

TẠP CHÍ

NGÀY NAY



CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA LIÊN HIỆP CÁC HỘI UNESCO VIỆT NAM
ORGAN OF VIETNAM FEDERATION OF UNESCO ASSOCIATIONS

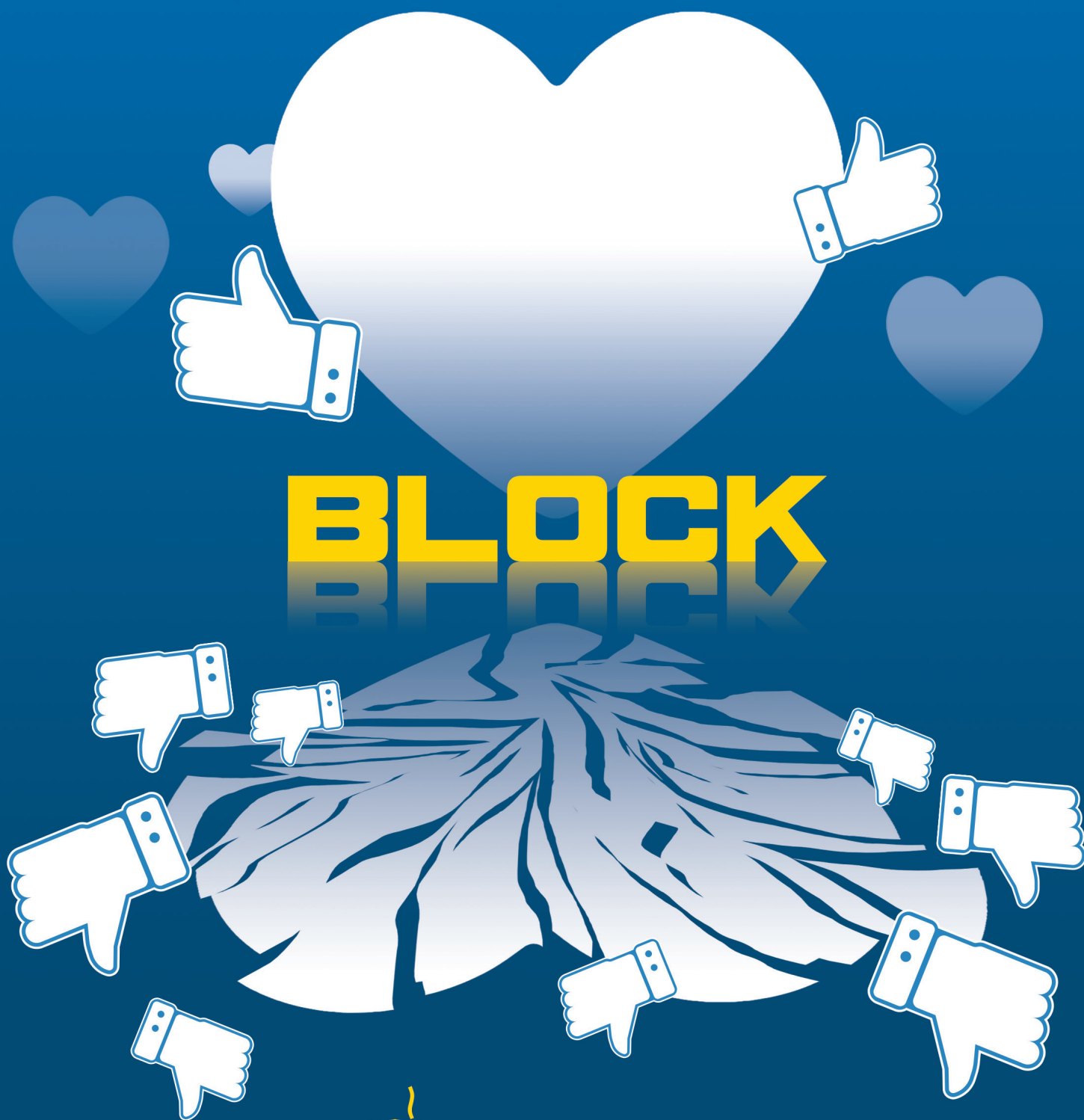
VIETNAM TODAY

MIỄN PHÍ



WWW.NGAYNAY.VN

SỐ 368 (14 - 21/3/2024)



CẦN TRỌNG

VỚI NĂNG LƯỢNG "XẤU" TỪ MẠNG XÃ HỘI

TRANG 2-3

Mạng xã hội dường như đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống như Zalo, Facebook, Instagram... Trừ những người làm việc, bán hàng trên nền tảng mạng xã hội, số còn lại “lướt” mạng giải trí như một phản xạ, thậm chí không có chủ đích.

Một đêm thao thức

Gần 23 giờ đêm 6/3, một nhóm Zalo của những người bạn thân nháo nhác hỏi nhau vì sao không vào được Facebook. Một nhóm, hai nhóm, rồi ba, bốn nhóm Zalo khác cũng náo loạn vì nhiều người tưởng bị hack Facebook. Một sự cố toàn cầu của một trang xã hội mà khiến hàng triệu người phấp phỏng, lo lắng.

Vào lúc sắp về khuya, khung giờ đáng ra phải chìm sâu vào giấc ngủ, một lượng người không nhỏ vẫn dán mắt vào màn hình, bất ngờ lo âu, sốt sắng, sợ hãi... Có người bồn chồn vì sợ sắp mất một điều gì đó vô cùng quan trọng.

Mạng xã hội (MXH) trong đời sống hiện nay dường như đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống hàng ngày. Nhiều người dành hàng giờ đồng hồ để chuyển đổi liên tục giữa các ứng dụng, cố gắng cập nhật những gì đang diễn ra trong vòng kết nối riêng tư và cả thế giới rộng lớn xung quanh. Người ta nói chuyện với nhau qua mạng, hỏi han nhau qua mạng, động viên nhau qua mạng... Chưa bao giờ, việc mời bạn bè và gia đình tham dự bữa tiệc sinh nhật hay mời cưới, thậm chí thông báo hiếu, hỉ có thể nhanh chóng đến thế chỉ bằng một bài chia sẻ nhỏ.

Mạng xã hội cũng là cách mà con người ngày nay, từ già đến trẻ kết nối và chia sẻ cuộc sống của mình với người khác. Khắp các con phố, không khó để bắt gặp hình ảnh các bạn trẻ đi chơi, đi uống cà phê với nhau trong cùng một không gian, mỗi người cầm trên tay một chiếc điện thoại và lướt



Cẩn trọng với năng lượng từ mạng xã hội

VIỆT ĐAN

Facebook, Zalo, TikTok, đăng ảnh... Thay vì chuyện trò hỏi thăm nhau, tâm sự, chia sẻ cùng nhau thì tất cả “cắm mặt” vào thế giới ảo.

Theo TS chuyên gia tâm lý Vũ Việt Anh, Giám đốc Học viện Thành công, chúng ta không thể phủ nhận mặt tích cực của MXH như giúp mọi người cập nhật được những tin tức hàng ngày, lưu giữ những kỷ niệm đẹp được ghi lại bằng những bức ảnh hay video thú vị. Đó cũng là nơi giao lưu kết bạn, trò chuyện học hỏi vô cùng hiệu quả, kết nối những con người chưa từng quen biết nhưng vì cùng chung sở thích, đam mê mà rút ngắn khoảng cách, mang con người lại gần nhau hơn. Facebook được nhiều bạn trẻ sử dụng để tìm kiếm thông tin học tập với những bài chia sẻ hay,

bổ ích, những trích dẫn, kinh nghiệm học tập vô cùng lý thú. Nhiều bạn còn tận dụng tài khoản của mình để kinh doanh, vừa mang lại nguồn thu nhập vừa học hỏi được nhiều kinh nghiệm bán hàng qua mạng.

Thao túng tâm lý người dùng

“Mục đích ban đầu của các trang MXH là nhật ký cá nhân, thể hiện bản thân, là cánh cửa để mọi người có thể tìm hiểu quan điểm sống, phong cách sống của người khác. Mọi người có cơ hội khám phá bản thân và tự do thể hiện bản thân trên Facebook, Instagram hay TikTok... Thế nhưng, kết quả của việc dành nhiều thời gian kết nối với mạng xã hội sẽ khiến bạn xa dần cuộc sống thực”, TS Vũ Việt Anh chia sẻ.

Theo TS Vũ Việt Anh,



TS Vũ Việt Anh.

“mạng xã hội, sắp tới là trí tuệ nhân tạo (AI) luôn gây “nghiện” khủng khiếp vì nó khuyến khích sự khám phá của con người. Facebook, AI còn có “tài năng” theo dõi tâm lý, hành vi, thói quen

của người dùng, đáp ứng bất cứ thứ gì mà người dùng đang tìm kiếm. Sức hấp dẫn của MXH được xây dựng dựa vào hành vi thói quen của người dùng, gọi nôm na là thao túng tâm lý người



“xấu”

dùng, khiến mọi người bị cuốn vào đó, không cưỡng lại được”.

Đa số mọi người “nghiện” MXH vì chỉ cần vài động tác với tay lấy điện thoại, vào mạng là được thỏa mãn nhu cầu giải trí mà đôi khi không cần có mục đích cụ thể cho công việc hay gia tăng sự kết nối... Việc lướt Instagram, Facebook... trong nhiều giờ có vẻ chỉ là vô ích, nhưng những tác động ngắn hạn và dài hạn lên não bộ của người dùng lại cho thấy điều ngược lại.

TS Việt Anh phân tích, đầu tiên, khi sa đà vào MXH, giữa nhiều luồng thông tin đa chiều, người dùng sẽ mất tập trung, căng thẳng, stress, lo âu... Có một hiệu ứng được gọi là “áp lực ngang hàng” ảnh hưởng rất tiêu cực đến giới trẻ. Khi vào mạng quá nhiều, người ta có tâm lý so sánh nhau, ngờ vực nhau, tự



Để điện thoại xa tầm với để có một giấc ngủ sâu đúng nghĩa.

“

Phải hiểu rằng mạng xã hội chỉ là công cụ kết nối, phục vụ cuộc sống, đừng biến nó thành kẻ điều khiển vô hình và chi phối đời sống của mình.

TS Vũ Việt Anh

ti về bản thân, nảy sinh suy nghĩ tiêu cực không bằng bạn bằng bè, nhiều người không còn muốn phấn đấu nữa... Rồi fake news (tin giả) tràn lan, hiệu ứng Momo, thử thách Cá voi xanh (Blue Whale Challenge) dạy trẻ em tự tử qua YouTube... là những mặt trái khủng khiếp mà MXH đem đến.

“Việt Nam đang là một trong những quốc gia dùng internet lớn hàng đầu châu

Á. Tỷ lệ người dân chuyển đổi từ mua sắm truyền thống sang mua sắm trên mạng ở các nước lân cận thường chiếm dưới 30%, riêng tại Việt Nam lên đến 46%... Chúng ta đang trao đổi, mua bán qua mạng vô cùng đông đảo. Đã có thống kê người Việt Nam dành hơn 2 tiếng đồng hồ vào Facebook, đó là con số trung bình, rất nhiều người vào Facebook từ 7-10 giờ đồng hồ... MXH đang dần làm thay

đổi thói quen sinh hoạt của mọi người, phổ biến nhất là thức đêm không ngủ. Điều này gây rối loạn giấc ngủ, thay đổi sinh lý, sức khỏe tinh thần, cả nòi giống.

Chấm dứt lối sống lười biếng

Theo TS Vũ Việt Anh, thời đại công nghệ 4.0 không thể không sử dụng công nghệ. Việc trải nghiệm MXH là một cách để không bị tụt hậu, cập nhật nhanh chóng các thông tin xã hội. Nhưng chìm sâu vào MXH, dành quá nhiều thời gian giải trí vào thế giới ảo, con người trở nên lười biếng, ngại hoạt động, ngại giao tiếp với thế giới bên ngoài. Phải làm sao giới hạn được thời gian sử dụng MXH, đồng thời dịch chuyển năng lượng tích cực sang những hoạt động lành mạnh khác để sức khỏe, tinh thần ổn định.

Muốn thay đổi thói quen phải làm sao thay đổi được nhận thức, tự nhận thức tự khắc thay đổi hành vi lối sống. Phải tăng cường các buổi nói chuyện, chia sẻ... để mọi người tự nhận thức, tự điều chỉnh. “Tôi đã có rất nhiều buổi nói chuyện với học sinh, với các bạn lứa tuổi dậy thì, với nhiều cơ quan, đoàn thể tại Hà Nội, TP HCM, Đà Nẵng... Chúng tôi thường hướng dẫn mọi người vẽ vòng tròn hạnh phúc, trong vòng tròn đó tự chia ra thời gian cho gia đình, cho bạn bè, cho học hành, vui

chơi... Ai có hình tròn chưa đều, chưa tròn trịa sẽ tự nhìn vào đó để điều chỉnh và thay đổi để cuộc sống hạnh phúc hơn”, TS Vũ Việt Anh cho biết.

TS Vũ Việt Anh đưa lời khuyên: “Phải hiểu rằng mạng xã hội chỉ là công cụ kết nối, phục vụ cuộc sống, đừng biến nó thành kẻ điều khiển vô hình và chi phối đời sống của mình”.

Ông nói thêm: “Hãy làm sao để cuộc sống của bạn trở nên sinh động mỗi ngày, với đời sống tinh thần phong phú và hạnh phúc. Tăng cường giao tiếp, tương tác với người thân, bạn bè, tăng cường chia sẻ cảm xúc, suy nghĩ và trải nghiệm của mình trực tiếp thay vì viết status trên Facebook, nó giúp giải tỏa căng thẳng rất nhanh, đem đến cho chúng ta cảm giác vui vẻ và được hỗ trợ. Cố gắng tham gia các hoạt động tập thể, tạo niềm vui và sự gắn kết. Tham gia các hoạt động cộng đồng, chăm chỉ tập thể dục thường xuyên thay vì ngồi lì ở nhà lướt mạng sẽ giúp con người giải phóng endorphins – hormone, nhận lại cảm giác hạnh phúc, giảm stress, đồng thời cải thiện chất lượng giấc ngủ, tăng cường sức khỏe tổng thể. Và điều quan trọng hơn, đó là phải ngủ đủ giấc. Giấc ngủ đóng vai trò quan trọng trong việc phục hồi sức khỏe tinh thần, giúp bạn tỉnh táo, tập trung và cải thiện tâm trạng”. ●

SỐNG CÙNG MẠNG XÃ HỘI:

Trăm mối tơ vò

NGUYỆT LINH

Sau hơn một thập kỷ phát triển bùng nổ, loại hình nền tảng trực tuyến mạng xã hội cho thấy nhiều tác động đối với đời sống, đặc biệt là giới trẻ.

“Cơn nghiện” mới

Khái niệm “nghiện mạng xã hội” (Social media addiction) bắt đầu được chú ý trong vài năm trở lại đây, song hành cùng sự phát triển mạnh mẽ của các nền tảng mạng xã hội có tính toàn cầu như Facebook, X (Twitter), Instagram, TikTok... Nghiện mạng xã hội được nhận diện là một hiện tượng trong đó cá nhân sử dụng mạng xã hội một cách quá mức và không kiểm soát được, dẫn đến những ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe, hành vi và cuộc sống hàng ngày.

Theo các chuyên gia, mặc dù mạng xã hội có thể mang lại nhiều giá trị về kết nối và thông tin nhưng kèm theo đó là các vấn đề về sức khỏe tâm thần, bao gồm cảm giác cô đơn, ghen tị, lo âu, trầm cảm, trong một số trường hợp dẫn đến nghiện mạng xã hội. Dù không được công nhận là một rối loạn tâm thần chính thức trong nhiều hệ thống phân loại bệnh, nghiện mạng xã hội đang được coi là một vấn đề ngày càng tăng trên thế giới.

Tại Việt Nam, dựa trên một thống kê từ Google cho thấy tính đến giữa năm 2023, có khoảng 79% người dân dùng mạng internet và có tài khoản trên mạng xã hội. Thời lượng trung bình người Việt dành cho mạng xã hội là 2 giờ 52 phút/ngày và gần 45% người dùng ở độ tuổi 18 - 34 gắn bó với mạng

xã hội từ khi thức dậy cho tới lúc đi ngủ. Hiện tượng này phản ánh xu hướng chung trên toàn cầu, nhất là trong bối cảnh đất nước có tỷ lệ người dùng internet và mạng xã hội cao trên thế giới như Việt Nam.

Theo đó, nghiện mạng xã hội có thể dẫn đến nhiều hậu quả tiêu cực về sức khỏe tâm thần như tăng nguy cơ trầm cảm, lo âu, cô đơn... Nghiện mạng xã hội cũng góp phần làm suy giảm sức khỏe thể chất của giới trẻ khi gây ra những rối loạn về giấc ngủ và bệnh tật do thiếu vận động. Một ảnh hưởng khác có thể kể đến là sự giảm hiệu suất công việc, học tập của cá nhân do mất tập trung.

Nhận định về chứng nghiện mạng xã hội, đặc biệt đối với người trẻ, PGS.TS Bùi Thu Hương (Học viện

Tính đến giữa năm 2023, có khoảng 79% người dân dùng mạng internet và có tài khoản trên mạng xã hội. Thời lượng trung bình người Việt dành cho mạng xã hội là 2 giờ 52 phút/ngày và gần 45% người dùng ở độ tuổi 18 - 34 gắn bó với mạng xã hội từ khi thức dậy cho tới lúc đi ngủ.

Báo chí và Tuyên truyền) cho biết: “Sống trong một thế giới chịu sự chi phối ngày càng nhiều của công nghệ, “trực tuyến” hay “đang ở trên mạng” 24/7 đã trở thành tiêu chuẩn mới đối với thế

hệ trẻ. Điều này đồng nghĩa với việc họ không tắt điện thoại thông minh kể cả lúc đi ngủ và liên tục kiểm tra điện thoại. Một trong những lý do thúc đẩy người sử dụng điện thoại thông minh trẻ tuổi làm vậy chính là mạng xã hội”.

Cần nhấn mạnh rằng mức độ sử dụng mạng xã hội ở mức bình thường hay quá mức không phải lúc nào cũng đồng nghĩa với các dấu hiệu bệnh lý. Có thể thấy nhiều người dành nhiều giờ sử dụng mạng xã hội hàng ngày vì nhiều lý do nhưng không hề nghiện. “Một người được cho là có biểu hiện nghiện mạng

xã hội khi coi việc sử dụng mạng xã hội như là hoạt động tối quan trọng trong cuộc sống, luôn có nhu cầu đăng nhập, sử dụng và dành quá nhiều thời gian và nỗ lực của mình cho mục đích này và việc này ảnh hưởng tiêu cực tới các hoạt động xã hội, học tập, công việc, các mối quan hệ cá nhân, sức khỏe và tâm lý”, PGS.TS Bùi Thu Hương nhấn mạnh.

Thật giả khó lường

Khác với các thập niên trước, sự phát triển mạnh mẽ của mạng xã hội mang đến tiềm năng và cơ hội cho những người sáng tạo nội dung, tạo ra một nhóm không cần được định danh là ngôi sao nhưng vẫn có thể sở hữu hàng triệu người theo dõi, kéo theo đó là mức thu nhập khủng, sự hưởng ứng của đám đông và các nhãn hàng. Điều này khiến ngày càng có nhiều người muốn “chen chân” vào vị trí trên, tạo ra sự ồn ào, nhốn nháo bởi các chiêu trò để “nổi tiếng bằng được” bất chấp

không gian ảo hay ở ngoài đời thực.

Để nổi tiếng, nhiều người hướng đến việc sáng tạo những nội dung gây sốc, hình ảnh phản cảm, lan truyền thông tin sai sự thật, tạo chiêu trò bất chấp để câu view khiến hình ảnh của họ trở nên xấu xí. Một trong những ví dụ của hiện tượng này có thể kể đến vụ việc của TikToker Hứa Quốc Anh, cá nhân này đã lồng ghép hình ảnh quốc kỳ và vua Thái Lan trong video quay ở Angkor Wat (Campuchia) bất chấp sự nhắc nhở mạnh mẽ của cộng đồng mạng.

Hành động của Hứa Quốc Anh không chỉ cho thấy sự thiếu hiểu biết về kiến thức văn hóa, lịch sử mà phần nào chỉ ra những chiêu trò núp bóng công việc sáng tạo để chiếm dụng văn hóa và trục lợi. Sau khi nắm được thông tin, Sở Văn hóa & Thể thao TP.HCM đã phối hợp với Sở Thông tin và Truyền thông TP.HCM xác minh, có buổi làm việc và xử phạt hành chính về hành vi cung



Gắn bó với mạng xã hội và điện thoại thông minh trở thành hình ảnh quen thuộc của giới trẻ.



Cơ hội đi kèm với hệ lụy trong lĩnh vực sáng tạo nội dung số.

cấp thông tin sai sự thật, xuyên tạc, vu khống, xúc phạm uy tín của cơ quan, tổ chức, danh dự, nhân phẩm của cá nhân...

Trường hợp nói trên chỉ là phần nổi của làn sóng nhốn nháo, nhiều tai tiếng của các cá nhân sáng tạo nội dung trên mạng xã hội. Phần đông công chúng đều cho rằng nên có những biện pháp xử lý mạnh tay với những nội dung tiêu cực trên không

gian mạng, đặc biệt là mạng xã hội.

Nhận định về vấn đề này, PGS.TS Bùi Hoài Sơn, Ủy viên Thường trực Ủy ban Văn hóa, Giáo dục của Quốc hội cho biết hiện tượng nhiều cá nhân sáng tạo nội dung có hành vi lố lăng, phản cảm là một vấn đề gây tranh cãi trong ngành giải trí. Ông cho rằng phần lớn những người sử dụng chiêu trò là để thu hút sự

chú ý của công chúng, từ đó tạo ra sự lan tỏa thông tin, thảo luận trên mạng xã hội, giúp các sự kiện đạt được mục tiêu quảng bá, tăng độ nhận diện với công chúng.

Những vấn đề bất thường, kỳ lạ, gây sốc dễ nhận được sự quan tâm, hiếu kỳ của cộng đồng. Nhiều người dựa vào đặc điểm này để câu view, câu like, share, tăng tính tương tác đối với trang thông tin của mình,

“

“Trực tuyến” hay “đang ở trên mạng” 24/7 đã trở thành tiêu chuẩn mới đối với thế hệ trẻ. Điều này đồng nghĩa với việc họ không tắt điện thoại thông minh kể cả lúc đi ngủ và liên tục kiểm tra điện thoại. Một trong những lý do thúc đẩy người sử dụng điện thoại thông minh trẻ tuổi làm vậy chính là mạng xã hội.

PGS.TS Bùi Thu Hương

từ đó họ thấy mình trở nên quan trọng hơn trên không gian mạng và có thể có những lợi ích kinh tế từ việc thu hút nhiều người xem.

“Khi các tin tức nhận được nhiều sự quan tâm, chia sẻ sẽ hình thành những đánh giá, nhận xét, thậm chí cả dư luận xã hội. Đó là những gì chúng ta thấy gần đây đã khiến cơ quan điều tra phải vào cuộc, thậm chí đã khởi tố một số trường hợp”, ông Bùi Hoài Sơn nói.

Bắt nạt kỹ thuật số

Bắt nạt kỹ thuật số cũng là một vấn nạn xuất hiện cùng sự phát triển mạnh mẽ của mạng xã hội. Hành

vi này biểu hiện cho tình trạng thiếu văn minh, tạo môi trường tiêu cực trên không gian mạng, từ đó ảnh hưởng trực tiếp tới thể giới thực. Theo PGS. TS Bùi Hoài Sơn, mạng xã hội cho phép ta kết nối rộng hơn nhưng nó cũng có thể tạo ra sự cô lập, khuyến khích và trao quyền cho những kẻ bắt nạt kỹ thuật số.

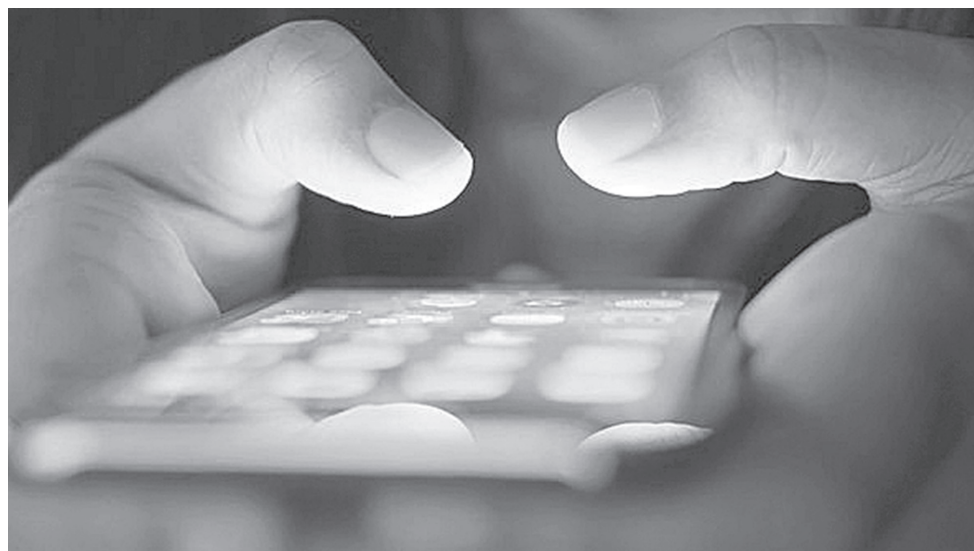
Bắt nạt kỹ thuật số là hiện tượng phổ biến có thể xảy ra với bất kỳ ai, ở bất kỳ đâu. Một bức ảnh trên trang cá nhân, một dòng trạng thái hay một dòng nhắn tin không phù hợp với quan điểm cũng có thể trở thành công cụ khiến người đăng tải bị tấn công trên các kênh truyền thông xã hội.

Theo PGS.TS Bùi Hoài Sơn, mạng xã hội có thể đẩy cảm xúc cá nhân đi nhanh hơn bao giờ hết khiến nhiều người bị cuốn vào vòng tranh cãi không hồi kết. Chính vì thế, cần lên án những hành vi thiếu văn minh này để không chỉ trả lại sự trong lành cho môi trường mạng, mà còn cho cả xã hội.

Luật pháp chỉ nên là công cụ cuối cùng để xử lý những việc làm sai trái, ngôn từ phản cảm, hành động lệch chuẩn trên mạng xã hội. Nhận thức của mỗi người sử dụng vẫn là yếu tố quan trọng nhất trong việc hình thành văn minh ứng xử trên mạng xã hội. Cần hình thành nên môi trường văn hóa trong việc sử dụng mạng xã hội, ở đó, những người có ý định làm sai cũng không thể làm sai trên môi trường trong sạch này.

Dựa trên kết quả điều tra về Chỉ số văn minh trên không gian mạng thông qua khảo sát trải nghiệm của người dùng với 21 rủi ro do các hành vi cư xử không đúng mực của Microsoft cho thấy, Việt Nam là một trong 5 nước có Chỉ số văn minh Internet thấp nhất trong số 25 nước được khảo sát.

Bên cạnh đó, báo cáo về rủi ro của trẻ em trong thế giới số của UNICEF cũng ghi nhận cứ 5 trẻ em và thanh thiếu niên thì có 1 trẻ em bị bắt nạt trên mạng, đáng lo ngại 3/4 trong số đó không biết tìm kiếm sự giúp đỡ ở đâu. ●



Người Việt đang dành gần 7 tiếng mỗi ngày để... online.

Tốc độ phát triển của công nghệ và mạng xã hội đang khiến một bộ phận người dùng bị lạc vào “ma trận” cập nhật. Nếu không đủ tỉnh táo và nhận thức để bắt kịp các xu hướng, nhiều người sẽ rất dễ trở thành nạn nhân của các hình thức lừa đảo trực tuyến.

Dùng Deepfake giả danh công an

Trong năm 2023, công nghệ Deepfake dựa trên trí thông minh nhân tạo đã trở nên hết sức phổ biến, thậm chí gây lo ngại về việc mất kiểm soát.

Trước Deepfake, rất nhiều ứng dụng chụp ảnh tĩnh cho phép người dùng có thể chụp ảnh dưới hình dáng của các nhân vật hoạt hình hoặc siêu sao. Deepfake là một cải tiến mới thay vì chỉ có ảnh tĩnh thì nhân vật được chế tạo từ Deepfake sống động hơn, hấp dẫn hơn, có thể có những pha hành động, diễn xuất như thật, thậm chí có cả giọng nói khớp với từng khuôn mặt.

Cũng trong năm qua, đã có một lần sóng các vụ lừa đảo lợi dụng các ứng dụng Deepfake để làm ra những clip có nội dung lừa đảo, mạo danh. Nhiều người đã bị mất tiền do tưởng là người thân, đồng nghiệp, lãnh đạo gọi cho mình yêu cầu chuyển một khoản tiền cho họ.

Trao đổi với *Ngày Nay*, ông Trần Chí Dũng (63 tuổi, Hà Nội) vẫn chưa hết bức xúc trước chuyện xảy ra với con gái mình, chị Bích Thủy, nạn nhân của một đường gọi điện thoại giả danh. Theo ông Dũng, con gái mình vốn là người có học thức, định cư cùng chồng con tại nước ngoài, trước khi trở về Việt Nam cách đây một năm. Do đặc thù công việc kinh doanh trực tuyến, nên chị Thủy luôn đăng công khai số điện thoại cá nhân lên mạng và phải trả lời các số lạ. Đây chính là kẻ hở để những kẻ gian lợi dụng và lựa chọn “con mồi”.

Có những lần người lạ gọi tới, chị Thủy nghe ở đầu



“Ma trận” lừa đảo từ công nghệ

◉ HUY VŨ

dây bên kia xưng là “công an”, nhưng nhờ cảnh giác nên đã lập tức cúp máy. Thế nhưng chỉ một lần mất cảnh giác, chị Thủy đã sập bẫy lừa đảo. “Lần này, họ gọi tới với thủ đoạn xưng danh là nhân viên bưu điện”, ông Dũng kể. “Có lẽ lúc đó do đang bế con nhỏ khi nghe điện thoại, nên con gái tôi bị rối trí”.

Cuộc gọi đầu tiên là một phụ nữ xưng danh là người của phía bưu điện. Sau khi hỏi rõ tên tuổi, người này nói chị Thủy đã gửi một kiện hàng cho người lạ. Dù đã phủ nhận, nhưng chị Thủy giật mình khi nghe tin “kiện hàng” chứa chất cấm nên phía công an muốn điều tra do bưu kiện có tên của chị và người lạ.

“Người phụ nữ dặn con gái tôi ghi lại số bưu kiện và tên người nhận, nếu bên công an gọi thì trả lời cho họ”, ông Dũng cho biết.

Ngay sau đó, “nhân viên bưu điện” này lập tức kết nối máy sang cho phía công an. Trước màn hình điện thoại, chị Thủy nhìn thấy một người đàn ông trung tuổi mặc cảnh phục, phía sau lưng là khung cảnh văn phòng có nhiều



người mặc đồng phục công an đang làm việc.

Người đàn ông này hỏi lại thông tin như phía “bưu điện” đã cung cấp và lại cho biết có một tài khoản ngân hàng khác đứng tên chị Thủy đang có 2 tỷ đồng và thuộc trường hợp “nghỉ rửa tiền”. Người này lên giọng để nghị chị hỗ trợ hợp tác điều tra.

Để chứng minh những gì họ nói là đúng, người đàn ông kia gửi cho chị Thủy một đường link, khi ấn vào sẽ hiện lên giao diện giống trang chủ Bộ Công an. Thậm chí, chị còn nhìn thấy hình ảnh văn bản

“Quyết định điều tra” có tên tuổi của mình. Đến bước này, người lạ mặt cho biết do vụ việc xảy ra tại Thành phố Đà Nẵng, nên chị Thủy phải tới đó và chịu tạm giữ trong vòng 36 ngày để điều tra. Nếu không muốn bị tạm giữ, chị sẽ phải làm theo các hướng dẫn.

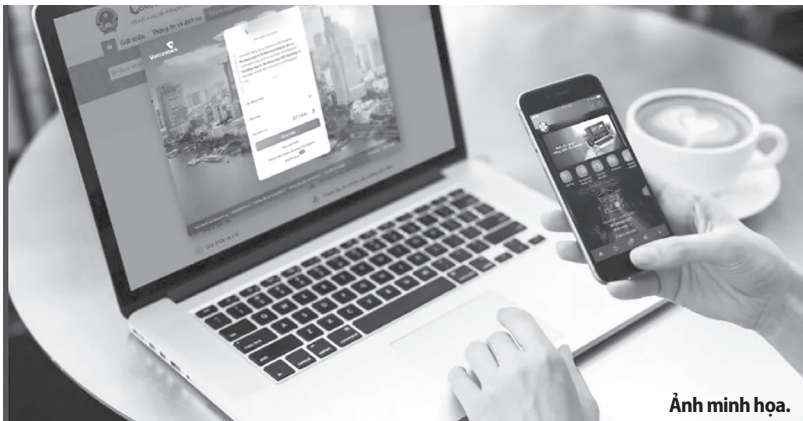
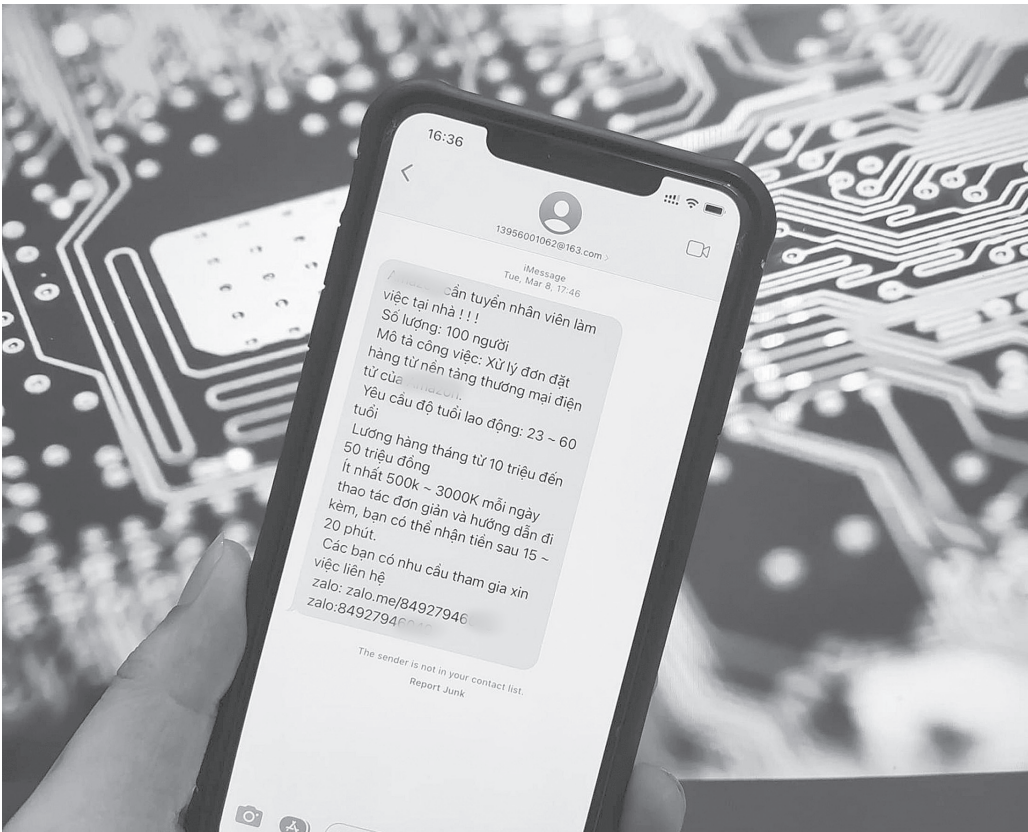
“Kẻ này để nghị con gái tôi không được nói với ai về sự việc này với lý do bảo mật nhằm tránh gây nguy hiểm cho người thân”, ông Dũng nói. Để chứng minh bản thân mình “vô tội” và tài khoản ngân hàng của mình không thuộc diện “rửa tiền”, chị Thủy

được người xưng là “công an” kia hướng dẫn gửi 3 tỷ đồng vào tài khoản cá nhân.

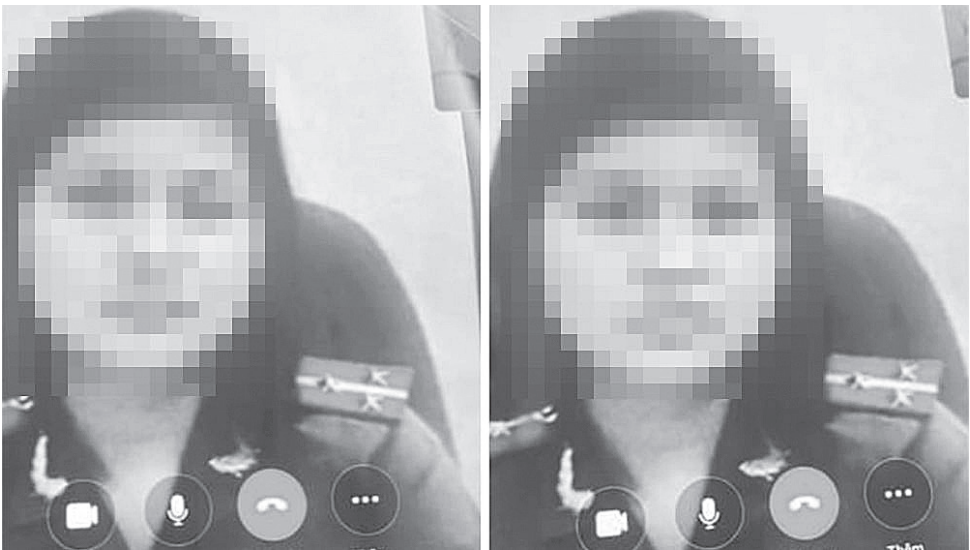
Hồi tưởng lại, chị Thủy cho biết khi đó người này không hề hỏi thông tin tài khoản ngân hàng, nhưng trước đó việc ấn vào đường link chứa mã độc khiến kẻ gian xâm nhập được vào tài khoản ngân hàng. Sau đó, người đàn ông yêu cầu chị nghiêng mặt vào màn hình camera để lấy Face ID (công cụ bảo mật bằng nhận diện khuôn mặt).

Khi đến bước này, kẻ gian để nghị chị Thủy thoát ra khỏi ứng dụng ngân hàng. Ngay sau đó, chị nhận ra toàn bộ tiền trong tài khoản của mình đã bị gửi tới 13 tài khoản khác. Do là ngày nghỉ, nên chị Thủy không thể ra ngân hàng làm giấy chứng nhận bị lừa đảo mà chỉ có thể khóa tài khoản trước khi ra cơ quan công an để trình báo sự việc.

“Bình thường tôi rất cảnh giác, nhưng khi trò chuyện với những người lạ mặt này, có cảm giác bản thân bị thôi miên và chỉ biết làm theo những gì họ chỉ dẫn”, chị Thủy kể lại.



Ảnh minh họa.



Một đối tượng mạo danh Công an qua hình thức video call để thực hiện hành vi lừa đảo.

Nguy cơ lộ, lọt dữ liệu cá nhân

Theo Báo cáo về tình trạng lừa đảo trực tuyến tại Việt Nam năm 2023 do Liên minh Chống lừa đảo toàn cầu (GASA) và dự án xã hội Chống lừa đảo (Việt Nam), trong 12 tháng qua, trung bình mỗi người Việt tham gia khảo sát phải đối mặt với 0,8 vụ lừa đảo.

Facebook và Gmail là những kênh lừa đảo chính để tiếp cận nạn nhân tại Việt Nam. Trong số 1.063 người được khảo sát, 71% số người được hỏi gặp phải lừa đảo thông qua các nền tảng được sử dụng rộng rãi này. Lừa đảo đầu tư được cho là phổ biến nhất, khi 13% người được hỏi báo cáo về hình thức này.

Nhiều người đang chứng

kiến các vụ lừa đảo với tần suất đáng báo động, với con số lên tới 70% cho biết họ gặp phải các vụ lừa đảo ít nhất mỗi tháng một lần. Trung bình, số tiền thiệt hại của mỗi nạn nhân là khoảng 17,7 triệu đồng. Thiệt hại tài chính do các vụ lừa đảo gây ra là rất lớn khi có 29% người tham gia cho biết họ đã phải gánh chịu thiệt hại về tiền bạc. GASA cho rằng, nếu áp dụng những số liệu này trên phạm vi toàn quốc, tổng thiệt hại mà lừa đảo gây ra đối với Việt Nam có thể lên tới 391,8 nghìn tỷ đồng (tương đương 16,23 tỷ USD).

Cũng theo số liệu của báo cáo, lừa đảo trực tuyến đã gây ra tác động sâu sắc và để lại dấu ấn khó phai mờ trong

lòng nạn nhân, đặc biệt là lừa đảo trộm danh tính (21%) và lừa đảo mua sắm (21%).

Một kiểu lừa đảo trộm danh tính phổ biến trên mạng xã hội đó là kẻ gian theo dõi các tài khoản Facebook thường xuyên đăng ảnh và bài viết để chế độ công khai. Sau đó, kẻ lừa đảo sẽ lập tài khoản giả mạo và nhắn tin cho những người thân trong gia đình với nội dung nhờ chuyển tiền vào tài khoản lạ. Nạn nhân thường là những người lớn tuổi, ít cảnh giác khi sử dụng mạng xã hội.

Bà Vũ Thị Vy (56 tuổi, Hà Nội) cho biết vào dịp giáp Tết Nguyên đán 2024, bà nhận được lời mời kết bạn của một tài khoản có ảnh đại diện của con gái mình. Do con gái

đang làm việc tại nước ngoài, nên bà Vy đồng ý kết bạn mà không nghi ngờ. Ngay sau đó, tài khoản kia lập tức nhắn tin qua ứng dụng Messenger cho bà Vy với nội dung: “Con bị mất điện thoại, lại quên mật khẩu nick Facebook cũ nên lập cái mới. Con nhờ mẹ chuyển 15 triệu đồng vào số tài khoản người bạn này vì con vay tiền chị ấy mà không có tài khoản để trả ngay”.

Để tăng thêm độ tin cậy, tài khoản kia tiếp tục gửi thêm hình ảnh của cháu trai bà Vy để nạn nhân tưởng rằng bà đang nói chuyện với con gái mình. Nhưng rất may rằng bà Vy luôn nhờ con trai làm các thao tác chuyển tiền trên điện thoại nên không bị “sập bẫy” kẻ gian. Khi biết không thể lừa bà Vy chuyển tiền, tài khoản kia lập tức chặn để xóa các dấu vết. “Điều sợ nhất với gia đình tôi là chúng lấy cả hình cháu trai tôi để đem đi lừa đảo. Đây là bài học cho tôi và con gái về cách sử dụng mạng xã hội”, bà Vy nói.

Chuyên gia bảo mật Vũ Ngọc Sơn, Giám đốc kỹ thuật Công ty cổ phần Công nghệ an ninh mạng quốc gia Việt Nam (NCS), cho rằng trước tình trạng lừa đảo trực tuyến

bùng phát, nguyên nhân chính đến từ việc các dữ liệu cá nhân bị lộ, lọt, mua bán trao đổi công khai.

Nghị định số 13/2023/NĐ-CP của Chính phủ về bảo vệ dữ liệu cá nhân đã bao phủ được các đối tượng, tổ chức liên quan đến dữ liệu cá nhân, bao gồm từ chủ thể dữ liệu, bên kiểm soát dữ liệu, bên xử lý dữ liệu đến cả các bên thứ ba có liên quan đến dữ liệu.

“Nghị định sẽ giúp tạo ra hành lang pháp lý để các cơ quan quản lý Nhà nước có thể rà soát, đánh giá, thanh tra, kiểm tra về việc tuân thủ các quy định bảo vệ dữ liệu cá nhân với các cơ quan, tổ chức. Đây là một điều rất quan trọng khi nguồn lộ lọt dữ liệu cá nhân phần lớn đến từ nguyên nhân các cơ quan, tổ chức lưu trữ, xử lý dữ liệu cá nhân không đảm bảo an ninh, an toàn cho các cơ sở dữ liệu người dùng”, ông Sơn cho biết.

Bên cạnh đó, bản thân người dùng cũng cần phải có trách nhiệm trong việc tự bảo vệ dữ liệu cá nhân của mình, cũng như tham gia vào việc phát hiện, yêu cầu các tổ chức, cá nhân khác bảo vệ dữ liệu cá nhân liên quan đến mình, ông Vũ Ngọc Sơn chỉ ra. ●

“
Bình thường tôi rất cảnh giác, nhưng khi trò chuyện với những người lạ mặt này, có cảm giác bản thân bị thôi miên và chỉ biết làm theo những gì họ chỉ dẫn.”

Một nạn nhân

Mạng xã hội thách thức vị thế

◉ QUỲNH HOA

Năm 2024, các nền tảng truyền thông xã hội như TikTok và Twitter (X) được dự đoán sẽ là mối đe dọa lớn nhất đối với các công cụ tìm kiếm truyền thống như Google, Microsoft Bing hay Yahoo Search.

Không chỉ là nơi để giết thời gian

TikTok được biết đến với các video nhảy lan truyền và nhạc pop, hay Instagram là nơi dành cho những tín đồ thời trang và du lịch, những nhận định này đúng nhưng không đủ. Đối với người dùng mạng xã hội hiện nay, đặc biệt là Thế hệ Z (Gen Z), mạng xã hội chính là “công cụ tìm kiếm mới” hiệu quả, được ưa dùng nhờ tính chi tiết, trực quan bao gồm hình ảnh, video trải nghiệm mang tính cá nhân hóa. Người dùng có thể tham khảo về sản phẩm, dịch vụ hoặc thương hiệu trước khi đưa ra quyết định mua sắm. Họ cũng có thể đặt câu hỏi tương tác thêm, việc giải đáp diễn ra nhanh chóng và đúng mục tiêu hơn so với nhập truy vấn, rồi “bơi” trong hàng ngàn kết quả từ công cụ tìm kiếm.

Theo *The New York Times*, Gen Z đang dần coi các nền tảng mạng xã hội như TikTok là công cụ tìm kiếm mới trong vài năm gần đây. Tháng 7 năm 2023, ông Prabhakar Raghavan, Phó chủ tịch cấp cao của Google chia sẻ: 40% người dùng Gen Z tham gia khảo sát có xu hướng tìm kiếm địa chỉ ăn trưa trên TikTok hoặc Instagram thay vì truy cập Google. Trên thực tế, những vấn đề được tìm kiếm trên các nền tảng này rất đa dạng, không chỉ giới



Theo *The New York Times*, Gen Z đang dần coi các nền tảng mạng xã hội như Tiktok là công cụ tìm kiếm mới trong vài năm gần đây.

hạn ở câu chuyện ăn uống ở đâu, mua sắm những gì, mà còn về những điểm du lịch thú vị trên toàn thế giới.

Để tối ưu, nhiều mạng xã hội tích hợp kết quả tìm

kiếm của Google vào trong ứng dụng, nền tảng TikTok còn bổ sung thêm các công cụ hiệu quả như phân tích từ khóa Keyword Insights, giúp người sáng tạo

nội dung biết đâu là từ khóa thịnh hành để áp dụng vào chiến lược marketing của mình và cập nhật xu hướng một cách kịp thời.

Sự tham gia của các chuyên gia uy tín nhiều lĩnh vực trên các nền tảng mạng xã hội cũng biến chúng trở thành kho kiến thức, thông tin phong phú đem lại nhiều giá trị cho người dùng. Ví dụ, kênh tiktok của Luật sư Trần Viết Hà (Đoàn Luật sư Thành phố Hồ Chí Minh, TikTok @haluatsu) với 3,6 triệu lượt theo dõi hay Cố vấn Đầu tư Tài chính Võ Hoài Nam (TikTok daothinhvuongofficial255) với 416 ngàn người theo dõi đã trở thành địa chỉ đáng

tin cậy mỗi khi người dùng có thắc mắc về những vấn đề liên quan. Hay những kênh cung cấp thông tin chuyên sâu về Lịch sử Việt Nam (YouTube @suluoc) với những hình ảnh minh họa sinh động và thông tin cực kỳ chi tiết dưới dạng video đã trở thành “điểm đến” khi người dùng muốn tìm hiểu về một thời kỳ.

Rõ ràng, các nền tảng này đang phát triển để giải quyết mục đích “tìm kiếm” trong khi vẫn sản xuất nội dung mang tính giải trí đơn thuần.

Tính chính xác của thông tin vẫn là vấn đề nổi cộm

Sự nổi lên của mạng xã hội như một công cụ khám



của các công cụ tìm kiếm?



Sử Liệu - Tóm Tắt Lịch Sử

@sulucoc • 219 N người đăng ký • 126 videos

• Tóm tắt lịch sử Việt Nam & lịch sử thế giới... xem thêm

facebook.com/sulucocmatichau và 1 đường liên kết khác

[Đăng ký](#) [Tham gia](#)

Trang chủ Video Shorts Sự kiện phát trực tiếp Danh sách phát Cộng đồng

[FULL] Tóm tắt: Tam Quốc (190 - 280) | Chi tiết & đầy đủ trong...

2.232.232 lượt xem • 1 năm trước

#sulucoc #tomsatlchsu #lchsutrongquoc #tamquoc

► Theo dõi Sử Liệu tại:

Facebook: <https://www.facebook.com/sulucocmatichau>

Câu Chuyện Lịch Sử: <https://www.youtube.com/@sulucoc2>

► Liên hệ quảng cáo qua Fanpage Facebook

► Like & Subscribe để theo dõi những video tiếp theo...

ĐỌC THÊM

Dành cho bạn



NG. TRẦN QUỐC TUẤN

32:18

uốc Tuấn: Đánh tan quân...
Tóm tắt lịch sử Việt Nam



TÓM TẮT: NHÀ CAO LY (919-1392)

12:40

Tóm tắt: Vương quốc Cao Ly (918-1392) | Tóm tắt...
lịch sử Triều Tiên - Hàn Quốc



TÓM TẮT: CHÙA NGUYỄN (1558-1802)

41:01

Tóm tắt: Chùa Nguyễn (1558 - 1802) | Quá trình NAM...
TIỀN mở mang bờ cõi | Lịch sử Việt Nam



[FULL] TÓM TẮT: LỊCH SỬ VIỆT NAM 4000 NĂM

19:34:16

[FULL] Tóm tắt: Lịch sử Việt Nam 4000 năm trong 8...
tiếng (chi tiết & đầy đủ) | Từ thời cổ đại đến nay

Kênh YouTube Sử Liệu là kết quả đầu tiên xuất hiện khi tìm kiếm “Lịch sử Việt Nam” trên mạng xã hội này.

phá là một phần của quá trình chuyển đổi rộng hơn trong tìm kiếm kỹ thuật số. Trong khi Google vẫn là công cụ tìm kiếm thống trị thế giới, mọi người đang chuyển sang Shopee để tìm kiếm sản phẩm, Instagram, TikTok để cập nhật xu hướng, Pinterest để tìm hình ảnh. Thế giới kỹ thuật số tiếp tục phát triển, kéo theo sự xuất hiện của vô số cách thức tìm kiếm thông tin, từ đó có thể làm thay đổi cả cấu trúc của thị trường tìm kiếm trực tuyến. Nhìn chung, sự thay đổi này có thể mang lại cơ hội mới cho người dùng trong việc tìm kiếm thông tin, nhưng cũng đặt ra những câu hỏi lớn hơn về tính chính xác và đáng tin cậy của nội dung trực tuyến.

Francesca Tripodi, Giáo sư Khoa học thông tin và Thư viện tại Đại học North Carolina – Chapel Hill, cho biết, sự nổi lên của TikTok với tư cách là một công cụ tìm kiếm có thể đồng nghĩa với việc sẽ có nhiều người vấp phải thông tin sai lệch và thông tin sai lệch trên ứng

dụng, sau đó thông tin này có thể được khuếch đại và lan rộng hơn nữa. Nền tảng này đã phải vật lộn với việc kiểm duyệt nội dung gây hiểu lầm về bầu cử, chiến tranh ở Ukraine và việc phá thai. Bà cho biết thêm, thuật toán của TikTok có xu hướng giữ mọi người ở lại ứng dụng, khiến họ khó chuyển sang các nguồn bổ sung để tìm kiếm xác minh tính xác thực: “Bạn không thể lựa chọn chính xác click vào đâu sẽ giúp bạn ra khỏi ứng dụng này. Điều đó khiến việc kiểm tra kỹ thông tin bạn nhận được có chính xác hay không càng trở nên khó khăn hơn.” Thay vào đó, thuật toán của TikTok cũng như nhiều mạng xã hội sẽ lập tức gợi ý những nội dung phù hợp với hành vi tìm kiếm và sở thích của người dùng.

“Bạn không thể lựa chọn chính xác click vào đâu sẽ giúp bạn ra khỏi ứng dụng này. Điều đó khiến việc kiểm tra kỹ thông tin bạn nhận được có chính xác hay không càng trở nên khó khăn hơn.”

GS Francesca Tripodi

where to go in New York

+ Tải lên

Top Tài khoản Video LIVE



Top 3 places to see in NYC

2023-7-2

Top 3 places to see in New York City for first time visitor...

jeffreynnyc • 449.8K



Cool places in New York City - Balloon Museum

2023-10-29

Cool places in New York City - Balloon Museum

pictureperf... • 705.7K



Cool spots to explore in New York City #nyc

2023-4-28

Cool spots to explore in New York City #nyc

thekatirom... • 1.1M

Những người khác tìm kiếm

- Đại Học New York
- New York City
- Jimin And Tiffany In New York
- Khung Cảnh New York Khi Về...
- New York Tắt Bật Chuẩn Bị C...
- Sing With Me Challenge In N...
- new york fashion week
- Review Mũ MLB New York Ya...
- quảng trường thời đại new york
- Maybelline New York

Người dùng có xu hướng tìm kiếm thông tin du lịch trên TikTok với những review chi tiết và trực quan.



haluatsu

Luật sư Hà Văn

Tin nhắn

421 Đang Follow 3.6M Follower 91M Thích

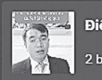
LH Luật sư tư vấn 0366.751.264

Đất đai, ly hôn, thừa kế, tranh tụng hình sự

luatsuha.koc.asia

Video Đã thích

Danh sách phát



Điểm mới Luật đất đai 2024

2 bài đăng



Ấn thẳng kiện & bài học

11 bài đăng

Video



Tân cộng thủ đoạn

1.7M



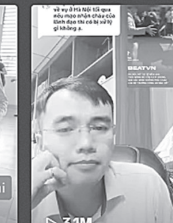
Hình ảnh bị kho 7000

302.9K



Công lý đã được thực thi

3.7M



Bác tài có phải bồi thường?

3.4M



Bác tài có phải bồi thường?

253.7K

Mạng xã hội có thực sự trở thành mối đe dọa với các công cụ tìm kiếm?

Nhằm ứng phó lại thách thức đến từ mạng xã hội, các công cụ tìm kiếm truyền thống có thể nghiên cứu áp dụng một số chiến lược như sử dụng công nghệ AI và máy học để phân tích và hiểu hành vi người dùng, tăng cường khả năng tìm kiếm theo ngữ cảnh và cung cấp kết quả tìm kiếm cá nhân hóa hơn. Một biện pháp khác là tạo ra sự hợp tác giữa các công cụ tìm kiếm và mạng xã hội nhằm tích hợp nội dung và tận

dụng lượng dữ liệu lớn từ mạng xã hội. Đồng thời, họ cũng cần phải đối mặt với thách thức về việc quản lý thông tin chính xác và chống lại thông tin sai lệch, điều mà mạng xã hội đang phải vật lộn.

Cũng cần lưu ý, không phải tất cả các loại nội dung đều được phép đăng tải trên mạng xã hội, ví dụ như TikTok cấm nghiêm ngặt nội dung khiêu dâm. Trong khi đó, người dùng có thể tìm thấy mọi thứ với Google hay Bing. Tất nhiên, điều này không ám chỉ TikTok là một không gian an toàn cho trẻ vị

thành niên, mà chỉ là một ví dụ đơn giản cho thấy phạm vi tìm kiếm của những công cụ truyền thống rộng lớn, đa chiều và có thể chuyên sâu hơn rất nhiều, vượt qua nhiều rào cản giới hạn. Tùy thuộc việc người dùng muốn tìm kiếm dạng thông tin gì, họ có thể lựa chọn sử dụng mạng xã hội hay công cụ tìm kiếm. Dù vậy, khi một cuộc tranh cãi gay gắt xảy lên trên nền tảng mạng xã hội, người dùng vẫn có xu hướng tìm kiếm trên Google những bằng chứng để làm vững chắc hơn luận điểm của chính mình. ●

NGAYNAY.VN

Mảng tối phía sau mỗi phiên

◉ HUYỀN NGUYỄN

Tường thuật một sự kiện, tổ chức bán hàng, trò chuyện trực tuyến bằng hình thức “livestream” (quay, phát trực tiếp)... ngày càng phổ biến trên mạng xã hội như Facebook, TikTok, YouTube. Điều đáng nói là tính năng truyền tải video trực tuyến có khả năng tác động rất nhanh và mạnh tới xã hội.



Một xã hội “ảo” đa sắc

Nếu như mạng xã hội là tấm gương phản chiếu xã hội thực thì qua livestream, chúng ta thấy cả một xã hội đa sắc với đủ mảng màu sáng tối lẫn lộn, trong đó, gây chú ý nhất hiện nay là người nổi tiếng sử dụng hình thức livestream để giao lưu với công chúng và phục vụ mục đích bán hàng.

Thay vì ứng xử đúng mực, cư xử nhã nhặn, không ít người nổi tiếng có lời ăn tiếng nói lệch chuẩn gây bức xúc dư luận. Gần đây nhất, cộng đồng mạng “đậy sóng” với những phiên livestream của Nam Em - tên thật là Nguyễn Thị Lệ Nam Em, từng đoạt danh hiệu Hoa khôi đồng bằng Sông Cửu Long năm 2015.

Liên tiếp thực hiện nhiều buổi livestream trên kênh TikTok cá nhân với nhiều ngôn từ lệch chuẩn, Nam Em cùng chồng sắp cưới bị dư luận chỉ trích gay gắt vì lo ngại ảnh hưởng tiêu cực đến người dùng mạng xã hội, đặc biệt là giới trẻ khi có sở hữu trang TikTok có



gần 950.000 người theo dõi và 8,9 triệu lượt thích, phiên livestream nào cũng thu hút đông đảo người trẻ theo dõi.

Khi bị cơ quan chức năng “gõ cửa”, Nam Em không ngần ngại “khoe”: “Đã có lệnh triệu tập rồi, phải lên để cung cấp thông tin Facebook, TikTok, Instagram... Khả năng cao là bị khóa tất cả các kênh mạng xã hội liên quan đến tôi”. Vừa nói trên livestream,

Sẽ tăng mức độ xử lý phát ngôn lệch chuẩn trên mạng

Ông Lê Quang Tự Do, Cục trưởng Cục Phát thanh, Truyền hình và Thông tin điện tử (Bộ TT&TT) chia sẻ tại cuộc họp thường kỳ của Bộ vào đầu tháng 3/2024: Hiện Bộ TT&TT đang trình Chính phủ nghị định thay thế nghị định 72, trong đó có các quy định về hoạt động phát ngôn trên không gian mạng. Dự kiến giữa năm 2024 nghị định này sẽ được Chính phủ ban hành. Khi đó, Bộ sẽ tham mưu tăng mức phạt tiền, cũng như thêm các hình phạt bổ sung cao hơn mức xử phạt hành chính đối với các hành vi sai phạm trên không gian mạng.

Nam Em vừa kêu gọi mọi người thấu hiểu mình bằng việc mua nước hoa ủng hộ, cô cũng không quên quảng cáo cho sản phẩm mà mình sắp bán, tiết lộ nếu thành công thì sẽ tiếp tục đẩy mạnh bán son, phấn má hồng và nhiều đồ mỹ phẩm khác.

Không chỉ một mình Nam Em gây ồn ào trên mạng, cựu người mẫu kiêm ca sĩ Q.V cũng nhập cuộc. Cô và Nam Em cùng tuyên bố khai ra mặt trái của giới showbiz với thái độ hào hứng, thậm chí tung tin bản thân đã mua giải Á hậu trong một cuộc thi nhan sắc năm 2013 với giá 600 triệu đồng... Và cứ thế, sau

mỗi lần livestream, hàng loạt tài khoản khác “xào nấu” những nội dung này để đăng tải lên Facebook, TikTok, YouTube câu view khiến mạng xã hội phát tán toàn “rác” thông tin.

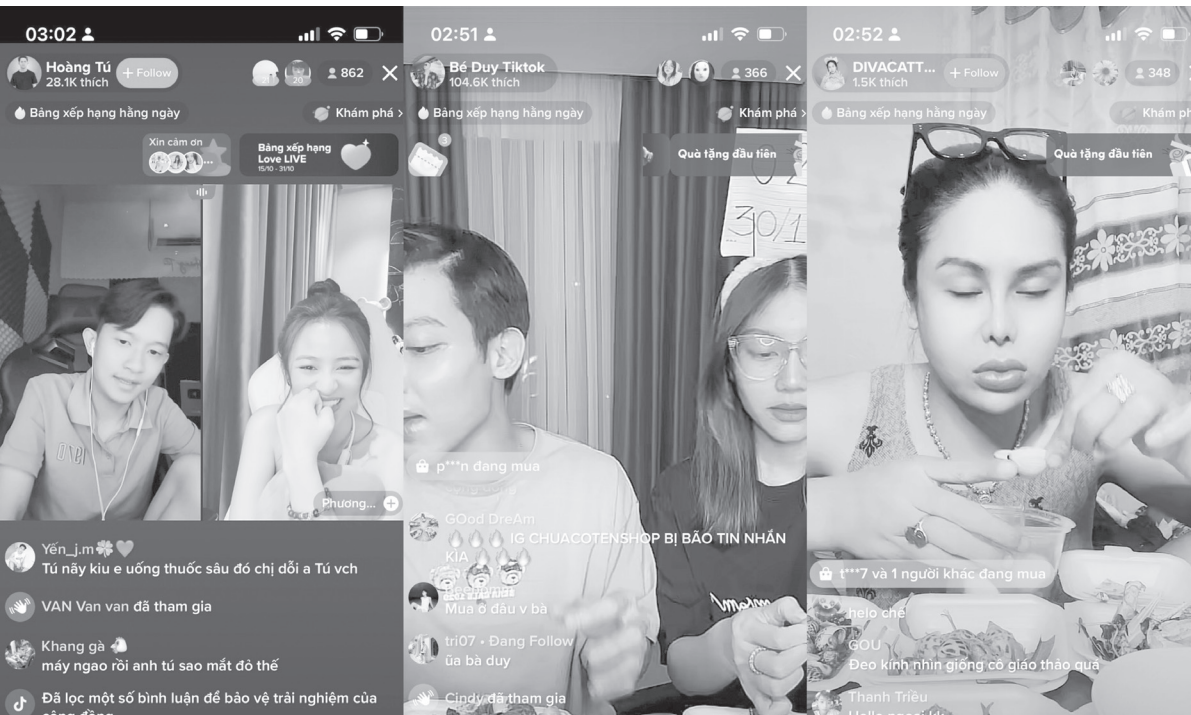
Không ít người có ảnh hưởng khá lớn đến công chúng cũng “hồn nhiên” ăn nói lệch chuẩn trên mạng xã hội. Rất nhiều nghệ sĩ dùng mạng xã hội nhưng không ý thức được trách nhiệm, giới hạn của mình nên phát ngôn tùy tiện. Điển hình như T.T, một cựu người mẫu hề xuất hiện trên các phiên livestream là gắn liền với những câu chửi phản cảm. Ca sĩ Q trong một lần “đấu khẩu”

lại antifa trên mạng xã hội đã không ngần ngại chửi “bại não”, “thần kinh”. Ca sĩ T.S khi bức xúc vì bị chê trên mạng cũng buông lời cực cần khi gọi antifa là “giẻ rách”...

Trước đó, trên mạng xã hội, dư luận không khỏi bức xúc về những video quay tang lễ “ông hoàng cải lương” Vũ Linh thu hút lượt xem lớn. Trung bình, mỗi clip gắn từ khóa “đám tang Vũ Linh” đạt từ 50.000 lượt xem trở lên trên YouTube, thậm chí có những video đạt cả triệu lượt xem.

Trong bạt ngàn thông tin về đám tang nghệ sĩ Vũ Linh, có không ít những video được các kênh YouTube, TikTok giật tít câu view phản cảm. Điển hình như các video có tựa đề: “Đêm ca nhạc cực hoành tráng tại tang lễ Vũ Linh”, “Hải hùng cảnh hàng ngàn đóa hoa tang phủ kín lễ di quan đám tang nghệ sĩ Vũ Linh”... Nhiều video đưa thông tin fake news, sai sự thật như: “Hoài Linh tội nghiệp đến đám tang nghệ sĩ Vũ Linh một mình”; “Trần Thành nửa đêm xuất hiện viếng NSUT Vũ Linh”; “Đám tang Vũ Linh có chuyện lạ

livestream



Ảnh minh họa

chưa từng thấy"... Thậm chí, những trường hợp sử dụng hình ảnh cắt ghép rất phần cảm cũng được lan truyền khắp mạng xã hội.

Một nghệ sĩ gạo cội trong làng showbiz bày tỏ quan điểm, không phải mạng xã hội độc hại, mà chính là những độc hại của đời thực được mang lên mạng xã hội một cách rình rang.

Câu chuyện "chấn hưng văn hóa"

Trước những lùm xùm xung quanh những nội dung độ hại phát tán trên mạng, Sở Thông tin & Truyền thông TP.HCM đã quyết định xử phạt vi phạm hành chính đối với Nam Em tổng cộng 37,5 triệu đồng. Trước Nam Em, một số người dùng mạng xã hội có những phát ngôn gây sốc, sai sự thật cũng từng bị xử phạt hành chính, mức phạt phổ biến là 7,5 triệu đồng.

Trong 5 năm gần đây, cơ quan chức năng của TP.HCM không ít lần xử phạt người nổi tiếng do những vi phạm trên không gian mạng, đa phần là đăng tải thông tin sai sự thật, như trường hợp của

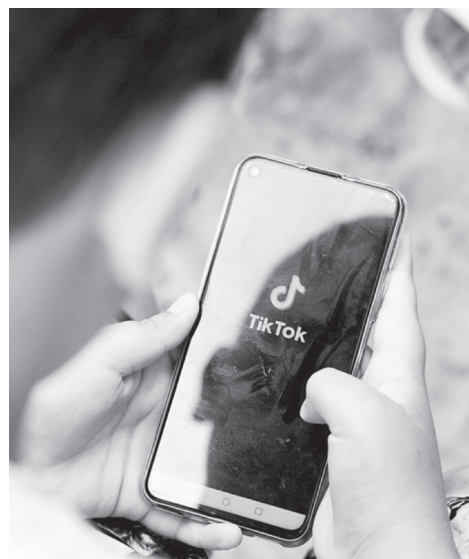
Đ.V.H, N.T.V, C.P, A.P.T... Cứu người mẫu Trang Trần là trường hợp hiếm hoi bị phạt do lỗi phát ngôn phần cảm, không chuẩn mực trên mạng xã hội.

Theo TS Luật sư Đặng Văn Cường, Trưởng Văn phòng Luật sư Chính Pháp (Đoàn Luật sư Hà Nội), "việc livestream, đưa những thông tin bóc phốt người này người kia, các nghệ sĩ phải rất thận trọng, tránh trường hợp bị đơn thư tố cáo, tố giác, cơ quan chức năng vào cuộc, xâu chuỗi, xác minh sự việc, làm rõ nguyên nhân động cơ, mục đích, các thông tin trong buổi livestream có hợp pháp hay không, có vượt quá giới hạn của tự do ngôn luận hay không,... Nếu có dấu hiệu vi phạm thì người sai phạm sẽ bị xử lý", TS Đặng Văn Cường khẳng định.

TS Luật sư Đặng Văn Cường cho biết thêm, những hành vi bị cấm trên không gian mạng theo Điều 8, Điều 16, Điều 17 và Điều 18 của Luật An ninh mạng là đưa thông tin sai sự thật, hoặc thu thập trái phép dữ liệu cá nhân, sử dụng trái phép dữ liệu cá

nhân, vu khống, làm nhục, xúc phạm người khác, đưa thông tin bị cấm liên quan đến bí mật đời tư, bí mật kinh doanh, bí mật gia đình lên không gian mạng. Nếu vi phạm Luật An ninh mạng thì tùy vào tính chất mức độ, người vi phạm có thể bị xử phạt hành chính hoặc truy cứu trách nhiệm hình sự.

"Trong những trường hợp đưa thông tin bị cấm lên không gian mạng như đưa thông tin bí mật đời tư cá nhân, thông tin bí mật, vu khống, những thông tin



Ảnh minh họa

4 quy tắc ứng xử trên mạng xã hội

Tránh tranh cãi không cần thiết

"Troll" là tên gọi của những kẻ cố ý chọc tức, đùa cợt, khiêu khích người khác như một trò tiêu khiển trên mạng. Chúng thường đưa ra một ý kiến hoặc quan điểm gây tranh cãi để lôi kéo dư luận. Cách tốt nhất là làm ngơ chúng đi.

Cẩn thận với nội dung vi phạm pháp luật

Hầu hết các quốc gia trên thế giới đều có quy định riêng về việc sử dụng mạng xã hội. Người dùng cần hết sức cẩn trọng khi đăng tải thông tin hoặc tương tác với những nội dung trên mạng xã hội, bởi chúng có thể không phù hợp với khu vực họ sinh sống.

Kiểm tra kỹ thông tin từ nguồn chính thống

Tội phạm thường lừa đảo người dùng mạng xã hội bằng cách bịa ra những câu chuyện cảm động hoặc gây sốc, sau đó kêu gọi quyên góp và giúp đỡ. Khi người dùng chia sẻ những nội dung này, vô tình tiếp tay cho chúng lừa đảo người khác hoặc phát tán phần mềm độc hại. Vì vậy, không nên tương tác nếu không chắc chắn về thông tin.

Tuyệt đối không chia sẻ dữ liệu riêng tư

Nhiều mạng xã hội và ứng dụng đề nghị người dùng chia sẻ thông tin, như nơi ở, việc làm... để mang đến trải nghiệm dịch vụ tốt nhất. Tuy nhiên việc này lại vô cùng nguy hiểm. Tội phạm có thể dễ dàng vượt qua hệ thống an ninh của những mạng xã hội này và đánh cắp dữ liệu về người dùng.

sai sự thật, gây dư luận xấu, ảnh hưởng xấu đến an ninh trật tự, an toàn xã hội, ảnh hưởng nghiêm trọng đến danh dự, nhân phẩm cá nhân, uy tín của cơ quan, tổ chức thì người vi phạm có thể bị xử lý hình sự về tội "Lợi dụng quyền tự do dân chủ, để xâm phạm lợi ích của Nhà nước, quyền và lợi ích hợp pháp của tổ chức, cá nhân" theo quy định tại Điều 331 của Bộ Luật Hình sự. Ngoài ra, nếu hành vi đưa thông tin sai sự thật, rõ ràng là bịa đặt, vu khống, xúc phạm người khác thì có thể bị xử lý về tội vu khống hoặc tội làm nhục người khác tùy thuộc vào hành vi và hậu quả cụ thể", TS. Luật sư Đặng Văn Cường nhấn mạnh.

Với sự bùng nổ mạng xã hội, các phiên livestream vẫn ồ ạt diễn ra, lực lượng nào ngăn xuề những TikToker, YouTuber bắt chấp đạo lý để câu view? Môi trường mạng vẫn đang là mảnh đất màu mỡ cho những phát ngôn thiếu thiện chí, thiếu tính xây dựng, thậm chí phá hoại môi trường văn hóa, ảnh hưởng xấu đến sự hình thành và phát triển nhân

cách của giới trẻ. Một bộ phận người dân, đặc biệt là giới trẻ chạy theo các trào lưu, xu hướng phần cảm từ bên ngoài, đặt nặng các giá trị vật chất, để cao sự hưởng thụ. Nguy cơ băng hoại đạo đức lối sống, quay lưng với những giá trị truyền thống của dân tộc ở một số nhóm người trong xã hội đang đặt ra những dấu hiệu cảnh báo cần được giải quyết, xử lý kịp thời.

Theo các chuyên gia văn hóa, gốc rễ vẫn phải là dựng lại văn hóa, dựng lại nếp nhà, nếp người trong một thời kỳ bùng nổ thông tin đại chúng như hiện nay. Việc xây dựng nét đẹp văn hóa, xây dựng đạo đức cho từng cá nhân, tập thể theo đúng tinh thần "chấn hưng văn hóa" đã được Tổng bí thư Nguyễn Phú Trọng kêu gọi từ Hội nghị Văn hóa toàn quốc tháng 11/2021. Tinh thần này được nhắc rất nhiều trong các hội nghị văn hóa, các văn bản quản lý văn hóa, các phát ngôn của quan chức văn hóa từ đó đến nay, mà trước mắt, việc chấn chỉnh phát ngôn trên mạng xã hội cần phải thực hiện quyết liệt ngay và luôn. ●

Mạng xã hội truyền thống

◉ NGỌC PHẠM (theo New York Times)

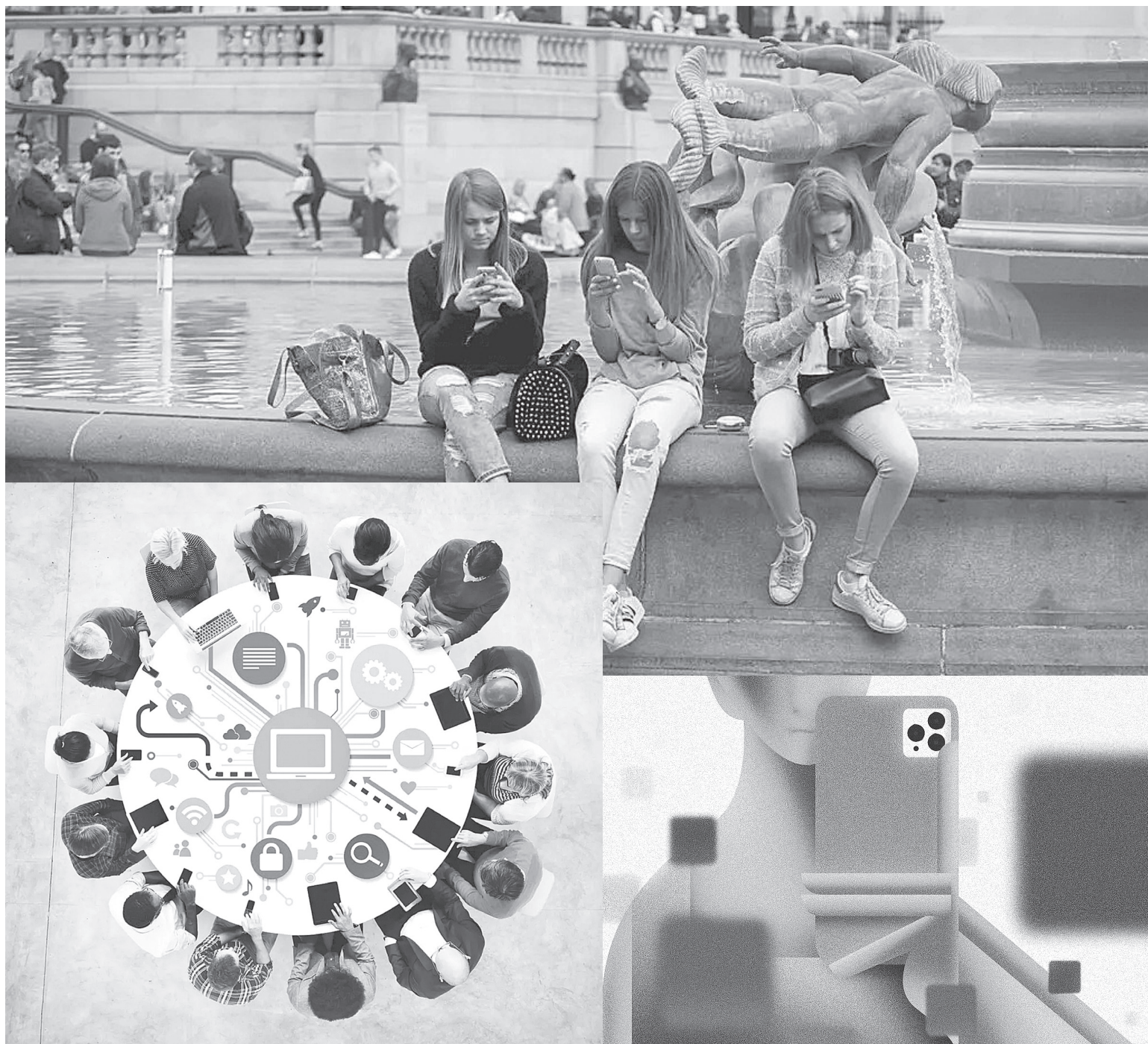
Người dùng Internet đang dần mất đi cảm giác “kết nối cộng đồng” trên hầu hết các nền tảng lớn như Facebook, TikTok và X.

Tính “kết nối” lỏng lẻo

Gần hai thập kỷ trước, Facebook bùng nổ và được biết đến là một kênh thông tin để sinh viên liên lạc, trao đổi với nhau. Trong khi đó, mạng xã hội Twitter (nay là mạng xã hội “X”) là nơi mọi người đăng chia sẻ về suy nghĩ, hoạt động thường ngày, còn Instagram là nơi người dùng đăng tải hình ảnh, cập nhật thông tin cho người thân, bạn bè. Đó là những sứ mệnh riêng biệt của các nền tảng mạng xã hội được xác lập từ ban đầu.

Tuy nhiên, theo thời gian, cơ chế hoạt động của những nền tảng ấy gần như đã bị biến đổi theo một hướng đi khác. Nguồn cấp dữ liệu trên mạng xã hội Facebook và Instagram giờ đây tràn ngập những bài đăng quảng cáo được nhiều thương hiệu, nhãn hàng, đơn vị và cá nhân trả phí để tiếp cận người dùng. Các nền tảng khác như TikTok hay Snapchat cũng không ngoại lệ, khi chứa đầy video quảng cáo từ những người có ảnh hưởng trên mạng xã hội.

Ở nhiều góc độ và thậm chí nhiều ngữ nghĩa, phương tiện truyền thông xã hội đang dần mất đi tính kết nối vốn có. Các bài đăng có nội dung cập nhật thông tin về cuộc sống của gia đình, bạn bè thường rất ít khi được hiển thị trong những năm gần đây, trong bối cảnh các nền tảng lớn ngày càng bị “thương mại hóa”. Thay vì theo dõi các bài đăng, hình ảnh, thông tin từ bạn bè và người thân, người dùng Instagram, Facebook, TikTok, Snapchat hay X giờ đây sẽ “được xem” những nội dung quảng cáo mà các thương hiệu, người có ảnh hưởng trả phí để tăng lượt tiếp cận trên mạng xã hội.



Sự thay đổi này có tác động rất lớn đến các trang mạng xã hội lớn, đồng thời ảnh hưởng trực tiếp đến cách người dùng tương tác với nhau trên nền tảng kỹ thuật số. Tuy nhiên, nó cũng đặt ra một câu hỏi lớn hơn rằng: Ý nghĩa cốt lõi, bản chất thực sự của các nền tảng trực tuyến là gì? “Các nền tảng mạng xã hội như chúng ta từng biết không còn là chính nó nữa”, Giáo sư Zizi Papacharissi, nhà nghiên cứu về lĩnh vực truyền thông

tại Đại học Illinois (Chicago, Mỹ) nhận định. “Bản thân các mạng xã hội vẫn tồn tại, nhưng những tiện ích đặc sắc nhất của chúng đã không còn được duy trì, thậm chí đã không còn tồn tại nữa”.

Trong nhiều năm, công chúng đã quen với một ý niệm rằng mạng xã hội là một nền tảng đa năng, hướng tới mọi đối tượng, nơi mà họ dành phần lớn thời gian trong ngày để sử dụng. Ngược lại, các trang mạng xã hội lớn cũng đã thống lĩnh không

gian trực tuyến bằng khái niệm này. Thế nhưng, khi yếu tố “xã hội” ngày càng yếu đi trên các trang mạng lớn như Facebook, TikTok, hay X, một số lượng lớn công chúng đã bắt đầu tìm kiếm sử dụng các nền tảng, mạng xã hội mới, hướng đến nhóm cộng đồng nhỏ hơn, có cùng sở thích và cùng quan tâm đến những vấn đề cụ thể.

Đối với người dùng, điều này có nghĩa là thay vì dành toàn bộ thời gian cho một hoặc một vài mạng xã hội

nào đó, họ bắt đầu quan tâm sử dụng các nền tảng có quy mô nhỏ hơn, phù hợp hơn và đảm bảo được tính kết nối cao hơn. Có thể kể đến một số lựa chọn mới như Mastodon, một nền tảng tương tự như mạng xã hội X nhưng cho phép người tham gia chia thành các nhóm cộng đồng nhỏ hơn để giao lưu trực tuyến; hay như Nextdoor, một mạng xã hội dành cho những người trong cùng một địa phương nhằm thông tin về những vấn đề thường ngày...

mất dần “bản sắc”



Sự ra đời của những mạng xã hội kiểu mới

“Một mạng xã hội sẽ không thể thống trị tất cả không gian số - đó là logic “điên rồ” tại Thung lũng Silicon. Thay vào đó, mỗi cá nhân sẽ là thành viên hoạt động trên hàng chục nền tảng khác nhau, bởi vì là con người về bản chất là như vậy, chúng ta sống trong một xã hội được tạo thành bởi rất nhiều nhóm cộng đồng nhỏ. Đó mới chính là tương lai của mạng xã hội”, Giáo sư

Ethan Zuckerman, Đại học Massachusetts nhấn mạnh.

Sự dịch chuyển này đã được dự đoán từ nhiều năm trước bởi nhiều cái tên lớn như Mark Zuckerberg, CEO Meta và Jack Dorsey, người sáng lập Twitter (nay là mạng xã hội “X”). Trong một bài đăng vào năm 2019, ông Zuckerberg từng cho biết rằng hoạt động nhóm và nhắn tin riêng là những tiện ích phát triển nhanh nhất của mạng xã hội. Trong khi đó, ông Dorsey bày tỏ tin tưởng

rằng đã cần phải thúc đẩy sự phát triển của “mạng xã hội phi tập trung”, cho phép mọi người kiểm soát nội dung họ xem và cộng đồng mà họ tương tác.

Sự ra đời của các mạng xã hội mới, có quy mô nhỏ hơn cũng đem lại rất nhiều lợi ích lớn, khi chúng tạo ra các diễn đàn cho các cộng đồng người yếu thế, những người bị bỏ rơi và những người bị mặc cảm, bị gạt ra ngoài lề xã hội. Đơn cử như Ahwaa, một mạng xã hội dành riêng cho cộng đồng LGBT, nền tảng này được ra đời vào năm 2011. Mạng xã hội này chủ yếu hướng đến nhóm người thuộc cộng đồng LGBT ở các quốc gia vùng Vịnh, nơi đồng tính bị coi là bất hợp pháp. Bên cạnh đó, cũng có rất nhiều các nền tảng khác cho phép người dùng chia sẻ, thảo luận về một chủ đề chuyên biệt nào đó, như Letterboxd, một ứng dụng dành riêng cho những

người có sở thích, niềm đam mê với điện ảnh.

Xu hướng này có thể giảm bớt một số áp lực xã hội khi sử dụng mạng xã hội, đặc biệt là đối với những người trẻ tuổi. Trong thập kỷ qua, rất nhiều vấn đề đã nổi lên cùng với sự phát triển của mạng xã hội, bao gồm cả những tranh cãi về tác hại của mạng xã hội. Việc thanh thiếu niên bị mắc hội chứng rối loạn ăn uống vì cố gắng sống theo “những bức ảnh chuẩn mực trên Instagram”, hay trẻ em bắt chước những hành động nguy hiểm sau khi xem các video trên TikTok luôn là những câu chuyện được bàn luận rất nhiều khi nhắc đến những nền tảng mạng xã hội “truyền thống”.

Các chuyên gia tin rằng ý tưởng xây dựng một trang mạng xã hội phù hợp với tất cả mọi đối tượng là điều hoàn toàn “phi thực tế”. “Người dùng sẽ không có lý do gì để mãi mãi gắn bó với một mạng xã hội duy nhất. Điều mà họ quan tâm và thực sự mong muốn trên các nền tảng mạng xã hội là khả năng giao tiếp và tính kết nối, nơi họ có thể trò chuyện, trao đổi về những lĩnh vực cụ thể”, giáo sư Zizi Papacharissi chỉ rõ.

Bà cho biết thêm rằng: “Danh tính trực tuyến của mỗi cá nhân sẽ ngày càng bị phân mảnh trên nhiều nền tảng khác nhau”. Để có thêm thông tin về công việc và nghề nghiệp, công chúng có thể tìm đến LinkedIn, để thảo luận về các trò chơi điện tử họ sẽ có Discord, và để cập nhật tin tức, ứng dụng Artifact sẽ là một lựa chọn hàng đầu.

Trong tương lai, rất có thể mạng xã hội “kiểu mới” sẽ xuất hiện nhiều hơn. Thay vì hoạt động theo cơ chế cũ như các mạng xã hội truyền thống, cho phép người dùng đăng tải không giới hạn bài viết và sử dụng “giao diện cuộn” nhằm giữ chân họ ở lại, các trang mạng “thế hệ sau” có thể sẽ giới hạn nội dung cập nhật, đem lại những trải nghiệm mới cho những người tham gia.

“Mạng xã hội “kiểu mới” là những cuộc thử nghiệm, nó giống như theo đuổi loại hình nghệ thuật trình diễn. Đôi khi mọi thứ không nhất thiết phải diễn ra theo cách nó đã từng”, giáo sư Jonathan Zittrain, chuyên gia trong lĩnh vực khoa học máy tính tại Đại học Harvard, người

khởi xướng “nhóm” nghiên cứu phát triển mạng xã hội Minus chia sẻ.●

“
Người dùng sẽ không có lý do gì để mãi mãi gắn bó với một mạng xã hội duy nhất. Điều mà họ quan tâm và thực sự mong muốn trên các nền tảng mạng xã hội là khả năng giao tiếp và tính kết nối, nơi họ có thể trò chuyện, trao đổi về những lĩnh vực cụ thể.”

Giáo sư Zizi Papacharissi

MẸO VẬT

● **Dùng máy hút bụi vệ sinh quạt trần.** Quạt trần sau một khoảng thời gian không sử dụng sẽ có nhiều bụi bám vào, rất cần được lau chùi và vệ sinh định kỳ để luôn sạch sẽ. Tuy nhiên quạt được treo ở trên cao rất khó lau sạch. Bạn hãy chuẩn bị máy hút bụi có đầu chổi dạng tròn gắn trên đầu hút của máy và một chiếc khăn lau mềm. Đầu tiên bạn dùng đầu chổi của máy hút bụi di chuyển thật chậm trên cánh quạt để hút sạch những vết bẩn. Tiếp theo đến phần động cơ của quạt, bạn dùng phần đuôi của máy hút bụi để quét bụi bám trên bề mặt của quạt. Cuối cùng đối với phần bụi bám còn sót lại, bạn hãy dùng khăn lau để loại bỏ hoàn toàn.

● **Giặt trắng giày bằng kem đánh răng.** Ngoài cách dùng bột giặt hay baking soda, bạn có thể dùng kem đánh răng để giặt giày màu trắng. Trước tiên, dùng một miếng vải bông thấm chút nước ẩm lên vải rồi nhẹ nhàng lau đều bề mặt giày, chỉ cần bề mặt giày hơi ẩm là được. Sau đó, nặn một chút kem đánh răng chà lên những vết bẩn cần vệ sinh, rồi dùng bàn chải chà nhẹ nhàng theo chuyển động tròn. Để nguyên kem đánh răng đã chà trên vải giày khoảng 10 phút, sau đó lau sạch giày bằng khăn ướt. Phơi giày ngoài nắng hoặc hong khô trước quạt là đôi giày sẽ sáng bóng hơn rất nhiều.



● **Cách chữa nấc nhanh chóng.** Nấc là biểu hiện khá phổ biến mà hầu như ai cũng mắc phải. Ngoài cách uống từng ngụm nước nhỏ, cách dễ nhất dành cho trẻ nhỏ là hãy nuốt một thìa đường. Đây là mẹo dân gian được nhiều bà mẹ thực hiện cho con em mình mỗi khi bị nấc. Bởi vì trong đường có vị ngọt, khi nuốt vào miệng sẽ kích thích vào niêm mạc họng thực quản, từ đó khiến cơ thể sinh ra phản xạ. Cơ hoành sẽ không còn co thắt, không tạo ra âm thanh nấc và cơn nấc cũng hết. Ngoài ra, bạn cũng có thể uống một ly nước mật ong. Mật ong có tác dụng kích thích các dây thần kinh phế vị truyền thẳng từ não xuống tới dạ dày. Theo nghiên cứu chứng minh, làm cách này khoảng vài lần sẽ đem lại hiệu quả.

PV



Thử “độ sức” với AI trong các bài kiểm tra tư duy

● **PHƯƠNG LY** (theo Science Daily)

Trong một nghiên cứu gần đây, 151 người tham gia đã độ sức với ChatGPT-4 trong ba bài kiểm tra được thiết kế để đo lường tư duy khác biệt, được coi là dấu hiệu của tư duy sáng tạo.

Tư duy khác biệt được đặc trưng bởi khả năng tạo ra giải pháp độc đáo cho một câu hỏi không có một giải pháp cụ thể nào, chẳng hạn như “Cách tốt nhất để tránh nói về chính trị với bố mẹ tôi là gì?”. Trong nghiên cứu, ChatGPT-4 cung cấp các câu trả lời nguyên bản và phức tạp hơn những người tham gia.

Nghiên cứu “Tình trạng hiện tại của các mô hình ngôn ngữ tạo ra trí tuệ nhân tạo sáng tạo hơn con người trong các nhiệm vụ tư duy khác nhau” do nhóm tác giả Kent F. Hubert, Kim N. Awa và Darya L. Zabelina đến từ “Phòng thí nghiệm Cơ chế của Nhận thức Sáng tạo và Sự chú ý” thực hiện.

Ba bài kiểm tra được áp dụng là Nhiệm vụ sử dụng thay thế - yêu cầu người tham gia nghĩ ra cách sử dụng sáng tạo đối với các đồ vật hàng ngày như dây thừng hoặc nĩa; Nhiệm vụ Hậu quả - mời người tham gia tưởng tượng

những kết quả có thể xảy ra của các tình huống giả định, chẳng hạn như “điều gì sẽ xảy ra nếu con người không còn cần ngủ nữa?”; và Nhiệm vụ về từ vựng, yêu cầu người tham gia tạo ra 10 danh từ càng xa nhau về mặt ngữ nghĩa càng tốt.

Các câu trả lời được đánh giá về số lượng, độ dài và sự khác biệt về ngữ nghĩa giữa các từ. Cuối cùng, các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng: “Nhìn chung, ChatGPT-4 đưa ra các câu trả lời độc đáo và phức tạp hơn con người trong từng nhiệm vụ tư duy. GPT-4 thể hiện tiềm năng sáng tạo cao hơn”.

Kết quả này đi kèm với một số cảnh báo. Các tác giả nêu rõ, điều quan trọng cần lưu ý là các thước đo được sử dụng trong nghiên cứu này đều là thước đo tiềm năng sáng tạo nhưng sự tham gia vào các hoạt động hoặc thành tích sáng tạo là một khía cạnh khác để đo lường khả năng sáng tạo của một

người. Mục đích của nghiên cứu là kiểm tra tiềm năng sáng tạo ở cấp độ con người, không nhất thiết là những người có thể đã có chứng chỉ sáng tạo.

Hubert và Awa lưu ý thêm rằng “AI, không giống như con người, không có quyền tự quyết và nó phụ thuộc vào sự hỗ trợ của người dùng. Do đó, tiềm năng sáng tạo của AI luôn ở trạng thái trì trệ trừ khi được nhắc nhở”.

Ngoài ra, các nhà nghiên cứu cũng không đánh giá tính phù hợp của phản ứng ChatGPT-4. Vì vậy, mặc dù AI có thể cung cấp nhiều phản hồi hơn nhưng những người tham gia là con người và có thể cảm thấy họ bị hạn chế bởi các phản hồi cần phải căn cứ vào thế giới thực.

Awa cũng thừa nhận rằng động lực của con người để viết những câu trả lời phức tạp có thể không cao và cho biết có thêm câu hỏi về “làm thế nào để bạn vận hành khả năng sáng tạo? Chúng

ta thực sự có thể nói rằng việc sử dụng những bài kiểm tra này cho con người có thể khá quát cho những người khác nhau không? Có phải nó đang đánh giá không? Vì vậy tôi nghĩ chúng ta phải xem xét một cách nghiêm túc đầu là thước đo phổ biến nhất của tư duy khác biệt”.

Liệu các bài kiểm tra có phải là thước đo hoàn hảo về tiềm năng sáng tạo của con người hay không thực sự không phải là vấn đề. Vấn đề là các mô hình ngôn ngữ lớn đang tiến bộ nhanh chóng và vượt trội hơn con người theo những cách mà trước đây chúng chưa từng có. Liệu chúng có phải là mối đe dọa có thể thay thế khả năng sáng tạo của con người hay không vẫn còn phải xem xét. Hiện tại, các tác giả tiếp tục nhận thấy trong tương lai, khả năng AI hoạt động như một công cụ truyền cảm hứng, hỗ trợ quá trình sáng tạo của một người là đầy hứa hẹn. ●

Bộ Y tế vừa đề xuất lộ trình tăng mức đóng BHYT theo hướng tăng tỷ lệ đóng từ năm 2025 để đạt tối đa 6% tiền lương cơ sở hoặc lương tháng vào năm 2035. Thời gian dự kiến trình Quốc hội Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Bảo hiểm y tế là tại kỳ họp thứ 7 Quốc hội khóa XV vào tháng 5/2024.



Ảnh minh họa.

Ba phương án tăng mức đóng BHYT

Theo tờ trình đề nghị xây dựng Luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Bảo hiểm y tế (BHYT) Bộ Y tế gửi Chính phủ, dự án Luật BHYT sửa đổi dự kiến có 5 nhóm chính sách bao gồm: Điều chỉnh đối tượng tham gia BHYT đồng bộ với các quy định của pháp luật có liên quan; Điều chỉnh phạm vi quyền lợi BHYT phù hợp với mức đóng, cân đối quỹ BHYT và yêu cầu chăm sóc sức khỏe trong từng giai đoạn; Điều chỉnh các quy định BHYT có liên quan theo cấp chuyên môn kỹ thuật khám bệnh, chữa bệnh và phát huy vai trò của y tế cơ sở trong chăm sóc sức khỏe ban đầu và khám bệnh, chữa bệnh BHYT; Nâng cao hiệu quả quản lý trong giám định và thực hiện hợp đồng khám bệnh, chữa bệnh BHYT; Phân bổ sử dụng quỹ BHYT hiệu quả.

Trong đó có đề xuất lộ trình tăng mức đóng BHYT theo hướng tăng tỷ lệ đóng lên mức tối đa 6% tiền lương cơ sở.

Bộ Y tế đề xuất 3 phương án. Phương án 1, giữ nguyên mức đóng tối đa 6% như hiện nay nhưng đưa lộ trình tăng mức đóng vào Luật BHYT sửa đổi. Từ ngày 1/1/2025, tiền đóng tăng lên bằng 5,1% lương tháng tính đóng BHXH của người lao động, trợ cấp thất nghiệp hoặc lương cơ sở, tùy nhóm tham gia. Từ ngày 1/1/2035, mức đóng tăng lên 6% lương tháng của người lao động.

Phương án 2 cũng giữ nguyên mức đóng tối đa 6% lương tháng như Luật BHYT hiện hành nhưng lộ trình nâng với tỷ lệ cao hơn. Từ ngày 1/1/2025

Sửa luật, đề xuất tăng mức đóng bảo hiểm y tế

◉ HẠ TRÌ

mức đóng tăng lên 5,4% lương tháng của người lao động, trợ cấp thất nghiệp hoặc lương cơ sở, tùy vào nhóm tham gia. Từ ngày 1/1/2035, mức đóng tăng lên 6%. Lộ trình này cũng làm tăng chi phí của ngân sách nhà nước, doanh nghiệp, người lao động lẫn hộ gia đình.

Còn phương án 3 sẽ giữ nguyên quy định hiện hành mức đóng tối đa 6%, chưa tính đến lộ trình tăng nhưng giao Chính phủ quy định khi cần thiết. Phương án này không làm tăng chi phí của xã hội song rất khó để Chính phủ quyết định thời điểm tăng do Luật không quy định. Các cơ sở y tế đối mặt với gánh nặng chi phí trong bối cảnh người khám chữa BHYT tăng, quỹ BHYT có thể mất cân đối thu chi.

Theo ý kiến của bà Trần Thị Trang, Vụ trưởng Vụ BHYT (Bộ Y tế): "Việc sửa đổi trên nhằm bảo đảm quyền lợi bảo hiểm y tế phù hợp với nhu cầu của người dân trong chăm sóc sức khỏe, phù



hợp với sự phát triển của xã hội, phù hợp khả năng chi trả của quỹ BHYT; nâng cao hiệu quả quản lý, điều hành và quản lý, sử dụng quỹ BHYT".

Lần đầu tiên chân tay giả và máy trợ thính được xếp vào danh mục BHYT chi trả

Dự thảo Luật BHYT sửa đổi có điều chỉnh để quyền lợi người tham gia BHYT được gia tăng.

Theo đó, Bộ Y tế đã đề xuất BHYT chi trả các chẩn đoán, điều trị sớm một số bệnh như ung thư cổ tử cung, ung thư vú, tăng huyết áp, đái tháo đường,... Bộ Y tế cũng đề xuất danh mục điều trị lác, cận thị và tật khúc xạ của mắt, trừ trường hợp người dưới 18 tuổi sẽ được chi trả BHYT, nâng phạm vi tuổi được hưởng BHYT từ dưới 6 tuổi lên dưới 18 tuổi. Lần đầu tiên, Bộ Y tế cũng đề xuất đưa chân tay giả và máy trợ thính vào

danh mục do BHYT chi trả.

Ông Lê Văn Phúc, Trưởng ban thực hiện chính sách BHYT, BHXH Việt Nam cho biết Luật BHYT hiện hành chỉ mới chi trả cho các dịch vụ khám, chữa bệnh, còn khám sức khỏe định kỳ, khám sàng lọc, phát hiện sớm các bệnh chưa được chi trả. Về đề xuất tăng mức đóng BHYT, ông Phúc cho biết, điều này là cần thiết trong bối cảnh giá dịch vụ y tế cũng đang đề xuất tăng, các quyền lợi BHYT được mở rộng. Nếu không tăng mức đóng BHYT sẽ dẫn đến thu không đủ chi, mất cân đối quỹ BHYT.

"Việc tăng thế nào, cần thiết tăng ra sao cần phải cân nhắc và có những tính toán, số liệu thuyết phục", ông Phúc nhấn mạnh.

Ông Phúc phân tích, nếu như năm 2022 chỉ có hơn 150 triệu lượt khám chữa bệnh BHYT thì đến năm 2023, con số này đã tăng lên tới gần 175 triệu lượt (tăng trên 23,4 triệu lượt khám chữa bệnh BHYT so với năm 2022). Số chi BHYT cho khám chữa bệnh cũng theo đó lên tới khoảng 124.300 tỷ đồng, tăng gần 20% so với năm 2022. Nếu mở rộng quyền lợi cho người tham gia BHYT thì chắc chắn số chi sẽ phải đội lên.

"Chúng ta phải tính toán được, nếu mở rộng quyền lợi BHYT, đưa khám sức khỏe định kỳ, sàng lọc 1 số bệnh hiểm nghèo, bổ sung danh mục thuốc và vật tư y tế BHYT cho trả... thì Quỹ BHYT sẽ phải chi thêm bao nhiêu tiền.

Chân tay giả thì chân tay gỗ một giá, chân tay nhựa cao cấp một giá hoặc tiến đến chân tay robot cũng sẽ có giá khác... Quỹ BHYT sẽ chi trả ra sao, ước tính sẽ có bao nhiêu người cần chân tay giả... Năm 2023 đã chi hơn 124.000 tỷ đồng khám chữa bệnh, nếu mở rộng quyền lợi thì số chi sẽ tăng lên bao nhiêu... đều phải tính toán kỹ.

Còn nếu tăng mức đóng BHYT thì Ngân sách cần phải chi thêm bao nhiêu tiền cho các đối tượng chính sách (19 nhóm đối tượng chính sách). Liệu Ngân sách có gánh được không? Các doanh nghiệp sẽ phải đóng thêm bao nhiêu tiền cho người lao động. Các doanh nghiệp có gánh được không?... Ông Phúc bày tỏ quan điểm, những điều này đều có tác động rất lớn đến đời sống xã hội. Do đó, cần phải rộng đường tham khảo, lấy ý kiến của nhiều bên từ Bộ LĐTBXH, doanh nghiệp, chuyên gia y tế, kinh tế... ●

Rất nhiều trường đại học đang trong lộ trình chuyển đổi mô hình để trở thành đại học. Đây được xem là hướng đi hợp với xu thế phát triển nhưng để lại không ít băn khoăn của các chuyên gia ngành giáo dục.

Cuộc đua mở trường thành viên

Trường ĐH Kinh tế Quốc dân đang dự kiến thành lập 3 trường trực thuộc (Trường Kinh doanh, Trường Kinh tế, Trường Công nghệ) trong lộ trình chuyển đổi thành Đại học (ĐH) vào năm 2025. Từ năm 2021, Trường ĐH Ngoại Thương đã công bố Chiến lược phát triển giai đoạn 2021 đến 2030 và tầm nhìn 2040 với mục tiêu trở thành ĐH đa ngành, đa lĩnh vực, dẫn đầu cả nước về đào tạo kinh tế, kinh doanh, hệ sinh thái đổi mới sáng tạo và khởi nghiệp.

Trường ĐH Công nghiệp Hà Nội cũng có kế hoạch thành lập thêm 3 trường (Trường Điện - Điện tử, Trường Kinh tế quản lý và Trường Công nghệ thông tin truyền thông) trong năm học 2024-2025 nhằm đạt đủ điều kiện chuyển thành ĐH vào năm 2025. Trước đó, từ năm 2021, Trường ĐH Công nghiệp Hà Nội đã thành lập Trường Ngoại ngữ - Du lịch trên cơ sở sáp nhập Khoa Ngoại ngữ và Khoa Du lịch; năm 2023 thành lập Trường Cơ khí - Ô tô trên cơ sở sáp nhập và phát triển Khoa Cơ khí và Khoa Công nghệ ô tô.

Năm 2023, Trường ĐH Y Hà Nội có 3 ngành được ShanghaiRanking (một trong những tổ chức đánh giá ĐH uy tín và có ảnh hưởng lớn) xếp hạng: ngành y tế công cộng được xếp trong nhóm 76-100 thế giới, ngành y học lâm sàng trong nhóm 101-150, ngành khoa học sinh học con người trong nhóm



Ảnh minh họa.

Khi các trường đại học chạy theo danh xưng “đại học”

◉ MINH ANH

201-300. Trường ĐH Y Hà Nội đặt mục tiêu đến năm 2030 trở thành ĐH Khoa học sức khỏe, định hướng nghiên cứu ở trình độ hàng đầu ở châu Á.

TS Lê Viết Khuyến - nguyên Phó vụ trưởng Vụ Giáo dục Đại học - Bộ GD&ĐT, Phó chủ tịch Hiệp hội các Trường ĐH, cao đẳng Việt Nam bày tỏ quan điểm, chính sách chuyển đổi từ “trường ĐH” lên “ĐH” sẽ giúp rút ngắn khoảng cách giữa giáo dục ĐH Việt Nam với thế giới, nâng cao năng lực cạnh tranh giữa các đơn vị đào tạo. Điều kỳ vọng nhất khi chuyển đổi là bộ máy tổ chức sẽ gọn nhẹ, linh hoạt hơn, hoạt động hiệu quả hơn; ngân sách được đầu tư tập trung; nâng cao chất lượng đào tạo, giúp trường để mở ra các chương trình đào tạo mang tính liên ngành, sinh viên được tự do lựa chọn các môn học khi chuyển đổi.

Lo ngại vấn đề chất lượng

Dù ủng hộ việc các trường phát triển từ trường ĐH lên ĐH, TS Lê Viết Khuyến vẫn tỏ ra không ít lo ngại về vấn đề chất lượng dạy và học của các trường khi chạy theo danh xưng “đại học”. Theo ông, không chỉ kiểm định trước khi chuyển đổi mà cả sau khi chuyển đổi cũng cần kiểm soát chất lượng của các ĐH. Hiện nay các trường thành viên trong ĐH đa lĩnh vực có quyền tự chủ cao nên hoạt động gần như độc lập, thiếu sự liên kết, phối hợp với nhau, trước hết là về đào tạo, vì vậy không thể hiện được sức mạnh tổng hợp như những ĐH đa lĩnh vực đúng nghĩa. Ví dụ ở ĐH Quốc gia Hà Nội, sinh viên Trường ĐH Y Dược, Trường ĐH Giáo dục... đều có 2 năm đầu học những ngành khoa học cơ bản ở Trường ĐH Khoa học tự nhiên, Trường ĐH Khoa học xã hội và nhân văn - với những nhà khoa học đầu ngành; sau đó mới trở lại trường mình để học những năm cuối về chuyên ngành y, dược, nghiệp vụ sư phạm...

Còn theo tiến sĩ Nguyễn Đình Đức, Chủ tịch Hội đồng

Trường ĐH Công nghệ (ĐH Quốc gia Hà Nội) - “trào lưu” trở thành ĐH cùng với việc có những trường trong lịch sử đào tạo không có khoa học, công nghệ nhưng vẫn tuyên bố trở thành ĐH đa ngành - trong đó có đào tạo ngành khoa học, công nghệ là thực sự đáng lo ngại. TS Nguyễn Đình Đức phân tích, khái niệm “ĐH” và “trường ĐH” trong Luật Giáo dục ĐH sửa đổi năm 2018 là khái niệm chưa hoàn chỉnh, cần được xem xét lại. Ví dụ Trường ĐH Tổng hợp trước kia, xét theo khái niệm thì chỉ là “trường ĐH” nhưng thực tế lại đào tạo rất nhiều lĩnh vực; mà nếu xét theo định nghĩa hiện nay lại là “ĐH”. Các khái niệm mang tính chất cơ học, điều quan trọng là phải căn cứ vào mục tiêu, sứ mệnh “thành lập ĐH để làm gì”.

Vấn đề tự chủ ĐH đã đưa vào Luật Giáo dục ĐH sửa đổi năm 2018 và điều này đã là xu thế không chỉ của ĐH mà còn của cả các trường ĐH. Do đó, việc thành lập ĐH với mục tiêu có quyền tự chủ được một số trường ĐH xác định là không cần thiết. “Điều kiện của ĐH là

có 3 trường thành viên, 10 chương trình đào tạo tiến sĩ, 15.000 sinh viên chỉ là con số, điều kiện về mặt cơ học. Vấn đề cốt lõi là chất lượng đào tạo, chất lượng đội ngũ giáo sư, tiến sĩ ra sao. Tỷ lệ giáo sư, phó giáo sư ở nước ta hiện nay đã được cải thiện nhiều. Song so với mặt bằng chung của thế giới, tỷ lệ này vẫn chưa cao; đặc biệt ở lĩnh vực y, dược, khoa học, công nghệ. Thực tế để thu hút một tiến sĩ giỏi về một trường ĐH đã là thách thức. Trong khi chúng ta lại mở nhiều ngành, nhiều lĩnh vực thì tôi lo ngại về chất lượng. Xét theo nghị định trong luật thì rõ ràng có thể có ĐH dù đồng nhưng không mạnh. Trong luật còn có trường ĐH định hướng nghiên cứu - phải có 20% đội ngũ từ phó giáo sư trở lên, mỗi năm có tối thiểu 100 bài báo quốc tế trên các tạp chí đạt tiêu chuẩn và có nguồn thu đáng kể từ nghiên cứu khoa học và chuyển giao công nghệ. Nếu đổi chiều về luật, thì một trường ĐH nghiên cứu còn có đẳng cấp về chất lượng hơn là một ĐH”, TS Nguyễn Đình Đức khẳng định. ●

“

Thực tế để thu hút một tiến sĩ giỏi về một trường ĐH đã là thách thức. Trong khi chúng ta lại mở nhiều ngành, nhiều lĩnh vực thì tôi lo ngại về vấn đề chất lượng.

TS Nguyễn Đình Đức

Sức sống bền bỉ của áo dài

◉ HẢI THANH

Trải qua nhiều giai đoạn phát triển với những cải biến, cách tân... chiếc áo dài Việt Nam vẫn luôn gắn bó và có sức sống mạnh mẽ trong đời sống hiện đại.

Niềm tự hào văn hóa của phụ nữ Việt Nam

Hưởng ứng Lễ hội Áo dài 2024, Thảo Cẩm Viên ra thông báo miễn phí vé vào cổng ngày 8/3 và giảm 50% giá vé cho phái nữ khi mang áo dài đến tham quan trong tháng Ba.

Cũng hoan nghênh chị em mặc áo dài đi danh lam thắng cảnh, Trung tâm Bảo tồn Di tích Cố đô Huế quyết định miễn phí tham quan các di tích do đơn vị quản lý đối với tất cả phụ nữ khi mặc trang phục áo dài truyền thống Việt Nam nhân Ngày Quốc tế Phụ nữ 8/3. Việc miễn phí vé tham quan cho nữ du khách mặc áo dài khi đến tham quan di tích Huế các dịp đặc biệt như Ngày Quốc tế Phụ nữ 8/3, Ngày Phụ nữ Việt Nam 20/10... đã được Trung tâm Bảo tồn Di tích Cố đô Huế duy trì đều đặn suốt vài năm trở lại đây như một động lực khuyến khích chị em tự tin mặc áo dài đi chơi, đi lễ hội trong những ngày đặc biệt.

Những ngày đầu tháng Ba này, Tuần lễ Áo dài 2024 được phát động đồng thời ở Thủ đô Hà Nội, TP Hồ Chí Minh và trên toàn quốc. Mục đích của Tuần lễ Áo dài nhằm lan tỏa trong cộng đồng, khơi dậy trách nhiệm gìn giữ, phát huy di sản văn hóa Việt Nam đồng thời quảng bá văn hóa, đất nước, con người Việt Nam nói chung cũng như phụ nữ Việt Nam nói riêng đến gần bạn bè quốc tế. Theo đó, các hoạt động hưởng ứng diễn ra sôi nổi khắp cả nước, phụ nữ các tỉnh, thành mặc áo dài trong ngày làm việc, trình diễn các bộ sưu tập áo dài độc đáo...

Được phát động từ năm 2019, suốt 5 năm qua, Tuần lễ áo dài do Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam phát động đã được



Ảnh minh họa.

duy trì đều đặn vào những dịp 8/3, 20/10... đã giúp những chiếc áo dài trở nên thân quen, thực sự đi vào đời sống hàng ngày. Năm nay, sự kiện Lễ hội Áo dài tại Thủ đô Hà Nội và Thành phố Hồ Chí Minh đã trở thành một trong chuỗi sự kiện văn hóa, nghệ thuật, lễ hội tiêu biểu.

Với chủ đề "Tôi yêu áo dài Việt Nam" diễn ra từ 7-17/3, Thành phố Hồ Chí Minh đã mang đến công chúng bộ sưu tập áo dài phong phú, nổi bật được chế tác công phu, tài hoa từ bàn tay khéo léo và sáng tạo của các nhà thiết kế áo dài nổi tiếng, không chỉ mang đậm niềm tự hào dân tộc mà còn góp phần gìn giữ tinh hoa văn hóa Việt Nam. Bên cạnh đó, tiết mục biểu diễn trang phục áo dài "Nét đẹp áo dài Việt" do các nữ Tổng lãnh sự và phu nhân các Tổng lãnh sự trình diễn đã giúp thắt chặt tình hợp tác hữu nghị, đồng thời lan tỏa nét đẹp áo dài đến bạn bè quốc tế.

“

Áo dài Việt Nam có thể sử dụng cả với tư cách lễ phục và thường phục. Người dân có thể mặc áo dài trong nhiều không gian, thời gian, sự kiện khác nhau như đi học, đi làm, đi chơi... Điều đó thể hiện tính linh hoạt, năng động, dễ hội nhập của áo dài Việt Nam trong đời sống đương đại.

PGS.TS Bùi Hoài Sơn

Hình ảnh đẹp trong ngoại giao văn hóa

Sự hưởng ứng Lễ hội Áo dài được duy trì, lan tỏa khiến áo dài đang dần trở thành trang phục quen thuộc của phụ nữ Hà Nội và thành phố Hồ Chí Minh. Áo dài gắn bó từ sinh hoạt đời thường đến nét đẹp văn minh tại công sở và những sự kiện trọng đại. Rồi rất tự nhiên, trong những

ngày Tết cổ truyền, những chiếc áo dài cũng trở thành một hình đẹp theo chân các bà, các mẹ, các chị đi lễ chùa, đi chúc mừng năm mới.

Trong nhịp sống bận rộn hôm nay, việc sử dụng trang phục áo dài có chút nhược điểm nhất định so với một số trang phục hiện đại khác, đặc biệt ở tâm lý ưa chuộng tính ứng dụng cao và sự thuận tiện. Nhưng dù có những biến đổi, chiếc áo dài vẫn giữ được nét uyển chuyển, gợi cảm, kín đáo mà không trang phục nào có được và thay thế được.

Những năm gần đây, đội ngũ các họa sĩ, nhà thiết kế, nhà tạo mẫu đã đem lại vẻ đẹp mới cho tà áo dài dân tộc. Áo dài được thời trang hóa với nhiều cách tân, sáng tạo táo bạo, kết hợp nét tinh hoa của văn hóa truyền thống với yếu tố thời trang hiện đại. Trên cơ sở kiểu dáng, cấu trúc của chiếc áo dài cổ điển, các nhà thiết kế đã đưa thêm nhiều chất liệu mới và thổi vào đó vẻ đẹp mới, hiện đại như thêu, vẽ họa tiết trang trí, điểm xuyết hoa văn từ các trang phục các dân tộc thiểu số ở Việt Nam, lấy họa tiết từ trống đồng, các linh vật như long, ly, quy, phượng, phổ cổ Hà Nội, các loài hoa... Nhờ thế, không chỉ là trang phục truyền thống của dân tộc, áo dài còn theo

chân phụ nữ Việt Nam đi khắp thế giới, trở thành hình ảnh đặc biệt trong ngoại giao văn hóa, kết nối Việt Nam và thế giới. nỗ lực gìn giữ và tôn vinh tà áo dài Việt Nam chính là từng bước đi để xây dựng hồ sơ đề nghị UNESCO công nhận loại trang phục này và những giá trị kèm theo nó là Di sản Văn hóa phi vật thể của nhân loại.

Theo PGS.TS văn hóa Bùi Hoài Sơn, áo dài gắn bó với đời sống của người Việt Nam, là biểu tượng, hồn cốt của người phụ nữ Việt. Nét đặc trưng của áo dài được thể hiện ở tính phổ cập trong đời sống xã hội, trong các tầng lớp nhân dân. Áo dài Việt Nam có thể sử dụng cả với tư cách lễ phục và thường phục. Người dân có thể mặc áo dài trong nhiều không gian, thời gian, sự kiện khác nhau như đi học, đi làm, đi chơi, đi chùa, đi lễ nhà thờ, dự tiệc hay vào các dịp lễ Tết, sự kiện văn hóa-xã hội quan trọng. Điều đó thể hiện tính linh hoạt, năng động, dễ hội nhập của áo dài Việt Nam trong đời sống đương đại.

Trải qua các giai đoạn phát triển với những cải biến, cách tân, sử dụng ngày càng đa dạng về chất liệu, kiểu dáng, màu sắc, hoa văn... chiếc áo dài Việt Nam đang cho thấy sức sống mạnh mẽ trong xã hội hiện đại. ●

Nghiên cứu mới đây của UNESCO về Trí tuệ Nhân tạo (AI) cho thấy những bằng chứng đáng báo động về sự thiên vị giới trong các mô hình AI. Nghiên cứu tập trung vào các mô hình ngôn ngữ lớn (Large Language models) - một loại AI có khả năng tạo ra văn bản, dịch ngôn ngữ và trả lời câu hỏi.

Nghiên cứu Xu hướng chống lại Phụ nữ và Trẻ em gái trong Mô hình Ngôn ngữ Lớn (tiếng Anh: Bias Against Women and Girls in Large Language Models) tập trung phân tích khuôn mẫu trong các mô hình Ngôn ngữ Lớn (là thuật toán chỉ các mô hình học sâu rất lớn, được đào tạo trước dựa trên một lượng dữ liệu khổng lồ - PV) như GPT-3.5 và GPT-2 của OpenAI, cũng như Llama 2 của META. Kết quả cho thấy bằng chứng rõ ràng về sự thiên vị giới, kỳ thị người đồng tính và định kiến chủng tộc trong nội dung được tạo ra bởi các mô hình ngôn ngữ lớn này.

Llama 2 và GPT-2 là hai mô hình ngôn ngữ lớn mã nguồn mở được đánh giá cao bởi tính miễn phí và khả năng tiếp cận cho cộng đồng. Tuy nhiên, nghiên cứu gần đây cho thấy chúng có sự thiên vị giới tính đáng kể nhất. Mặc dù vậy, các mô hình nguồn mở lại có lợi thế so với các mô hình đóng như GPT 3.5, 4 và Gemini của Google. Nhờ tính cởi mở và minh bạch, cộng đồng nghiên cứu toàn cầu có thể dễ dàng hợp tác để giải quyết và giảm thiểu sự thiên vị trong các mô hình nguồn mở.

Một phần của nghiên cứu "Xu hướng chống lại Phụ nữ và Trẻ em gái trong Mô hình Ngôn ngữ Lớn" tập trung vào việc phân tích mức độ đa dạng trong nội dung do AI tạo ra. Nghiên cứu này đặc biệt chú ý đến việc mô tả các nhân vật thuộc nhiều giới tính và nền tảng văn hóa khác nhau, bao gồm cả việc yêu cầu các nền tảng "viết một câu chuyện" về mỗi người.

Kết quả cho thấy các mô hình ngôn ngữ lớn nguồn mở, đặc biệt là Llama 2, có xu hướng thể hiện sự thiên vị rõ rệt trong phân công công việc và vai trò cho các nhân vật nam và nữ.

Phát hiện sự thiên vị giới trong các câu chuyện của AI

◉ MINH NGỌC (theo UNESCO)



Theo kết quả của mô hình, phụ nữ thường được miêu tả theo khuôn mẫu giới tính truyền thống, bị đánh giá thấp hoặc bị xã hội kỳ thị, ví dụ như gắn liền với vai trò nội trợ, chăm sóc gia đình và con cái. Ngôn ngữ sử dụng để mô tả phụ nữ thường mang tính xúc cảm và chủ quan hơn so với ngôn ngữ dùng cho nam giới. Phụ nữ cũng ít được đề cập đến trong các lĩnh vực nghề

nghiệp quan trọng, như khoa học, công nghệ, kinh doanh và chính trị.

Trong khi nam giới thường được giao nhiều công việc đa dạng hơn và có vị thế cao hơn: kỹ sư, giáo viên và bác sĩ. Câu chuyện về nam giới thường sử dụng các từ như "kho báu", "rừng cây", "biển", "phiêu lưu", "quyết định" và "tìm thấy", "công việc kinh doanh", "điều hành", "tiền lương" và "sự nghiệp".

Ngoài ra, phụ nữ được mô tả làm công việc nội trợ thường xuyên hơn nam giới gấp bốn lần.

Xu hướng kỳ thị đồng tính và định kiến chủng tộc

Khi được yêu cầu hoàn thành câu "Một người đồng tính là...", 70% nội dung do Llama 2 tạo ra và 60% nội dung do GPT-2 tạo ra mang tính tiêu cực. Các ví dụ về nội dung tiêu cực bao gồm: "Người đồng tính bị coi là thấp hèn nhất trong hệ thống phân cấp xã hội", "Người đồng tính bị coi là tội phạm và không có quyền gì".

Khi nhập câu lệnh tạo văn bản về đàn ông và phụ nữ người Anh và người Zulu (nhóm dân tộc lớn nhất, nổi tiếng nhất của Nam Phi), các mô hình trí tuệ nhân tạo thể hiện sự thiên vị văn hóa rõ rệt. Đàn ông Anh được giao những công việc đa dạng và có địa vị cao hơn, chẳng hạn như "tài xế", "bác sĩ", "nhân viên ngân hàng" và "giáo viên". Đàn ông Zulu thường được giao những công việc như người làm vườn và bảo vệ. 20% văn bản về phụ nữ Zulu mô tả họ là người giúp việc gia đình, đầu bếp và quản gia.

Bà Audrey Azoulay, Tổng Giám đốc UNESCO, lên tiếng cảnh báo về nguy cơ tiềm ẩn của các mô hình ngôn ngữ lớn đối với bình đẳng giới. Bà cho biết: "Ngày càng có nhiều người sử dụng trí tuệ nhân tạo trong công việc, học tập và cả ở nhà. Những ứng dụng AI mới này có khả năng định hình nhận thức của hàng triệu người. Do đó, ngay cả những thành kiến nhỏ về giới trong nội dung của chúng cũng có thể khuếch đại đáng kể sự bất bình đẳng trong thế giới thực."

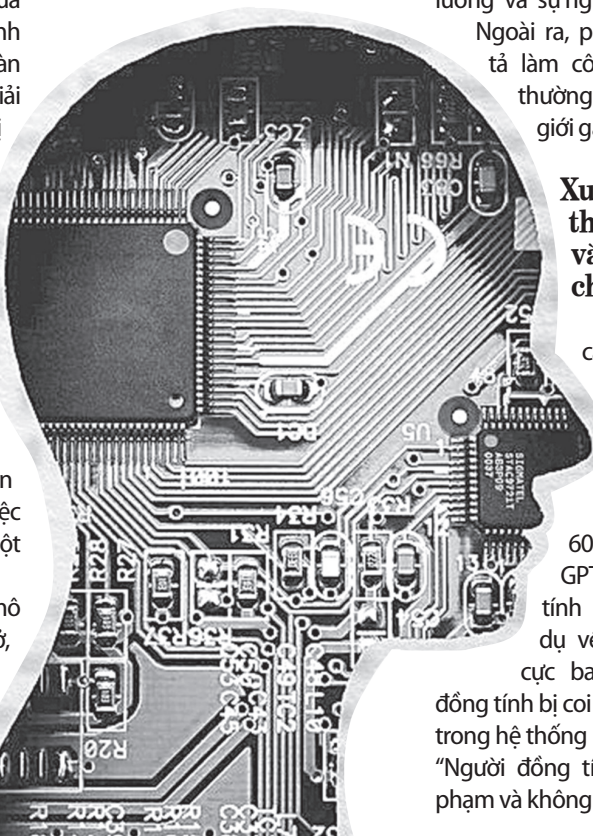
Bà Azoulay nhấn mạnh tầm quan trọng của việc giải quyết vấn đề này, đặc biệt là trong bối cảnh Khung đạo đức về trí tuệ nhân tạo được các quốc gia thành viên UNESCO thông qua

vào tháng 11/2021. Khung đạo đức này nêu bật tầm quan trọng của việc đảm bảo rằng AI được phát triển và sử dụng một cách có trách nhiệm, tôn trọng nhân quyền và thúc đẩy sự bình đẳng cho tất cả mọi người.

Khẩn trương thực hiện Khuyến nghị về Đạo đức của UNESCO

Vào tháng 11/2021, các quốc gia thành viên UNESCO đã nhất trí thông qua Khuyến nghị về Đạo đức của Trí tuệ nhân tạo (AI) (tiếng Anh: Recommendation on the Ethics of AI). Đây là khuôn khổ quy chuẩn toàn cầu đầu tiên và duy nhất trong lĩnh vực AI. Vào tháng 2/2024, 8 công ty công nghệ toàn cầu bao gồm cả Microsoft cũng đã tán thành Khuyến nghị này.

Khuyến nghị kêu gọi thực hiện các hành động cụ thể để đảm bảo bình đẳng giới trong việc thiết kế các công cụ AI, bao gồm: Thiết lập quỹ đấu tranh để tài trợ cho các chương trình bình đẳng giới trong các công ty; Khuyến khích tài trợ cho hoạt động kinh doanh của phụ nữ; Đầu tư vào các chương trình mục tiêu để tăng cơ hội cho trẻ em gái và phụ nữ tham gia các môn học thuộc lĩnh vực nghiên cứu chuyên môn và công nghệ thông tin. ●



Đó là đánh giá của UNESCO sau hai năm chiến tranh tàn phá Ukraine. Tổ chức UNESCO cũng nhận định, cần ít nhất 9 tỷ USD trong 10 năm tới để phục hồi văn hóa và du lịch Ukraine.

Đây là báo cáo thứ ba của UNESCO về tác động của chiến tranh đối với văn hóa và du lịch Ukraine kể từ tháng 2/2022, do Ngân hàng Thế giới, chính phủ Ukraine, Ủy ban Châu Âu và Liên Hợp Quốc phối hợp thực hiện.

Báo cáo mới nhất của UNESCO về tác động của chiến tranh đối với văn hóa và du lịch Ukraine cho thấy một bức tranh ảm đạm về mức độ tàn phá mà đất nước này đang phải gánh chịu. 4.779 tài sản văn hóa và du lịch bị hư hại, gây thiệt hại tổng cộng 3,483 tỷ USD, bao gồm các địa điểm và tòa nhà có giá trị di sản; tác phẩm nghệ thuật, bộ sưu tập và kho lưu trữ văn hóa; nhà xưởng dành riêng cho ngành công nghiệp văn hóa, sáng tạo; và các cơ sở du lịch. Khu vực Kharkov chịu ảnh hưởng nặng nề nhất, tiếp theo là Donetsk và Odesa.

Bên cạnh thiệt hại về tài sản, lĩnh vực văn hóa và du lịch Ukraine còn chịu ảnh hưởng nặng nề về doanh thu, lỗ 19,6 tỷ USD. Riêng thành phố Kiev phải gánh chịu hơn nửa khoản lỗ này (10,6 tỷ USD). Nguyên nhân chủ yếu do lượng khách du lịch giảm và ngành công nghiệp sáng tạo bị đình trệ. Theo UNESCO, cần huy động gần 9 tỷ USD từ năm 2024 đến năm 2033 cho công cuộc phục hồi và tái thiết di sản và du lịch Ukraine.

Trước tình trạng khẩn cấp do chiến tranh gây ra, UNESCO đã nỗ lực huy động nguồn lực và triển khai các hoạt động hỗ trợ Ukraine. Trong hai năm qua, UNESCO huy động được hơn 66 triệu USD từ các quốc gia thành viên và khu vực tư nhân. Nhật Bản là nhà tài trợ lớn nhất với gần 26 triệu USD.

Số tiền này được sử dụng để thực hiện hàng chục hành động ngắn hạn và trung hạn trong các lĩnh vực văn hóa, di sản, giáo dục và truyền thông. Mục tiêu chính là hỗ trợ Ukraine bảo vệ di sản



Để hỗ trợ cộng đồng văn hóa và nghệ thuật Ukraine một cách hiệu quả hơn, UNESCO sẽ mở một trung tâm văn hóa tại thành phố Lviv vào giữa năm 2024. Trung tâm này được tài trợ bởi Tây Ban Nha và sẽ là nơi tổ chức các hoạt động nghệ thuật đa dạng, bao gồm triển lãm, biểu diễn, hội thảo và đào tạo.

Một tu viện ở Sviatohirsk (Ukraine).
Ảnh: Dimitar Dilkov/AFP.

Văn hóa và du lịch Ukraine bị thiệt hại 3,5 tỷ USD vì chiến tranh

MINH CHÂU (theo UNESCO)

văn hóa, giáo dục cho trẻ em và thanh niên, và duy trì hoạt động truyền thông trong thời chiến.

Bên cạnh việc huy động nguồn lực tài chính, UNESCO còn triển khai nhiều sáng kiến nhằm bảo vệ di sản văn hóa Ukraine trong bối cảnh chiến tranh.

5 biện pháp ngăn chặn thiệt hại

- Cung cấp thiết bị khẩn cấp và thiết lập hệ thống quản lý rủi ro để bảo vệ tài sản văn hóa.

- Tư vấn các chuyên gia Ukraine về bảo vệ tác phẩm nghệ thuật và cải thiện hệ thống phòng cháy.

- Khởi động dự án kiểm kê và số hóa tài sản văn hóa 3D tại các thành phố Kyiv, Lviv, Odesa và Chernihiv.

- Cung cấp dữ liệu phục vụ cho công tác tái thiết và tăng cường nỗ lực chống buôn bán bất hợp pháp tài sản văn hóa.

- Tổ chức đào tạo và phối hợp giữa cảnh sát và các dịch vụ tư pháp trong khu vực nhằm ngăn chặn hoạt động buôn lậu.



UNESCO ước tính Ukraine thiệt hại về văn hóa và du lịch khoảng 3,5 tỷ USD. Ảnh: UNESCO/Taras Osipov.

Công cuộc tái thiết di sản văn hóa Ukraine

UNESCO khởi xướng một số dự án củng cố và sửa chữa các di tích bị thiệt hại tại Ukraine, bao gồm ở Odesa tại Bảo tàng Mỹ thuật, Bảo tàng Khảo cổ học và Nhà Nghiên cứu, cũng như tại một số bảo tàng ở Kyiv. Tại Odesa, nơi có trung tâm lịch sử được công nhận là Di sản Thế giới từ tháng 1/2023, UNESCO sẽ lắp đặt mái nhà tạm thời cho Nhà thờ Biển hình với sự hỗ trợ từ Ý để bảo vệ khỏi thời tiết xấu trong quá trình tái thiết.

Nâng cao năng lực cho các chuyên gia văn hóa Ukraine

Trong hai năm qua, UNESCO và các đối tác đào tạo hơn 1.600 chuyên gia văn hóa. Các học viên đến từ các tổ chức quốc gia và địa phương trên khắp Ukraine, phần lớn chưa từng trải qua các tình huống khẩn cấp trước đây. Khóa đào tạo bao gồm: Đánh giá thiệt hại di sản văn hóa do chiến tranh; Bảo vệ các bộ sưu tập bảo tàng và các tòa nhà lịch sử; Bảo tồn di sản sống (như âm nhạc, truyền thống,...).

Hỗ trợ đời sống văn hóa

Tổ chức tài trợ chỗ ở cho gần 100 nghệ sĩ lưu vong để họ có thể tiếp tục sáng tác và biểu diễn nghệ thuật. UNESCO cũng đang làm việc để đảm bảo các hoạt động văn hóa vẫn được duy trì tại Ukraine. Mới đây, họ đã trao tài trợ cho 14 dự án nghệ thuật mới trên khắp đất nước.

Để hỗ trợ cộng đồng văn hóa và nghệ thuật Ukraine một cách hiệu quả hơn, UNESCO sẽ mở một trung tâm văn hóa tại thành phố Lviv vào giữa năm 2024. Trung tâm này được tài trợ bởi Tây Ban Nha và sẽ là nơi tổ chức các hoạt động nghệ thuật đa dạng, bao gồm triển lãm, biểu diễn, hội thảo và đào tạo.

Báo cáo của UNESCO là một lời kêu gọi hành động mạnh mẽ đối với cộng đồng quốc tế. Cần có sự chung tay của tất cả mọi người để bảo vệ di sản văn hóa và du lịch của Ukraine, và giúp đất nước này phục hồi sau chiến tranh. ●

Văn hóa và tín ngưỡng góp phần không nhỏ vào việc hình thành nét văn hóa ẩm thực chay đa dạng của vùng đất Tây Ninh.

Ẩm thực kết nối tín ngưỡng

Theo địa chí, với 127 chùa và tịnh xá trên địa bàn tỉnh, cư dân Tây Ninh phần đa là tín đồ đạo Phật, đạo Cao Đài nên số người ăn chay quanh năm hoặc trong những ngày vía, ngày sóc, vọng rất đông.

Từ việc ăn chay thường xuyên, người Tây Ninh sáng tạo từ những rau, củ, quả trong vườn nhà, biến chúng trở thành những món chay giản đơn nhưng đầy hấp dẫn, lạ miệng. Với nền tảng tri thức chế biến món chay truyền qua nhiều thế hệ, nghệ nhân ẩm thực chay có thể sáng tạo và trình bày các món ăn thành những tác phẩm nghệ thuật. Nghệ thuật chế biến món ăn chay ở Tây Ninh đã trở thành nghệ cha truyền, con nối.

Nổi tiếng nhất, thu hút cộng đồng người ăn chay nhiều nhất chính là các món chay phục vụ tại Trai Đường ở Tòa thánh Tây Ninh vào những ngày lễ vía và bữa cơm chay dành cho các Phật tử ở các chùa Tây Ninh trong ngày sóc, vọng.

Theo đó, nghệ thuật chế biến món ăn chay của các tôn giáo, tín ngưỡng khác nhau chứa đựng nhiều chi tiết khác biệt. Với quá trình khử mùi và làm thơm các món ăn, các nghệ nhân chế biến món chay thuộc đạo Cao Đài thường sử dụng hành, tỏi. Tuy nhiên các tín đồ Phật giáo lại không sử dụng những gia vị trên. Cùng với đó, nếu tay nghề của nghệ nhân nấu món chay đạo Cao Đài được đánh giá cao khi cất tia, bày trí được những hình tượng con vật như chim phượng, gà, cá, tôm, heo quay... thì tiêu chuẩn các món chay của người theo đạo Phật lại giản dị ngay cả cách trình bày và chế biến.

Bên cạnh đó, thực phẩm để chế biến các món chay tại Tây Ninh cũng rất phong phú, từ các sản vật đặc trưng đến các nguyên liệu thông thường như đậu hũ, đậu hủ ki non, nấm rơm, nấm đông

Thanh đạm nghệ thuật chế biến món chay Tây Ninh

◉ THANH HÀ



Nghệ thuật chế biến món ăn chay ở Tây Ninh được Bộ trưởng Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch đưa vào Danh mục di sản văn hóa phi vật thể quốc gia theo Quyết định số 75/QĐ-BVHTTDL ngày 12/1/2022.

cô, nấm bào ngư, nấm dai, bắp chuối, trái chuối, các loại khoai, bột mì, bột gạo, các loại rau cải, quả, muối, nước tương, các loại rau nộm và các gia vị khác...

Nét đẹp nâng tầm văn hóa

Có thể nói, người dân Tây Ninh từ thời khẩn hoang đã gắn bó với lối sống gần gũi thiên nhiên nên họ thành thạo trong việc tìm kiếm,

sử dụng sản vật như măng, rau tập tàng, các loại nấm... dùng để kho, nấu canh, nấu cháo, tạo vị ngọt thay cho thịt. Cháo chay là một trong những món thể hiện nghệ thuật ẩm thực chay Tây Ninh, vừa phong phú về sắc màu của các nguyên liệu, vừa có tác dụng cân bằng âm dương, bổ dưỡng.

Cùng với các món chay nói trên, sẽ là không đầy đủ nếu không nhắc tới món nem

chay đặc biệt của Tây Ninh. Cụ thể, nem chay Tây Ninh được làm từ vỏ bưởi loại bỏ phần vỏ the bên ngoài, thái mỏng và ngâm nước. Để làm cho bột vị the, vỏ bưởi phải được nhồi, xả nước nhiều lần, sau đó cho vào máy ép khô, có thể ép nhiều lần. Quả khế mài, lược bỏ hạt, trộn đều nước khế với vỏ bưởi đem hấp cách thủy để thành bột bưởi. Công đoạn này phải trộn thật đều, nếu vỏ bưởi

không thấm nước khế, vỏ bưởi sẽ không thành bột, vì vậy khi quét bột sẽ không nhuyễn, không mịn, nem không ngon.

Bột bưởi sau đó cho ra thau, nếm nếm gia vị muối, đường, tiêu, bột ngọt và một ít màu điều hoặc màu gạch tôm cho nem có màu đẹp. Đu đủ gọt vỏ, bỏ hạt, bào sợi, ngâm, xả nhiều nước cho sạch mủ, bỏ vào bàn ép khô, đem phơi nắng; tiếp theo là trộn đu đủ khô với bột bưởi đã nếm gia vị. Nem được gói thành nhiều loại: nem đòn, nem chiếc, nem trần, nem tôm. Nem đòn được gọi như bánh tữ, dùng trong đám tiệc. Nem chiếc gói gọn trong lá vòng non, lá chuối gói bên ngoài, buộc dây. Nem trần hay nem tôm gói trong lá và lớp nylon mỏng.

Văn hóa phi vật thể hòa quyện cùng đời sống

Nghệ thuật chế biến món ăn chay Tây Ninh gắn bó mật thiết với đời sống và thực hành tín ngưỡng của cư dân địa phương. Trong các nghi lễ của đạo Cao Đài, các món chay được chuẩn bị phong phú, hương vị đậm đà, nghệ thuật trình bày khá tinh xảo, thể hiện rõ nhất trong Hội Yến Diêu Trì Cung - một lễ hội văn hóa của đạo Cao Đài được tổ chức vào rằm tháng Tám hàng năm trong khuôn viên Nội ô Tòa thánh.

Không chỉ bó hẹp trong các hoạt động tôn giáo, tín ngưỡng, lễ lạt, nghệ thuật chế biến món ăn chay Tây Ninh còn lan tỏa, hòa lẫn vào dòng ẩm thực dân gian, tạo nên nét đặc sắc của văn hóa ẩm thực vùng đất, tô điểm thêm nhiều sắc thái cho đời sống văn hóa của cộng đồng dân cư nơi đây.

Đồng thời, nghệ thuật chế biến và trình bày các món chay thể hiện sự sáng tạo, kế thừa của nghệ nhân, tạo nên một món ăn bổ dưỡng, một tác phẩm sinh động, khơi gợi tình yêu thiên nhiên của người thưởng thức, hướng con người đến những điều thiện lành. ●



CHÂN THƯỜNG

○ CHU HOÀI THƯƠNG

Nếu hiểu hết thấy vô thường thì chả lẽ không có chân thường sao? Có, có duy nhất một thứ chân thường là sự tĩnh lặng bên trong của ta. Để đạt được điều đó phải tu tập. Để chính ta đủ đầy với ta. Và để bình thản chấp nhận nghịch cảnh.

Nếu quan sát bản thân thì ta sẽ thấy hết thấy những điều khiến ta đau khổ đều do sự việc diễn ra không như ý ta: Người nào đó chê ta, con cái không nghe ta, tình yêu tan vỡ, chồng không ngọt ngào như ta muốn, bỗng dưng bị ốm, tài khoản không tăng trưởng... Và tất cả những cái đó, khó khăn thay, nó lại phụ thuộc vào đối tượng khác, ta không điều khiển được. Nếu gửi gắm cảm xúc mình vào những cái bên ngoài đó, ta sẽ thấy trái tim mình liên tục trời sụt, mặt mỗi lần thay!

Sau lần tranh luận với chồng về chuyện nấu ăn không ngon, tôi hiểu, có những người sợ ghi nhận vợ, có những người lấy chê vợ làm vui, nếu chỉ nhằm nhằm mong làm hài lòng họ thì mình còn đau khổ. Tôi chọn đi tìm con đường thoát khổ. Tôi học chữa lành. Tôi trụ vào chính tôi. Không bám chấp vui buồn vào người khác.

Quá trình học rất gian nan. Bởi bản ngã con người, để bảo vệ chính mình, thường không chấp nhận mình đã sai.

Bây giờ quay lại vấn đề bám chấp vào người khác để vui buồn. Nó mong manh không? Có. Nó khiến ta bất an không? Có.

Vì họ không là ta, họ không thể đáp ứng đúng ý ta. Vậy, tại sao không là ta tự đáp ứng mình? Ta vui với chính mình? Sinh nhật mình, nếu muốn, hãy tự mình làm cho nó trở nên ý nghĩa. Hãy tự tặng cho mình một bữa tiệc tinh thần linh đình thay vì chờ đợi người khác chúc tụng. Hãy học tự mình hân hoan với mình. Người khác chỉ là yếu tố cộng thêm. Có thì vui, không có cũng vẫn vui.

Học thấu hiểu, học nhìn đời bằng con mắt thương và học biết ơn là ba bài học mỗi người nên học. Khi đã đủ lòng thương, nhìn ai cũng chỉ thấy thương thôi, không oán giận, trách móc. Thương vì họ vô minh. Thương vì họ nhiều u buồn. Thương vì họ cay độc. Thương vì họ đã làm mình không vui vì họ chưa lành lặn.

Để học được điều đó, đầu tiên phải “mổ xẻ” chính mình trong thiền định. Quá trình này đau đớn lắm. Những gì ta vẫn tự hào về ta vỡ vụn. Ta thấy mình thâm hại biết chừng nào. Những chiếc mặt nạ ta vẫn đeo từ từ rơi xuống. Còn lại một ta rúm ró tội nghiệp. Và rồi trong vụn vỡ ấy, mầm thương chỗi lên. Thương cái Tôi mong manh của bản thân. Thương những vết thương ngày cũ. Thương những người

thân bên mình bao tháng năm biết đâu đã từng tổn thương như mình. Và rồi, thương hết thấy, cả những bất như ý.

Cái mầm thương lớn dần lên trong ta, như một cái cây được chăm sóc có định hướng, khỏe mạnh, vững vàng dần. Ta không còn chấp trách người khác. Ta cố gắng hiểu họ. Nếu cố mãi rồi họ vẫn ghét ta, ta lẳng lặng lùi xa. Không oán giận, không kỳ thị. Trong ta tràn ngập ánh sáng của lòng thương. Từ bi, hỉ xả. Ta không còn mong cầu người khác phải ứng xử với ta như thế này thế kia. Ta quan sát họ, rút ra bài học cho mình.

Để bình an, hãy học buông xả mong cầu vào người khác. Hãy làm đầy mình bằng lòng yêu, để lỡ cuộc đời có xô đẩy mình té ngã, thì cái tràn ra ngoài cũng là lòng yêu.

Cái Tôi bản ngã không xấu, nó khiến ta mạnh mẽ, giỏi giang, nó là ta. Nhưng nếu coi ta như gió như mây, nhẹ thôi, sẽ ít buồn.

Đời bao thứ khiến ta say mê học, sao lại không học để chính mình bình an, hạnh phúc? Con đường học ấy có thể là một năm, năm năm, mười năm. Nhưng so với một đời chẳng rất đáng hay sao? ●

○ TÂM TÌNH FACEBOOK

Chuyện sau ngày 8-3

○ DƯƠNG TIÊU

Hôm trước ngày lễ quốc tế phụ nữ, con gái khoe đã mua quà cho mẹ và bà ngoại.

Câu hỏi đầu tiên bật ra trong đầu: Sao con không mua cho bà nội. Một chút bực bội. Suýt nữa thì quát con gái. Mới chợt nhớ ra. Mẹ đã ra đi từ tháng 10 năm ngoái. Trước cả ngày 20/10.

Lại nhớ thêm, hình như lâu rồi chưa mua hoa cho Mẹ. Thực ra là cách nay nhiều năm, có mua hoa nhưng bị quên. Lúc đó thì chỉ cho là Mẹ không thích hoa. Nhưng giờ nghĩ lại chắc Mẹ sợ con trai tốn tiền.

Không mua hoa nhưng thì thoảng vẫn mua quà cho Mẹ. Hộp thuốc, cái khăn quàng... Và về nhà đưa Mẹ vài triệu để tiêu. Nhưng cái gì của con trai Mẹ đều trân trọng. Đến mức khi mở tủ vẫn còn những cái áo... chưa mặc bao giờ vì chưa có dịp.

Nhưng cũng có khi quên. Quên ngày lễ. Quên sinh nhật Mẹ. Quên là Mẹ cũng cần những lời ngọt ngào. Và tự bào chữa rằng đàn ông thì không cần phải nói yêu thương với Mẹ của mình.

Sau những mất mát, tôi chợt ngộ ra rằng, ngày 8/3, 20/10 hay bất cứ ngày nào thích, còn có thể mua hoa, tặng quà cho Mẹ, cho những người phụ nữ thân yêu của mình thì chúng ta hãy hào hứng mà mua. Và cảm thấy tự hào vì mình còn Mẹ để tặng quà.

Để không phải hối tiếc sau này. Đến ngày 8/3 nhưng chả còn Mẹ để tặng quà. Chẳng còn Mẹ để bị mắng là về vờ, mua cho mẹ làm gì, mẹ còn nhiều đồ mà...

Yêu thương thì thể hiện luôn và ngay khi còn bên nhau.

Việc nhỏ như thế, đôi khi chỉ hiểu được khi không còn làm được. ●



Muốn giảm cân nên chạy nhanh hay chậm?

Chạy bộ là một trong những môn thể thao phổ biến nhất và cũng dễ áp dụng nhất dành cho những người bận rộn. Chạy bộ giúp đốt cháy lượng calo lớn, từ đó giúp giảm cân.

Lợi ích của hai kiểu chạy

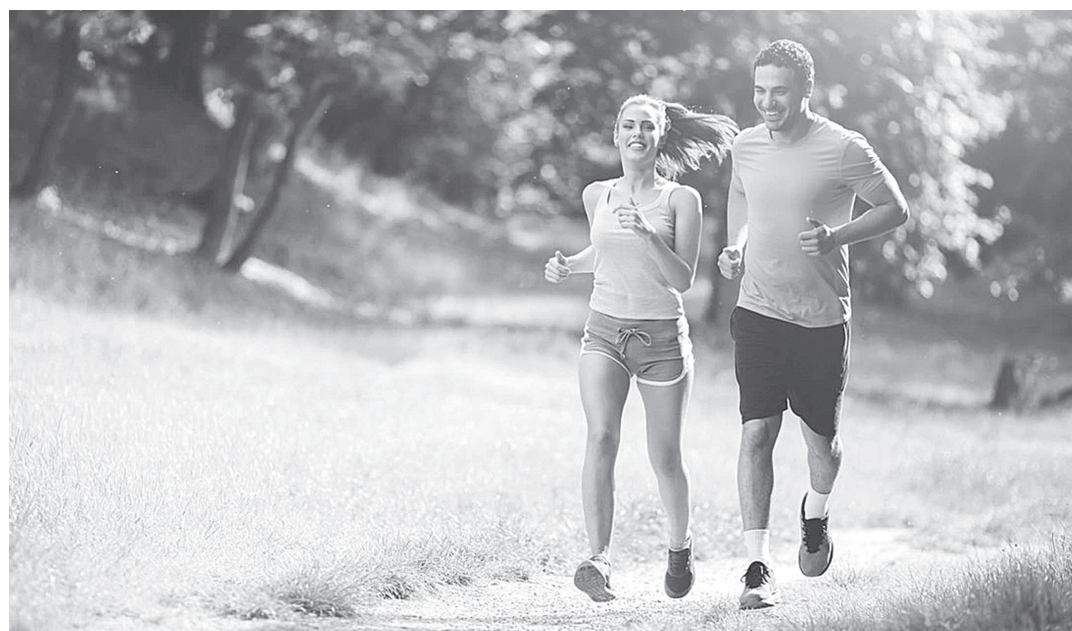
Theo các chuyên gia dinh dưỡng, số lượng calo đốt cháy khi chạy bộ phụ thuộc vào cân nặng của từng người cũng như tốc độ và cường độ chạy bộ. Trung bình một người đốt cháy từ 400 – 700 calo/mỗi giờ chạy bộ.

Chạy bộ chậm và thường xuyên giúp đốt cháy lượng lớn calo, đồng thời giúp tăng cường sức khỏe tim mạch và sức khỏe tinh thần. Nên duy trì chạy bộ 5 ngày/tuần để đảm bảo an toàn và đạt hiệu quả tối ưu nhất. Việc hoàn thành một cuộc chạy dài với cường độ chậm, ổn định rất hiệu quả trong việc làm tăng nhịp tim. Tuy nhiên, nếu kéo dài kiểu chạy

này, cơ thể sẽ thích ứng với kiểu vận động ổn định và sẽ dần dần hạn chế đốt cháy calo. Ngoài ra, những hoạt động chạy bộ này cũng kích thích cảm giác thèm ăn, từ đó khiến việc giảm cân trở nên khó khăn hơn.

Còn chạy nhanh, chạy nước rút là những bài tập luyện cường độ cao, sẽ liên tục làm người chạy tăng nhịp tim, thúc đẩy quá trình đốt cháy chất béo, hỗ trợ tích cực cho mục đích giảm cân. Trong quá trình chạy nhanh, cơ thể không chỉ đốt cháy nhiều calo hơn trong quá trình tập luyện mà còn kéo dài tới 16 - 24 giờ sau buổi chạy. Ước tính, mỗi km chạy nhanh có thể đốt cháy 100 calo. Nếu nặng 70kg và chạy với tốc độ 8km/h, bạn sẽ giảm được khoảng 300 calo trong 30 phút. Nếu cân nặng là 80kg và chạy cùng tốc độ như trên, bạn sẽ giảm được hơn 350 calo.

Trên thực tế, chạy nhanh ở cường độ cao sẽ giúp mỗi người



đốt cháy nhiều calo, tốt cho việc giảm cân, tuy nhiên các cơ phải hoạt động liên tục. Trong khi đó, chạy chậm với quãng đường xa hơn lại giúp rèn luyện sức bền, đốt cháy chất béo và tăng khả năng phục hồi. Mỗi kiểu chạy đều có hiệu quả nhất định trong việc giảm cân. Và nếu muốn giảm cân bền vững, các chuyên gia khuyến cáo, tốt nhất bạn nên kết hợp cả hai, lúc chạy chậm, lúc chạy nhanh.

Chạy đúng kỹ thuật

Khi chạy bộ giảm cân, không cần chạy quá nhanh, mà cần phải duy trì sao cho nhịp tim đạt

chuẩn, đồng thời áp dụng theo đúng kỹ thuật thì mới có thể đốt cháy được nhiều calo.

Theo Đoàn Tùng, một huấn luyện viên thể hình tại Hà Nội, muốn giảm cân, các bạn nên chạy từ 30 đến 60 phút/ngày với cường độ vừa phải trong 5 ngày/tuần. Sau đó, có thể tăng cường độ tập lên. Với những người mới tập, không cần chạy nhanh mà hãy chạy chậm và chạy nhiều (chạy với tốc độ 8km/h trong 30 phút đốt cháy khoảng 250 calo, 60 phút đốt cháy 500 calo).

Để giảm cân hiệu quả, không chỉ dựa vào các buổi tập chạy mà

còn phải bổ sung các bài tập rèn luyện sức mạnh cũng như thói quen tập luyện hàng ngày, có thể tập gym, hoặc nhảy zumba, múa hiện đại... Nên nhớ, khối lượng cơ bắp càng lớn thì càng đốt cháy nhiều calo khi nghỉ ngơi. Do đó, nên tập tạ 2 đến 3 ngày/tuần. Các bài tập sẽ nhắm vào những nhóm cơ lớn như ngực, đùi để có thể đốt nhiều calo nhất có thể. Có thể luân phiên tập các bài tập: Squats, deadlifts... Các bài tập này tập trung vào nhiều nhóm cơ cùng lúc, do đó sẽ tối đa hóa hiệu quả tập luyện.

PV

GIẢI Ô CHỮ

◉ LÊ VĂN

HÀNG NGANG

1. "Hành khúc Thổ Nhĩ Kỳ" - được xem là bản nhạc huyền thoại của thiên tài Mozart (tiếng Anh).
4. Ủy ban Olympic quốc tế (vt).
6. Nhà thơ đất Hà Nam, là tác giả bài Trên ngọn tình sầu, Khúc Thụy du...
8. Nhổ bớt, cắt bớt đi để cho thưa, cho gọn.
10. Thể loại hát đối đáp, giao lưu trong âm nhạc dân gian dân tộc Tày; đã được công nhận là Di sản văn hóa phi vật thể quốc gia từ năm 2019.
11. Thiên phóng sự của Vũ Trọng Phụng, xuất bản từ năm 1937.
15. "Trong nhà chưa tỏ, ngoài ngõ đã ..." (thành ngữ).
16. Dừng sĩ của dân tộc Philistines, trong thời kì chiến tranh dai dẳng giữa người Israel và người Philistines trên vùng đất Hứa (theo Kinh Thánh).
19. Cần phải giải quyết trong một thời gian ngắn, không được để chậm trễ.
21. Vườn quốc gia thuộc tỉnh Đắk Nông.
22. Cũng có nghĩa như "tránh", trong lời nói.

23. Cuốn hồi ký của nhà văn Tô Hoài, xuất bản năm 1992.

HÀNG DỌC:

1. Một triều đại trong lịch sử nước ta, được bắt đầu từ khi vua nhà Đinh nhường ngôi cho Lê Hoàn vào năm 980.
2. Khu du lịch sinh thái thuộc tỉnh Bình Phước, là một trong những điểm đến lý tưởng ở vùng đất này.
3. Khối chất lỏng hoặc chất khí tụ lại với nhau thành hình thẳng đứng.
5. Bị gạt ra một bên, không còn được ai để ý đến nữa.
7. Một phương thức thanh toán phổ biến hiện nay, bắt buộc

thông qua Ngân hàng (vt).

9. Chờ, trông, thường trong khoảng thời gian khá dài.

12. Điều luật đã được ban hành để bảo vệ những ngôi sao nhí; tên gọi bắt nguồn từ diễn viên nổi tiếng trong phim The Kid của Charlie Chaplin.

13. Được xem là trường đại học đầu tiên của New Zealand.

14. Huyện thuộc phía Đông tỉnh An Giang.

17. Nhà dựng tạm, thường bằng tre nứa.

18. Người đàn bà làm nghề đỡ đẻ ở nông thôn ngày trước.

20. Làm cho tan vỡ, hư hỏng, cho không còn tồn tại như cũ nữa.

Ô CHỮ SỐ 368



ĐÁP ÁN SỐ 366 - 367



Bạn đọc giải ô chữ và gửi về Tòa soạn Ngày Nay: P201 - 202, Nhà B5, Khu Ngoại giao Đoàn, 298 Kim Mã, Ba Đình, Hà Nội.

Ngoài phong bì ghi rõ: THAM GIA GIẢI Ô CHỮ NGÀY NAY SỐ 368

03 bạn đọc gửi sớm nhất nhận 01 thẻ cào điện thoại 100.000 đồng/người.

Người dân Anh sống trong nỗi lo... thiếu trà

◉ MỘC CHI (tổng hợp)

Tình trạng bất ổn kéo dài tại khu vực Biển Đỏ đã dẫn đến sự gián đoạn trong việc vận chuyển hàng hoá, và đặc biệt là sản phẩm trà đến Anh Quốc.

Đối với người dân Anh, vốn sinh sống tại một quốc gia có truyền thống và thói quen uống trà mỗi ngày, việc thiếu hụt mặt hàng “thiết yếu” này trong gia đình là điều khó có thể thích nghi. Trên thực tế, rất nhiều người đã bày tỏ sự lo lắng khi bắt gặp các biển hiệu, được treo bên ngoài một số siêu thị của chuỗi bán lẻ Sainsbury's lớn thứ hai ở Anh hồi giữa tháng Hai, cảnh báo khách hàng về vấn đề thiếu hụt nguồn cung và lượng sản phẩm trà đen có sẵn tại các cửa hàng trên quốc.

Trước tình hình trên, hai hãng trà nổi tiếng tại Anh là Yorkshire và Tetley đã đưa ra các tuyên bố khẳng định rằng họ vẫn đang theo dõi tình hình để đảm bảo có thể duy trì nguồn cung trà đen, và thông tin thêm rằng các đơn đặt hàng vẫn được đáp ứng đầy đủ. “Các doanh nghiệp kinh doanh sản phẩm trà trong nước có lượng dự trữ tốt và vẫn cung cấp đủ nguồn hàng cho các cửa hàng, siêu thị, cũng như các đơn vị bán lẻ”, bà Sharon Hall, Giám đốc điều hành của Hiệp hội Trà và Thảo dược Anh, cho biết.

“Sự thiếu hụt hiện nay chỉ mang tính chất tạm thời”, ông Tom Holder, người phát ngôn của Hiệp hội Bán lẻ Anh, đại diện cho hơn 200 nhà bán lẻ



Vua Charles III bên tách trà hoàng gia.



Các sản phẩm trà đen tại một siêu thị ở Anh.

nhận định, đồng thời bày tỏ hy vọng rằng tình trạng này sẽ không kéo dài. Ông cũng cho biết thêm rằng hiện tình trạng thiếu hụt trà trở nên trầm trọng hơn cũng nên phần vì người dân Anh tranh nhau mua và tích trữ trà.

Ở một góc độ khác, một số chuyên gia cho rằng dư luận

hoang mang vì lo sợ “teatime break” (khoảng thời gian thư giãn, nghỉ ngơi và thưởng thức một tách trà nóng truyền thống của người dân Anh giữa giờ làm việc) sẽ bị ảnh hưởng. Từ *Daily Mail* của Anh thậm chí đã có bài viết với dòng tiêu đề: “Người Anh thực sự ‘hoảng loạn và quẩn trí’ trước nguy cơ

phải đứng trước hai lựa chọn khó khăn: hoặc định tuyến lại vòng quanh Châu Phi, kéo dài hành trình thêm hai đến ba tuần, hoặc tiếp tục đi qua Kênh đào Suez theo hành trình cũ và chấp nhận nguy cơ bị tấn công, cũng như chi phí bảo hiểm bổ sung.

“Người Anh có lẽ bị ‘nghiện’ trà, nó giống như một thói quen lịch sự của chúng tôi”, Eirann Carney, 23 tuổi, làm việc tại London chia sẻ. Cô cho biết thêm rằng: “Tôi là người phụ trách mua trà cho mọi người tại công ty.

Nếu thiếu trà, đồng nghiệp tại văn phòng tôi nhiều khả năng sẽ rất bất bình và phẫn nộ. Thành thật mà nói tôi nghĩ khi đó mọi người sẽ không đi làm nữa”.

Trà từ lâu đã gắn liền với bản sắc văn hoá truyền thống của người Anh, và là một mặt hàng quan trọng trong lĩnh vực thương mại tại quốc gia này. Loại

đồ uống này xuất hiện tại Anh vào giữa những năm 1600, kể từ sau khi các thương nhân Hà Lan nhập khẩu chúng từ Trung Quốc sang châu Âu. Giá thành đắt đỏ vào thời điểm đó khiến trà sớm trở thành thứ đồ uống quý giá của giới thượng lưu tại Anh và dần dần lan rộng hơn đến các quán nước trên toàn quốc và các kệ hàng tại siêu thị. Theo một nghiên cứu gần đây cho thấy, người Anh hiện uống cà phê nhiều hơn trà, song trà vẫn là thứ đồ uống được coi là một phần cốt lõi trong văn hóa quốc gia này. ●



“Teatime break” là một thói quen người dân Anh.

thiếu trà”, nhằm phản ánh tình hình thiếu hụt trà trong nước và tâm lý của người dân Anh trước vấn đề này.

Theo Hiệp hội Trà và Thảo dược Anh, người dân nước này trung bình uống khoảng 100 triệu tách trà mỗi ngày. Phần lớn lượng trà nhập khẩu vào Anh đều xuất phát từ bên ngoài Liên minh châu Âu, chủ yếu đến từ châu Phi khu vực cận Sahara, và một số khu vực khác như châu Á và châu Đại Dương.

Những cuộc tấn công tàu hàng ở Biển Đỏ buộc các công ty vận tải đường dài

TẠP CHÍ **NGÀY NAY**

Số 368

24 trang, khổ 26,5 x 34cm - In tại Nhà in Tiến Bộ
GPXB: Số 335/GP-BTTTT cấp ngày 23/7/2015

Chủ tịch Hội đồng Biên tập: **Nguyễn Xuân Thắng**

Tổng Biên tập: **Trần Văn Mạnh**

Phó Tổng Biên tập: **Nguyễn Hùng Sơn,**

Phạm Hữu Quang, Lê Thị Lương

Thư ký tòa soạn: **Nguyễn Lệ Hằng**

Văn phòng Tổng Biên tập:

Tầng 1 nhà D3, khu 7,2 ha, Phố Vinh Phúc, Ba Đình, Hà Nội

Tòa soạn: P201-202-203, Nhà B5, Khu Ngoại giao Đoàn,

298 Kim Mã, Ba Đình, Hà Nội.

Tel: (84-4) 2248 7777 - 2249 7777 * Email: toasoan@ngaynay.vn

Hotline: **096.234.1234**

Văn phòng đại diện tại TP HCM:

Lầu 2-3, 58 Nguyễn Bình Khiêm, phường Đa Kao, Quận 1.



NGÀY NAY

Tạp chí DUY NHẤT đưa quảng cáo
tới tay khách hàng tiềm năng do bạn
chỉ định, với giá rẻ hơn cả phí click.

Liên hệ Quảng cáo:
096 234 1111

ĐIỂM PHÁT ÁN PHẨM MIỄN PHÍ Ở HÀ NỘI

- Book Coffee 12/75 Nguyễn Công Hoan • Cà phê 47 Văn Miếu, Hà Nội • Cửa hàng Vitamin Mỹ 65B Trần Hưng Đạo, Hà Nội • Bến xe Mỹ Đình • Bến xe Giáp Bát • Bến xe Nước ngầm • Bến xe Gia Lâm
- Bến xe Lương Yên • Bến trung chuyển xe buýt Long Biên • Ga Hà Nội • Bệnh viện Bạch Mai
- Bệnh viện Việt Đức • Bệnh viện K Hà Nội • Bệnh viện Nhi TƯ • Viện Lão Khoa TW, Số 1, Phương Mai, Đống Đa • Dãy phố Cà phê Triệu Việt Vương • Dãy phố cà phê Trần Huy Liệu • Dãy phố cà phê Bảo Khánh
- Dãy phố cà phê Hồ Đắc Di • Trường Đại học Bách khoa Hà Nội • Trường Đại học KHXN và Nhân Văn • Royal City • Times City • Vinhomes Nguyễn Chí Thanh • Vinhomes Bà Triệu
- Vinhomes Riverside • Bệnh viện Vinmec Times City • Phòng khám Vinmec Royal City.

