



“CHUYỆN ẤY” VÀ NHỮNG NGUY CƠ

bạn trẻ kể chuyện

Vẫn còn những khó khăn khi... cởi mở

Mục lục

Bạn trẻ kể chuyện: |
 Vẫn còn những khó khăn khi... cởi mở

Bạn trẻ trải nghiệm: 2
 “Một lần” và những âm ảnh

Có thể bạn chưa biết: 4
 Công nhân di cư tự tin trong triển lãm ảnh: “Một tôi khác”

Nữ công nhân với 5
 chương trình chăm sóc SKSSTD

“Vùng kín”: nguy cơ 6
 nhiễm bệnh và cách phòng ngừa

Hỏi về luật và chính sách 7

Góc thư giãn 7

Tư vấn bạn trẻ 8

Góc sẻ chia 9

Góc tâm hồn 10

Khéo tay 11

Như bao nhiêu người con của vùng quê nghèo khác, tôi cũng muốn cố gắng học hành để có được công việc mình yêu thích. Nhưng mọi việc đã không như ý muốn, tôi chọn con đường xa hơn: vừa đi làm, vừa theo học ngành tôi thích.

Sau 2 năm làm việc, tôi dành được một khoản tiền đủ để theo học tại chức ở trường đại học Nông nghiệp I. Ngày đi làm, tối về đi học, tôi không ngừng phấn đấu cho ước mơ trở thành một kế toán giỏi của mình.

Gần đây tôi thấy “cô bé” có những biểu hiện khác thường như ngứa, có mùi lạ và còn nổi cả nốt, tôi đã sang bệnh viện phụ sản Hà Nội thăm khám và được bác sĩ chẩn đoán bị viêm cơ quan sinh dục (CQSD) do nhiễm nấm. Bác sĩ chỉ cho tôi thuốc bôi, thuốc uống và giải thích là do màng trinh của tôi vẫn còn nên không đặt thuốc. Sau 2 tháng, “cô bé” có tiến triển nhưng vẫn không khỏe mạnh hoàn toàn khiến tôi rất lo. Tôi chia sẻ cùng đồng nghiệp để vừa bớt lo lắng, vừa học hỏi thêm kinh nghiệm của các chị em cho “cô bé” mạnh khỏe trở lại.

Khác với mong đợi, khi tôi chia sẻ câu chuyện, mọi người có những cái nhìn và ánh mắt khác. Những cái “khác” tôi cảm nhận từ đồng nghiệp không phải là sự tưởng tượng, cũng không phải vì tôi đã quá nhạy cảm. Tôi nhận ra điều đó khi nghe các chị em bàn luận về tôi trong nhà vệ sinh: “Nhìn mặt lạnh lạnh mà hóa giả nai, không làm chuyện đó thì đâu có bị vậy, lại còn biện minh là không điều trị đặt thuốc vì thế này thế nọ. Nó bị như thế là đã đủ hiểu là loại con gái thế nào rồi, lại còn luôn tỏ vẻ thanh cao”.

Sau hôm đó mỗi buổi đi làm tôi cảm thấy không khí hết sức nặng nề, tôi không biết đến khi nào tôi mới có thể vô tư cười đùa, vô tư sẻ chia với đồng nghiệp trở lại như xưa...

Minh Hà (KCN Phú Thị)



Mỗi ngày đến công ty là một ngày vui khi mọi người có thể chia sẻ, tâm tình

**Chuyên san số 12
 Năm 2013**

Chuyên gia **Lan Anh** của chương trình **Tâm sự bạn trẻ 360** chia sẻ: *Người không quan hệ tình dục vẫn có thể mắc viêm nhiễm CQSD bao gồm cả một số viêm nhiễm được coi là bệnh lây truyền qua đường tình dục như viêm nhiễm do nấm... Viêm nhiễm CQSD có thể lây qua quan hệ tình dục, cũng có thể phát sinh do nguồn nước bị ô nhiễm, thực hành vệ sinh CQSD chưa đúng cách, tình trạng sức khỏe và việc dùng thuốc... Bạn bè của bạn đang thiếu thông tin này nên họ đồng nhất bệnh ở CQSD với việc đã quan hệ tình dục, và việc quan hệ tình dục của nữ thanh niên là xấu, là hư hỏng. Đừng bỏ đi thể mạnh và sự cởi mở bạn có để chia sẻ thông tin, hóa giải những hiểu lầm cho đồng nghiệp của mình bạn nhé.*



bạn trẻ trải nghiệm

Quyền đạt được chuẩn mực cao nhất về sức khỏe sinh sản tình dục (SKSSTD), bao gồm cả tiếp cận dịch vụ chăm sóc SKSSTD*.

Khi quyền này được thực thi, người dân được đảm bảo mọi điều kiện để có thể thụ hưởng những chuẩn mực cao nhất về SKSSTD. Theo đó, việc cung ứng dịch vụ chăm sóc SKSSTD cần phải tính đến những khác biệt của mỗi nhóm để đảm bảo công bằng và bình đẳng cho tất cả mọi người.

“Một lần...” và những ám ảnh

Khi làm “chuyện ấy” với đối tác, nếu không thực sự có tâm thế, không lường trước những nguy cơ để cân nhắc hoặc có phương án dự phòng cho bản thân, có thể cái bạn nhận được không chỉ là những căn bệnh nan y mà còn là những nỗi lo vô hình rất khó loại khỏi tâm trí.

Một lần “Thối kèn”

“Cái thằng đàn bà ấy chấp gì” – câu nửa đùa, nửa thật của bạn cùng xóm đã chạm vào lòng tự ái của Lâm, lần này Lâm đã tặc lưỡi: “Thử một lần xem sao”. Mấy đồng đội cổ vũ thêm: “Ừ, phải thử đi cho nó biết mùi đời”

Cả nhóm đã quyết định đến địa chỉ tin cậy mà Bằng, thành viên trong nhóm giới thiệu và dẫn đường. Chẳng cần phải “làm hàng” bằng cách qua vòng cắt tóc, gội đầu, Bằng tỏ ra sành khi đưa ngay yêu cầu “thối kèn” cho các thành viên trong nhóm.

Gặp khách quen, các cô gái ở cửa hàng cũng không phải rào trước đón sau. Mọi việc diễn ra nhanh chóng, mỗi người cũng chỉ mất chưa đầy 10 phút cho trải nghiệm đó.

Ra khỏi quán ai cũng hả hê, chỉ có Lâm là nặng trĩu những âu lo và hối hận. Lâm tự trách mình đã không đủ can đảm từ chối để rồi bây giờ đầy những lo lắng về nguy cơ nhiễm bệnh lây truyền qua đường tình dục, đặc biệt là lo nhiễm HIV. Những ngày tiếp theo, Lâm cũng chẳng nói, chẳng rằng với ai trong xóm. Đi làm về, anh lại mãi miết ra quán nét hỏi cách tra tìm thông tin trên mạng, rồi cũng mở trang này trang khác để tìm hiểu về nguy cơ nhiễm bệnh của mình: có trang bảo có, có trang bảo không, không biết làm thế nào, Lâm chỉ còn



Hãy chắc chắn là bạn đã sẵn sàng khi làm “chuyện ấy”

cách đi xét nghiệm. Kết quả xét nghiệm ở các nơi đều cho thấy Lâm không nhiễm HIV.

Nhưng, chẳng hiểu sao, nỗi lo HIV vẫn còn đó nên hẳn cứ có biểu hiện khác thường gì của cơ thể như sổ mũi, nhức đầu, ngứa ngáy, nổi mụn.... là Lâm lại nghĩ đó là biểu hiện của HIV và lại muốn nghỉ làm để đi xét nghiệm. Lâm không còn tập trung cho công việc và cũng không còn tự tin đến với người con gái anh có cảm tình nữa.

Một lần đi bar

Giang cũng trong tình huống tương tự của Lâm, nhưng quyết định đi bar của anh đến trong trạng thái không còn tỉnh táo. Các chiến hữu của Giang đã kéo anh đi sau khi để lại một bãi chiến trường với những chai rượu trắng, những miếng bánh đa, và vài quả chuối xanh còn dang dở...

Lý do năm chàng trai của xóm nhậu cùng nhau và cùng nhau đi bar chỉ là

thử, thử xem ở bar có gì?

Thấy mấy anh chàng đã nòng nặc mùi men, lại có vẻ khá “lành” chị chủ quán hỏi thẳng:

- Có nhu cầu kia không mấy chú?
- Có, cả nhóm đồng thanh.

Vậy là mỗi người “một chuyến tàu nhanh”. Khổ nổi, không biết vì rượu hay vì quá lo lắng nhưng khi hai cơ quan sinh dục tiếp xúc với nhau chưa lâu thì dương vật của Giang đột ngột xiu xuống. Anh cũng đã nhanh chóng rút ngay dương vật ra, để lại bao cao su vẫn còn bao quanh âm đạo của cô gái. Từ đó, Giang không thể nào loại bỏ được suy nghĩ mình có thể đã nhiễm HIV.

Giống như Lâm, Giang cũng đã phải đi xét nghiệm nhiều lần. bác sĩ và các cán bộ tư vấn giải thích cho Giang về cơ chế lây nhiễm HIV, họ nói một người chỉ có nguy cơ lây nhiễm HIV khi dịch có chứa nhiều vi rút của người bệnh như dịch tiết âm đạo, máu, dịch từ các vết tổn thương rơi rớt vào vết thương hở hay vùng niêm mạc (lỗ sáo, hậu môn...).

Như vậy, tình huống của Giang rõ ràng không có nguy cơ vì ngay khi dương vật bị xiu, Giang đã rút ra, hơn nữa, xét nghiệm sau 12 tuần kể từ ngày Giang đi bar đã cho kết quả âm tính. Nhưng Giang vẫn cứ tự lý giải, tự cho là mình thuộc trường hợp đặc biệt: “Nhiễm HIV nhưng hơn cả năm vẫn chưa phát hiện ra”, nỗi lo này làm anh rất hay gặp chứng đau đầu và mệt mỏi.

Một lần gặp lại

Chuyến nghỉ mát của công ty tại Sầm Sơn đã vô tình cho Ngân gặp lại bạn trai cũ. Tuần bây giờ là nhân viên quản lý của quầy bar karaoke tại khu resort này. Anh chừng chạc, lịch sự và

phong độ. Đây là lý do khiến cho câu nói “Tình cũ không rủ cũng đến” đã



Bao cao su chứ không phải niềm tin giúp bạn phòng tránh bệnh lây truyền qua đường TD

không sai trong trường hợp của Ngân.

Gặp lại nhau cả hai đều xao động và họ không kiềm chế được cảm xúc của mình. Không lường trước được tình huống này, song nếu có lường trước Ngân cũng không dùng bao cao su vì niềm tin của cô vẫn dành trọn cho anh như ngày nào.

Nhưng niềm tin của Ngân có phần lung lay khi quay trở về nhà, khi chợt nhớ là anh bây giờ đã khác, không còn là một chàng mộc mạc và hiền lành khi yêu cô.

Có một cái gì đó trong anh khiến Ngân lo lắng, có thể công việc hiện tại tạo cơ hội cho anh tiếp xúc với nhiều người hơn và có nhiều cô gái cũng tin anh như cô đã tin. Nếu vậy thì sao? Lo sợ mình nhiễm bệnh lây truyền qua đường tình dục như viêm gan B hay HIV, nhưng cô lại không dám đi xét nghiệm. Ngân chỉ tìm hiểu xem liệu khi phẫu thuật cho chồng cô cách đây 3 tháng, người ta có làm xét nghiệm HIV và viêm gan B không, nếu có thì nghĩa là anh không bị lây nhiễm gì từ cô, nếu không thì cô không biết như thế nào nữa.

Chuyên gia và “Một lần” của bạn

Chia sẻ về những trải nghiệm “một lần” của các nhân vật, chuyên viên tư vấn **Ánh Hồng** của chương trình **Tâm sự bạn trẻ 360** cho rằng: Ai cũng có thể ở trong những tình huống tương tự của Lâm, Giang và Ngân. Nhưng nếu đã trải nghiệm, hãy để những trải nghiệm ấy là quyết định của chính bạn, một quyết định được đưa ra khi bạn thực sự tỉnh táo, thực sự muốn, thực sự sẵn sàng và đã lường trước những rủi ro để có phương án phòng bị, hoặc ít nhất là chấp nhận những rủi ro có thể xảy ra để không phải nói lời ân hận sau này.

Đặc biệt, việc có quan hệ tình dục hay không, ở thời điểm nào và với ai không phải là cách để chứng minh “bản lĩnh”, hay khẳng định “nam tính”. Chỉ có lời nói “không” mạnh mẽ và dứt khoát trong tình huống không sẵn sàng mới chứng tỏ bản lĩnh đàn ông. Có một điều đáng buồn là chỉ có bao cao su chứ không phải niềm tin giúp bảo vệ bạn khỏi bệnh lây truyền qua đường tình dục.

Thảo Phương



Có thể bạn chưa biết?

“**Một tôi khác**” là triển lãm với 108 bức ảnh về khía cạnh đời thường nhất nhưng giản dị, chân thực về những người khuyết tật, người khiếm thị, cộng đồng LGBT, người có HIV, người nông dân, thanh niên và người lao động di cư... Các bức ảnh là những sản phẩm độc đáo được ghi lại bởi chính những người có thể mới chỉ cầm đến máy ảnh lần đầu tiên, lần tham gia chương trình PhotoVoice - ảnh kể chuyện do 15 tổ chức xã hội dân sự Việt Nam tổ chức. Triển lãm đã thực hiện đợt đầu từ 13 đến 22/9/2013 tại công viên Lý Thái Tổ, Hà Nội. Theo dự kiến, triển lãm sẽ tiếp tục được triển khai tại TP Hồ Chí Minh và trường ĐH Khoa học xã hội và Nhân văn, ĐH Sư Phạm Hà Nội trong năm 2013.

Công nhân di cư tự tin trong triển lãm ảnh “Một tôi khác”

“Trước kia chúng mình rất ngại nói về tình dục và sinh sản trước đám đông. Buổi sinh hoạt đầu tiên về sức khỏe sinh sản, tình dục, (chủ đề Tránh thai), khi người điều hành cho xem các biện pháp tránh thai gồm cả bao cao su nam và nữ, bạn thì không dám sờ vào, bạn thì xấu hổ chạy đi mất... do đọc Nhịp sống trẻ, và được các trưởng nhóm động viên, mọi người đã hết ngại ngần. Bây giờ, chúng mình đều tự tin nói trước đám đông và sẵn sàng thảo luận những vấn đề liên quan đến sức khỏe sinh sản, tình dục”



Poster ảnh của nhóm CNDC về buổi sinh hoạt nhóm liên quan đến SSKSSTD

Đó là câu chuyện tác giả Nguyễn Mai Lan, công ty Nhôm Đô Thành đã chia sẻ cùng bức ảnh sinh hoạt nhóm về sức khỏe sinh sản, tình dục - một trong các hoạt động của dự án Thúc đẩy quyền sức khỏe sinh sản, tình dục (SKSSTD) cho thanh niên công nhân các khu công nghiệp tại Hà Nội do Trung tâm Sáng kiến Sức khỏe và Dân số (CCIHP) thực hiện.



Góc triển lãm “Tôi tự tin”

Trong “Một tôi khác”, mỗi câu chuyện, mỗi bức ảnh của mỗi nhóm đều ấn tượng, hấp dẫn. Ở góc triển lãm của những người công nhân di cư không chỉ có những sắc màu của sự bình dị, êm đềm, ở đó, người xem có thể nhìn thấy một “Tôi” – “Một cộng đồng công nhân di cư” chủ động, tự tin, khỏe mạnh và an toàn.

“Ở đây, người xem có thể nhìn thấy cuộc sống thường ngày của chúng tôi, tuy còn có những khó khăn về vật chất nhưng vẫn tràn đầy những niềm vui, tình yêu thương và sự sẻ chia”, bạn Vũ Thị Hằng, công ty Tân Việt An đã chia sẻ như vậy khi nói về những điều muốn gửi gắm của nhóm qua những bức ảnh, những câu chuyện tại triển lãm.

“Công nhân di cư không phải chỉ mạnh mẽ hơn, bớt e ngại hơn trong việc tiếp cận thông tin liên quan đến sức khỏe sinh sản, tình dục – cái mà mọi người vẫn

còn xem là tế nhị, khi có cơ hội, khi được tham gia, chúng tôi hoàn toàn có thể trở thành những “nhà báo”, “nhà tư vấn” không chuyên về cả các vấn đề liên quan đến tình dục và sinh sản cho bạn bè, đồng nghiệp của mình”, bạn Lương Kim Huệ, công ty Pentax bổ sung.

“Trước đây, qua báo chí, tôi hình dung người công nhân di cư luôn bị cuốn vào cái vòng quay của cơm – áo - gạo - tiền, cuộc sống có lẽ tẻ nhạt và buồn chán lắm. Trong chuyện tình yêu tình dục, thanh niên di cư, đặc biệt là nữ có vẻ dễ dãi, dễ quan hệ tình dục và nạo phá thai không an toàn... Nhưng qua triển lãm này, tôi đã có một góc nhìn khác: ở nhóm nào cũng có người này người kia, có hiện tượng này hiện tượng khác, nên không thể khái quát từ một vài hiện tượng cho cả cộng đồng. Tôi thấy ở đây những hình ảnh rất đẹp, rất chân thực về người thanh niên di cư. Họ cũng như những nhóm thanh niên khác khi được trao cơ hội, được tạo điều kiện họ hoàn toàn có thể chủ động, tự tin xây dựng cuộc sống, mối quan hệ tình yêu, tình dục thoái mái, an toàn”. Bạn Lương Hoàng Anh, sinh viên trường Cao đẳng Du lịch chia sẻ khi tham quan tại triển lãm.



Người dân tham quan tại triển lãm

Hoa Cát

Nữ công nhân với chương trình chăm sóc SKSSTD

“Ui, ngại thế, chưa khám bao giờ” hay “Có phải còi... quần không chị?”, ngó vào rồi lại chạy ra là những điều có thể nhìn thấy ở một số nữ công nhân khi đến với khu vực **Chăm sóc sức khỏe sinh sản tình dục (SKSSTD)**. Nhưng cùng với nhiều chị em rất tự tin đi vào khám, một số do được bạn trai (chồng) khuyến khích, cùng sự hỗ trợ của các cán bộ thực hiện chương trình, khu vực này đã nhanh chóng trở nên tấp nập.



Cán bộ chương trình hỗ trợ công nhân tại bàn hướng dẫn

(tiếp theo trang 12)

Thông tin chương trình chăm sóc SKSSTD

Trong các ngày cuối tuần từ tuần 2 tháng 9 đến hết tuần 2 tháng 10 năm 2013, Trung tâm Sáng kiến sức khỏe và Dân số (CCIHP) và Dự án “Nhượng quyền Xã hội BlueStar-Ngôi Sao Xanh” - Tổ chức phi chính phủ quốc tế Marie Stopes International đã phối hợp với Công ty Denso tổ chức chương trình khám phụ khoa và tư vấn miễn phí về Sức khỏe sinh sản, sức khỏe tình dục (SKSSTD). Chương trình được lồng ghép trong hoạt động khám sức khỏe định kỳ cho toàn bộ gần 2400 công nhân của công ty DENSO. Chương trình được thực hiện tại Viện nghiên cứu Khoa học kỹ thuật bảo hộ lao động (số 216, Nguyễn Trãi, Hà Nội).



CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT?

Dùng dịch vệ sinh phụ khoa chuyên dùng hàng ngày phải đảm bảo các yêu cầu: Làm sạch nhẹ nhàng; ngăn ngừa vi trùng gây bệnh viêm nhiễm phụ khoa; khử mùi hôi vùng kín; an toàn khi dùng thường xuyên, phù hợp với sinh lý vùng kín; dưỡng da, tái tạo da, giúp da và niêm mạc vùng kín luôn tươi nhuận, tạo cảm giác thoải mái, tự tin cho bạn gái.



“Vùng kín”: nguy cơ nhiễm bệnh và cách phòng ngừa

“Vùng kín” 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 XX sở hữu một “vùng kín” khá đặc thù.

Những nguy cơ nhiễm bệnh

Vốn dĩ đã có cấu tạo mở, trực tiếp “thông thương” với bên ngoài, “vùng kín” của XX lại có vị trí địa lý không thuận: 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 “vùng kín” rất dễ bị “ô nhiễm” bởi các chất thải từ cơ quan bài tiết trọng điểm này của cơ thể.

XX sở hữu sản phẩm đặc thù là “kinh nguyệt”, song nhiều khi sản phẩm này cũng dễ gây ra các phiền toái cho bạn gái khi mãi miết làm việc đến quên cả thời gian thay băng làm cho vi khuẩn dễ phát sinh và gây viêm cho “vùng kín”, 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 “vùng kín” 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 “vùng kín” 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



Sử dụng dung dịch vệ sinh chuyên dùng hàng ngày là một trong những biện pháp ngăn ngừa viêm nhiễm “vùng kín”

đục khi quan hệ với đối tác đã nhiễm hoặc đang có nguy cơ nhiễm bệnh.

Dấu hiệu gợi 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 gợi báo để XX tìm đến chỗ bác sĩ chuyên về sản phụ khoa ngay.

Và cách phòng ngừa

Đi khám phụ khoa là giải pháp hữu hiệu để bạn phát hiện những bệnh không triệu chứng ở “vùng kín”.

(Tiếp theo trang 10)

Việc xây dựng buồng tắm và buồng vệ sinh ở công ty?

Hỏi: Tôi đang làm công nhân tại công ty may. Vì công ty có nhiều công nhân nữ nên nhu cầu cá nhân rất nhiều. Tuy nhiên, công ty lấy lý do kinh tế khó khăn nên không xây dựng được khu nhà vệ sinh và buồng tắm cho chị em. Xin hỏi Luật sư công ty làm như vậy có đúng pháp luật không?

Đáp: Căn cứ Khoản 3, Điều 154, Bộ Luật Lao Động 2013 quy định đối với lao

động nữ, người sử dụng lao động có nghĩa vụ “Bảo đảm có đủ buồng tắm và buồng vệ sinh phù hợp tại nơi làm việc”. Như vậy, công ty viện lý do khó khăn mà không xây dựng buồng tắm và buồng vệ sinh cho công nhân nữ là trái pháp luật. Bạn có thể kiến nghị lên Ban giám đốc hoặc Công đoàn của công ty để giải quyết.

CDI Việt Nam

Nếu không nghỉ phép thì được hưởng chế độ khác không?

Hỏi: Cho tôi hỏi Nếu cơ quan tôi không bố trí thời gian cho tôi nghỉ phép được thì tôi có được hưởng chế độ gì khác ngoài lương không?

Đáp: Căn cứ Điều 114, BLLĐ 2013 về hạch toán tiền lương những ngày chưa nghỉ quy định: “Người lao động do thôi việc, bị mất việc làm hoặc vì các lý do

khác mà chưa nghỉ hằng năm hoặc chưa nghỉ hết số ngày nghỉ hằng năm thì được thanh toán bằng tiền những ngày chưa nghỉ”. Bạn có thể kiến nghị cơ quan thanh toán những ngày chưa được nghỉ phép bằng tiền mặt.

CDI Việt Nam

Câu chuyện cực ngắn

Tại một trường đại học, người ta yêu cầu sinh viên viết một câu chuyện cực ngắn nhưng vẫn phải bao gồm đầy đủ 4 nội dung: Tôn giáo, Phong kiến, Tình

dục và Huyền bí. Bài được giải cao nhất thế này: "Lạ Chúa". Nữ Hoàng tự nhủ. "Ta có thai rồi. Không hiểu là gã nào nhỉ?"

Xuống dưới tí nữa

Chàng và nàng ngồi trong công viên, chẳng thấy chàng “động đậy” gì, nàng gợi ý: “Anh! Con gái và con trai khác nhau chỗ nào ấy nhỉ?”

- Thì con gái hay để tóc dài, con trai tóc ngắn.
- Thấp thấp một tí được không anh? Chàng suy nghĩ một lúc rồi bảo:
- Con trai hay đeo thắt lưng, con gái

ít hơn.

– Úi chà, anh “xuống” thấp đột ngột quá! Còn gì khác nhau dưới cái thắt lưng không anh?

Lần này chàng vỗ tay cái đét, đứng dậy nói:

– Đúng rồi, chỉ có thằng điên mới đi giày cao gót!

ST

hỏi về luật & chính sách

Người sử dụng lao động có nghĩa vụ “Bảo đảm có đủ buồng tắm và buồng vệ sinh phù hợp tại nơi làm việc”.

góc thư giãn





tư vấn bạn trẻ

Tình yêu thương, sự sẻ chia về mọi mặt trong đời sống vợ chồng là phương thuốc hiệu quả để phòng ngừa nhiều loại bệnh, trong đó có cả việc chung sống hòa bình với viêm gan B.



Khi bạn gái có vi rút viêm gan B

Mấy ngày nay tôi hoang mang khi biết bạn gái của mình bị Viêm Gan B, chúng tôi yêu nhau đã lâu và đã có quan hệ tình dục. Tuy nhiên, tôi không bị lây do có tiêm phòng. Vậy bạn gái tôi có bị ảnh hưởng gì tới sức khỏe sau này không? Con chúng tôi sau này có bị nhiễm bệnh từ mẹ không? Trân trọng cảm ơn!

Bạn nam, 24 tuổi, Vĩnh Phúc

Bạn thân mến,

Bạn lo lắng về tình trạng viêm gan B của bạn gái với sức khỏe của cô ấy và của con các bạn sau này, chúng tôi hiểu phần nào cảm giác lo lắng bạn đang có!

Bạn gái bạn đã đi xét nghiệm kiểm tra viêm gan B ở đâu? Kết quả kiểm tra của cô ấy như thế nào? Bạn tiêm phòng vi rút viêm gan B được bao lâu rồi? Thời điểm bạn tiêm phòng là trước khi hai bạn có quan hệ tình dục hay sau đó?

Tâm trạng lo lắng của bạn khi bạn gái nhiễm vi rút viêm gan B là có thể hiểu được. Có lẽ bất kỳ ai rơi vào hoàn cảnh như của bạn cũng khó tránh khỏi băn khoăn này. Nhưng bạn biết đấy, viêm gan siêu vi B là một bệnh truyền nhiễm do một loại vi rút gây ra ở gan. Loại vi rút này có thể lây truyền từ người mang vi rút sang người khác thông qua ba con đường chính: quan hệ tình dục không an toàn, truyền máu và các sản phẩm của máu (bao gồm cả tiêm chích không an toàn), mẹ truyền sang con.

Với tình huống của các bạn, nếu bạn đã được tiêm phòng đầy đủ các mũi viêm gan B trước khi hai bạn có quan hệ tình dục thì bạn sẽ không có nguy cơ nhiễm vi rút viêm gan B từ bạn gái. Ngược lại nếu bạn chưa tiêm đủ số mũi phòng viêm gan B hoặc tiêm sau khi có quan hệ tình dục thì nguy cơ lây nhiễm vi rút viêm gan B từ bạn gái là có thể xảy ra. Bạn sẽ cần làm xét nghiệm viêm gan B để kiểm tra khả năng lây nhiễm của mình. Nếu hai bạn có dự định đi đến hôn nhân và sinh con thì hai bạn sẽ cần tham khảo ý kiến của bác sĩ chuyên khoa phụ sản để chuẩn bị những điều kiện cần thiết giúp giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm sang em bé. Các em bé được sinh ra bởi các bà mẹ có vi rút viêm gan B cần được tiêm phòng viêm gan B càng sớm càng tốt (trong vòng 24 giờ kể từ khi sinh ra). Hiện nay chưa có một loại thuốc nào có thể tiêu diệt hoàn toàn vi rút viêm gan B khi đã xâm nhập vào cơ thể. Người nhiễm vi rút viêm gan sẽ chung sống suốt đời với vi rút này. Tuy nhiên sự chung sống này có hòa bình hay không phụ thuộc rất lớn vào chế độ sinh hoạt, nghỉ ngơi và khả năng miễn dịch của cơ thể.

(Tiếp theo trang 9)



Con của những người mẹ có vi rút Viêm Gan B sẽ được tiêm phòng ngay khi sinh ra

Có phải là vì em đã quá yêu anh?

Anh à! Cho dù có đang ở bên cạnh anh, em vẫn luôn thấy nhớ. Nỗi nhớ cùng sự lo sợ một ngày nào đó không còn anh bên cạnh cứ luôn ở trong em. Có phải em quá ngốc khi có những ý nghĩ như vậy không anh? Trái tim em rất yếu đuối khi không có anh; em làm được mọi việc nếu như anh cho em một lời động viên khích lệ. Tất cả có phải là vì em đã quá yêu anh?

Nguyễn Thị H., số điện thoại 09875668xx gửi đến anh Nguyễn Văn Minh (số điện thoại 09045634xx) đang làm việc ở khu công nghiệp Bắc Thăng Long



Anh sẽ mãi nắm chặt tay em

Em đi làm ca lại còn tranh thủ thời gian đi học thêm. Nhiều lúc anh cũng buồn và giận em vì đã không dành nhiều thời gian cho anh. Nhưng anh biết em cũng đâu muốn như vậy. Một cô gái tự lập và mạnh mẽ như em luôn khiến anh bị chinh phục. Em hãy cố gắng ăn uống và giữ gìn sức khỏe nhé cô bé. Qua những ngày vất vả sẽ là thành công và hạnh phúc. Anh hứa sẽ nắm chặt tay em và cùng em đi đến cuối con đường.

Phùng Văn Nam số điện thoại 09879987xx gửi đến bạn Nguyễn Thị Hà 09774356xx đang làm việc ở KCN Phú Thị

Khi bạn gái... (tiếp theo trang 8)

Bởi 90% trường hợp nhiễm vi rút viêm gan B không có các biểu hiện viêm gan, suy giảm chức năng gan và được coi là “người lành mang mầm bệnh”. Còn lại 10% có thể diễn tiến thành viêm gan cấp tính, mãn tính, ung thư gan, xơ gan... Vì vậy bạn gái bạn cần đi khám sức khỏe định kỳ và kiểm tra chức năng gan 6 tháng/ lần. Khi ở trong tình trạng viêm gan, xơ gan hay ung thư gan... thì cần tích cực điều trị. Còn bình thường bạn gái bạn chỉ cần chú ý nghỉ ngơi, ăn uống điều độ, tránh làm việc quá sức và các thức ăn cay nóng, các chất kích thích, ăn nhiều rau xanh, hoa quả... Khi sử dụng bất kỳ loại thuốc chữa bệnh nào cô ấy cũng cần tham khảo ý kiến bác sỹ chuyên khoa để không làm tăng gánh nặng cho gan.

Hy vọng những thông tin trên phần nào giải đáp những băn khoăn của bạn.

Chúc bạn mọi điều tốt lành!

Tâm sự bạn trẻ 360

góc sẻ chia

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

Góc sẻ chia theo số:

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



Góc tâm hồn

Những người có tâm hồn rộng mở giống như một hồ nước thì nỗi buồn không làm họ mất đi niềm vui và sự yêu đời. Nhưng với những người tâm hồn chỉ nhỏ như một cốc nước, họ sẽ tự biến cuộc sống của mình trở thành đắng chát và chẳng bao giờ học được điều gì có ích cả.

Hạt muối và triết lý cuộc sống

Ai cũng có lúc gặp khó khăn trong cuộc sống, và những khó khăn đó giống như một thìa muối, nhưng mỗi người lại hoà tan nó theo một cách khác nhau.

Một chàng trai trẻ đến xin học một ông giáo già. Anh ta lúc nào cũng bi quan và phàn nàn về mọi khó khăn. Đối với anh, cuộc sống chỉ có những nỗi buồn, vì thế việc học tập cũng chẳng hứng thú gì hơn. Một lần khi chàng ta than phiền về việc mình học mãi mà không tiến bộ, người thầy im lặng lắng nghe rồi đưa cho anh một thìa muối thật đầy và một cốc nước nhỏ.

– Con cho thìa muối này vào cốc nước và uống thử đi.

Lập tức chàng trai làm theo rồi uống thử.

– Cốc nước mặn chát thầy ạ - chàng trai trả lời.

Người thầy lại dẫn anh ra một hồ nước gần đó và đổ một thìa muối đầy xuống nước. Bây giờ con hãy nếm thử nước trong hồ đi.

– Nước trong hồ vẫn vậy thôi, thưa thầy.

Nó chẳng hề mặn lên chút nào. Chàng trai nói khi múc một ít nước dưới hồ và nếm thử. Người thầy chậm rãi nói: "Con của ta, ai cũng có lúc gặp khó khăn trong cuộc sống, và những khó khăn đó giống như thìa muối này, nhưng mỗi người lại hoà tan nó theo một cách khác nhau. Những người có tâm hồn rộng mở giống như một hồ nước thì nỗi buồn không làm họ mất đi niềm vui và sự yêu đời. Nhưng với những người tâm hồn chỉ nhỏ như một cốc nước, họ sẽ tự biến cuộc sống của mình trở thành đắng chát và chẳng bao giờ học được điều gì có ích cả".

ST

“Vùng kín” của XX: nguy cơ... (tiếp theo trang 6)

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 vùng kín hàng ngày, 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

Mềm thơm thịt kho khoai sọ

Món mặn ăn với cơm có phần thịt thấm gia vị và khoai sọ bùi bùi cho bữa tối ngon miệng.

Nguyên liệu:

400g thịt nạc vai; 2-3 củ khoai sọ vừa ăn
Muối, ớt bột, đường, nước mắm; Vài nhánh rau mùi, hành khô, đầu hành lá;
Nước dừa tươi hay nước lọc.

Cách làm:

Bước 1:

Thịt nạc vai rửa sạch, cắt thành từng miếng vừa ăn, chần sơ thịt qua nồi nước sôi để loại bỏ tạp chất, sau đó rửa lại thật sạch. Cho vào bát thịt một thìa nhỏ nước mắm, một ít hạt tiêu, nửa thìa nhỏ muối, trộn đều ướp khoảng một tiếng.

Bước 2:

Khoai sọ gọt vỏ, ngâm khoai vào âu nước có pha một ít muối, sau đó rửa khoai lại cho thật sạch, cắt khoai làm đôi nếu khoai nhỏ, hoặc làm bốn phần nếu củ khoai to.

Bước 3:

Đun nóng một thìa nhỏ dầu điều, phi hành khô thơm, cho thịt vào đảo săn lại, xào khoảng 5-7 phút.

Bước 4:

Cho khoai sọ vào đun cùng, rưới thêm một ít nước mắm vào nồi, đậy kín nắp đến khi sôi.

Bước 5:

Mở nắp nồi, đổ vào một ít nước dừa tươi hay nước lọc và một ít ớt bột, tiếp tục đun sôi lửa nhỏ để thịt thấm gia vị.

Bước 6:

Thỉnh thoảng đảo nhẹ tay để phần khoai không bị nát, nêm gia vị cho vừa ăn, đun đến khi ăn thử thấy phần thịt mềm, thấm gia vị thì bạn tắt bếp, thêm rau mùi thái nhỏ và phần đầu hành vào, múc ra đĩa dùng làm món mặn ăn với cơm.

Nguồn tin: ngoisao.net

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><http://tamsubantre.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 Hoàng Nguyên Bình
(CDI Việt Nam)

Nguyễn Thị Diệu Linh

Phụ trách Ban biên tập:

Phùng Thị Hiền

Ban biên tập:

Phạm Thị Hồng

Vi Mạnh Cường

Nguyễn Thị Hằng

Lương Thị Huệ

Nguyễn Thị Mai Lan

Lê Thị Thảo

Cao Thị Trang

Khi bạn gái có... (tiếp theo trang 5)

Đến với chương trình, nữ công nhân được khám phụ khoa, xét nghiệm sớm ung thư cổ tử cung (VIA) và được cung cấp các biện pháp tránh thai, được tư vấn về SKSSTD và tâm lý miễn phí. Chị em còn được nhận một túi quà từ công ty Dược phẩm Hoa linh.

Một nữ công nhân 23 tuổi chưa có gia đình và cũng chưa từng đi khám phụ khoa, nên đã đi vào và đi ra rất nhiều lần rồi mới quyết định khám và tư vấn, chị chia sẻ:

“Đây là lần đầu tiên em được nhận chương trình này. Lúc đầu em cứ lo là chưa có chồng, chưa quan hệ tình dục thì không được

khám. Vào khám, bác sĩ giải thích cho em biết với những người chưa rách màng trinh, bác sĩ sẽ chỉ quan sát và lấy dịch ở cửa âm đạo nên sẽ không ảnh hưởng gì đến màng trinh cả. Bác sĩ cho em thuốc bôi và nước rửa để điều trị. Qua tư vấn của chị, em cũng được biết rõ hơn về nguyên nhân gây tình trạng viêm của mình. Em cứ lo mọi người không hiểu lại tưởng em đã quan hệ tình dục này nọ thì chết. Em cảm ơn chương trình rất nhiều”.

Một số nữ công nhân mặc dù có những trở ngại ban đầu khi tiếp cận với chương trình, nhưng khi vượt qua được những rào cản đó, chị em đều cảm thấy hoạt động có ý nghĩa và rất hữu ích với mình. Đó là lý do vì sao, đến buổi thứ tư của chương trình, với sự tham gia của khoảng 600 nữ công nhân với gần 450 phiếu khảo sát đã thu được, 100% chị em đánh giá ý nghĩa của chương trình đối với mình ở mức 4 – 5 điểm (5 là mức ý nghĩa cao nhất) và tất cả nữ công nhân đều muốn chương trình chăm sóc SKSSTD này được tiếp tục triển khai trong những năm tiếp theo. *“Hy vọng, sẽ có nhiều hơn nữa các công ty cho công nhân được hưởng những dịch vụ này như chúng em”* là lời của một nhóm công nhân của công ty DENSO bày tỏ với cán bộ chương trình khi ra khỏi khu vực khám phụ khoa và tư vấn về SKSSTD.

Linh Mai

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