đang cảm nhận, nhưng mình cũng nói với cô ấy việc mang thai và sinh con của chúng mình lúc này là không phù hợp. Mình phân tích rõ cho cô ấy về những điểm không phù hợp mà mình nhận thấy: Một đứa bé chào đời cũng đồng nghĩa với việc có nhiều thay đổi trong cuộc sống: thức ăn, chăm sóc sức khỏe, chi phí nuôi dạy một đứa bé mà cả hai đứa chưa kham nổi. Mình nói cô ấy cân nhắc đến yếu tố này. Cô ấy cũng hiểu mình là người như thế nào nên khi mình lắng nghe cô ấy, nói rõ suy nghĩ của mình thì cô ấy cuối cùng cũng đồng tình. Nhờ vậy, việc bỏ thai thai diễn ra đã có sự thống nhất của hai đứa".

Cần hành động...

Cũng từng rơi vào hoàn cảnh tương tự, nhưng Tuấn (KCN Sài Đồng) phải cố gắng hơn rất nhiều, bởi với bạn gái anh, mọi thứ không phải chỉ dừng ở lời nói. Điều này cũng dễ hiểu vì một số anh em cũng thường "ngụy biện" cho việc thiếu trách nhiệm của mình bằng lời nói. Thế nên, "thời gian đó, mình phải

Khi bạn gái có thai, một số chàng trai thấy hoan hỉ, song số khác lại cảm thấy lo ngại. Nếu ở trong tình huống việc bạn gái có thai là ngoài ý muốn, thì đâu là giải pháp cho các chàng trai?

Xem cô ấy nghĩ gì?

Từng rơi vào hoàn cảnh "làm bố bất đắc dĩ", Hùng (KCN Bắc Thăng Long) chia sẻ kinh nghiệm: "Dù cho bạn không muốn trở thành ông

chúng tỏ bản thân rất nhiều để cô ấy có thể tin tưởng là việc mình muốn bỏ thai không phải vì mình không yêu cô ấy, không muốn có con với cô ấy. Thậm chí, một vài thói xấu như chơi game, hút thuốc... mình đã phải cố gắng bỏ ngay lập tức khiến cô ấy cũng phải ngạc nhiên và gật đầu đồng ý khi việc bỏ thai chưa quá muộn”, Tuấn nhớ lại.



Có những lúc cũng cần chấp thuận

“Đổ lỗi cho bạn gái vì đã để có thai, hay đe dọa kết thúc mối quan hệ là cách ngu ngốc nhất mà một thằng đàn ông làm trong hoàn cảnh này”, Nguyên (KCN Nội Bài) phân tích. “Khi vui vẻ cả hai cùng hưởng, sao hậu quả lại để một mình bạn gái gánh. Như thế là hèn lắm”.

Mỗi người đều có quyền đưa ra lựa chọn của riêng mình

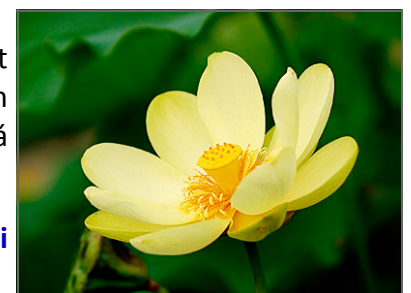
Lấy tình huống của mình ra làm ví dụ, Nguyên chia sẻ: “Một bài học nhớ đời và nghĩ đến tận bây giờ mình vẫn thấy đau. Ngày ấy, mới có 19 tuổi đầu, chưa có nhiều kinh nghiệm sống, thấy bạn gái có thai, mình giãy nảy như đĩa phải vỡ. Lúc đó có nghĩ gì được nhiều đâu, chỉ thấy thân chưa nuôi nổi thì làm sao mà đèo bồng. Nói mãi mà bạn gái vẫn không chịu bỏ cái thai, cáu quá mình quát lớn: “Chỉ tại em không chịu uống thuốc đúng giờ nên mới thế. Anh đã nói rồi, bây giờ anh đưa em đi giải quyết. Nếu không đồng ý thì tùy em, anh chẳng muốn nói thêm gì cả. Trách nhiệm của anh chỉ đến thế thôi. Và em biết đấy, như thế cũng có nghĩa là từ nay đường ai nấy đi. Anh không thể tiếp tục yêu một người không biết nghe lời”.

“Vừa nghe đến đấy, cô ấy đã òa khóc, rồi nói mình là thằng đều cáng, là thằng hèn, là thằng vô trách nhiệm. Lúc vui vẻ thì ai hưởng, giờ lại đổ lỗi cho mình cô ấy. Rồi cô ấy bảo chẳng thèm một thằng khốn như mình. Đến lúc đấy mình mới ớ người ra. Sau đó mình đã xin lỗi rất nhiều nhưng cô ấy vẫn không tha thứ, thậm chí còn cắt đứt liên lạc luôn. Nghe mọi người nói cô ấy vẫn giữ lại cái thai. Mình đã cố tìm gặp nhiều lần nhưng không được. Giờ thấy ân hận vô cùng. Thế nên, một lời khuyên cho những ai đang ở trong hoàn cảnh này là đừng bao giờ nghĩ lúc nào bạn gái cũng phải theo ý mình”.

Tạm kết

Đã là mang thai ngoài ý muốn thì việc đổ lỗi cho nhau cũng không giải quyết được vấn đề gì. Thế nên, hãy cùng nhau tìm ra tiếng nói chung một cách nhanh chóng bởi nếu cuối cùng bạn muốn bỏ thai mà khi đó em bé trong bụng đã quá lớn thì cũng khó có thể thực hiện được quyết định này.

Tùy vào hoàn cảnh, điều kiện của mỗi một cặp đôi mà lựa chọn giữ thai là phù hợp với những người này nhưng có thể lại không phù hợp với cặp đôi khác. Điều quan trọng là những người trong cuộc có thể ngồi lại với nhau để xem đâu là lựa chọn phù hợp với mình.



Minh Hải



CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT?

Đối với người lao động di cư, “sống ven” không phải chỉ là vấn đề về nơi sống. Ở góc độ sinh hoạt, văn hóa xã hội... trong cộng đồng, đa phần người lao động di cư cũng đang phải đối mặt với một thực tế tương tự. Đây cũng là phần sau của chủ đề “sống ven” được người lao động trẻ kể qua ảnh.

PhotoVoice: Nơi chúng tôi sống

Các câu chuyện đằng sau mỗi bức ảnh của mỗi chủ đề đang dần được mở trong chặng cuối của hoạt động PhotoVoce. Riêng những bức hình của chủ đề “sống ven” dường như tự chúng đã nói lên nơi sống của những người lao động di cư theo đúng nghĩa đen của từ này.

Con đường



Những người lao công chọn đây là nơi tập kết rác nên mỗi lúc đi qua đây chúng mình đều được chứng kiến: lúc thì bãi rác đầy, lúc thì cảnh “hội ngộ” của những xe rác lớn nhỏ, có lúc như lúc này “bãi chiến trường” đang được thu dọn nốt thì vẫn còn lại những “tàn dư” của nó.

Công trình trước cổng nhà trọ bọn mình đang xây dựng dở dang không biết đến khi nào xong. Nhà có trẻ nhỏ nên lo lắng bởi từ khi làm công trình này cũng đã có 2, 3 người ngã xuống vì không có rào chắn.



Khu chợ



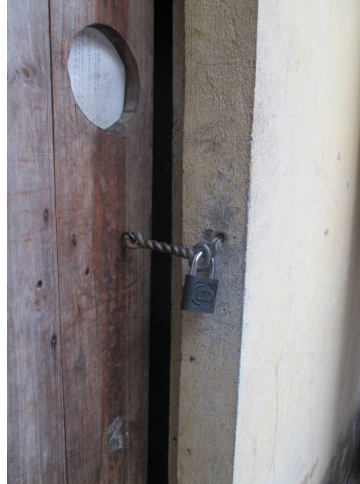
Khu chợ này bắt đầu họp từ tầm 16 giờ chiều... người dân bảo từ khi các khu công nghiệp bắt đầu mọc lên quanh đây, khi bọn mình bắt đầu thuê nhà ở trọ khu thị trấn này, thấy có một hai người đến bán hàng, rồi “chợ” hình thành từ lúc nào không biết.

Khu chợ này trở nên sầm uất hơn vào những ngày chúng mình được nghỉ.



Nơi ở

Ở đây phòng trọ vừa chật trội vừa tênh toàng nhưng vì giá rẻ nên chúng mình cũng không muốn chuyển đi nơi khác.



Phòng trọ chật quá chỉ đủ kê giường và tủ quần áo nên mấy anh em rủ nhau đem bếp ga ra ngoài nấu cho đỡ nóng và đỡ mùi thức ăn trong phòng, khi nào trời mưa thì lại sơ tán vào trong.

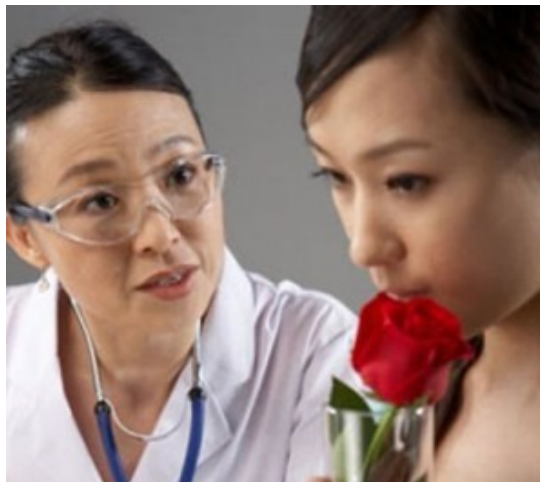
Mai Lan (KCN Phú Thị)

Cần chuẩn bị gì khi phá thai?

Phá thai là việc không ai muốn, thế nhưng nếu đó là việc chẳng đặng, để an toàn cho bản thân, hãy tham khảo những gợi ý dưới đây bạn nhé.

Một địa chỉ tin cậy

Mặc dù tỉ lệ hút thai không thành công hiện nay chỉ khoảng 4%, nhưng việc bạn lựa chọn cơ sở y tế an toàn sẽ giúp bạn loại được nguy cơ nằm trong số phần trăm ít ỏi ấy. Một địa chỉ tốt là địa chỉ có bác sĩ chuyên về sản phụ khoa, được phép thực hiện phá thai, có phòng và các dụng cụ hút thai đảm bảo điều kiện vô trùng. Với những thai từ 9 tuần trở xuống, bạn có thể phá thai bằng thuốc. Tuy nhiên biện pháp này chỉ được thực hiện ở bệnh



Phá thai sẽ thuận lợi hơn nếu bạn chuẩn bị tâm lý tốt

viện cấp huyện trở lên. Việc uống thuốc tương như đơn giản thế nhưng nếu không có sự giám sát của bác sĩ có chuyên môn (được huấn luyện về phương pháp phá thai bằng thuốc và thành thạo phương pháp phá thai ngoại khoa), bạn sẽ phải đối mặt với vô vàn nguy cơ, thậm chí là tử vong nếu không được cấp cứu kịp thời khi sự cố xảy ra. Thế nên, đừng bao giờ nghĩ đến việc tự đi mua thuốc rồi uống thuốc tại nhà, bạn nhé!

Một người đồng hành

Hút thai, đặc biệt là hút thai dưới 12 tuần thông thường khá là an toàn (an toàn nhất là khi thai nhi từ 6—8 tuần tuổi). Tuy nhiên, sau khi được tiến hành thủ thuật hút thai, một số bạn gái cũng cảm thấy có phần choáng váng, mệt mỏi do tử cung co bóp khi thai được tống xuất ra ngoài... Thế nên, việc cần một người đi theo là rất cần thiết.

(Tiếp theo trang 9)



CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT?

Hotline:

1900 599 830

Địa chỉ tư vấn thân thiện của bạn



*“Trao tâm sự, nhận sẻ chia
Trao băn khoăn, nhận giải pháp”*

Bạn có những thắc mắc về “chuyện ấy”? Bạn vừa cãi nhau với người yêu mà chưa biết cách hóa giải mâu thuẫn này như thế nào? Những lúc như thế này, thật cần ai đó lắng nghe, chia sẻ và cùng tháo gỡ vấn đề với mình, phải không bạn? Thân hơn cả bạn thân – đó chính là dịch vụ tư vấn của **Tâm sự bạn trẻ 360**.

Với đội ngũ chuyên gia tư vấn giàu kinh nghiệm và nhiệt huyết, luôn sẵn sàng lắng nghe, thấu hiểu và khơi dậy sức mạnh của chính bạn

trong việc giải quyết vấn đề, **Tâm sự bạn trẻ 360** sẽ giúp bạn tự tin đương đầu với những thách thức trong cuộc sống, giúp bạn thiết lập các hành vi lành mạnh, an toàn và bạn sẽ thấy mình có nhiều năng lượng hơn, có giá trị hơn và có ý nghĩa hơn trong mắt mọi người!

Tâm sự bạn trẻ 360 tư vấn **miễn phí** về sức khỏe sinh sản, tình dục, HIV và tâm lý tình cảm qua website: www.tamsubantre.org;

Hotline: **1900 599 830** (có phí)

góc thư giãn

Không tập trung được

Anh chàng nọ kể cho bạn nghe về bữa tiệc hôm trước mà anh ta đi dự với bạn gái của mình:

Hôm đó nàng mặc một chiếc áo váy màu hồng không dây vô cùng kiều diễm, dài tha thướt.

Nàng khiến cho cả bữa tiệc phải ngấm nhìn từ đầu tới cuối.

Tớ cảm thấy vô cùng tự hào... .

Bữa tiệc nào chẳng có những cô nàng như thế!

Khổ một nỗi, tự nhiên có sự cố.

Trong lúc nhảy có một thằng cha căng chú kiết nào đó vô tình dẫm lên chiếc váy của nàng.

Làm nó bị tụt xuống, cả phòng quay lại nhìn không chớp mắt...

Thế thì lúc đó chắc mặt cô nàng đỏ bừng vì xấu hổ nhỉ?

Tớ cũng chẳng biết nữa, lúc ấy làm sao mà có thể tập trung để nhìn mặt nàng



Đơn phương chấm dứt hợp đồng lao động khi mang thai

Hỏi: Chị An ký hợp đồng lao động xác định thời hạn 05 năm (từ tháng 02/2008). Tháng 02/2013 chị An có thai 03 tháng, sau khi đi khám thai chị có giấy chứng nhận của bác sĩ nếu tiếp tục làm việc sẽ ảnh hưởng đến thai nhi cần chuyển sang công việc khác trong thời hạn 15 ngày, kể từ ngày khám. Sau khi đi khám thai về, chị đã làm đơn xin chấm dứt hợp đồng lao động và sau 20 ngày chị không đến làm việc. Khi đề nghị công ty giải quyết chế độ, chị nhận được thông báo công ty không giải quyết vì vi phạm thời gian báo trước chấm dứt hợp đồng lao động.

- Vậy cách giải quyết của công ty là đúng hay sai?

- Chế độ chị An được hưởng gồm các chế độ nào?

Đáp: Căn cứ điểm e khoản 1 Điều 37 Luật lao động số 35/2002/QH10 thì người lao động nữ có thai có quyền đơn phương chấm dứt hợp đồng lao động mà không phải bồi thường theo quy định tại Điều 41 của bộ luật lao động, nếu có giấy của thầy thuốc chứng nhận tiếp tục làm việc sẽ ảnh hưởng

xấu tới thai nhi. Trong trường hợp này, thời hạn mà người lao động nữ phải báo trước cho người sử dụng lao động tùy thuộc vào thời hạn do thầy thuốc chỉ định.

Căn cứ quy định được dẫn chiếu trên đây, nếu có giấy chỉ định của thầy thuốc thì bạn được quyền đơn phương chấm dứt hợp đồng lao động mà không phải báo trước theo quy định cho người sử dụng lao động.

Về chế độ được hưởng:

Trợ cấp thôi việc: từ tháng 02/2008 đến tháng 8/2009: mỗi năm làm việc được ½ tháng lương, cộng với phụ cấp lương (nếu có).

Từ tháng 9/2009 trở đi được hưởng Trợ cấp thất nghiệp hàng tháng bằng 60% mức bình quân tiền lương, tiền công tháng đóng bảo hiểm thất nghiệp của 06 tháng liền kề trước khi chấm dứt hợp đồng lao động.

Thời gian hưởng trợ cấp thất nghiệp là sáu tháng - được quy định tại điểm a khoản 2 Điều 82 Luật BHXH.

Thanh toán tiền BHXH sau khi nghỉ việc như thế nào?

Hỏi: Tôi nghỉ việc và thanh lý hợp đồng BHXH từ tháng 6 năm 2009 đến nay nhưng chưa được thanh toán BHXH không hiểu vì lý do gì, xin được hướng dẫn cách để được thanh toán tiền bảo hiểm xã hội?

Đáp: Căn cứ quy định của Luật BHXH thì khi thôi việc bạn sẽ được cơ quan trả trợ cấp thôi việc; Trường hợp bạn không tiếp tục làm việc ở các cơ quan

khác mà muốn được hưởng chế độ BHXH một lần thì bạn phải gửi Hồ sơ xin hưởng BHXH một lần đến cơ quan BHXH, cụ thể:

- (i) Đơn xin hưởng chế độ BHXH một lần;
- (ii) Hợp đồng lao động đã chấm dứt

CDI Việt Nam

hỏi về luật & chính sách

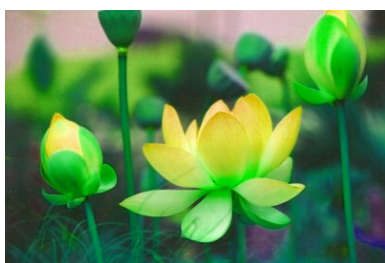
Người lao động nữ có thai có quyền đơn phương chấm dứt hợp đồng lao động mà không phải bồi thường nếu có giấy của thầy thuốc chứng nhận tiếp tục làm việc sẽ ảnh hưởng xấu tới thai nhi. Thời hạn mà người lao động nữ phải báo trước cho người sử dụng lao động tùy thuộc vào thời hạn do thầy thuốc chỉ định.





tư vấn bạn trẻ

Hôn nhân không phải lúc nào cũng là một kết thúc tốt đẹp của tình yêu, khi hôn nhân không được vun đắp bằng tình yêu chân thành và sâu sắc thì bắt đầu cuộc hôn nhân có khi lại là bắt đầu một cuộc sống đau khổ và buồn phiền.



Tôi có nên làm mẹ đơn thân?

Tôi biết rằng bạn trai tôi là một người rất lãng nhãng, cùng một lúc anh ta có thể có vài người bạn gái ngoài tôi, nhưng tôi vẫn rất yêu anh ấy. Trong suốt 3 năm yêu nhau, tôi luôn mong anh ấy thay đổi. Bây giờ tôi phát hiện ra tôi đã có thai nên rất mong có được kết thúc đẹp với người ấy. Nhưng gia đình của bạn trai tôi không chấp nhận. Vì sức ép của gia đình nên anh ấy cũng đã bỏ rơi tôi. Bây giờ tôi không biết phải làm sao khi cái thai trong bụng ngày một lớn dần. Liệu tôi có nên nuôi con một mình?



Tôi có nên làm mẹ đơn thân?

Bạn nữ, 22 tuổi, Thanh Hóa

Bạn thân mến,

Chúng tôi hiểu rằng bạn đang trải qua một thời gian nhiều buồn phiền và lo lắng khi người bạn thương yêu đã rời bỏ bạn và trong khi cái thai trong bụng ngày càng lớn dần mà bạn vẫn chưa có được định hướng cụ thể cho tương lai. Chúng tôi chia sẻ cùng bạn những nỗi niềm bạn đang trải qua!

Bạn đã có dự định gì về mối quan hệ tình cảm của bạn và với cái thai? Nếu anh ấy đã rời bỏ bạn vậy bạn có thể tự mình sinh con và nuôi con hay không? Bạn đã làm gì khi anh ấy quyết định rời xa bạn? Nếu bạn đã thuyết phục anh ấy để hai người có thể kết hôn song anh ấy không đồng ý và quyết định rời xa bạn thì bạn có nghĩ một người không dành tình yêu cho riêng bạn, không quan tâm đến mong muốn và nguyện vọng của bạn, không sẵn sàng cùng bạn vượt qua những khó khăn, thử thách đến từ phía gia đình thì liệu có xứng đáng nhận được tình yêu và sự quan tâm của bạn không?

Hôn nhân không phải lúc nào cũng là một kết thúc tốt đẹp của tình yêu, khi hôn nhân không được vun đắp bằng tình yêu chân thành và sâu sắc thì bắt đầu cuộc hôn nhân có khi lại là bắt đầu một cuộc sống đau khổ và buồn phiền. Nên nhiều khi, dừng lại mối quan hệ trước khi kết hôn có thể còn là điều may mắn và tốt đẹp hơn bạn ạ.

Còn nếu bạn chưa từng trò chuyện với bạn trai về mong muốn của bạn trong mối quan hệ với anh ấy thì một cuộc trao đổi thẳng thắn giữa hai người để nói rõ suy nghĩ và mong đợi của bạn, cũng như cùng anh ấy thảo luận về cách thức xây dựng tương lai của các bạn là điều cần thiết, bạn có nghĩ vậy không?

(Xem tiếp trang 12)

Hãy để chúng mình luôn có nhau!

Chồng à! Vợ yêu chồng nhiều lắm. Chồng đừng rời xa vợ nhé. Vợ cần có chồng bên cạnh. Vợ mong rằng lúc nào chồng cũng luôn vui vẻ. Có lẽ vợ không thể sống thiếu chồng. Đừng làm vợ buồn chồng yêu nhé! Vợ mãi mãi yêu chồng!

Bạn **Hà Thị Hồng Th.** (Phú Thọ) gửi đến anh **Trần Văn Th.** (ĐT: 01697xxx092)

Chúng ta làm lại từ đầu em nhé!

Em thân yêu, anh xin lỗi vì chúng ta chưa thể cưới nhau. Anh xin lỗi vì em phải bỏ đứa con đầu đời. Nhưng em ơi, chúng ta còn quá trẻ và tay trắng, nếu có sinh con lúc này thì sẽ rất cực cho em. Em hãy tha thứ cho anh em nhé. Chúng ta làm lại từ đầu được không em? Anh sẽ không làm tổn thương em nữa.

Nguyễn Đình H. gửi **Minh T.** (KCN Nội Bài)

Cần chuẩn bị gì... (tiếp theo trang 5)

Ngay cả khi bạn chọn phương pháp phá thai bằng thuốc, việc có người đi cùng cũng quan trọng vì ít nhất họ sẽ khiến bạn bình tĩnh và an tâm hơn...

Tâm lý thật sẵn sàng

Nếu bạn không lên "giây cốt" tinh thần cho bản thân thì không thể tiến hành phá thai được, đặc biệt là với thủ thuật hút thai. Thực tế là không ít bạn đã "giây nảy" đòi về khi bác sĩ mới bắt đầu chạm mỏ vịt vào cơ quan sinh dục. Bình tĩnh, không hốt hoảng chính là một trong những yếu tố giúp quá trình làm thủ thuật nhanh hơn, chính xác hơn. Thử tưởng tượng mà xem, liệu bác sĩ có thể thao tác chính xác được không khi cứ khẽ chạm vào người là cơ thể bạn đã co rúm lại?

Giờ đây, với "công nghệ" hút chân không, cùng với những ống hút bằng nhựa mềm, dẻo nên việc hút thai đã được thực hiện an toàn hơn, nên đừng tự dọa mình để rồi phải lo lắng căng thẳng quá mức, bạn nhé.

Cả tiền nong nữa chứ

Hiện nay, tại các địa chỉ dịch vụ của nhà nước, chi phí cho phá thai bằng thuốc khoảng 350 000 đồng. Hút thai cũng ở địa chỉ của nhà nước có giá giao động từ 200 000 – 600 000, tùy thuộc vào tuổi thai. Tất cả các loại giá này đều chưa bao gồm chi phí liên quan đến các loại thuốc được kê sau phá thai. Tại cơ sở y tế tư nhân, chi phí này cao hơn khoảng 200 000 đồng.

Phá thai là điều không ai muốn, tuy nhiên nếu đã phải đối mặt với nó, thì việc lựa chọn giải pháp an toàn là một lựa chọn thông minh.

Thảo My

góc sẻ chia

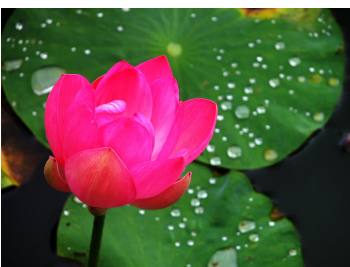
Lời yêu thương nhiều khi không dễ nói, lời xin lỗi cũng không dễ để đưa ra, những cảm nhận về bạn bè, đồng nghiệp, những người thân yêu hay về chính nơi bạn làm việc, các chương trình, hoạt động bạn tham gia nhiều khi cũng không dễ bày tỏ. **Góc sẻ chia** - chuyên mục mới của **Nhịp sống trẻ** sẽ là 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

Khi “sống là không chờ đợi”, chúng ta có thể mắc sai lầm nhưng điều quan trọng là chúng ta đủ mạnh để bước đi và đủ mạnh để đương đầu.



Vì sao họ “không biết chán”?

Vì sao có những người luôn vui vẻ, không than vãn bao giờ?

Muốn là làm

Bạn muốn đi chơi, nhưng ngại nắng nên ở nhà. Bạn thích một ai đó, bạn ngại nói vì sợ từ chối. Bạn luôn có lí do để không chịu làm những việc bạn thật sự thích, trong khi người khác “muốn là làm”. Họ quan niệm “sống là không chờ đợi”, có thể họ mắc sai lầm, có thể họ táo bạo và bị chỉ trích, nhưng điều quan trọng là họ dám đương đầu.

Họ sống vì 10 năm sau

Bạn chỉ lo sợ ngày mai bạn không có tiền tiêu, tháng sau người yêu chia tay... Trong khi người khác đã nghĩ đến chuyện họ sẽ là ai trong 10 năm sau, khi họ lớn họ làm được những gì, có trong tay điều gì. Họ có hình tượng của 10 năm sau nên khi còn trẻ họ sống hết mình để đạt được những tiêu chuẩn đó.

Phá vỡ khuôn khổ

Nếu bạn chỉ mong một cuộc sống yên bình, một ngày 8 tiếng đều đặn như nhau, rồi lập gia đình và “ở ẩn”, sẽ có lúc bạn chán nản thật sự vì cuộc sống của bạn không khác bất kì ai cả. Khi bạn mờ nhạt, bạn cảm thấy bản thân vô dụng. Bạn có dư thời gian nhưng không bao giờ chịu sống khác biệt một chút. Người “không biết chán” thì khác. Họ không chán vì họ không sống theo cách của bạn, họ tự quyết định việc họ muốn làm, họ ra khỏi nhà thường xuyên và tất cả những việc họ làm đều mang lại ích lợi nhất định. Họ hữu dụng, họ ý thức được khả năng của mình, và họ rèn luyện từng ngày.

Là người ít khi từ chối

Những người hay chán là những người hay thỏa hiệp, thường xuyên từ chối và luôn nói “không”. Người thú vị thì khác. Bất kể chuyện gì họ cũng tin là họ làm được, họ ý thức được rằng bản thân có khả năng nhận rất nhiều việc và làm rất nhiều thứ. Họ sống vì người khác và ít khi ngồi yên một chỗ. Họ bận rộn và không có thời gian suy nghĩ về chuyện “nên làm gì cho bớt buồn”, vì luôn có nhiều cơ hội thú vị dành cho họ, khi họ thật sự siêng năng.



Vì sao họ không biết chán?

Bún trộn tôm ngon miệng cho bữa trưa mùa hè



Nguyên liệu:

- 250gr bún khô, 200gr tôm rửa sạch, lột vỏ bỏ và rút chỉ đen, 30gr gừng xát nhỏ, 2 trái ớt đỏ băm nhỏ
- 2 củ cà rốt, 1 quả dưa chuột, 200gr giá đỗ, rau mùi, húng thái nhỏ, hành khô, 100gr lạc rang băm nhỏ
- Nước mắm, giấm, mật ong, chanh tươi



Bước 1:

Bún rửa qua với nước lạnh. Bắc một nồi nước lên bếp đun sôi, thả bún khô vào, đun lại khoảng 3 – 4 phút, đun quá lâu bún sẽ bị nhũn. Sau đó đổ ra một cái rổ rồi nhúng luôn vào nước lọc rồi mới để ráo nước



Bước 2:

Hành khô thái dọc củ thành những lát mỏng. Đun sôi dầu thả hành vào phi thơm. Lưu ý là nhiệt độ dầu khá cao nên bạn phải nhanh tay kéo hành sẽ bị cháy đấy. Sau khi hành vàng, vớt ra để lên giấy thấm dầu.



Bước 3:

Cho tôm vào chảo vừa phi hành, nêm chút gia vị, hạt tiêu cho vừa miệng. Đảo đều khoảng 4 phút là tôm chín.



Bước 4:

Cà rốt bỏ vỏ, thái sợi. Dưa chuột rửa sạch, thái sợi có chiều dài bằng với cà rốt.



Bước 5:

Pha nước mắm chua ngọt: hòa 2 muỗng mật ong với 1 bát ăn cơm nước lọc ấm sau đó thêm 2,5 muỗng nước mắm, 2 muỗng giấm vào khuấy đều, cuối cùng thả gừng xát nhỏ, ớt băm vào trộn đều.

Bước 6:

Khi ăn bạn sắp bún vào tô, xếp cà rốt, dưa chuột, giá đỗ, rau thơm, rắc lạc rang lên trên rồi rưới nước mắm chua ngọt.

Muốn món bún trộn thơm, đậm vị hơn, bạn có thể vắt thêm chút chanh khi ăn.



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

Website: <http://ccihp.org>

Email: ccihp@ccihp.org

Email Ban biên tập:

nhipsongtre@ccihp.org

Chịu trách nhiệm:

Ths,BS Hoàng Tú Anh

Ban cố vấn

Ths,BS Phạm Vũ Thiên
(CCIHP)

Ths. Quách Thị Thu Trang

Ths,LS Nguyễn Thị Hải
Hạnh (CDI Việt Nam)

Nguyễn Thị Diệu Linh

Phụ trách Ban biên tập:

Phùng Thị Hiên

Ban biên tập:

Vi Mạnh Cường

Nguyễn Thị Hải Hà

Nguyễn Thị Hằng

Phạm Thị Hồng

Lương Thị Huệ

Nguyễn Thị Mai Lan

Dương Thu Phương

Lê Thị Thảo

Còn về cái thai trong bụng bạn, chúng tôi chưa rõ thai nhi trong bụng bạn hiện đã được bao nhiêu tuần tuổi? Nhưng nếu bạn trai bạn rời bỏ bạn thì bạn cũng cần cân nhắc bạn có đủ điều kiện để sinh và nuôi con một mình không? Nếu bạn mang thai và nuôi con một mình thì gia đình bạn sẽ có phản ứng như thế nào? Việc nuôi con và sinh con một mình có ảnh hưởng gì đến công việc của bạn không...?



Cần có quyết định nhanh với cái thai đang lớn dần trong bụng

Trong tình huống giống bạn, một số người sẽ vẫn quyết định sinh con khi nhận thấy bản thân họ có đủ điều kiện về kinh tế và sức khỏe để nuôi con. Họ cũng chuẩn bị sẵn sàng đối mặt trước những khó khăn thử thách mà họ có thể sẽ phải trải qua như những phản ứng không mong đợi từ gia đình, những người xung quanh, nguy cơ ảnh hưởng đến công việc... Và khi sinh con một mình họ cũng lường trước rằng cơ hội để họ nối kết với một người thực sự yêu thương và muốn gắn bó với họ sẽ giảm đi.

Một số người khác lại quyết định bỏ thai vì nhận thấy chưa sẵn sàng làm mẹ đơn thân, chưa đủ điều kiện để có thể mang lại cho con của họ một cuộc sống và sự chăm sóc đầy đủ về vật chất và tinh thần. Trong trường hợp đó, họ hiểu rằng nếu một em bé ra đời trong điều kiện khó khăn và vất vả sẽ thiệt thòi cho bé rất nhiều, nên sẽ dừng lại thai kỳ khi còn sớm.

Bạn biết đấy, không có một lựa chọn nào thực sự hoàn hảo trong tình huống của bạn nên việc đưa ra được một quyết định cho mình là không dễ dàng gì với bất cứ ai trong trường hợp của bạn, nhưng, bạn cần nhanh chóng có được quyết định cho mình vì trong trường hợp bạn quyết định bỏ thai thì việc bỏ thai càng sớm càng an toàn và ít tổn kém bạn nhé.

Chúc bạn mọi điều tốt lành!

Tâm sự bạn trẻ 360

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