

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

SỐ 379 (30/5 - 6/6/2024)

MIỄN PHÍ



WWW.NGAYNAY.VN

HỌC
THÊM

ÁP LỰC
THI CỬ
THỜI HIỆN ĐẠI

TRANG 2-3

HỌC
LUYỆN
THI

HỌC
ONLINE



ÁP LỰC thi cử thời hiện đại

◉ LÊ LINH

Học sinh nhập viện vì quá tải bài vở, học sinh khác trầm cảm vì tự ti... Cứ đến mùa thi, áp lực về điểm số và những kỳ vọng vây quanh đã khiến con trẻ kiệt quệ cả thể chất lẫn tinh thần.

Cuộc đua giành tám vé THPT

Mùa hè đến, phố phường đỏ thắm hoa phượng, tiếng trống trường tạm nghỉ, nhiều gia đình đã lên kế hoạch đi du lịch. Thế nhưng, những học sinh lớp 9 vẫn đang tất bật "chạy đua" với thời gian, gấp rút ôn luyện để mong vào được những ngôi trường mình mong muốn.

Theo thống kê sơ bộ của Sở GD&ĐT Hà Nội, số học sinh lớp 9 trên địa bàn thành phố Hà Nội tham gia xét công nhận tốt nghiệp THCS năm học 2023 - 2024 khoảng 135.000 em (tăng 5.000 em so với năm học trước). Trong số các học sinh tốt nghiệp THCS, tỷ lệ chỉ tiêu đỗ vào lớp 10 các trường công lập năm nay khoảng 60%. Như vậy, kỳ thi vào lớp 10 THPT công lập tới đây tại Hà Nội dự kiến khoảng 81.000 em đỗ vào các trường công lập. Đồng nghĩa với việc, các em học sinh kém may mắn phải lựa chọn theo học tại các trường THPT tư thục, trung tâm giáo dục nghề nghiệp - giáo dục thường xuyên, cơ sở giáo dục nghề nghiệp, trường cao đẳng.

Để giành được "một tấm vé" vào trường THPT công lập, các em nhỏ chỉ mới 15 tuổi đã phải tham gia vào cuộc "chạy đua" khốc liệt mang tên "điểm số".

Với mong muốn bản thân có thể đỗ vào những trường THPT thuộc Top đầu thành phố, ngoài việc học trên trường, Nguyễn Bích Thủy, học sinh lớp 9 THCS P.D, Hà Nội còn tham gia thêm những lớp luyện thi 1 kèm 1 với giáo viên.

Bích Thủy chia sẻ, mỗi ngày của em bắt đầu bằng các tiết học nối tiếp nhau tại trường kéo dài từ 7 giờ sáng đến 5 giờ 30 phút chiều. Sau đó, em chỉ kịp ăn nhẹ chiếc bánh bao để có đủ năng lượng tham gia các lớp học thêm đến 21 giờ tối. Chưa kể khi về đến nhà vẫn phải cố hoàn thiện bài tập trên lớp và ôn tập thêm những dạng đề mở rộng. Học mọi lúc mọi nơi, học được đến đâu hay đến đấy.

"Áp lực bủa vây, nhiều lúc mệt mỏi, em chỉ mong sao có thêm thời gian để được ngủ lâu hơn một chút. Mẹ động viên em phấn đấu

Gia đình là điểm tựa tinh thần vững chắc nhất giúp con vượt qua rào cản của áp lực.
Ảnh minh họa.



Áp lực học tập, thi cử kéo theo nhiều hệ lụy xấu. Ảnh minh họa.

để được như chị gái. Năm nay nếu em không thi được điểm cao thì mẹ sẽ thất vọng lắm", Thủy tâm sự.

Cũng giống như Thủy, Gia Hiền, học sinh lớp 9, THCS Phan Thiết, Tuyên Quang vô cùng lo lắng khi ngày thi cận kề. Hiền chia sẻ: "Nguyện vọng của em là trường THPT Chuyên Tuyên Quang, em muốn vào trường chuyên để mở ra cơ hội học hỏi nhiều điều hay và mới mẻ cho bản thân".

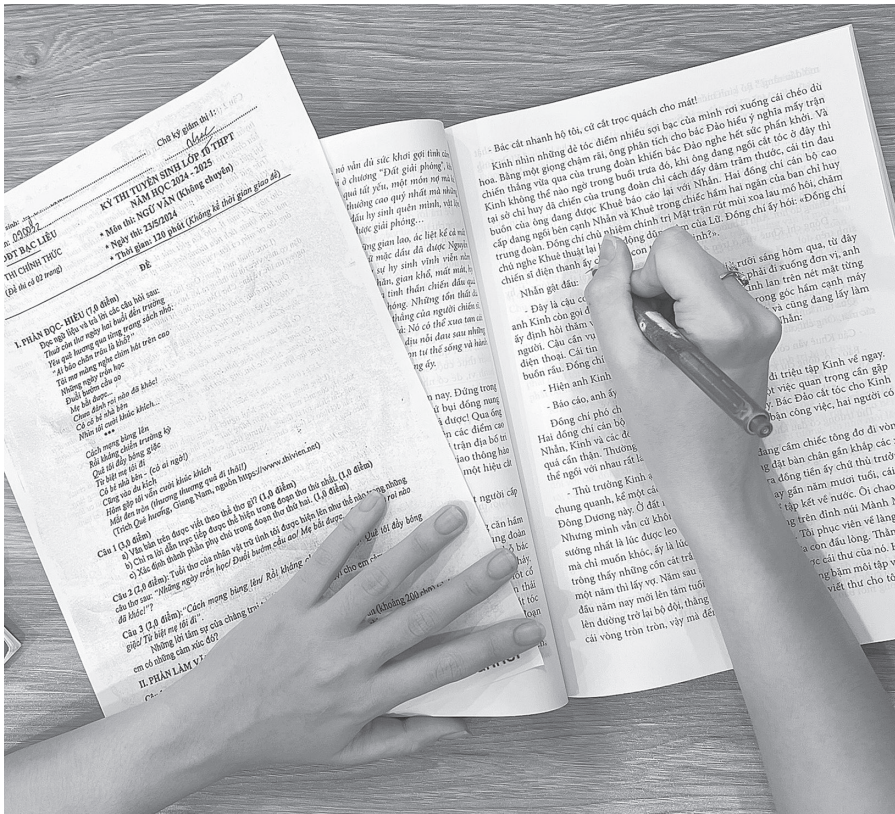
Hiền cho biết thêm, tuy bản thân không chịu nhiều áp lực từ sự kỳ vọng của gia đình nhưng vì là một học

sinh giỏi, luôn đứng top của lớp nên em không muốn bản thân "ngủ quên trên chiến thắng." "Nếu không đạt được nguyện vọng như mong muốn thì em sẽ luôn dẫn vật mình thất bại", Hiền nói.

Không chỉ học sinh cuối cấp cơ sở, học sinh khối 12 đứng trước ngưỡng cửa đại học cũng đang ra sức ôn luyện. Hoàng Anh, học sinh lớp 12 Trường THPT Chuyên Tuyên Quang cho biết: "Vì khối thi của em là khối C, nên việc phải học thuộc cả trăm trang sách là điều vô cùng chán nản. Với em, học trên trường chưa bao giờ

đủ, em phải tham gia thêm những lớp học trên mạng để bổ sung kiến thức, mong sao có cơ hội đỗ vào trường đại học mơ ước".

Đồng hành cùng các con, nhiều phụ huynh cũng sẵn sàng tinh thần thức, cùng học với con. Các con pháp phồng 1 thì phụ huynh lo lắng gấp 10. Phụ huynh của em Nguyễn Bích Thủy chia sẻ: "Con thi nhưng bố mẹ cũng mất ăn, mất ngủ, phần vì thức cùng con để ôn luyện, phần vì lo cho con nên không thể ngủ ngon". Bản thân chị cũng kỳ vọng nhiều ở con, bởi con là



Nhiều học sinh căng thẳng khi bước vào giai đoạn nước rút để được vào THPT công lập. Ảnh minh họa.

Lịch học dày đến nghẹt thở của các bạn học sinh cuối cấp. Ảnh minh họa.

con cả, nhà cũng không khá giả gì nên với quan điểm của vợ chồng chị, chỉ có cách học thật tốt mới có thể thay đổi cuộc sống”.

Trầm cảm ngày càng tăng cao ở giới trẻ

Trước những áp lực thi cử và sự kỳ vọng lớn từ phía cha mẹ, nhiều học sinh phải “căng mình” với guồng quay học hành, thi cử, từ học ở trường, học ở nhà đến học thêm tại các trung tâm. Điều này dẫn đến tình trạng trầm cảm, stress của trẻ ngày càng tăng cao ở các mức độ khác nhau.

TS Dương Minh Tâm, Trưởng phòng Rối loạn stress, Viện Sức khỏe Tâm thần, Bệnh viện Bạch Mai đưa ra số liệu: Trong một nghiên cứu năm 2019-2020 tại Bệnh viện Nhi Trung ương với đối tượng là học sinh từ 10-19 tuổi, kết quả cho thấy: 55,6% số trẻ có sang chấn tâm lý (áp lực học tập 20%, áp lực gia đình 20,5%, quan hệ bạn trong trường 8,9%).

TS Dương Minh Tâm cho biết thêm, stress và trầm

cảm gặp nhiều nhất ở lứa tuổi 14 và 17, là thời điểm các cháu học sinh thi chuyển cấp lên trung học phổ thông và đại học. Đặc biệt các trẻ đến khám và điều trị trầm cảm, stress đến từ các lớp chuyên, lớp chọn nhiều hơn các lớp thông thường.

Còn theo TS.BS Ngô Anh Vinh, Phó Trưởng Khoa Sức khỏe Vị thành niên cho biết, áp lực học tập, thi cử là một trong những nguyên nhân chủ yếu khiến trẻ dễ rơi vào trạng thái lo âu, căng thẳng và trầm cảm.

Theo TS.BS Vinh, trong năm 2022, Khoa Sức khỏe Vị thành niên, Bệnh viện Nhi Trung ương đã tiến hành nghiên cứu về các rối loạn tâm lý ở học sinh tại một số trường trung học cơ sở tại Hà Nội (từ lớp 6 đến lớp 9) cho thấy các biểu hiện lo âu ở trẻ chiếm tỉ lệ 38%, tiếp theo là stress với 33% và trầm cảm là 26,1%. Đây là con số đáng báo động cho thấy tình trạng

“Áp lực bủa vây, nhiều lúc mệt mỏi, em chỉ mong sao có thêm thời gian để được ngủ lâu hơn một chút. Mẹ động viên em phấn đấu để được như chị gái. Năm nay nếu em không thi được điểm cao thì mẹ sẽ thất vọng lắm.”

Bích Thủy

Một bức ảnh trong bộ ảnh “áp lực thi cử cuối cấp” của học sinh lớp 12E trường THPT Bình Giang, Hải Dương.

sức khỏe tinh thần ở nhiều học sinh đang gặp vấn đề nghiêm trọng. Chúng rối loạn tâm thần có thể khiến các em không kiểm soát hành động chống đối và quá khích, ảnh hưởng lớn

đến cuộc sống và thậm chí là đạo đức con người.

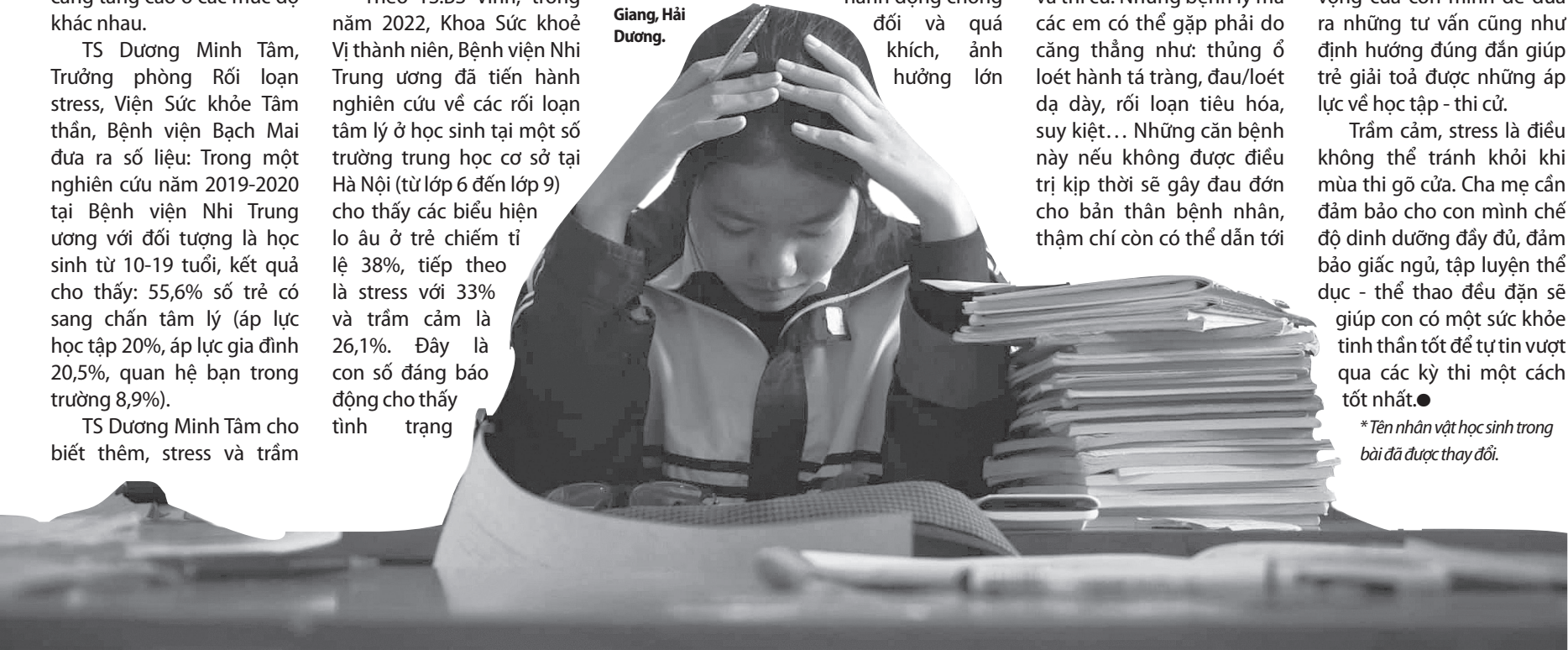
Bên cạnh đó, sức khỏe thể chất cũng là vấn đề đáng lo ngại với những học sinh đặt nặng áp lực học tập và thi cử. Những bệnh lý mà các em có thể gặp phải do căng thẳng như: thủng ổ loét hành tá tràng, đau/loét dạ dày, rối loạn tiêu hóa, suy kiệt... Những căn bệnh này nếu không được điều trị kịp thời sẽ gây đau đớn cho bản thân bệnh nhân, thậm chí còn có thể dẫn tới

ung thư hay các biến chứng nguy hiểm.

Các chuyên gia tâm lý cho rằng gia đình có vai trò rất quan trọng trong việc tạo điều kiện tốt giúp trẻ vượt qua những áp lực trong cuộc sống, thi cử. Cha mẹ không nên kỳ vọng quá nhiều vào con vì điều này vô tình tạo áp lực lớn cho con mình. Cha mẹ nên hiểu rõ về năng lực, sở trường của con để đặt ra mục tiêu, chọn trường, chọn lớp phù hợp. Bên cạnh đó, cha mẹ cần lắng nghe tâm tư, nguyện vọng của con mình để đưa ra những tư vấn cũng như định hướng đúng đắn giúp trẻ giải toả được những áp lực về học tập - thi cử.

Trầm cảm, stress là điều không thể tránh khỏi khi mùa thi gõ cửa. Cha mẹ cần đảm bảo cho con mình chế độ dinh dưỡng đầy đủ, đảm bảo giấc ngủ, tập luyện thể dục - thể thao đều đặn sẽ giúp con có một sức khỏe tinh thần tốt để tự tin vượt qua các kỳ thi một cách tốt nhất.●

*Tên nhân vật học sinh trong bài đã được thay đổi.



Trong vòng 30 năm trở lại đây, thế giới chứng kiến sự gia tăng đột biến các trường hợp ung thư dưới 40 tuổi, hiện tượng gia tăng rõ rệt đến mức các nhà dịch tễ học hàng đầu thế giới nhận định nên gọi đó là dịch bệnh. Riêng tại Việt Nam, gánh nặng ung thư ước tính đã tăng gấp ba lần sau 30 năm và đang có xu hướng trẻ hóa.

Ngày chồng mất cũng là ngày biết mình ung thư giai đoạn cuối

Nhìn lại cuộc đời mình, bà Hà Thị Tình (55 tuổi, người dân tộc Thái, quê tại xã Quy Hương, huyện Mộc Châu, Sơn La) ám ảnh nhất là hai chữ “ung thư”. Bà đã ba lần nuốt nước mắt, chứng kiến cảnh ra đi của ba người thân đều mắc bệnh ung thư.

Đầu năm 2023, chồng bà Tình phát hiện ung thư phổi giai đoạn cuối, vì hoàn cảnh nghèo khó, bữa ăn không đủ no nên chồng bà từ chối điều trị, xin về nhà và qua đời vào tháng 8 năm 2023. Trước đó, mẹ và em gái của bà cũng đều ra đi vì căn bệnh ung thư quái ác.

“Tháng 8/2023, chồng mất, tôi cũng phát hiện mắc ung thư buồng trứng giai đoạn cuối. Tôi mất hết niềm tin, hy vọng, có lúc muốn buông bỏ tất cả...”. Gạt những giọt nước mắt trên má, bà Tình bảo, cuộc sống khó khăn, rau cháo qua bữa, cơm có khi chỉ có chút rau rừng nhưng đây có lẽ là thời gian vui nhất của gia đình tôi vì còn đủ đầy các thành viên...”.

Được sự động viên, an ủi từ con gái, con trai và hàng xóm, bà Tình nhập viện điều trị đợt đầu tiên tại Bệnh viện K bằng số tiền quyền góp hỗ trợ của tình làng nghĩa xóm. Cứ thế đến nay, bà Tình cùng gia đình đã gắng gượng vượt qua 7 lần điều trị hoá trị và phẫu thuật cắt buồng trứng, tử cung. Nhưng hành trình điều trị còn dài, việc đi lại, chăm nom, thuốc thang tốn kém... vẫn từng ngày là gánh nặng đè lên đôi vai gia



Ảnh minh họa.

“Dịch bệnh” ung thư

◉ HẠ TRÌ

đình bà Tình. Trong nhiều đêm mất ngủ, bà Tình vẫn thường giật thót mình vì những cơn đau và vì những kí ức buồn cứ đeo đẳng.

Đang ở cái tuổi sung sức nhất, tuổi 30, anh Bùi Công Vui (xã Đông Kinh, huyện Đông Hưng, Thái Bình) cũng sụp đổ hoàn toàn với bệnh án ghi hai chữ “ung thư”. Mất sức lao động, cuộc sống của anh chỉ quanh quẩn ở mái nhà lụp xụp giữa thôn Kinh Hào, ngày ngày cả gia đình trông chờ vào đồng lương 3 triệu đồng của người vợ công nhân và hơn 500 ngàn đồng tiền hỗ trợ của anh Vui.

Cách đây 2 năm, qua nhiều ngày thấy đau âm ỉ ở bụng, anh Vui quyết định đi thăm khám. Từ huyện ra đến tỉnh, Vui được giới thiệu ra bệnh viện Việt Đức, Hà Nội. Sau các cuộc thăm khám, hội chẩn của đội ngũ y bác sĩ, anh Vui được chẩn đoán bị u phúc mạc. Tháng 9/2022, sau mổ, anh Vui được chuyển sang Bệnh viện K tiếp tục điều trị. “Bố tôi mất vì ung thư phổi năm 2011, mẹ thì đau ốm triền miên, thuốc thang liên tục điều trị suy thận, suy giáp. Giờ tôi cũng mắc ung thư, nhiều lúc còn buông bỏ, không muốn lên bệnh viện để điều trị”.



Ảnh minh họa.

“

Tháng 8/2023, chồng mất, tôi cũng phát hiện mắc ung thư buồng trứng giai đoạn cuối. Tôi mất hết niềm tin, hy vọng, có lúc muốn buông bỏ tất cả...

Bà Hà Thị Tình

BS Hoàng Thu Trang, Phó trưởng Khoa Nội Nhi, người điều trị trực tiếp cho anh Vui chia sẻ: “Bệnh nhân Vui truyền hóa chất 6 đợt. Sang đến năm 2023, Vui được thay đổi phác đồ điều trị sang uống hóa chất khô vì có thêm tổn thương ở thực quản. Chi

phí cho mỗi đợt uống hóa chất khô khoảng 30 triệu đồng/tháng. BHYT chỉ chi trả 15 triệu đồng, còn lại Vui phải tự túc chi trả 15 triệu/tháng”. Phác đồ điều trị diễn ra liên tục và lâu dài, chi phí tốn kém, thực sự là gánh nặng với hai vợ chồng Vui cũng như nhiều gia đình có người thân mắc ung thư.

Ung thư “trẻ hóa” đe dọa người dưới 30 tuổi

Chia sẻ tại Hội nghị khoa học Tiêu hóa toàn quốc lần thứ 29 diễn ra hồi cuối năm 2023, Chủ tịch Hội Khoa học Tiêu hóa Việt Nam - GS.TS.BS Mai Hồng Bằng chia sẻ, 5 loại

ung thư có số ca mắc mới cao nhất ở Việt Nam hiện nay gồm: Gan, dạ dày, đại trực tràng, phổi và vú. Trong đó, các loại ung thư liên quan đến đường tiêu hóa như ung thư gan mật tụy, ung thư dạ dày thực quản, ung thư đại trực tràng đang có xu hướng trẻ hóa với số ca ngày càng tăng. Theo báo cáo, ung thư gan là loại phổ biến nhất tại Việt Nam, với số ca mắc mới và số trường hợp tử vong cao nhất.

Theo PGS.TS Nguyễn Công Long, Giám đốc Trung tâm Tiêu hóa - Gan mật, Bệnh viện Bạch Mai, các bệnh nhân ngày càng trẻ hoá, đặc biệt có không ít trường hợp dưới 35 tuổi, thậm chí dưới 30 tuổi đã mắc bệnh ung thư gan. Tỷ lệ các bệnh về gan mật như ung thư gan, xơ gan và các biến chứng do xơ gan ngày càng tăng. Trung tâm Tiêu hóa - Gan mật thường xuyên ghi nhận các ca bệnh ung thư gan tới khám ở giai đoạn muộn tuy tuổi còn rất trẻ.

Số liệu của Globocan 2020 (Cơ quan nghiên cứu ung thư quốc tế), tỷ lệ mắc mới ung thư gan tại Việt Nam là 26.418 ca mỗi năm, chiếm 14,5% tổng số ung thư và 77% số ca ung thư gan là nam giới. Ung



Ảnh minh họa.



Ảnh minh họa.

âm thầm lan rộng

thư gan cũng là ung thư có số ca tử vong dẫn đầu với 25.272 ca, chiếm 21% tổng số ca tử vong do ung thư.

Theo bác sĩ Long, ung thư “trẻ hóa” không chỉ xuất phát từ yếu tố di truyền mà còn liên quan mật thiết đến lối sống và môi trường. Giới trẻ ngày nay với guồng quay bận rộn, nhịp sống nhanh, giới hạn về mặt thời gian khiến họ hình thành những thói quen sống thiếu lành mạnh, ăn uống không điều độ và áp lực tâm lý vô hình trung khiến cơ thể bị bào mòn. Đồng thời, môi trường sống ô nhiễm và việc tiếp xúc với các chất độc hại đều có thể đóng góp vào sự gia tăng của bệnh ung thư ở nhóm tuổi trẻ.

Giảm bớt gánh nặng cho người ung thư bằng Quỹ BHYT

Trước gánh nặng quá lớn của bệnh ung thư, Bộ Y tế đề xuất mở rộng chi trả bảo hiểm y tế mở rộng phạm vi quyền lợi khám bệnh, chữa bệnh cho người ung thư bằng BHYT.

Theo thống kê năm 2023, chi phí điều trị cho 6 nhóm bệnh ung thư thường gặp (ung thư vú, phổi, gan, đại tràng, dạ dày, tiền liệt

tuyến) từ Quỹ Bảo hiểm y tế là 6.186 tỉ đồng. Trong báo cáo đánh giá tác động chính sách dự luật sửa đổi, bổ sung một số điều của Luật Bảo hiểm y tế, Bộ Y tế đề xuất ưu tiên mở rộng chi trả bảo hiểm y tế bao gồm: ung thư cổ tử cung, ung thư vú, tăng huyết áp, đái tháo đường, viêm gan C và B.

Theo đó, Bộ Y tế đưa ra phương án mở rộng thêm phạm vi quyền lợi khám, chữa bệnh đối với một số bệnh, đối tượng theo danh mục do Bộ Y tế quy định căn cứ vào khả năng can thiệp của Quỹ Bảo hiểm y tế và yêu cầu khám bệnh, chữa bệnh của người dân như: Khám, chẩn đoán đánh giá nguy cơ, tình trạng sức khỏe và

Theo bác sĩ Long, ung thư “trẻ hóa” không chỉ xuất phát từ yếu tố di truyền mà còn liên quan mật thiết đến lối sống và môi trường.

điều trị sớm một số bệnh để ngăn ngừa sự xuất hiện, tiến triển của bệnh theo danh mục bệnh do Bộ trưởng Bộ Y tế ban hành (ung thư cổ tử cung; tăng huyết áp; đái tháo đường; viêm gan C, B; ung thư vú); điều trị lác, cận thị và tật khúc xạ của mắt cho người dưới 18 tuổi (luật hiện hành chỉ thanh toán cho trẻ em dưới 6 tuổi).



Ảnh minh họa.



Ảnh minh họa.

Bên cạnh đó là khám sức khỏe định kỳ cho một số đối tượng: Trẻ em dưới 6 tuổi, hưu trí, người tham gia bảo hiểm y tế tự đóng; khám bệnh, chữa bệnh tại nhà cho người cao tuổi từ 75 tuổi trở lên không thể tự đến cơ sở khám bệnh, chữa bệnh, người khuyết tật nặng đối với một số bệnh, dịch vụ kỹ thuật được khám bệnh, chữa bệnh tại nhà; khám chữa bệnh từ xa trong một số trường hợp áp dụng với một số đối tượng và các trường hợp cấp cứu; bổ sung dịch vụ chẩn đoán, sàng lọc sơ sinh (sàng lọc Thalassemia trước sinh, sàng lọc suy giáp).

Theo lãnh đạo Bộ Y tế, việc mở rộng phạm vi được hưởng của người tham gia bảo hiểm y tế mang lại giá trị kinh tế lớn do phát hiện bệnh sớm và điều trị kịp thời sẽ giúp giảm chi phí điều trị ở giai đoạn muộn. Khi bệnh nặng kèm theo các biến chứng, phải sử dụng thuốc phát minh, đặc trị, kỹ thuật chẩn đoán, cận lâm sàng có chi phí cao. Đồng thời, việc mở rộng chi trả khám sàng lọc nhằm đánh giá nguy cơ và điều trị ngăn ngừa sự xuất hiện, tiến triển của một số bệnh. Việc phát hiện sớm và điều trị bệnh kịp thời giúp giảm chi phí điều trị trong tương lai. ●

Dù các cơ quan chức năng đã nhiều lần cảnh báo về những nguy cơ khi sử dụng dịch vụ thẩm mỹ “chui” tại các trung tâm thẩm mỹ không cấp phép, khách sạn, khu dân cư... nhưng tình trạng này vẫn tiếp tục diễn ra và để lại nhiều biến chứng nguy hiểm.

Chứa thâm mất bằng thuốc tẩy trắng răng

Cuối năm 2023, Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 tiếp nhận và điều trị cho bệnh nhân T.D (40 tuổi, quê ở Hà Giang), đến khám với tình trạng mí dưới mắt sưng tấy đỏ, đau nhức, thị lực giảm. Chị D kể lại, vì nghe lời giới thiệu của người cháu nên chị đã mời một “chuyên gia” mới mở spa làm đẹp đến tận nhà để tiêm filler làm trẻ hóa đôi mắt. Sau khi tiêm filler làm đầy rãnh lệ nhưng lại tạo thành khối cứng và da quanh mắt bị thâm lại, chị D. tiếp tục tiêm thuốc làm trắng để khắc phục tình trạng quầng thâm nhưng không biết đó là thuốc gì! Ngay sau đó, chị thấy mắt bị sưng tấy, đau nhức không chịu được phải cấp tốc đến bệnh viện khám.

PGS.TS Vũ Ngọc Lâm, Giám đốc Trung tâm Phẫu thuật Sọ mặt và Tạo hình, Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 chia sẻ: “Chúng tôi ngỡ ngàng khi nhìn thấy hình ảnh ống thuốc mà “chuyên gia” làm đẹp đã tiêm cho nạn nhân. Đó chính là ống gel oxy già dùng để tẩy trắng răng trong nha khoa”.

Theo PGS.TS Vũ Ngọc Lâm, oxy già là loại dung dịch dùng ngoài với tác dụng làm sạch bề mặt, có tính sát khuẩn nhẹ, sinh nhiệt khi tiếp xúc với môi trường ngoài và tuyệt đối không được tiêm vào mô cơ thể. Bình thường dung dịch oxy già dùng để rửa vết thương có hàm lượng là 5 - 10%. Dung dịch này khi nhỏ lên vết thương đã có cảm giác nóng rất rất khó chịu. Oxy già dùng trong nha khoa để tẩy trắng men răng bị ố vàng



Các bác sĩ Bệnh viện Trung ương 108 phẫu thuật cứu bệnh nhân thẩm mỹ chui.

Cảnh báo mãi vẫn... “nghiện” thẩm mỹ

◉ HUYỀN NGUYỄN

còn đậm đặc hơn, thường có nồng độ cao, từ 15 - 25 - 35%. Loại gel oxy già mà “chuyên gia” làm đẹp dùng cho bệnh nhân có nồng độ 35%.

Trong ngành thẩm mỹ, filler (HA-Acid Hyaluronic) được sử dụng khá nhiều và an toàn để làm đẹp (nếu tiêm đúng kỹ thuật và filler đạt chất lượng mà Cơ quan Quản lý thuốc và thực phẩm Mỹ đã phê duyệt). Filler sẽ có loại men giải (hyaluronidaza) để làm trung hòa acid và giảm hay ngăn ngừa tác dụng phụ của HA. Oxy già không có loại thuốc nào có tác dụng trung hòa. Hơn nữa, tác dụng của oxy già rất nhanh ngay sau khi tiêm. Chính vì thế, oxy già khi tiêm trực tiếp vào mô dưới da sẽ sinh nhiệt và tạo ra những phản ứng sinh hóa, gây đông vón protein, tắc mạch cực kỳ nguy hiểm.

Trường hợp của bệnh nhân D. đã bị viêm tấy, toàn bộ phần da mí dưới sưng nề



Ảnh họa từ những thẩm mỹ viện chui. Ảnh minh họa.

cứng, đỏ, đau, thị lực giảm sút, tâm thần kinh suy sụp. Tại Bệnh viện Trung ương Quân đội 108, bệnh nhân được điều trị theo phác đồ tích cực với các thuốc giảm viêm, kháng sinh, lý liệu. Bệnh nhân sau đó đã được phẫu thuật tháo mũ, làm sạch tổ chức hoại tử, chăm

sóc tại chỗ. Tình trạng hoại tử không tiến triển tăng lên nhưng kéo dài, cần phải có những can thiệp cắt lọc, làm sạch mô tổn thương, kích thích liền vết thương. May mắn sau 2 tuần điều trị, vết thương của bệnh nhân tương đối ổn định, thị lực được cải thiện. Tuy nhiên,

về lâu dài có thể để lại sẹo co kéo biến dạng mí, nguy cơ hoại tử thứ phát, cần có những theo dõi chặt chẽ sau khi xuất viện.

“Chúng tôi thường xuyên phải xử lý hậu quả của các nạn nhân này. Việc xử trí hậu quả dù tốt như thế nào nhưng chỉ có thể “vớt vát” những gì còn lại chứ không thể trở lại được như cũ. Trường hợp tai biến do tiêm gel oxy già tẩy trắng răng vào mô cơ thể, đây là lần đầu tiên chúng tôi gặp phải”, PGS.TS Vũ Ngọc Lâm chia sẻ.

Mỗi năm có 25.000 - 35.000 ca phẫu thuật thẩm mỹ gặp biến chứng

Trường hợp của bệnh nhân D chỉ là một trong rất nhiều ca thẩm mỹ “lỗi” chịu hậu quả nặng nề do dùng sai thuốc và “gỡ cửa” nhầm bác sĩ. Tại Hà Nội cũng như các tỉnh thành trên cả nước,



Các bác sĩ Bệnh viện Việt Đức điều trị ca mù do tiêm filler tại một spa chui.

hầu như ngày nào cũng có các vụ biến chứng từ các cơ sở thẩm mỹ phải đi cấp cứu tại các bệnh viện.

Gần đây nhất, chị N.H (39 tuổi, Thanh Xuân, Hà Nội) phải nhập viện điều trị tại Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 vì tiêm filler độn vòng ba. Chị cho biết, mình “nghiện” làm đẹp, ngoài tiêm filler nâng mũi, nâng cung mày và cắt mí mắt, chị còn nghiện tiêm chất làm đầy để cho làn da căng mịn. “Mọi lần tiêm rất nhẹ nhàng, nhưng cách đây 1 tháng, tôi quyết định chọn tiêm 200ml filler vào vùng trán tại một cơ sở thẩm mỹ trên đường Đê La Thành theo gói combo 30 triệu đồng. Nhưng chỉ chưa đầy một tháng sau, tôi đã bắt đầu bị cơn đau hành hạ, vùng trán nóng sưng đỏ, chảy mủ. Tôi bắt đầu, phia cơ sở thẩm mỹ chích mủ và cho uống thuốc nhưng không đỡ. Đau nhức phát sốt buộc tôi phải nhập viện”.

Theo PGS.TS Vũ Ngọc Lâm, trưởng hợp bệnh nhân N.H dù đã được nạo vét các vùng hoại tử và điều trị dài ngày nhưng các dịch mủ vẫn tiếp tục chảy ra. Phần mô hoại tử được nạo tạo thành hố lõm hằm ếch và việc điều trị còn phải trường kỳ cho đến khi các vùng tổn thương hoàn toàn khô ráo. Để lấy lại vòng ba như cũ, người bệnh phải tạo hình, đặt túi nâng, tuy nhiên phải chấp nhận các vết sẹo.

PGS.TS Vũ Ngọc Lâm cho biết, tai biến thẩm mỹ

do tiêm filler tại các cơ sở không được phép và do những người không có chuyên môn đã và đang xảy ra quá nhiều. Không ít các cơ sở làm đẹp không chỉ ở Hà Nội mà còn ở nhiều địa phương đã mạo danh Bệnh viện Trung ương Quân đội 108 với nhiều tên gọi mập mờ như Thẩm mỹ viện 108 Hà Nội, Viện 108... Và nạn nhân của các cơ sở mạo danh này ngày một tăng.

Câu chuyện thực hiện “chui” một số dịch vụ như tiêm chất làm đầy filler, botox, nhấn mí, cắt mí, truyền trắng, kinh doanh mỹ phẩm không rõ nguồn gốc, xuất xứ và hết hạn sử dụng... vẫn đang diễn ra nhan nhản. Một thợ gội đầu, cắt tóc cũng có thể kiêm thêm nghề làm đẹp, tiêm filler nâng mũi, làm đầy môi bất chấp không giấy phép. Nhiều cơ sở còn liên kết với các bác sĩ chạy sô, mổ dạo, mổ chui, thực hiện các kỹ thuật có xâm lấn vượt quá mức cho phép, đang diễn ra không thể kiểm soát.

Khi cơn áo gạo tiền đã không còn là mối bận tâm, thì nhu cầu làm đẹp ngày càng tăng, không chỉ phụ nữ mà với cả nam giới. Thậm chí nhiều người nghiện làm đẹp đến mức cái gì trên người cũng muốn sửa. Kéo theo đó, các thẩm mỹ viện phòng khám và các spa mọc lên ngày càng nhiều.

Theo thống kê của Hội Phẫu thuật tạo hình thẩm mỹ Việt Nam, mỗi năm nước ta có 250.000 người phẫu

thuật thẩm mỹ, trong đó có khoảng 25.000 đến 35.000 ca gặp biến chứng, chiếm tỉ lệ là 14%.

Theo các bác sĩ, tai biến, biến chứng do làm đẹp không đúng cách, do các spa, thẩm mỹ viện không đủ điều kiện ngày càng gia tăng đến mức đáng lo ngại. Những người có nhu cầu làm đẹp cần tôn trọng sức khỏe của chính mình, tuyệt đối không nghe những lời tư vấn, lôi kéo để thực hiện những can thiệp xâm lấn tại nhà, tại các spa, thẩm mỹ viện không có giấy phép hành nghề.

Vì thế, người dân cần tìm hiểu thông tin kỹ, có sự tư vấn từ bác sĩ chuyên ngành trước khi thực hiện bất kỳ thủ thuật nào, tránh để bị lừa dẫn đến “tiền mất, tật mang”.

Theo quy định hiện hành, phẫu thuật thẩm mỹ phải thực hiện tại các cơ sở y tế chuyên khoa được cấp phép của Bộ Y tế, do bác sĩ chuyên ngành phẫu thuật tạo hình thẩm mỹ được đào tạo bài bản thực hiện.

Không phải ai cũng biết rằng, mỗi cơ sở thẩm mỹ, làm đẹp chỉ được cấp phép thực hiện các dịch vụ nhất định, đặc biệt là với các kỹ thuật làm đẹp có xâm lấn thì không phải cơ sở nào cũng được cấp phép. Tất cả các cơ sở dịch vụ thẩm mỹ có sử dụng thuốc, các chất, thiết bị để can thiệp vào cơ thể người, phẫu thuật, thủ thuật, các can thiệp có tiêm, chích, bơm, chiếu tia, sóng, đốt, hoặc các can thiệp xâm lấn khác làm thay đổi màu sắc da, hình dạng, cân nặng, khiếm khuyết của các bộ phận trên cơ thể như da, mũi, mắt, môi, khuôn mặt, ngực, bụng, hông và các bộ phận khác trên cơ thể người; xăm, phun, thêu chuyên gia có sử dụng thuốc gây tê dạng tiêm đều phải có giấy phép hoạt động.

Khách hàng cũng có

Chúng tôi thường xuyên phải xử lý hậu quả của các nạn nhân này. Việc xử trí hậu quả dù tốt như thế nào nhưng chỉ có thể “vớt vát” những gì còn lại chứ không thể trở lại được như cũ. Trường hợp tai biến do tiêm gel oxy già tẩy trắng răng vào mô cơ thể, đây là lần đầu tiên chúng tôi gặp phải.

PGS.TS Vũ Ngọc Lâm

Ông oxy già
tiêm chứa
quảng mắt thâm
cho bệnh nhân
T.D ở Hà Giang.



quyền yêu cầu các cơ sở xuất trình các loại giấy tờ có liên quan về phạm vi hoạt động, chứng chỉ hành nghề của kỹ thuật viên. Các dịch vụ làm đẹp trên chỉ được thực hiện tại bệnh viện có chuyên khoa thẩm mỹ hoặc phòng khám chuyên khoa thẩm mỹ, hoặc cơ sở khám bệnh chữa bệnh có phạm vi chuyên môn về chuyên khoa thẩm mỹ tùy theo phạm vi hoạt động chuyên môn được cơ quan có thẩm quyền phê duyệt. Đặc biệt với các đại phẫu như nâng ngực, nâng mũi, lấy mỡ cơ thể... chỉ các bệnh viện được cấp phép mới đủ điều kiện thực hiện.

Chỉ có các cơ sở thực hiện xăm, phun, thêu, trên da không sử dụng thuốc gây tê dạng tiêm thì mới không cần giấy phép hoạt động. Song người thực hiện kỹ thuật phải có giấy chứng nhận hoặc chứng chỉ đào tạo, dạy nghề phun, xăm, thêu trên da do cơ sở đào tạo hoặc dạy nghề hợp pháp cấp và phải có thông báo đáp ứng đủ điều kiện cung cấp dịch vụ thẩm mỹ theo quy định.●

Sống lành mạnh để tránh xa

◉ MINH ANH

Đột quỵ được nhiều chuyên gia, bác sĩ coi là “căn bệnh tử thần” thời đại 4.0 vì có thể tấn công bất kỳ ai, ở bất kỳ độ tuổi nào. Một trong những nguyên nhân dẫn đến đột quỵ là cường độ làm việc cao, lối sống kém lành mạnh đang gia tăng ở một bộ phận giới trẻ.

Bỏ dở bài thể dục vì đột quỵ

Cả làng bà Nguyễn Phúc (xã Phương Vĩ, huyện Cẩm Khê, Phú Thọ) vẫn còn chưa quên trường hợp của chị Xuyến, một phụ nữ 36 tuổi đột ngột bị đột quỵ, bỏ lại chồng và hai đứa con nhỏ khi đang tập dân vũ cùng chị em hàng xóm. Chiều hôm đó, giữa sân chơi nhà văn hóa, nhạc nổi lên nhịp nhàng, đồng phục đỏ rực rỡ, chị Phương Anh nhanh nhẹn đưa chân, múa tay theo những bài tập đã thuộc lòng suốt cả năm trời tập luyện. Không ai kịp để ý, chỉ thấy sau 15 phút hồ hởi tập, chị đứng khựng lại, mặt tái xanh, rồi lăn ra đất. Mọi người vội vã gọi cấp cứu nhưng chị đã tử vong trên đường đến bệnh viện. Các bác sĩ kết luận chị bị đột quỵ.

Gần đây nhất, một nam sinh đang tập gym tại một địa chỉ tập gym nhỏ lẻ ở huyện Đan Phượng cũng khiến nhiều người dân bàng hoàng. Theo lời kể, khi đến tập, nam sinh có tâm trạng sức khỏe rất tốt. Qua trích xuất từ camera, quản lý phòng tập gym cho biết, bạn nam sinh bị ngã không phải do đang trong quá trình lên xà mà là đang thả lỏng cơ thể. Q.A đã lên xà được 5 cái, rồi đi ra uống nước, sau đó quay lại tiếp tục lên xà thêm 5 cái nữa. Khi đang thả lỏng cơ thể, Q.A bất ngờ ngã gục úp mặt xuống sàn. Mọi người trong phòng tập đã nhanh chóng đưa Q.A đi cấp cứu. May mắn hơn người phụ nữ phía trên, Q.A không tử vong nhưng cậu bị liệt nửa mặt, tay chân hoạt động kém.

ThS.BS Nguyễn Thị Hải

Yến - Khoa Thần kinh - Đột quỵ Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh Hà Nội cho biết, đột quỵ có thể xảy đến với bất kỳ ai ở bất kỳ thời điểm nào mà không có dấu hiệu báo trước. Đột quỵ não thường diễn ra trong thời gian ngắn và là một trong những tai biến về não có nguy cơ tử vong cao nhất. Có đến 80% bệnh nhân sau đột quỵ chịu những di chứng với tổn thương nặng nề, trong đó khoảng 30% trường hợp không thể phục hồi.

Cứ 100 người đột quỵ có 20 người tử vong

Theo Hội Đột quỵ Việt Nam, nước ta mỗi năm có khoảng 200.000 - 225.000 người bị đột quỵ. Nguy cơ đột quỵ có thể xảy ra với bất kỳ ai, ở mọi độ tuổi, ngành nghề. Tỷ lệ đột quỵ ở người trẻ trung bình tăng khoảng 2% mỗi năm, trong đó nam cao gấp bốn lần nữ.

Thống kê tại 10 trung tâm



đột quỵ trong nước với hơn 2.500 bệnh nhân cho thấy: 7,6% là người dưới 45 tuổi và tỉ lệ này có xu hướng tăng. Tại Trung tâm Đột quỵ - Bệnh viện Bạch Mai, Hà Nội, mỗi

ngày tiếp nhận khoảng 40 ca đột quỵ vào cấp cứu, trong đó 10% là người trẻ. Các bác sĩ cho biết nhiều người trẻ còn lơ là với triệu chứng đột quỵ và khi vào tới viện thì tình trạng đã nặng.

TS. BS Tạ Vương Khoa, Phó Trưởng Khoa Nội thần kinh, Bệnh viện Quân y 175 cho biết: “Trên thế giới hàng năm có khoảng 15-17 triệu người bị đột quỵ. Đột quỵ từ nguyên nhân gây tử vong đứng thứ ba thì nay đã vượt qua ung thư, đứng thứ hai. Trong đó, tàn phế sau đột quỵ vẫn đứng hàng số một là gánh nặng cho gia đình, xã hội. Một trong những nguyên nhân gây gia tăng đột quỵ đến từ môi trường và lối sống không lành mạnh. Cách đây trên 10 năm, người trẻ chỉ có 7-8% đột quỵ nhưng gần đây tăng lên 15%-20%”.

Cũng theo BS Tạ Vương Khoa, cứ 100 người đột quỵ thì có 20 người tử vong và có

20 người phục hồi hoàn toàn. Trong 60 người hứng chịu di chứng có một nửa phải lệ thuộc vào sự chăm sóc của người khác, tạo gánh nặng rất lớn cho cộng đồng.

Thời gian gần đây, nhiều thông tin về đột quỵ khiến nhiều người thấy lo lắng, khi thì diễn viên trẻ, ca sĩ trẻ bị đột quỵ, khi là tài xế lái xe khách đường dài đột quỵ khi đang lái xe...

Theo các bác sĩ, đột quỵ được chia thành hai nhóm là nhồi máu não (thiếu máu não cục bộ) và xuất huyết não (chảy máu não). Trong đó, đột quỵ nhồi máu não chiếm 85%, đột quỵ xuất huyết não chiếm 15%. Đột quỵ có nhiều yếu tố nguy cơ, nếu không được phòng ngừa, giải quyết, điều trị làm tăng nguy cơ đột quỵ trở lại.

Cụ thể, đột quỵ nhồi máu não và đột quỵ xuất huyết não đều giống nhau ở điểm bệnh tăng huyết áp là yếu tố



“căn bệnh thời đại”



“

Trên thế giới hàng năm có khoảng 15-17 triệu người bị đột quỵ. Đột quỵ từ nguyên nhân gây tử vong đứng thứ ba thì nay đã vượt qua ung thư, đứng thứ hai. Trong đó, tàn phế sau đột quỵ vẫn đứng hàng số một là gánh nặng cho gia đình, xã hội. Một trong những nguyên nhân gây gia tăng đột quỵ đến từ môi trường và lối sống không lành mạnh. Cách đây trên 10 năm, người trẻ chỉ có 7-8% đột quỵ nhưng gần đây tăng lên 15%-20%.

TS. BS Tạ Vương Khoa

Ảnh minh họa.

CÁCH SƠ CỨU NGƯỜI BỊ ĐỘT QUỴ

1. Quay xuống một bên của nạn nhân. Sửa tay phía bạn xuống góc



2. Kéo tay bên kia của nạn nhân đặt lên má, lòng bàn tay hướng ra ngoài



3. Kéo chân co lên, để lòng bàn chân tiếp xúc với mặt đất. Giữ tư thế đó và kéo nạn nhân quay vào phía của bạn.



4. Hoàn thành tư thế hồi sức



nguy cơ cao nhất, nếu huyết áp không kiểm soát tốt khi huyết áp tăng sẽ gây vỡ mạch máu não và chèn ép mạch máu não gây ra đột quỵ... Trong đột quỵ nhồi máu não, nếu bệnh nhân được cấp cứu sớm khoảng từ 3 - 4,5 giờ thì bệnh nhân có phương pháp điều trị tái thông mạch máu tỉ lệ phục hồi lớn.

Chăm sóc sức khỏe đúng khoa học

BS Tạ Vương Khoa chia sẻ, mối quan tâm lớn nhất của bác sĩ là người dân có kiến thức để phòng tránh đột quỵ tốt, giảm được nguy cơ phải đến bệnh viện. Yếu tố nguy cơ hoặc yếu tố nguyên nhân gây đột quỵ không cao xa, 80-90% là các nguyên nhân thông thường, có thể phòng tránh được, cũng như phát hiện sớm để có kết quả điều trị tốt hơn. Các nguyên nhân có thể kiểm soát đó bao

gồm bệnh lý cao huyết áp, tiểu đường, rối loạn mỡ máu, stress, hút thuốc lá, béo phì... Vì vậy, nếu người dân có kiến thức tốt và có ý thức quan tâm đến sức khỏe bản thân, tuân thủ khuyến cáo của thầy thuốc thì hoàn toàn có thể phòng ngừa, kiểm soát các hậu quả do đột quỵ.

Người dân cần phòng ngừa - chăm sóc sức khỏe toàn diện, ưu tiên phòng ngừa nhất là các bệnh không lây nhiễm để giảm gánh nặng y tế. Nhiều người hiện chỉ đến bệnh viện khi có triệu chứng lâm sàng, điều đó là hơi muộn. “Chúng ta nên có kế hoạch kiểm tra sức khỏe định kỳ, lập hồ sơ sức khỏe. Ví dụ việc chủng ngừa vaccine viêm gan siêu vi B từ khi mới chào đời sẽ dần giúp giảm tỉ lệ ung thư gan. Chương trình phòng chống tác hại của thuốc lá sẽ giúp đẩy lùi

nhiều loại ung thư như ung thư phổi, bàng quang, ung thư tụy... và cả bệnh tim mạch”, BS Khoa nói.

Riêng với giới trẻ, theo bác sĩ, nguyên nhân dẫn đến đột quỵ thường có ba lý do. Một là những người mang bệnh mãn tính: Tim mạch, cao huyết áp,

tiểu đường... Hai là làm việc quá sức, căng thẳng thường xuyên. Người trẻ hiện nay cần liên tục “chạy đua” với tốc độ phát triển của cuộc sống, điều này gây nên nhiều tác động tiêu cực lên cơ thể khiến người trẻ mất ngủ kéo dài, huyết áp tăng cao ảnh

hưởng sức khỏe tim mạch. Đồng thời căng thẳng thần kinh gây suy giảm tuần hoàn máu não, lâu dài có thể tăng nguy cơ đột quỵ. Ba là thói quen sinh hoạt không lành mạnh: Lạm dụng chất kích thích, rượu bia, thuốc lá hoặc thường xuyên thức khuya, ít vận động có thể tăng nguy cơ xơ vữa động mạch gây đột quỵ. Để phòng tránh đột quỵ, người trẻ nên thay đổi lối sống, ăn uống và làm việc khoa học, lành mạnh, chẳng hạn như: Duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh, hạn chế tiêu thụ thức ăn chứa nhiều chất béo bão hòa và cholesterol, như thịt đỏ, thực phẩm chế biến, và thực phẩm nhanh; thực hiện các biện pháp giảm căng thẳng như thiền, yoga, hoặc tập thể dục để giảm áp lực tâm lý; ngừng hút thuốc và hạn chế tiêu thụ rượu bia... ●

Hiện thực hóa giấc mơ bằng...

◉ **BẮC HIỆP** (theo Sixth Tone)

Tại Trung Quốc, nơi hơn một nửa dân số trưởng thành bị thừa cân, nhiều người đang phụ thuộc vào các loại dược phẩm để hiện thực hóa giấc mơ giảm cân nhanh chóng.

Một sáng tinh mơ, Liu Ping, một thanh niên 26 tuổi sống ở Bắc Kinh, đứng xếp hàng bên ngoài phòng khám béo phì của Bệnh viện Nhân dân Đại học Bắc Kinh. Liu hy vọng sẽ được bác sĩ cấp đơn cho một loại thuốc tiêm giảm cân đang gây sốt trên thị trường.

Giống như hàng triệu người khác trên khắp thế giới đang nỗ lực giảm cân, Liu đang tìm thuốc semaglutide, hay còn có tên gọi là Ozempic. Được quảng cáo là “loại thuốc thần kỳ” trong cuộc chiến giảm cân, Ozempic đã được nhiều người nổi tiếng ở phương Tây như Elon Musk của Tesla và ngôi sao truyền hình thực tế Khloé Kardashian khen ngợi.

Được sản xuất bởi công ty dược phẩm Đan Mạch Novo Nordisk, Ozempic thuộc nhóm thuốc được gọi là chất chủ vận thụ thể peptide-1 giống Glucagon, hay GLP-1. Nó bắt chước hormone GLP-1, được giải phóng trong ruột để đáp ứng với việc ăn uống và đã được sử dụng để điều chỉnh lượng đường trong máu để điều trị bệnh tiểu đường tuýp 2.

Liu từng có một cân hình cân đối. Tuy nhiên, lệnh phong tỏa trong đại dịch COVID-19 dẫn đến thói quen ăn nhiều, ít tập thể dục, cũng như sinh hoạt thiếu điều độ. Kết quả là chỉ số khối cơ thể (BMI) của Liu tăng lên 28.

BMI được tính bằng cách chia cân nặng cho bình phương chiều cao của một người và là thước đo quan trọng trong việc xác định cân nặng khỏe mạnh.



Liu sau đó được xếp vào nhóm béo phì, theo khuyến cáo y tế của Trung Quốc, trong đó xác định cân nặng “bình thường” là chỉ số BMI từ 18,5 đến 23,9.

Từ 24 đến 27,9 là “thừa cân” và từ 28 trở lên là “béo phì”, theo tiêu chuẩn của Trung Quốc, thấp hơn một chút so với tiêu chuẩn do Tổ chức Y tế Thế giới đặt ra. Ít nhất 2,8 triệu người chết thừa cân hoặc béo phì.

Ở Trung Quốc, vòng eo

ngày phình ra là kết quả của quá trình đô thị hóa nhanh chóng và di cư dân số quy mô lớn, đã định hình lại thói quen làm việc và lối sống, với những công việc tay chân như nông nghiệp được thay thế bằng những công việc bàn giấy.

Theo báo cáo từ Hiệp hội Dinh dưỡng Trung Quốc, sự thay đổi của tình hình kinh tế xã hội đã khiến tỷ lệ người trưởng thành thừa cân và béo phì ở Trung Quốc đạt 50,7% vào năm 2022.

Hơn một nửa dân số trưởng thành Trung Quốc thừa cân và béo phì. Ảnh: NY Times.

Điều không thể tránh khỏi

Li Guanwei, bác sĩ nội tiết tại một bệnh viện ở Bắc Kinh, cho biết: “Béo phì không phải là tội lỗi của một người, mà nó gần như không thể tránh khỏi trong sự phát triển của xã hội và trình độ kinh tế ngày càng cao”.

Không muốn sức khỏe suy giảm, Liu đã thử nhiều phương pháp giảm cân khác nhau nhưng đều thất bại. Trong cơn tuyệt vọng, anh tìm tới các loại thuốc. “Tôi không thể kiểm soát thói quen ăn uống của mình và gặp khó khăn trong việc tập thể dục. Tôi còn biết làm gì nữa?”, Liu than thở khi xếp hàng chờ đợi.

Chỉ số BMI của Liu khiến anh nằm trong danh mục được khuyến nghị can thiệp bằng thuốc dưới sự giám sát y tế, theo hướng dẫn của Hiệp hội Dinh dưỡng Trung Quốc và Hiệp hội Y tế Dự phòng.

Thuốc Ozempic được cấp phép sử dụng ở Trung Quốc vào năm 2021 cho bệnh tiểu đường tuýp 2. Đây là thuốc kê đơn, mặc dù vẫn được

mua bán trên mạng. Thuốc được tiêm dưới da mỗi tuần một lần. Theo nghiên cứu của hãng dược Novo Nordisk năm 2021, một liều 2 miligam Ozempic giúp giảm 6,9 kg trong 40 tuần.

Theo các nhà khoa học, được thiết kế chủ yếu để điều trị cho người lớn mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 bằng cách giảm lượng đường trong máu và giảm nguy cơ đau tim và đột quỵ do bệnh tim, thuốc GLP-1 cũng có thể giúp giảm cân, vì chúng ức chế cảm giác thèm ăn và kéo dài thời gian tiêu hóa thức ăn còn lại trong dạ dày. Các loại thuốc này cũng cho thấy kết quả đầy hứa hẹn trong các lĩnh vực như điều trị tổn thương thận và bệnh gan nhiễm mỡ không do rượu.

Ding Sheng, giáo sư tại trường khoa học dược phẩm thuộc Đại học Thanh Hoa ở Bắc Kinh cho biết: “Đây là một điều hiếm có kỳ diệu trong lĩnh vực phát triển thuốc”.

Một số người dùng thuốc cho biết họ đã giảm khoảng 10 kg/tháng sau khi bắt đầu

thuốc giảm cân



Thuốc giảm cân của hãng dược Novo Nordisk được cấp phép tại Trung Quốc. Ảnh: IC.

tiêm, với số cân nặng giảm nhiều hơn ở những người bắt đầu từ cân nặng cơ bản cao hơn.

Alyssa Dominguez, nhà nội tiết học tại Trung tâm Y tế Keck thuộc Đại học Nam California, cho biết GLP-1 là yếu tố thay đổi cuộc chơi đối với các phương pháp truyền thống để điều trị béo phì.

Bà Dominguez cho biết các bác sĩ trên khắp thế giới từ lâu đã tin rằng chế độ ăn kiêng có kiểm soát và tập thể dục thường xuyên là chìa khóa để điều trị cho những người thừa cân và béo phì, nhưng với việc bổ sung thuốc, những nỗ lực đó sẽ hiệu quả hơn.

So với việc thay đổi lối sống, có thể đòi hỏi sự đầu tư đáng kể về thời gian và ý chí, một loại thuốc đường như có thể khắc phục được tất cả lại mang đến hy vọng cho những người thừa cân.

Cách giảm cân giá rẻ

Ngoài tác dụng nhanh, thuốc tiêm giảm cân còn có giá thành rẻ. Liu cho biết, một

đơn thuốc GLP-1 có giá tương đương với chi phí khám bác sĩ dinh dưỡng nửa năm.

Cụ thể, kế hoạch ăn kiêng kéo dài từ 3 đến 6 tháng do bác sĩ đưa ra cho Liu có giá 7.000 nhân dân tệ (gần 25 triệu đồng) mỗi tháng, so với 813 nhân dân tệ (2,8 triệu đồng) cho mỗi mũi tiêm.

Hiện tại, loại thuốc tiêm GLP-1 phổ biến nhất được sử dụng trên toàn cầu để giảm cân ngoài semaglutide là liraglutide, cũng do Novo Nordisk sản xuất và bán trên thị trường với tên Victoza và Saxenda.

Tại Trung Quốc, thuốc tiêm liraglutide của hãng dược Huadong Medicine và beinaglutide của Shanghai Benemae Pharmaceutical đã được phê duyệt để điều trị cho bệnh nhân béo phì hoặc thừa cân, trở thành loại thuốc GLP-1.

Các chuyên gia y tế đã cảnh báo người tiêu dùng không nên sử dụng quá nhiều thuốc để kiểm soát cân nặng, đặc biệt với những

người có cân nặng bình thường muốn tiêm thuốc vì mục đích thẩm mỹ. Trang web của Ozempic đã nói rõ rằng giảm cân không phải là mục đích chính của việc điều trị bằng thuốc này.

"Ozempic là một loại thuốc dành cho người lớn mắc bệnh tiểu đường tuýp 2, cùng với chế độ ăn kiêng và tập thể dục, có thể cải thiện lượng đường trong máu. Mặc dù không phải để

Ngày càng
nhiều người
Trung Quốc
lạm dụng thuốc
GLP-1 thay vì
thay đổi chế độ
dinh dưỡng và
tập luyện.
Ảnh: SCMP.

“

Tác dụng của thuốc ngày càng giảm đi, trong khi tôi gặp phải các tác dụng phụ như khó tiêu và rụng tóc.

Tian Xiao

giảm cân nhưng Ozempic có thể giúp bạn giảm cân", nhà sản xuất khuyến cáo.

Tuy nhiên, giống như tất cả các loại thuốc, thuốc GLP-1 cũng có thể gây ra tác dụng phụ như buồn nôn, nôn và khó tiêu, có thể làm giảm khả năng hấp thụ ở một số bệnh nhân.

Và khi cơ thể dần dần thích nghi với liều lượng, tác dụng ức chế sự thèm ăn của thuốc sẽ giảm dần và cuối cùng biến mất, theo Ji Linong, giám đốc khoa nội tiết tại Bệnh viện Nhân dân Đại học Bắc Kinh.

Bác sĩ Ji cho biết, một số người cố gắng giảm cân bằng cách sử dụng thuốc có thể nặng cân hơn trước và cho biết thêm rằng thuốc GLP-1 đồng thời làm giảm cả mỡ và cơ.

Tian Xiao, một người thừa cân sử dụng liraglutide, khẳng định đã giảm được 10 kg sau khi tiêm thuốc trong 103 ngày, nhưng mức tăng đã giảm dần.

"Tác dụng của thuốc ngày càng giảm đi, trong khi tôi gặp phải các tác dụng phụ như khó tiêu và rụng tóc", Tian cho biết.

Mặc dù chỉ số BMI của Tian giảm xuống còn 22,5, vốn được coi là nằm trong phạm vi cân nặng bình thường, nhưng cô vẫn không ngừng dùng thuốc vì lo ngại cân nặng của mình sẽ tăng trở lại.

Bác sĩ nội tiết Alyssa Dominguez đã xác nhận điều này: "Hiệu quả của thuốc chỉ giới hạn trong thời gian dùng thuốc. Sau khi ngừng thuốc, tình trạng tăng cân thường xuyên tái phát".

Cộng đồng y tế toàn cầu và các cơ quan quản lý vẫn đang theo dõi chặt chẽ những rủi ro liên quan đến thuốc GLP-1. Các chuyên gia y tế đã cảnh báo những người muốn sử dụng thuốc mặc dù chỉ số BMI của họ không đáp ứng tiêu chí để giảm cân.

Bác sĩ Ji từ Bệnh viện Nhân dân Đại học Bắc Kinh cho biết, việc kiểm soát béo phì đòi hỏi sự tham gia chung của nhà nước và xã hội để cải thiện và tạo ra một môi trường thúc đẩy cuộc sống lành mạnh cho người dân.

"Chúng ta không thể tạo ra vấn đề rồi tìm cách giải quyết bằng thuốc. Đó không phải là giải pháp lâu dài", bác sĩ Ji nói.●



Người Mỹ và phong trào

◉ NGỌC PHẠM (theo Washington Post)

Trong khi tỷ lệ dân số béo phì đang gia tăng chóng mặt, nhiều ông lớn trong ngành thực phẩm Mỹ và các chuyên gia dinh dưỡng lại rầm rộ quảng bá về phong trào “ngừng chế độ ăn kiêng”.

Cái bóng của các ông lớn ngành thực phẩm

Hai chuyên gia dinh dưỡng Elyse Resch và Evelyn Tribole từng phổ biến phương pháp “ăn uống trực quan” - một thuật ngữ mới, thông qua cuốn sách “Ăn uống trực quan: Cách tiếp cận phản đối ăn kiêng mang tính cách mạng” được xuất bản vào năm 1995. Phương pháp này khuyến khích mọi người lắng nghe “cơ đói”, những tín hiệu bên trong cơ thể mình, và thường được áp dụng đối với những người mắc chứng rối loạn ăn uống. Đây được xem là nghiên cứu học thuật đầu tiên đi ngược lại với các phương pháp ăn kiêng trước đó.

Trong vài năm trở, mối quan tâm của giới học giả trong việc thực hiện các nghiên cứu ủng hộ “ngừng chế độ ăn kiêng” cũng đã tăng lên đáng kể. Theo phân tích dữ liệu của Google Scholar, số lượt đề cập đến việc “ngừng chế độ ăn kiêng” trong các bài báo khoa học, nghiên cứu học thuật đã tăng gấp ba lần trong giai đoạn từ năm 2019 – 2023.

Tuy nhiên, phong trào “ngừng chế độ ăn kiêng” hay trào lưu “khoẻ mạnh ở mọi kích cỡ” (HAES) dường như đã bị bóp méo theo nhiều góc độ khác nhau. “Các công ty thực phẩm đang nỗ lực truyền bá khẩu hiệu “ngừng chế độ ăn kiêng” và lợi dụng phương pháp “ăn uống trực quan” như một cách để kiếm tiền nhanh chóng”, Elyse Resch chỉ rõ.

General Mills, một ông lớn trong ngành thực phẩm Mỹ, đơn vị sản xuất ngũ cốc Cocoa Puffs và Lucky Charms



“

Đó có lẽ là giai đoạn “nặng nề” nhất mà một số bệnh nhân của tôi từng trải qua trong cuộc đời, cả về thể chất và tinh thần. Nhìn từ góc độ sức khoẻ, hậu quả tiêu cực mà phương pháp này mang lại chính là làm trầm trọng thêm tình trạng béo phì và gây gia tăng nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến dinh dưỡng khác.

Ông Jacob Mey

nổi tiếng, đã phát động một chiến dịch truyền thông đa hướng nhằm thúc đẩy phong trào “ngừng chế độ ăn kiêng”. Tập đoàn này liên tục đưa ra nghiên cứu chứng minh về tác động tiêu cực của việc “phân biệt thực phẩm”, đồng thời, dẫn chứng các lời khuyên của các chuyên gia dinh dưỡng đã bị mua chuộc, và tài trợ cho những người có ảnh hưởng quảng cáo các sản phẩm đồ ngọt của họ.

“Chúng tôi làm việc chặt chẽ với nhiều chuyên gia khoa học về sức khỏe và dinh dưỡng nhằm đảm bảo những thông tin được cung cấp đến người tiêu dùng là chính xác, có cơ

cở”, bà Andrea Williamson, người phát ngôn của General Mills, đưa ra tuyên bố. Đến nay, phong trào kêu gọi “ngừng chế độ ăn kiêng” đã lan truyền rộng rãi trên mạng xã hội với nhiều hashtag, như #NoBadFoods (Không có thực phẩm xấu), #FoodFreedom (Tự do ăn uống) và #DitchTheDiet (Tự bỏ ăn kiêng).

Trên thực tế, những thông tin này hoàn toàn đã bị đánh tráo khái niệm và để lại những hệ lụy nghiêm trọng đối với sức khoẻ cộng đồng. Dựa trên phân tích từ hơn 1.500 video liên quan được đăng tải trên nền tảng TikTok, hầu hết các nội dung đều tập

trung vào thông điệp rằng: Không nên dán nhãn thực phẩm “không lành mạnh” bởi tất cả thực phẩm đều có giá trị, đồng thời hiển thị quảng cáo về các mặt hàng như kem, socola, bim-bim của nhiều nhãn hàng lớn trong ngành thực phẩm Mỹ.

Jaye Rochon (51 tuổi), một biên tập viên đang sinh sống và làm việc tại bang Wisconsin, đã phải “vật lộn” với việc giảm cân trong nhiều năm. Tuy nhiên, gánh nặng này với Rochon như được trút bỏ, sau khi cô ngừng ăn kiêng và bắt đầu lắng nghe “cơ đói” của mình, theo lời khuyên từ các video về trào lưu “Khoẻ

mạnh ở mọi kích cỡ” (HAES) được một số Youtuber ủng hộ.

“Những chia sẻ của họ khiến tôi cảm thấy an tâm hơn. Tôi đã quyết định từ bỏ kiêng khem và ăn bất cứ thứ gì mà mình muốn, kể cả những đồ ngọt như bánh cupcake hay Nutella”, Jaye Rochon chia sẻ. Thế nhưng, chỉ trong hai tháng sau đó, Rochon đã tăng 23 kg, và rồi khi cân nặng gần chạm ngưỡng 136 kg, cô cảm thấy vô cùng lo lắng về sức khỏe của chính mình.

“Về bản chất, những người ủng hộ phong trào “ngừng chế độ ăn kiêng” chỉ mong muốn đấu tranh nhằm phản đối sự phân biệt đối xử



Jaye Rochon tăng 23 kg sau khi tham gia “ngừng chế độ ăn kiêng”.

“ngừng chế độ ăn kiêng”



Hoạt động truyền thông rầm rộ của General Mills tại một triển lãm về thực phẩm và dinh dưỡng.



Các khẩu hiệu ủng hộ phong trào “ngừng chế độ ăn kiêng” xuất hiện tại một triển lãm.

với người béo. Đồng thời, xoá bỏ đi những thành kiến về văn hoá ăn kiêng khắc khổ mà họ phải trải qua trong suốt nhiều thập kỷ, từ đó thúc đẩy khả năng tiếp cận bình đẳng với các dịch vụ chăm sóc sức khỏe cộng đồng”, Ani Janzen, người đứng đầu Hiệp hội HAES, nhấn mạnh về mục tiêu của trào lưu này. “Những gì đang diễn ra trên mạng xã hội đều đã bị bóp méo”.

Tràn lan thông tin sai lệch

Trước sự lan truyền nhanh chóng của phong trào “ngừng chế độ ăn kiêng”, nhiều chuyên gia y tế cộng đồng đã lên tiếng

cảnh báo về sự sai lệch thông tin của trào lưu này. Theo đó, cách tiếp cận phản đối chế độ ăn kiêng về cơ bản chỉ nhằm đánh lạc hướng trách nhiệm của ngành công nghiệp thực phẩm với “cuộc khủng hoảng thừa cân”, khi nhiều sản phẩm đồ ăn vặt chứa quá nhiều chất phụ gia, đường và chất tạo ngọt gây hại.

“Vấn đề đáng báo động nhất là những thông tin thiếu cơ sở được lan truyền bởi chính các chuyên gia dinh dưỡng vốn đã bị các tập đoàn thực phẩm mua chuộc. Họ đưa ra những tuyên bố cho rằng thừa cân không phải là mối lo ngại đối với sức

khỏe, đồng thời khẳng định rằng ăn kiêng không nên được xem là một giải pháp”, nhà khoa học Kevin C. Klatt, Đại học California (Berkeley), nhấn mạnh.

Christy Harrison được biết đến là một trong những chuyên gia dinh dưỡng đi đầu trong việc ủng hộ phong trào “ngừng chế độ ăn kiêng” trên mạng xã hội. Cô chia sẻ nhiều video với nội dung kêu gọi mọi người từ bỏ việc ăn kiêng, và đưa ra thông tin rằng đa số các bệnh mãn tính thường khởi phát từ những nguyên nhân khác, không phải cân nặng.

“Họ phủ nhận mối liên hệ giữa lượng mỡ thừa trong

cơ thể và các bệnh mãn tính. Những thông tin đó là hoàn toàn lỗ bịch và vô căn cứ”, ông Kevin C. Klatt cho biết. Thế nhưng, dù cung cấp những thông tin thiếu xác thực, những người ủng hộ phong trào “ngừng chế độ ăn kiêng” vẫn thu hút được lượng lớn người theo dõi thuộc thể hệ trẻ, đang phải gồng mình tuân thủ những chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt đến ám ảnh.

Casey Purlia Johnson, một huấn luyện viên thể hình ủng hộ phong trào “ngừng chế độ ăn kiêng”, chia sẻ: “Việc tập thể dục và hạn chế lượng calo nạp vào cơ thể bằng cách ăn kiêng dường như đã ám ảnh rất nhiều người. Một thành viên trong lớp học của tôi thậm chí còn từng hỏi tôi qua điện thoại rằng: “Liệu tôi có thể ăn trái cây được không?”. Đó chính là những ảnh hưởng tiêu cực mà một chế độ ăn kiêng khắc nghiệt mang lại”.

Những người ủng hộ cho rằng phong trào “ngừng chế độ ăn kiêng” đã mang lại “sự giải thoát cần thiết” mà

phương pháp ăn kiêng mang lại. Trong khi đó, những người khác có quan điểm cho rằng phong trào “ngừng chế độ ăn kiêng” kiểu mới đang gây hại cho những người có nguy cơ mắc các vấn đề về sức khỏe nghiêm trọng do thừa cân, béo phì.

Theo số liệu chính thức của Mỹ, kể từ năm 1980 đến nay, tỷ lệ dân số béo phì đã tăng hơn gấp đôi. Dự báo từ nghiên cứu của Tạp chí khoa học Lancet, được công bố vào năm 2022 cũng cho thấy rằng, trong tương lai, gần nửa triệu người Mỹ sẽ có nguy cơ tử vong sớm do các bệnh lý liên quan đến vấn đề thừa cân gây ra mỗi năm.

Jacob Mey, chuyên gia dinh dưỡng tại Trung tâm Nghiên cứu Y sinh Pennington bang Louisiana, cho biết nhiều bệnh nhân tìm đến ông khi đã quá lo lắng về tình trạng sức khỏe của bản thân. Một số thậm chí đã tăng hơn 25 kg trong vòng 6 tháng kể từ khi thực hiện theo phác đồ của các chuyên gia dinh dưỡng ủng hộ phong trào “ngừng chế độ ăn kiêng”.

“Đó có lẽ là giai đoạn “nặng nề” nhất mà một số bệnh nhân của tôi từng trải qua trong cuộc đời, cả về thể chất và tinh thần. Nhìn từ góc độ sức khỏe, hậu quả tiêu cực mà phương pháp này mang lại chính là làm trầm trọng thêm tình trạng béo phì và gây gia tăng nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến dinh dưỡng khác”, ông Mey nhấn mạnh. ●



Kể từ năm 1980, tỷ lệ dân số béo phì tại Mỹ đến nay đã tăng hơn gấp đôi.

Sáng kiến “xây dựng nền tảng vững chắc” cho trẻ em toàn cầu

◉ MINH NGỌC (theo UNESCO)

Sức khỏe và hạnh phúc của trẻ em là nền tảng cho sự phát triển toàn diện và thành công trong tương lai. Nhận thức được tầm quan trọng đó, UNESCO và UNICEF đã hợp tác triển khai sáng kiến “Xây dựng nền tảng vững chắc” nhằm thúc đẩy giáo dục, mang đến hạnh phúc cho trẻ em trong độ tuổi tiểu học (5-12 tuổi).



UNESCO chung tay vun đắp tương lai tươi đẹp cho trẻ em. Ảnh: UNESCO

Nỗ lực phổ cập giáo dục tiểu học đã gặt hái được nhiều thành tựu đáng khích lệ. Ngày nay, hầu hết trẻ em đều bắt đầu đi học tiểu học trước 5 tuổi và hơn 85% trẻ em đã hoàn thành chương trình học. Đây là những bước tiến quan trọng trong việc đảm bảo trẻ em được tiếp cận giáo dục và tạo nền tảng cho sự phát triển toàn diện của chúng.

Tuy nhiên, bên cạnh những thành tựu đã đạt được, vẫn còn nhiều thách thức cần được giải quyết để đảm bảo giáo dục tiểu học thực sự mang lại lợi ích cho sức khỏe và hạnh phúc của trẻ. Nhóm học sinh từ 5 đến 12 tuổi cần được quan tâm và hỗ trợ nhiều hơn.

Thực trạng đáng báo động

Một nghiên cứu toàn cầu mới đây đã hé lộ những con số đáng lo ngại về tình trạng sức khỏe và hạnh phúc của trẻ em trên thế giới. Chỉ có 45% trẻ em ở các nước có thu nhập trung bình được tiếp cận chương trình dinh dưỡng học đường. Con số này thậm chí còn thấp hơn ở các nước

thu nhập thấp, chỉ 20%. Ngoài ra, việc lạm dụng internet quá mức có thể dẫn đến các vấn đề như lo âu, trầm cảm, ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và sự phát triển của trẻ.

Chỉ có 6 quốc gia ở châu Phi cận Sahara có các chính sách về an toàn trường học và không phân biệt đối xử. Điều này cho thấy trẻ em ở nhiều khu vực trên thế giới đang phải đối mặt với nguy cơ bạo lực, bắt nạt và phân biệt đối xử tại trường học.

Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và tinh thần của trẻ nhỏ

Môi trường gia đình không lành mạnh, thiếu sự quan tâm, chăm sóc hoặc bạo lực gia đình có thể dẫn đến những tổn thương tâm lý nghiêm trọng cho trẻ. Tại trường học, bạo lực học đường, bị bắt nạt gây ra lo âu, trầm cảm, sợ hãi và ảnh hưởng đến khả năng học tập. Chế độ ăn uống thiếu cân bằng, thiếu hụt dinh dưỡng và ít vận động cũng dẫn đến các vấn đề sức



Trẻ em cần được chăm sóc cả sức khỏe thể chất và tinh thần. Ảnh: Shutterstock.

khỏe như béo phì, tiểu đường và tim mạch. Bên cạnh đó, sử dụng thiết bị điện tử quá mức khiến trẻ rối loạn giấc ngủ, mất tập trung...

Nuôi dưỡng từ những năm đầu đời

Chăm sóc sức khỏe và hạnh phúc ngay từ những năm đầu đời mang lại lợi ích to lớn cho trẻ nhỏ, trường

học và toàn xã hội. Đây là nền tảng vững chắc cho sự phát triển toàn diện, giúp các em có những bước chuyển tiếp suôn sẻ, an toàn và tự tin khi bước sang tuổi thiếu niên và trưởng thành.

Việc trang bị cho trẻ những kiến thức và kỹ năng cần thiết về sức khỏe thể chất và tinh thần không chỉ giúp các em tự chăm sóc bản thân

tốt hơn mà còn góp phần bảo vệ trẻ khỏi các tác hại như bạo lực, xâm hại. Đồng thời thúc đẩy xây dựng các mối quan hệ lành mạnh, tôn trọng và hòa nhập với mọi người.

Khi trẻ khỏe mạnh và hạnh phúc, các em sẽ có khả năng tập trung tốt hơn, ghi nhớ kiến thức hiệu quả hơn và tham gia tích cực hơn vào các hoạt động học tập. Điều này góp phần nâng cao chất lượng giáo dục và tạo nền tảng vững chắc cho con đường học vấn tương lai.

Hơn nữa, môi trường học tập tích cực, nơi trẻ em cảm thấy được yêu thương, tôn trọng và hỗ trợ, sẽ thúc đẩy mối quan hệ lành mạnh giữa trẻ với giáo viên và bạn bè. Điều này giúp trẻ xây dựng lòng tự tin, sự tự trọng và kỹ năng giao tiếp cần thiết để thành công trong học tập và cuộc sống.

Nhằm biến sáng kiến “Xây dựng nền tảng vững chắc” thành hiện thực, UNESCO và UNICEF đã đồng xuất bản bộ tài liệu tóm tắt kỹ thuật mang tên “Xây dựng nền tảng vững chắc: Hướng dẫn dựa trên bằng chứng cho các bộ giáo dục, nhà phát triển chương trình giảng dạy, nhà hoạch định chính sách, quản lý trường học, nhà giáo dục và các bên liên quan khác”. Bộ tài liệu này cung cấp hướng dẫn toàn diện dựa trên dữ liệu của các bên liên quan trong việc triển khai các chương trình giáo dục sức khỏe và hạnh phúc hiệu quả cho trẻ em trong độ tuổi tiểu học.

Bộ tài liệu tóm tắt sẽ được giới thiệu tại hội nghị chuyên đề, tiếp theo là cuộc họp kỹ thuật nhằm hỗ trợ 8 Bộ Giáo dục xem xét và điều chỉnh chương trình giảng dạy tiểu học về sức khỏe và hạnh phúc phù hợp với bối cảnh của từng quốc gia. ●

Theo thống kê, trong 5 tháng đầu năm 2024, cả nước xảy ra 36 vụ ngộ độc thực phẩm (giảm 4 vụ so với cùng kỳ năm 2023) với 2.138 người mắc (tăng hơn 200% so với cùng kỳ năm 2023), trong đó có 6 người tử vong (giảm 5 ca so với cùng kỳ năm ngoái).

Tại hội nghị trực tuyến toàn quốc tăng cường công tác đảm bảo an toàn thực phẩm phòng chống ngộ độc thực phẩm mới được tổ chức trong tháng 5/2024, ông Nguyễn Hùng Long, Phó Cục trưởng Cục An toàn thực phẩm (Bộ Y tế) cho biết, so với cùng kỳ năm ngoái, số vụ ngộ độc những tháng đầu năm nay giảm hơn. Tuy nhiên, số người mắc ngộ độc lại tăng mạnh. Điển hình như vụ 547 người ngộ độc tại tiệm bánh mì ở tỉnh Đồng Nai; 438 người ngộ độc tại bếp ăn tập thể Công ty TNHH Shinwon Ebenezer Việt Nam tại Vĩnh Phúc...

Cụ thể, trong 5 tháng đầu năm 2024, cả nước xảy ra 36 vụ ngộ độc thực phẩm. Trong 36 vụ ngộ độc thực phẩm xảy ra trong 5 tháng đầu năm nay có 11 vụ do vi sinh vật và độc tố vi sinh vật; 2 vụ do hóa chất; 6 vụ ngộ độc tố tự nhiên và 17 vụ không xác định được nguyên nhân.

Số người bị ngộ độc thực phẩm tăng hơn 200%

○ HẠ TRÌ



Ảnh minh họa.

Nguyên nhân gây ra các vụ ngộ độc, chủ yếu do điều kiện thời tiết nắng nóng, tạo thuận lợi cho sự phát triển của vi khuẩn gây bệnh, nhất là vi khuẩn gây bệnh đường ruột. Bên cạnh đó, một số doanh nghiệp định mức khẩu phần ăn cho người lao động thấp, sử dụng nguyên liệu giá rẻ, không

đảm bảo an toàn. Chẳng hạn, trong vụ ngộ độc tập thể ở Vĩnh Phúc, cơ quan chức năng đã phát hiện thủ phạm nghi ngờ gây ngộ độc là vi khuẩn *Bacillus Cereus* trong món canh chua giá đỗ. Nguồn nước nấu đã được kiểm tra và không có vấn đề, tuy nhiên, công ty thực phẩm ký hợp đồng

với nhà máy đã mua 6kg giá đỗ tại chợ dân sinh. Ngoài ra, nhiều loại rau khác như súp lơ, ớt chuông, mùi, hành... cũng đều được công ty thực phẩm nhập ở chợ, không kiểm soát chất lượng...

Ông Nguyễn Thanh Phong, Cục trưởng Cục An toàn thực phẩm - cho rằng, hiện nay, các

quy định pháp lý liên quan tới phòng, chống ngộ độc thực phẩm đã khá đầy đủ nhưng việc thực hiện chưa tốt. Ở các vụ ngộ độc, dù có quy định lưu mẫu song một số đơn vị không thực hiện; có cơ sở được cấp giấy chứng nhận, nhưng mua nguyên liệu trôi nổi ở thị trường; có quy định có giấy chứng nhận đủ điều kiện mới được kinh doanh nhưng kiểm tra không có giấy chứng nhận...

Thứ trưởng Bộ Y tế Đỗ Xuân Tuyên cũng bày tỏ sự lo ngại khi gần đây, liên tiếp xảy ra các vụ ngộ độc thực phẩm với số lượng người mắc lớn. Đây là vấn đề không chỉ ảnh hưởng tới sức khỏe mà còn đến tình hình phát triển kinh tế - xã hội, an toàn của mỗi đơn vị, địa phương. Ông yêu cầu phải đảm bảo nguồn gốc đầu vào của thực phẩm, không để "mất bò mới lo làm chuồng". "Chúng ta phải có những giải pháp làm sao không để xảy ra ngộ độc hoặc có xảy ra chỉ ở quy mô nhỏ, số lượng người mắc thấp, số người diễn biến nặng và tử vong cũng thấp nhất", ông Tuyên nhấn mạnh. ●

Uống quá liều vitamin A khiến trẻ loãng xương và chậm lớn

Nghe quảng cáo những tác dụng của vitamin A bán trên mạng, nhiều bà mẹ vội vàng đặt mua dù không hề biết bản thân hay các con có nằm trong nhóm cần uống bổ sung hay không.

Đã đưa con ra Trạm y tế phường bổ sung vitamin A vào dịp tháng 6 và tháng 12 hàng năm, nhưng khi thấy trang mạng rao bán vitamin liều cao 200.000 IU "rất cần cho trẻ em thường xuyên sử dụng máy tính, điện thoại và ti vi, giúp giảm thị lực, khô mắt, thậm chí gây đục thủy tinh thể", chị Thu Quỳnh (Mô Lao, Hà Đông, Hà Nội) đã mạnh dạn mua cho con trai thêm một liều vitamin A bổ sung với giá 20.000 đồng/viên.

Nhưng khi uống được một lúc, con bị tiêu chảy, nôn mửa khiến chị hoang mang lo lắng. Người bán hướng dẫn chị cho con dùng men vi sinh và kẽm để

hỗ trợ, giảm tác dụng phụ nhưng vẫn chẳng khiến con khỏi bệnh. Chị đành đưa con nhập viện điều trị.

Theo bác sĩ Đoàn Hồng (Viện Y học ứng dụng Việt Nam), vitamin A có vai trò quan trọng đối với thị lực, hỗ trợ hệ miễn dịch, duy trì cấu trúc bình thường của da và niêm mạc, sinh sản, tăng trưởng. Đây cũng là chất chống ô xy hóa của cơ thể, ngăn chặn sự phát triển của những gốc tự do gây hại cho tế bào, giúp chống lão hóa, chống ung thư. Thông thường, trẻ có chế độ ăn uống đa dạng các loại thực phẩm sẽ không bị thiếu vitamin A. Đó là lý do, với trẻ từ



Bổ sung vitamin A cho trẻ phải đúng liều và theo hướng dẫn của bác sĩ

3 tuổi trở lên, ngành y tế khuyến cáo không nên tự ý bổ sung vitamin A liều cao.

"Nếu tùy tiện bổ sung, trẻ sẽ dễ bị thừa vitamin A và có thể dẫn tới hàng loạt hậu quả. Vitamin A khi được bổ sung thừa sẽ không

thải ra khỏi cơ thể mà tích trữ trong gan. Thừa vitamin A có thể gây ngộ độc cấp tính hoặc mạn tính, biểu hiện ban đầu là vàng da, nhức đầu, chóng mặt, đau bụng, buồn nôn, nôn... Ngộ độc vitamin A mạn tính kéo dài có thể

dẫn đến thay đổi ở da như da khô, tróc vảy, phát ban đỏ, rụng tóc... Trẻ có thể tăng men gan, xuất hiện vàng da ở lòng bàn tay, lòng bàn chân. Ngoài ra, còn có biểu hiện ngộ độc khác như đau đầu, buồn nôn, mệt mỏi, tăng canxi máu", BS Đoàn Hồng cho biết.

BS cũng nói thêm: "Thừa vitamin A gây ra xương yếu, loãng xương, đau các xương. Trẻ nhỏ có thể tăng áp lực nội sọ, thóp phồng, co giật. Trẻ chậm lớn và có thể có một số triệu chứng không rõ ràng khác". Với các bà mẹ đang mang thai, việc uống vitamin A được khuyến cáo rất thận trọng, tuyệt đối tuân thủ hướng dẫn, chỉ định của bác sĩ để tránh tình trạng quá liều, gây dị tật hoặc tác động tới quá trình hình thành não, xương của thai nhi.

MINH ANH

Nhiều trường đại học, thí sinh chỉ cần có học bạ từ 5 điểm/môn (3 môn) là trúng tuyển, thậm chí dưới 5 điểm cũng đỗ nếu thí sinh đó có thêm điểm ưu tiên.

Học lực trung bình vẫn đỗ đại học

Tính đến ngày 25/5, đã có hơn 20 trường đại học công bố điểm chuẩn xét tuyển sớm bằng học bạ. Nhiều trường đại học công bố điểm xét tuyển, điểm chuẩn phương thức xét học bạ THPT năm 2024 ở mức khá thấp. Đầu tháng 4/2024, Trường đại học Gia Định công bố điểm chuẩn phương thức xét học bạ THPT. Toàn bộ các ngành đều có điểm chuẩn 16,5. Tính ra, bình quân 5,5 điểm/môn là thí sinh đã trúng tuyển đại học này.

Đây chưa phải là trường có điểm chuẩn học bạ thấp nhất. Trường đại học Kinh tế - kỹ thuật Bình Dương công bố điểm chuẩn xét tuyển học bạ THPT năm 2024 từ 15 - 22 điểm, ngoại trừ khối ngành sức khỏe. Thí sinh cũng chỉ cần có điểm học bạ THPT từ 5 điểm đã trúng tuyển trường đại học này. Điểm xét tuyển này đã bao gồm điểm ưu tiên khu vực và đối tượng nếu có. Với thí sinh có điểm ưu tiên, thực tế điểm học bạ thấp hơn 5 điểm/môn cũng trúng tuyển đại học.

Tương tự, Trường đại học Kiên Giang công bố danh sách hơn 900 thí sinh đạt điều kiện xét tuyển sớm theo phương thức xét học bạ THPT. Không tính hai ngành sư phạm, toàn bộ các ngành còn lại của trường đều có điểm xét tuyển học bạ từ 15 - 16 điểm. Trong đó có 7 ngành có điểm xét tuyển 15 và 15 ngành có điểm xét tuyển 16.

Ở khu vực phía Bắc, một số trường cũng có điểm xét tuyển học bạ 15 điểm. Trường đại học Kinh Bắc (Bắc Ninh) có điểm xét tuyển học bạ trung bình cộng lớp 12 đạt từ 5 điểm trở lên hoặc tổng điểm các môn theo tổ hợp xét tuyển từ 15 điểm trở lên (chưa bao gồm điểm ưu tiên khu vực và ưu tiên theo đối tượng).

Trường đại học Trung Vương (Vĩnh Phúc) cũng lấy



Ảnh minh họa.

Trúng tuyển đại học dễ hơn thi lớp 10

◉ MINH ANH

“

Cả trường công và trường tư đều có nguồn thu chính tới từ học phí. Xét tuyển học bạ với mức điểm thấp như vậy được cho là nhằm hướng tới việc tuyển được nhiều, vớt vớt sinh viên.

TS Lê Viết Khuyến

điểm xét tuyển 15 cho một số ngành trong đào tạo. Trường đại học Hòa Bình thông báo lấy điểm chuẩn từ 15 - 17 cho các ngành, trừ khối ngành sức khỏe. Trường đại học Hải Dương có điểm sàn xét tuyển 15,5 với phương thức xét học bạ THPT cho 10 ngành ngoài sư phạm.

Từ năm 2018, ngoại trừ khối ngành sức khỏe, sư phạm là có sự “siết chặt” quản lý của Bộ Giáo dục và Đào tạo, vẫn được quy định điểm sàn cho cả phương thức xét học bạ THPT và điểm thi tốt nghiệp THPT, còn



các ngành khác, các trường đại học tự quyết định điểm sàn. Điều này đã khiến điểm chuẩn của nhiều trường đại học rủ nhau “phá đáy”. Năm 2023, nhiều trường đại học lấy điểm chuẩn phương thức xét học bạ 5 điểm/môn, phương thức điểm thi tốt nghiệp THPT 14 điểm. Cửa vào đại học rộng đã mở rộng với nhiều học sinh có học lực trung bình. Thậm chí nhiều học sinh lớp 12 chưa thi tốt nghiệp THPT đã có “giấy mời” nhập học ở một số trường đại học theo diện trúng tuyển xét học bạ.

Phân cấp đại học rõ ràng

TS Lê Viết Khuyến, Phó Chủ tịch Hiệp hội Các trường đại học, cao đẳng Việt Nam bày tỏ lo ngại trước tình trạng học bạ 5 điểm/môn vẫn có thể đỗ đại học. “Đào tạo sinh viên trình độ đại học nhưng đầu vào thấp quá cũng không thể đạt được chất lượng tốt. Theo tôi, nguyên nhân sâu xa dẫn đến tình trạng này nằm ở bài toán tài chính. Cả trường công và trường tư đều có nguồn thu chính tới từ học phí. Xét tuyển học bạ với mức điểm thấp như vậy được cho

là nhằm hướng tới việc tuyển được nhiều, vớt vớt sinh viên”, ông Khuyến nhận định.

Tuy nhiên, các trường có ngưỡng xét tuyển học bạ với mức điểm chuẩn thấp thường là các trường Top dưới, ít sức hút. So với các trường ở Top trên, nhiều trường đại học công bố mức điểm trúng tuyển của phương thức xét học bạ ở mức tương đối cao.

Trường đại học Luật Hà Nội hiện đang là trường công bố điểm chuẩn xét học bạ cao nhất, với mức chuẩn trúng tuyển vào cơ sở chính tại Hà Nội dao động 26,86 - 30 điểm, thang điểm 30. Cụ thể, ngành luật kinh tế tổ hợp A00 và A01 cùng lấy điểm chuẩn 30 điểm. Như vậy nếu thí sinh không có điểm ưu tiên, khuyến khích, phải đạt học bạ 10 điểm/môn mới trúng tuyển.

Học viện Hàng không Việt Nam cũng vừa công bố điểm chuẩn xét học bạ dao động 18 - 27 điểm. Trong đó ngành quản lý hoạt động bay lấy điểm chuẩn cao nhất 27 điểm (tương đương 9 điểm/môn), tiếp đến là ngành kỹ thuật hàng không 24 điểm. Trường Đại học Công nghệ Giao thông Vận tải mức điểm xét tuyển cao nhất theo phương thức học bạ là 26 điểm; Học viện Phụ nữ Việt Nam điểm chuẩn xét tuyển học bạ cao nhất (ngành truyền thông đa phương tiện) 25,5 điểm...

Nhiều ý kiến cho rằng, phương thức xét tuyển học bạ gây tình trạng bất cập, làm giảm chất lượng đầu vào của cánh cổng đại học. Thậm chí, đã có ý kiến cho rằng nên bỏ phương thức xét tuyển này để đảm bảo công bằng trong thi cử và chất lượng đầu vào đại học. Năm nay, một số trường đại học Top đầu như ĐH Kinh tế Quốc dân, ĐH Y Hà Nội đã bỏ phương thức xét tuyển bằng học bạ. Tuy nhiên, theo PGS.TS Trần Thành Nam, Phó Hiệu trưởng Trường ĐH Giáo dục (ĐH Quốc gia Hà Nội), việc bỏ xét tuyển bằng học bạ có thể xem là một phương án phù hợp với chỉ tiêu tuyển sinh mới. Đây cũng là cách để học sinh không phải chịu áp lực từ việc học đều các môn, tập trung vào học tập chuyên sâu và phát triển nhiều hơn kỹ năng thực tế thay vì chỉ học để được điểm cao ●

Một ngày trên núi Bà Đen không thể bỏ qua những trải nghiệm “độc nhất vô nhị” này

○ THU THỦY

Núi Bà Đen không chỉ là điểm đến hành hương với hệ thống chùa Bà hàng trăm năm tuổi và các công trình tâm linh kỳ vĩ trên đỉnh núi. Tại đây còn rất nhiều trải nghiệm độc đáo mà nếu chưa từng thử, bạn sẽ không thấy được hết vẻ đẹp và sức hấp dẫn của ngọn núi cao nhất Nam Bộ.

Sáng sấm mây “đĩa bay”

Sấm mây là trải nghiệm phải thử khi đến núi Bà Đen bởi đây được biết đến là ngọn núi hiếm hoi trên cả Việt Nam và thế giới thường xuyên xuất hiện các hiện tượng mây hiếm gặp, đặc biệt là hiện tượng mây thấu kính, hay còn gọi là mũ mây, mây “đĩa bay”. Theo kinh nghiệm của các “tín đồ” sấm mây, tháng 6 – 7 này là thời điểm hiện tượng mây thấu kính xuất hiện nhiều nhất tại đây. Nhiều du khách, đặc biệt là các bạn trẻ, thường chọn về Tây Ninh từ tinh mơ để săn hiện tượng này.

Vào mùa này, mũ mây thường kéo dài từ sáng sớm đến tận 8-9h. Nhiều bạn trẻ chọn “check nhân phẩm” ở dưới chân núi để săn mũ mây, rồi đi cáp treo lên đỉnh để có thể chiêm ngưỡng trọn vẹn cả mũ mây và biển mây trong cùng một ngày.

Nắng đẹp, không khí mát mẻ ở trên đỉnh núi với nhiệt thấp hơn thành phố từ 8-10 độ C, và rất nhiều thảm hoa bung nở rực rỡ đẹp tựa miền tiên cảnh, đó là những điểm cộng khiến du khách chọn đến núi Bà Đen ngày càng đông, đặc biệt vào các ngày cuối tuần.



Show nhạc nước bên tượng Di Lạc Bồ Tát.
Ảnh: Sun World Ba Den Mountain.



Mây trùm đỉnh núi Bà Đen. Ảnh: Nguyễn Minh Tú.

Chiều dâng đăng trên đỉnh núi

Dâng đăng là nghi thức văn hóa tâm linh đặc trưng tại đỉnh núi Bà Đen. Diễn ra vào tất cả các tối Thứ 7, lễ dâng đăng được tổ chức thiêng liêng giữa không gian lung linh dưới chân tượng Phật Bà Tây Bồ Đà Sơn là lý do khiến hàng ngàn du khách đến với núi Bà Đen mỗi dịp cuối tuần.

Ngay từ khoảng 4 giờ chiều, hàng ngàn du khách đã tập trung tại quảng trường rộng lớn dưới chân tượng Phật Bà Tây Bồ Đà Sơn, nhận những ngọn đăng hoàn toàn miễn phí từ nhân viên khu du lịch Sun World Ba Den. Bút và bàn viết đã được chuẩn bị sẵn để du khách tự

tay ráp đèn đăng và tự tay viết lời nguyện ước lên ngọn đăng dâng lên đức Phật. Các ngọn đăng tại đây cũng được nhân viên KDL chế tác riêng với đế bằng gỗ và đăng hình vuông mang đặc trưng không lẫn với đèn hoa đăng ở bất cứ nơi nào.

Nghi thức thiêu đăng và thả đăng sẽ diễn ra khi trời ngả tối, mây toả xuống từ tượng Phật Bà Tây Bồ Đà Sơn. Hàng ngàn người sẽ xếp hàng nghiêm cẩn dưới quảng trường, tâm tịnh tại trước ánh sáng lung linh của các ngọn đăng, cùng nguyện cầu bình an, may mắn, rồi lần lượt thả đăng trên dòng nước quanh trụ kinh Bát Nhã, tạo nên một không gian vô cùng huyền ảo trên đỉnh thiêng.

Tối xem show nhạc nước hiện đại

Sau nghi thức dâng đăng, du khách không thể bỏ qua show nhạc nước kết hợp giữa công nghệ hiện đại và văn hoá Phật giáo tại khu vực tôn tượng Bồ Tát Di Lạc. Show nhạc nước mới ra mắt từ đầu năm 2024 này được xem là một trải nghiệm rất đáng giá để du khách ở lại đỉnh núi Bà Đen vào buổi tối. Show mang đến các hoạt cảnh đặc sắc lấy trung tâm là tôn tượng Bồ Tát Di Lạc bằng đá sa thạch lớn hàng đầu thế giới, từ đó phát ra ánh hào quang cùng các hình ảnh mang đậm sắc màu Phật giáo như bầu trời Tây Thiên, những đám mây đa sắc, hình ảnh hoa sen, những đồng tiền may mắn,...

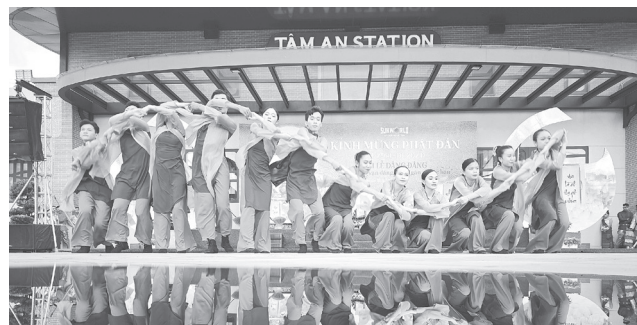
Để có được màn trình diễn nhạc nước mãn nhãn này, nhiều thiết bị công nghệ cao hàng đầu Việt Nam đã được đưa vào sử dụng như máy vẽ Laser, máy chiếu 3D, máy Laser tạo khối không gian, đèn moving head có khả năng tạo hiệu ứng họa tiết ấn tượng... Bên cạnh đó, hệ thống 1.450 đèn chiếu sáng chuyên dụng cũng góp phần làm nổi bật màn trình diễn.

Cả ngày hoà vào không khí lễ hội

Hầu như hàng tháng, núi Bà Đen đều có các lễ hội văn hoá tâm linh được tổ chức quy mô theo lịch Phật sự và các lễ hội truyền thống bản địa. Các lễ hội điển hình phải kể đến như Hội xuân núi Bà (vào nửa đầu tháng Giêng), Lễ vía Bà Linh Sơn Thánh Mẫu (mùng 4, 5, 6/5 Âm lịch), Lễ Vu Lan (Rằm tháng 7)... Chính vì vậy, du khách nên chọn đúng thời điểm lễ để có thể trải nghiệm trọn vẹn không gian văn hoá tâm linh đặc trưng nơi đây.

Hiện tại, mùa Phật đản đang được tổ chức thiêng liêng trên núi Bà với nhiều hoạt động ý nghĩa như các chương trình nghệ thuật hướng về lòng từ bi, công đức và hành trình thành đạo của đức Phật, hay các điệu múa trống Chhay-dăm, múa Khmer, nhạc ngũ âm... tái hiện các di sản văn hoá phi vật thể tại Tây Ninh.

Tới đây, Lễ vía Bà Linh Sơn Thánh Mẫu - lễ hội quan trọng nhất trong năm của núi Bà Đen, sẽ được tổ chức quy mô vào tháng 5 âm lịch. Được công nhận là “Di sản văn hóa phi vật thể quốc gia”, Lễ vía Bà hút hàng ngàn người dân và du khách tìm đến núi Bà Đen để tỏ lòng tôn kính trước Linh Sơn Thánh Mẫu - một tượng đài trong tín ngưỡng người Nam Bộ. ●



Biểu diễn nghệ thuật trong mùa Phật đản. Ảnh: Sun World Ba Den Mountain.

Không còn được xem là công việc “nay đây mai đó”, với sự phát triển của công nghệ và tiêu chuẩn dịch vụ nâng cao, tài xế công nghệ giờ đây là một nghề chuyên nghiệp và triển vọng đối với nhiều người.

Chọn nghề ổn định, chu toàn cho gia đình

Từng nhiều năm trăn trở với những lo toan về kinh tế gia đình, anh Nguyễn Văn Hòa (Hà Nội) cảm thấy may mắn khi gia nhập đội ngũ tài xế taxi của Xanh SM. Bởi nhờ công việc mới này anh có đủ khả năng lo cho hai con đi học giữa cuộc sống phố thị đòi hỏi cao.

“Hai con tôi một đứa học cấp ba, một đứa lớp 8, chi phí ăn học hàng tháng khá cao. Cũng nhờ làm tài xế taxi tôi có thể lo đủ chi phí cho cả gia đình”, anh Hòa cho biết. “Những đứa nhà tôi cũng rất yên tâm khi tôi có việc làm ổn định, môi trường làm việc văn minh và sử dụng phương tiện thân thiện môi trường”.

Là một trong những khách hàng trung thành với dịch vụ của Xanh SM, chị Lan Thảo (Hà Nội) đã quen với việc bắt chuyện các tài xế trên mỗi chuyến đi. Mỗi người có một câu chuyện khác nhau khi bén duyên với nghề chạy xe dịch vụ.

“Xuất phát điểm của các tài xế không giống nhau, nhưng có điểm chung là họ tự hào về công việc đang làm, nhất là khi nguồn thu nhập có thể giúp họ chăm lo tốt cho gia đình”, chị Lan Thảo nói.

Trên các chuyến xe, chị thường hay thử tài đoán tuổi và hỏi thăm câu chuyện của từng người, mở ra những lắng kính thú vị về cuộc sống muôn màu. Trong đó có nhiều tài xế mang hết bất ngờ này đến bất ngờ khác cho chị.

Một tài xế khác chị Thảo gặp từng nhiều năm công tác tại một công ty chứng khoán ở Hà Nội. Quyết định nghỉ việc khi thị trường chứng khoán liên tục biến động và tìm một hướng đi mới cho bản thân, anh Đức Thiện đã đăng ký trở thành tài xế công nghệ cho



TÁI ĐỊNH NGHĨA VỀ TÀI XẾ THỜI CÔNG NGHỆ:

Người làm nghề chuyên nghiệp và văn minh

● TRUNG HOÀNG

Xanh SM sau khi chứng kiến sự phát triển như vũ bão của các nền tảng gọi xe.

Sau một thời gian, anh Đức Thiện cảm thấy quyết định đưa ra hoàn toàn đúng đắn. Sự tự chủ về công việc, có thêm nhiều thời gian cho gia đình, bản thân tích lũy được nhiều kiến thức và những giá trị to lớn anh thu lại được.

“Việc có nguồn thu nhập ổn định hàng tháng, nhận thấy sự thay đổi tích cực của bản thân, đồng thời được tiếp xúc với các khách hàng tri thức và cộng đồng anh em tài xế văn minh, đoàn kết khiến tôi rất vui về nghề chân chính mình đang làm. Cả vợ và con cũng dần ủng hộ công việc của tôi”, anh Thiện chia sẻ.

Nhiều tài xế Xanh SM cũng có cùng nhận định khi đầu quân cho thương hiệu. Sự đào tạo bài bản, chuyên nghiệp về nghề dịch vụ mang lại cho nhiều tài xế góc nhìn khác về công việc. Từng làm việc cho một số hãng taxi truyền thống, anh Minh Khang (Đà Nẵng) nhận thấy rõ những thay đổi của bản thân khi trở thành tài xế của Xanh SM.

“Trước đây mình suy nghĩ đơn giản, khách trả tiền thì mình chạy, nhiều khi thấy khách không thoải mái hoặc chưa hài lòng một việc gì đó, mình cũng không để tâm. Sau khi được công ty mở mang tư duy và bắt đầu nhận về những cuộc xe được đánh giá 5 sao, mình thấy có động lực hẳn để cung cấp dịch vụ, trải nghiệm tốt cho các khách mình chở. Máy anh em tài xế tại mình còn thi với nhau xem ai được nhiều sao hơn, cảm giác hào hứng lắm”, anh Minh Khang cho biết.

Thậm chí, “mua nhà, mua xe” không còn là ước mơ xa vời đối với tài xế công nghệ.



Chỉ sau một năm chăm chỉ tích lũy, anh Khang mua được một căn hộ chung cư nhỏ cho bản thân và khiến nhiều đồng nghiệp bất ngờ.

“Bất kỳ ngành nghề nào cũng sẽ có những mức đãi ngộ khác nhau, và thu nhập của người làm nghề sẽ phụ thuộc vào cách bản thân phát triển, mở rộng công việc của chính mình”, anh Khang cho biết.

Với tiềm năng phát triển không giới hạn của công nghệ, nhiều mô hình kinh doanh vận tải hiện đại, văn minh được đưa vào khai thác. Những mô hình này vừa đáp ứng nhu cầu đa dạng của khách hàng, vừa mở ra nhiều lựa chọn linh hoạt hơn cho nghề tài xế để chủ động “cắm lái” cuộc đời bằng một nghề chuyên nghiệp, được đào tạo bài bản, chín chu theo quy chuẩn, có thu nhập ổn định và chế độ đãi ngộ tương xứng. Để trở thành tài xế không khó, nhưng nghề tài xế chuyên

ngiệp cũng cần được bồi đắp kiến thức, kinh nghiệm và trải nghiệm thực tế.

Tiên phong chuyển đổi, làm chủ cuộc đời

Chặng đường dài Bắc - Nam đã nhằn nhằn với những chuyến xe của bác tài Hoàng Hiệp. Tới nay, anh Hiệp mong muốn được ở gần bên gia đình hơn, không còn “bào” sức khỏe trên những chuyến xe chạy ngày đêm. Tạm xa chiếc xe khổ lớn đã gắn bó 8 năm qua, anh quyết định mua trả góp chiếc VF 5 Plus với số tiền 150 triệu đồng, Xanh SM cho vay 70% giá trị xe với lãi suất ưu đãi 5% cố định trong 2 năm.

Đồng thời, anh Hiệp đăng ký trở thành tài xế đối tác tham gia nền tảng Xanh SM Platform. Chính chiếc xe này sẽ tạo ra nguồn thu nhập để anh trả gốc và lãi xe. Theo kế hoạch đã tính toán kỹ lưỡng, anh có thể thu hồi vốn sau 2 năm.

Sở hữu được chiếc xe ô tô riêng là điều mà anh Hiệp chưa bao giờ nghĩ tới vì thu nhập tài xế trước đây của anh chỉ vừa đủ để trang trải sinh hoạt phí cho gia đình. Giờ đây, khi thu nhập đã gia tăng và ổn định hơn, anh Hiệp có thể lập ra các khoản tiết kiệm dự phòng và lên kế hoạch được cho tương lai.

Dưới sự đào tạo bài bản hướng đến tư duy dịch vụ chất lượng cao của Xanh SM, nghề tài xế giờ đây không còn là một công việc lái xe thông thường, mà trở thành một nghề nghiệp văn minh, chuyên nghiệp trong xã hội. Các tài xế gia nhập Xanh SM được đảm bảo các quyền lợi và phúc lợi xứng đáng với cam kết về thời gian và công sức bỏ ra nhằm mang đến những trải nghiệm chất lượng tốt nhất cho khách hàng trên mỗi hành trình.

“Giờ đây, tôi cảm thấy vững chắc hơn khi cầm tay lái, tự tin hơn về giá trị mình đang mang lại cho gia đình, khách hàng và xã hội. Tôi tự hào khi có thể góp phần tích cực vào quá trình chuyển đổi giao thông xanh và bảo vệ môi trường sống cho cộng đồng”, anh Hoàng Hiệp khẳng định ●



Đối tác có nhu cầu tự doanh trên nền tảng Xanh SM Platform có thể đăng ký ngay từ hôm nay và tìm hiểu thêm về các gói hỗ trợ bằng cách truy cập: <https://www.xanhsm.com/platform/>.

Tham gia tọa đàm, hỏi đáp và đăng ký lái thử ô tô điện VF 5 Plus tại Hội thảo Xanh SM Platform - Tối ưu hóa lợi nhuận với xe ô tô điện VinFast:

- **Tại Hà Nội: Ngày 28/5/2024 - Almaz Convention Center Hà Nội, đường Hoa Lan, khu đô thị Vinhomes Riverside, Q. Long Biên;**

- **Tại TP. Hồ Chí Minh: Ngày 31/5/2024 - The ADORA Premium, 803 đường Nguyễn Văn Linh, P. Tân Phú, Quận 7.**

Trong tháng 5/2024, Tổng công ty Khí Việt Nam (PV GAS) đã hoàn thành nhiều phần việc quan trọng, mở rộng hợp tác quốc tế để nỗ lực đưa điện khí nước nhà lên bước phát triển mới.

Hợp tác triển khai dự án khí mỏ Thiên Nga - Hải Âu

Ngày 20/5/2024, tại trụ sở của Tổng công ty Khí Việt Nam (PV GAS), ông Phạm Văn Phong, Tổng Giám đốc PV GAS đã có buổi làm việc với ông Alexander I. Mikhaylov, Tổng Giám đốc Công ty Zarubezhneft EP Vietnam (Zarubezhneft) và ông Trần Hồng Nam, Tổng Giám đốc Tổng công ty Thăm dò Khai thác Dầu khí (PVEP) để trao đổi, phối hợp triển khai dự án khí mỏ Thiên Nga - Hải Âu tại khu vực Đông Nam Bộ.

PVEP là đơn vị giữ vai trò chủ lực của Tập đoàn Dầu khí Quốc gia Việt Nam trong lĩnh vực tìm kiếm thăm dò khai thác dầu khí. PVEP và PV GAS đã ký kết các thỏa thuận thương mại, biên bản ghi nhớ thúc đẩy hợp tác giữa hai bên trong nhiều dự án phát triển nguồn khí, không chỉ tại khu vực Bắc Bộ, Tây Nam Bộ, mà còn các dự án khác có sự tham gia của PVEP ở khâu thượng nguồn.

Zarubezhneft là đơn vị thành viên của Tập đoàn Dầu khí Zarubezhneft - Liên bang Nga, có bề dày gần 40 năm kinh nghiệm hoạt động tại Việt Nam trong lĩnh vực thăm dò và khai thác dầu khí tại các mỏ Bạch Hổ, mỏ Rồng, mỏ Thiên Ưng... Zarubezhneft và PV GAS đã và đang phối hợp triển khai các dự án khí tại Việt Nam và gần đây nhất là việc thống nhất và ký kết Bản ghi nhớ về việc mua bán khí mỏ Thiên Nga - Hải Âu từ lô 12.11 vào ngày 15/3/2024 giữa hai bên.

Tại buổi làm việc, phía PVEP đã thông tin cho các bên về việc hợp tác triển khai dự án khí mỏ Thiên Nga - Hải Âu và vận chuyển về bờ bằng hạ tầng đường ống vận chuyển khí Nam Côn Sơn 1 hiện hữu, thông qua giàn Rồng Đôi, lô 11.2. Đây sẽ là cơ sở cho việc phát triển mỏ Rồng Đôi Mới và các tiềm năng chưa phát hiện tại khu vực lô 11.2.

Phát biểu tại cuộc họp, Tổng Giám đốc PV GAS cảm ơn sự hợp tác chặt chẽ của Zarubezhneft, PVEP và PV GAS trong thời gian qua. PV GAS mong muốn PVEP và



Tổng Giám đốc PV GAS Phạm Văn Phong chủ trì cuộc họp

PV GAS tăng cường hợp tác thúc đẩy phát triển điện khí Việt Nam

Zarubezhneft tiếp tục hợp tác và chia sẻ thông tin về tiến độ triển khai dự án phát triển mỏ để phát hiện, tìm kiếm và triển khai các dự án khí mới, bổ sung cho lượng khí cung cấp cho các hộ tiêu thụ tại khu vực Đông Nam Bộ.

Sau cuộc họp, lãnh đạo các bên nhất trí sẽ tiếp tục phối hợp, cùng thúc đẩy phát triển dự án khí mỏ Thiên Nga - Hải Âu; tận dụng năng lực, cơ sở hạ tầng hiện hữu của PV GAS và đảm bảo hài hòa lợi ích của các bên liên quan.

Nhận chuyển tàu LNG thứ tư phục vụ mùa cao điểm sản xuất điện

Trước đó, vào ngày 13/5/2024, PV GAS đã tiếp nhận thành công chuyển tàu LNG thứ tư tại cảng LNG Thị Vải - Cái Mép, tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu. Lô hàng LNG này đảm bảo nguồn cung phục vụ sản xuất điện, đặc biệt là trong bối cảnh nhu cầu điện đang gia tăng mạnh mẽ do nắng nóng gay gắt của mùa cao điểm.

Quá trình tiếp nhận tàu LNG diễn ra an toàn, hiệu quả và đúng theo lịch trình đề ra. Tàu Point Fortin đã được đón sáng

13/5/2024, sau đó tiến hành các bước cập cảng, đầu nối và bơm hàng lúc 15 giờ 56 phút cùng ngày. Hoạt động bơm hàng hoàn tất vào sáng 14/5/2024, đảm bảo an toàn tuyệt đối cho người, tài sản và môi trường.

Con tàu Point Fortin chở khoảng 60.000 tấn LNG xuất phát từ cảng Bontang (Indonesia) đã cập cảng Cái Mép, tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu. Chuyến hàng này được PV GAS nhập từ nhà cung cấp khí tự nhiên hóa lỏng thuộc top đầu thế giới - TotalEnergies

Gas & Power Asia Private Limited (TEGPA), với mục đích phục vụ nhu cầu sản xuất điện và sản xuất công nghiệp, đảm bảo an ninh năng lượng quốc gia khi bước vào mùa khô 2024.

Chuyến hàng này được thu xếp trong hoàn cảnh khá đặc biệt với tiến độ hết sức khẩn trương, khẩn cấp nhằm đáp ứng nhu cầu phát điện trong cao điểm mùa khô. Thông thường một chuyến hàng LNG spot cần được thu xếp khoảng 60 ngày trước ngày giao hàng, lần này,

việc chào mua được thực hiện trước thời điểm dự kiến nhập hàng chỉ 20 ngày. Tiếp đó, lịch nhận hàng đã được đẩy lên sớm hơn 8 ngày để đáp ứng yêu cầu cấp bách của Tập đoàn Điện lực Việt Nam (EVN). Để thực hiện việc này PV GAS và các bên liên quan đã nỗ lực phối hợp chặt chẽ và thiện chí để hoàn thành công việc một cách hoàn hảo.

Việc tiếp nhận chuyển tàu LNG này, lần nữa khẳng định vị thế tiên phong của PV GAS trong lĩnh vực nhập khẩu và cung cấp khí tái hóa từ LNG tại Việt Nam. Tính đến thời điểm hiện tại, PV GAS đã hoàn thành tiếp nhận 4 lô hàng LNG, góp phần đáng kể vào việc đảm bảo an ninh năng lượng quốc gia và thúc đẩy phát triển kinh tế xã hội. Là lá cờ đầu trong ngành công nghiệp khí tại Việt Nam, PV GAS cam kết tiếp tục đầu tư, phát triển hệ thống hạ tầng LNG, đa dạng hóa nguồn cung khí LNG và nâng cao hiệu quả hoạt động, góp phần đưa Việt Nam trở thành một thị trường LNG năng động và phát triển trong khu vực.

PV



Tàu Point Fortin từ cảng Bontang cập cảng Cái Mép - Thị Vải.

Lễ Đại Phan là hoạt động tín ngưỡng văn hóa dân gian có quy mô lớn, tích hợp nhiều yếu tố văn hóa đặc trưng của đồng bào Sán Dìu. Trong dịp lễ quan trọng này, hoạt động huyền bí và thu hút nhất phải kể đến nghi lễ leo dao của các vị thầy cúng cao tay.

Dân tộc Sán Dìu hiện sinh sống tập trung ở một số tỉnh tại miền Bắc như Thái Nguyên, Sơn La, Bắc Giang, Quảng Ninh. Đây là cộng đồng vẫn giữ được nét văn hóa độc đáo trong sinh hoạt văn hóa, trong đó có tập quán xã hội đặc sắc là lễ Đại Phan.

Theo tiếng Việt, đại có nghĩa là lớn, phan có nghĩa là cơm, cho nên lễ Đại Phan còn được hiểu là lễ hội cơm lớn. Nghĩa là đại hội lớn nhất để những người muốn trở thành thầy cúng ra trình làng. Đây cũng là nghi lễ thăng chức cao nhất cho thầy cúng trở thành Đại Phan (thầy bậc 4).

Mang ý nghĩa là lễ hội cầu mong cho dân làng được an yên, mưa thuận gió hòa, mùa màng tươi tốt, xua đuổi tà ma... Xa xưa, lễ Đại Phan thường được tổ chức vào cuối năm và diễn ra trong khoảng 5 ngày 4 đêm. Lễ hội Đại Phan truyền thống bắt đầu bằng lễ rước thành hoàng làng, dựng cây nêu, hát soọng cô, leo dao (leo gươm), lội qua than hồng, cấp sớ điệp sắc phong cho thầy cúng...

Trong các hoạt động của lễ hội Đại Phan, nghi lễ mang màu sắc tâm linh, huyền bí và quan trọng bậc nhất của người Sán Dìu là nghi lễ leo dao. Trước khi thực hiện nghi thức này, các thầy cúng cao tay sẽ cúng các vị thần linh xuống chứng giám và làm lệnh để việc leo dao được diễn ra an toàn.

Theo đó, các thầy cúng



HUYỀN BÍ nghi lễ leo dao của đồng bào Sán Dìu

◉ THANH HÀ



◉ **Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch quyết định đưa lễ Đại Phan vào Danh mục di sản văn hóa phi vật thể quốc gia. Đây vừa là niềm tự hào, vừa là trách nhiệm của mỗi người dân Sán Dìu việc bảo tồn, giữ gìn và phát huy giá trị di sản văn hóa.**

chuẩn bị hai cây dao mô phỏng hình bông lúa, gọi là cây dương và cây âm. Tất cả các lưỡi dao được gắn vào thân cây đều quay lưỡi lên trên, chỉ có một lưỡi gắn trên cùng của cây âm là quay xuống đất.

Theo thông tin tại địa phương, trước khi thực hiện nghi thức leo dao, các thầy cúng phải giơ gan bàn chân để đóng triện đỏ. Sau đó, các thầy cúng mới

bắt đầu đặt chân lên các lưỡi dao sắc để lên đỉnh cây mà không bị đổ máu. Đặc biệt, những người thực hiện nghi lễ này đều phải là các thầy có kinh nghiệm, sức khỏe và sự khéo léo hoạt bát, không thì việc thực hiện leo chân trần với trên các lưỡi dao sẽ rất nguy hiểm.

Khi leo lên nấc thang cao nhất, thầy cúng sẽ vẩy thóc gạo ra xung quanh cho mọi người ở dưới đón lấy, tượng trưng cho sự ban ơn của trời cho dân làng được no ấm,

mùa màng bội thu. Tiếp theo, họ đọc các bài cúng, tống đạt nguyện vọng, cầu thiên vương ban phúc lành.

Mỗi cây dao có 12 lưỡi tượng trưng cho 12 tầng trời, 12 khổ nạn mà con người phải trải qua. Tất cả các lưỡi dao buộc chặt vào thân cây theo dạng một chiếc thang. Theo truyền thuyết của người Sán Dìu, xưa kia Vua Cóc phải bò qua 12 nấc thang để cầu ông trời đổ mưa.

Cùng với nghi lễ leo dao, nghi lễ lội than hồng (hay còn

gọi là lễ rửa tội) cũng là một trong số những hoạt động tâm linh đặc sắc của lễ hội Đại Phan.

Theo quan niệm của người Sán Dìu, đây là nghi lễ tẩy trần, hướng con người tới cái thiện. Con người đang sống lội qua than hồng thì tâm hồn sẽ thanh thản, tà ma và những điều xui xẻo sẽ được rũ bỏ. Nghi lễ đi trên than hồng thường tổ chức vào ban đêm, khi trời đất giao hòa chỉ một màu, đó cũng là lúc trời đất cùng chứng giám mọi tội lỗi của ta đã được giữ sạch khi đi qua than hồng.

Sau khi đốt củi, các thầy cúng lấy tro than trải ra thành một quãng đường dài khoảng 6,5m. Những người trong làng sẽ lần lượt lội qua đường than ấy để thanh sạch tâm tư, trút bỏ phiền muộn như một cách rửa tội... Các thầy cúng với đôi chân trần bước qua than hồng rất điêu nghệ mà không bị bỏng chân. Người Sán Dìu tin rằng, khi thực hiện những hoạt động này, mong ước của họ sẽ được bề trên nghe hiểu và linh ứng phò trợ cho cuộc sống.

Trong năm 2022, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch quyết định đưa lễ Đại Phan vào Danh mục di sản văn hóa phi vật thể quốc gia. Đây vừa là niềm tự hào, vừa là trách nhiệm của mỗi người dân Sán Dìu việc bảo tồn, giữ gìn và phát huy giá trị di sản văn hóa. ●



Đạy trẻ như thế nào?

◉ DƯƠNG TIÊU

Một ngày nào đó cách đây nhiều năm, gia đình tôi phát hiện ra rằng, cậu con trai của tôi đã lấy tiền của mẹ. Số lượng không nhỏ với đứa trẻ. Câu chuyện được phát giác vào Tết khiến những ngày đầu năm đó trở nên ảm đạm. Không ai nói chuyện với ai.

Mọi người trong nhà đều sốc vì chuyện đó. Con trai tôi vốn hiền lành và cũng không hẳn là đứa trẻ thích tiêu tiền.

Tôi cố giữ trong mình một cơn giận dữ suốt những ngày Tết đó. Vì rằng chúng tôi đã lo cho con TẤT CẢ: Tiền học, tiền ăn sáng, mua quần áo, giày dép. Tại sao như vậy là chưa đủ. Tại sao con trai lại lấy tiền của mẹ. Tại sao và tại sao.

Sau Tết là một cuộc nói chuyện. Tất nhiên con nhận lỗi. Đứa bé khóc nức nở vì quá lo lắng. Tôi chỉ hỏi con còn nợ tiền bạn nào không. Có ạ. Hình như còn khoảng 200.000 đồng. Tôi cho con tiền trả bạn. Tiền vay bạn để ăn quà, để bao bạn bè vì chả lẽ cứ ăn không của bạn?

Thú thực lúc đó tôi suýt khóc. Tôi thì thoải cho con tiền ăn vặt nhưng không nghĩ rằng lũ trẻ cần nhiều hơn thế. Ăn quà, sinh nhật bạn hay mua một món đồ chơi nào đó...

Tôi biết là nhiều phụ huynh sẽ phản ứng. Nhiều người cảm thấy ăn quà vặt ở cổng trường vì lý do an toàn thực phẩm, vì những lo ngại an ninh. Nhiều người sẽ đi mua quà sinh nhật cùng con. Nhiều người chọn cách làm

"mẹ hổ" rằng là ngoài tiền học, bố mẹ chỉ cho con x ngàn đồng để ăn sáng. Trẻ con cầm tiền sớm sẽ hư. Bố mẹ sẽ mua cho con nếu cần...

Thực ra thì lý do nào cũng đúng đắn cả.

Nhưng tôi nhớ, cả tuổi thơ tôi phần lớn đứng ngoài những cuộc vui của bạn bè chỉ vì... bố mẹ tôi rất nghiêm khắc trong việc cho con cái tiêu tiền. Mà thú vui ngày đó chỉ là quà vặt giờ nghỉ hay đi chơi xa một chút. (Chơi xa vào những năm 8X là những buổi đi bộ hay đạp xe từ Trung Tự lên đến hồ Hale hay xa nữa là Bờ Hồ mà thôi). Lũ trẻ chúng tôi có 1.001 thú vui mà cha mẹ chỉ kết luận nhanh rằng phù phiếm và vớ vẩn.

Sau vụ học sinh không được ăn liên hoan vì mẹ chưa đóng quỹ lớp cũng có nhà giáo mà tôi quý mến viết rằng không nên tổ chức liên hoan cuối năm. Nhưng tôi nghĩ những buổi đi chơi, những cuộc liên hoan sẽ là dấu gạch nối cho tình bạn tuổi học trò. Khi trưởng thành, ít ai trong chúng ta nhớ được những lần giải toán, viết văn, làm thí nghiệm hóa học cùng nhau... Ánh mắt cậu trai với crush trong buổi liên hoan cuối năm, cái cầm tay vội vã khi đạp vịt hồ Tây sẽ được nhớ nhiều hơn phát biểu của thầy Hiệu trưởng tại lễ bế giảng.

Và trong cả cái - gọi - là - scandal "không đóng quỹ lớp phải nhìn bạn liên hoan", tôi chỉ thấy toàn người lớn lẫn xả vào nhau tranh đấu. Ai cũng biện những lý lẽ "sấm sét" riêng của

mình. Thậm chí nhiều người lớn chỉ biết sự việc qua báo chí hay vài group mạng xã hội cũng đăng đàn quy kết về nền giáo dục, về tập thể những nhà giáo mà mới đây thôi chúng ta còn "trăm sự nhờ thầy".

Hay trong những câu chuyện về giáo dục khác, hầu như cha mẹ hay những bậc mũ cao áo dài ít lắng nghe tiếng nói của chính học sinh. Các cháu có muốn ăn liên hoan cuối năm? Muốn đi picnic cùng nhau trước khi nghỉ hè? Hay lập điều hòa trong phòng học hoặc chọn môn học nào phù hợp?

Tất thấy đều là phụ huynh nghĩ hộ. Điều hòa thì tốn tiền. Máy chiếu thì hỏng mất. Liên hoan thì lãng phí. Chúng ta mang "con mắt" của những người lớn để phán xét chuyện trẻ con hay chia phe thể hiện quan điểm trên... mạng xã hội mỗi khi có "sự cố" liên quan đến ngành giáo dục.

Việc dạy con có lẽ khó có chuẩn mực chung cho phụ huynh của 23 triệu học sinh, sinh viên. Đúng với cháu này nhưng có thể không đúng với cháu khác. Bài học của một GS chưa hẳn đúng với chị bán nước. Những cuốn sách dạy con dịch từ nước ngoài hay chuyện nhà thần đồng nào đó cũng không phải là những "cẩm nang" hoàn hảo.

Mỗi phụ huynh hãy tạo ra cách dạy con riêng của mình. Đi bên con, suy nghĩ cùng con chưa chắc giải quyết được vấn đề nhưng chắc chắn chúng ta sẽ hiểu con hơn.●

◉ TÂM TÌNH FACEBOOK

Bạn là hạnh phúc, đừng quên

◉ HOÀNG ANH TÚ

Tôi thấy bao người tiền tỷ sao họ không hạnh phúc? Thậm chí nhiều người còn đang vướng vòng lao lý. Nói vậy chẳng phải là chê tiền không mang đến hạnh phúc đâu. Chỉ là nếu hạnh phúc đo bằng tiền thì phạm mồ hôi của chúng ta quá.

Nếu tôi nói rằng: Bạn chính là Hạnh Phúc, bạn tin tôi không? Là việc bạn có mặt trong cuộc đời này đã là hạnh phúc của biết bao người mà có thể bạn đã quên, bạn không nhớ, bạn vô tâm, bạn bạc bẽo với họ. Nếu bạn nhớ cha mẹ bạn đã từng hạnh phúc biết bao ngày đón bạn chào đời. Nếu bạn nhớ con của bạn đã hạnh phúc biết bao khi được bạn sinh ra. Nếu bạn nhớ ngày cưới vợ chồng bạn đã hạnh phúc thế nào khi vượt qua cả chục đối thủ đáng gờm để cưới được bạn. Và còn nhiều nữa, nhiều lắm những người mà bạn chính là nụ cười của họ, bạn chính là người mà họ nhớ mãi, biết ơn bạn mãi.

Vậy, tại sao bạn quên đi điều đó? Tại sao bạn chờ ai đó mang Hạnh Phúc đến cho bạn? Tại sao bạn cần 1 tỷ tôi đưa bạn mới Hạnh Phúc? Là bạn đã để cuộc đời này, những kẻ tệ hại kia biến bạn thành kẻ bất hạnh ư? Bạn có thể chưa làm ra 1 tỷ chứ đừng đợi ai đưa bạn 1 tỷ. Bạn có thể cưới sai chồng chứ bạn vẫn cứ là Hạnh Phúc của rất nhiều người khác. Bạn đừng cay nghiệt vì đời này, kẻ nợ nữa được không? Bởi bạn chính là Hạnh Phúc khi bạn sống cuộc đời của bạn, sử dụng cuộc đời của bạn. Chẳng ai mang Hạnh Phúc đến cho bạn cả, ngoài chính bạn! Hãy để Hạnh Phúc trong bạn khiến ai cũng muốn ở cạnh bạn đi...



Trên thực tế, mỗi khi có một vụ hỏa hoạn xảy ra, phần lớn nạn nhân thiệt mạng đều là do ngạt khói.

Ngày 24/5, tại ngôi nhà số 1, ngõ 43/98/31, phố Trung Kính, phường Trung Hòa, quận Cầu Giấy (Hà Nội), một vụ cháy nhà trọ xảy ra trong đêm khiến 14 người tử vong, 6 người bị thương. Cách đây 9 tháng, ngày 12/9/2023, trên địa bàn phường Khương Đình, quận Thanh Xuân, Hà Nội cũng từng xảy ra một vụ cháy đặc biệt nghiêm trọng tại số nhà 37 ngách 29/70 Khương Hạ, với 56 người tử vong và hàng chục người bị thương.

Trong khoảng 5 năm trở lại đây, hàng loạt vụ cháy thương tâm đã xảy ra khắp Hà Nội cũng như cả nước, trong đó có những vụ việc hết sức nghiêm trọng, để lại hậu quả nặng nề về sức khỏe, tính mạng và tài sản.

Bác sĩ Nguyễn Huy Hoàng, Trung tâm Oxy cao áp Việt - Nga, Bộ Quốc phòng đưa lời khuyên: Khi xảy ra cháy, người bị nạn nên thấm ướt khăn, giẻ rồi che kín mặt, mũi để hạn chế hít phải khí độc khi xảy ra hỏa hoạn. Nạn nhân có thể sử dụng mặt nạ chống khói khi được trang bị (nếu có). Cách này giúp duy trì



Học cách để giảm ngạt khói khi xảy ra cháy

sự sống, hạn chế ngạt khí trong thời gian đợi người cứu hộ.

Ngoài ra, mọi người nên lấy giẻ, khăn bịt kín lỗ hổng ngăn không cho khói vào phòng, có thể sử dụng mặt nạ chống khói nếu được trang bị trước. Bạn có thể dùng tấm đệm gác lên cửa sổ hoặc ban công, tưới nước ướt tấm đệm, tạo thành cái mái

để khói di chuyển lên trên, còn mình trú bên dưới tấm đệm, giúp hạn chế hít khói độc.

Để giảm ngạt khí khi có đám cháy, người dân cần nhớ, nhanh chóng tìm các lối ra gần nhất thay vì trốn ở phòng kín. Đặc biệt, khi di chuyển trong đám cháy, nên cúi thấp người hoặc di chuyển bằng cách bò xuống sát

dưới nền đất vì khói luôn luôn bay lên cao, nhằm tránh lượng khói hít vào thấp nhất có thể (vì khói thường sẽ lơ lửng ở trên).

Khi muốn thoát ra khỏi đám lửa, ngoài việc dùng khăn thấm nước che miệng, mũi, phải dùng chăn, mền nhúng nước trùm lên toàn bộ cơ thể và chạy thoát nhanh ra ngoài

qua đám lửa để tránh bị cháy quần áo gây bỏng da. Trường hợp bị mắc kẹt trong phòng, hãy đóng các cửa lại để ngăn khói bay vào. Sau đó tìm vải ướt hoặc băng dính bịt các khoảng trống xung quanh khung cửa và quạt thông gió để ngăn khói bay vào phòng.

THÚY HÀ

GIẢI Ô CHỮ

◉ LÊ VĂN

HÀNG NGANG:

- Được xem là nhà hát cổ nhất của ngành sân khấu Việt Nam, từng là nơi biểu diễn các vở tuồng dành cho vua, hoàng thân quốc thích, quan khách, sứ thần... thường thức.
- Cơ quan Quản lý Khí quyển và Đại dương Quốc gia Hoa Kỳ (viết tắt).
- Hồ nước tuyệt đẹp ở Bayern, Đức; nằm dưới chân lâu đài Hohenschwangau.
- Huyện ven biển, nằm ở phía đông tỉnh Thái Bình.
- Cảnh thiên nhiên yên tĩnh, không có sự xao động, gây cảm giác dễ chịu.
- Dược phẩm hoặc hoá mỹ phẩm được chế dưới dạng nhòn và sánh đặc.
- Hội nghị diễn ra ở vùng Lục Đầu Giang dưới thời nhà Trần, bàn về việc chống cuộc xâm lược của quân Nguyên Mông.
- Đồ mang theo khi đi xa nói chung.
- Đơn vị riêng lẻ, để tính toán (tiếng Anh).

21. Tình khúc bất hủ của nhạc sĩ Thông Đạt, lời ca có đoạn: "Ôi duyên hờ từ nay bơ vơ, Dây tình tôi nắn cung tơ, rút lòng sầu trách người mơ...".

HÀNG DỌC:

- Từ cũ, hay dùng trong văn chương để chỉ "mối tình đẹp".
- Tỉnh thuộc vùng trung du và miền núi phía Bắc nước ta, nơi tổ chức lễ hội ruộng bậc thang Mùa Càng Chải hàng năm.
- Có hình dáng, đường nét mảnh mai, trông dễ coi.
- Cổ nhạc sĩ, tác giả bài Sang ngang.

Ô CHỮ SỐ 379



- "Nghĩ đời mà ngán cho đời/ Tài tình chi lắm cho trời đất..." (Truyện Kiều).
- Đèo nằm trên đường Hồ Chí Minh, thuộc địa phận huyện Hướng Hóa, tỉnh Quảng Trị.
- Nhớ đến, nghĩ đến một cách đa diết khôn nguôi.
- Tổ chức Nghiên cứu Hạt nhân châu Âu (viết tắt).
- Tập thơ đầu tay của Xuân Diệu, do NXB Đời Nay phát hành lần đầu năm 1938.
- Sừng non của hươu, nai, được dùng làm thuốc bổ.
- Vị của khế, chanh.
- Dãy núi lớn, dài, mệnh danh là "nóc nhà của châu Âu".

ĐÁP ÁN SỐ 378



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 379**
03 bạn đọc gửi sớm nhất nhận 01 thẻ cào điện thoại 100.000 đồng/người.

Ngày càng nhiều học sinh Italy dùng AI để làm bài tập

○ PV

Kết quả khảo sát mới do hãng công nghệ Tgm Research thực hiện cho thấy ngày càng nhiều học sinh tại Italy sử dụng công nghệ trí tuệ nhân tạo (AI) để làm bài tập.

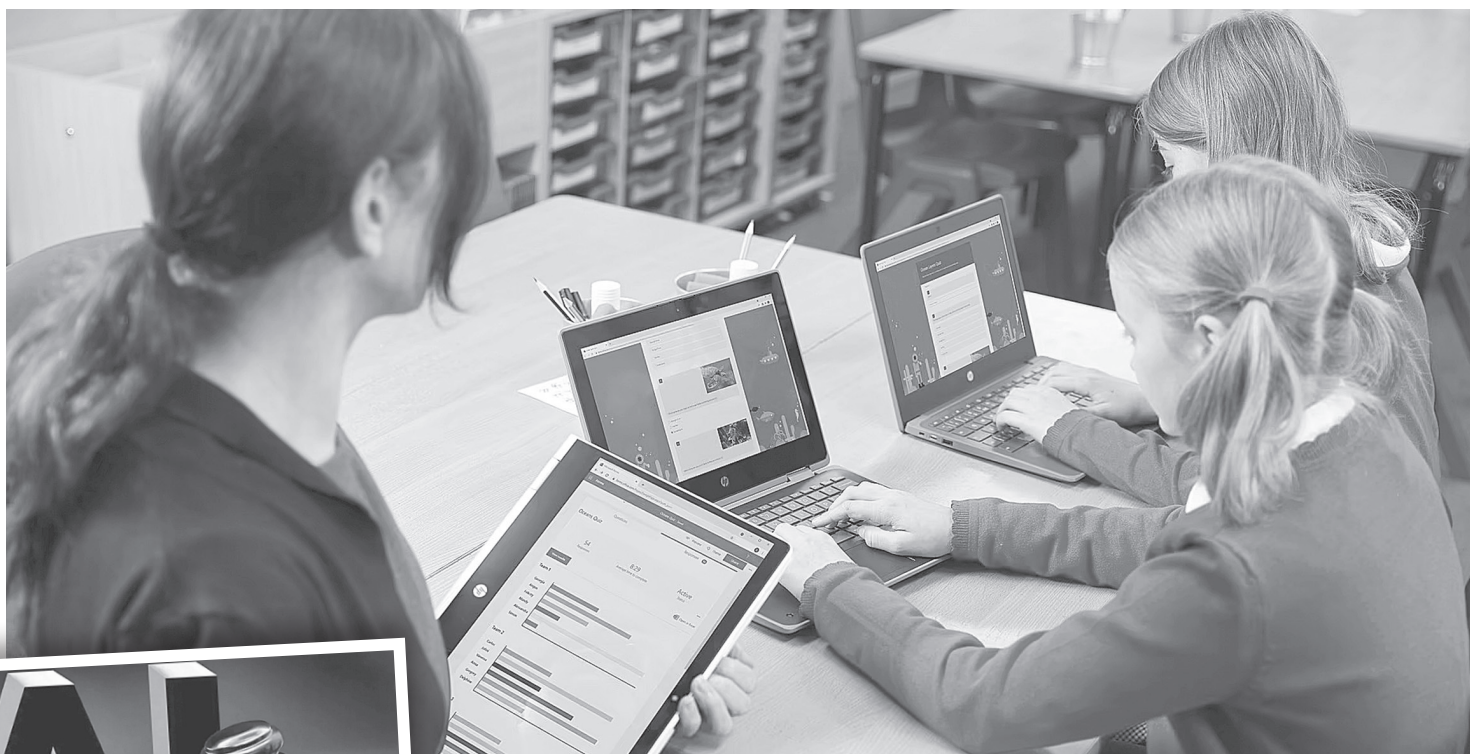
65% học sinh thường xuyên ChatGPT

Cuộc khảo sát có sự tham gia của khoảng 1.000 học sinh đang theo học các trường trung học tại Italy. Khoảng 33% số học sinh được hỏi cho biết các công cụ AI rất hữu ích cho việc học tập của các em. Khoảng 65% số học sinh trong độ tuổi từ 16-18 cho biết các em thường xuyên sử dụng ChatGPT và các công cụ tương tự để làm bài tập về nhà, trong khi 71% sử dụng AI để tìm thông tin.

Tỷ lệ học sinh sử dụng AI cao hơn tại các thành phố lớn của Italy, với 60% số nam sinh tại Naples cho biết các em thường xuyên sử dụng AI, tiếp theo là Milan với 56% và Rome với 53%.

Có tới 71% số nam sinh khẳng định sẽ tiếp tục ứng dụng AI trong học tập, trong khi tỷ lệ này ở nữ sinh là 65%.

Ngoài ra, giới trẻ Italy cũng bày tỏ một số lo ngại về tác động tiêu cực mà AI có thể mang lại. Trong khi 31% số học sinh được hỏi cho biết AI hữu ích trong cuộc sống hằng ngày, thì 64% lo lắng về việc lạm dụng AI tại trường học và nơi làm việc. Cuộc khảo sát trên được thực hiện trong bối cảnh ngày càng có nhiều nỗ



Học sinh Italy sử dụng AI làm bài tập. Ảnh minh họa.



Đạo luật AI của EU là những quy định đầu tiên về trí tuệ nhân tạo.

lực nhằm thúc đẩy việc quản lý các công cụ AI một cách an toàn và có ý thức tại Italy, đặc biệt là trong lĩnh vực giáo dục.

Đưa AI vào khuôn khổ “quản lý”

Ngày 21/5 vừa qua, các nước thành viên Liên minh châu Âu (EU) đã có bước phê chuẩn cuối cùng đối với các quy định mang tính bước ngoặt nhằm kiểm soát AI, bao gồm cả các hệ thống AI mạnh mẽ như ChatGPT của OpenAI. Trong một tuyên bố, Quốc Vụ khanh Phụ trách Số hóa của Bỉ, ông Mathieu Michel, khẳng định quy định mang tính bước ngoặt và là



Học sinh Italy sử dụng AI làm bài tập. Ảnh minh họa.

đạo luật đầu tiên trên thế giới kiểm soát AI giúp giải quyết thách thức công nghệ toàn cầu, cũng như tạo cơ hội cho các nền kinh tế và xã hội. Với Đạo luật AI, châu Âu nhấn mạnh đến tầm quan trọng của niềm tin, tính minh bạch và trách nhiệm khi đối mặt với những vấn đề của công nghệ mới, đồng thời đảm bảo công nghệ tiên tiến này có thể phát triển và thúc đẩy sự đổi mới của châu lục.

Đạo luật trên thiết lập bộ tiêu chí phân loại các hệ thống AI dựa trên mức độ rủi

ro mà chúng có thể gây ra cho người dùng, gồm các cấp độ: Rủi ro không thể chấp nhận được, rủi ro cao, rủi ro hạn chế, rủi ro thấp. Những trường hợp không tuân thủ các quy định có thể bị phạt từ 35 triệu euro hoặc 7% doanh thu toàn cầu, tùy thuộc hành vi vi phạm và quy mô của các công ty. Nghị viện châu Âu cũng đã đề xuất thành lập Văn phòng AI, một cơ quan mới của EU để hỗ trợ việc áp dụng hài hòa đạo luật AI, cung cấp hướng dẫn và điều phối các cuộc điều tra chung xuyên biên giới.

○
Có tới 71% số nam sinh khẳng định sẽ tiếp tục ứng dụng AI trong học tập, trong khi tỷ lệ này ở nữ sinh là 65%.

Các quy định liên quan đến các mô hình AI như ChatGPT sẽ có hiệu lực 12 tháng sau khi dự luật chính thức được ban hành, trong khi các công ty phải tuân thủ hầu hết các quy định khác trong 2 năm.

Đầu tháng 2 năm nay, các nước thành viên EU đã thông qua dự luật AI trên sau khi nhất trí về thỏa thuận chính trị vào tháng 12 năm ngoái. Tháng 3, Nghị viện châu Âu cũng “bật đèn xanh” cho dự luật này. Luật sẽ có hiệu lực sau khi được công bố trên Công báo chính thức EU trong những ngày tới. ●

TẠP CHÍ NGÀY NAY

Số 379
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**
Phó Chủ tịch Hội đồng Biên tập: **Nguyễn Hùng Sơn**
Tổng Biên tập: **Trần Văn Mạnh**
Phó Tổng Biên tập: **Phạm Hữu Quang,**
Lê Thị Lương, Nguyễn Lệ Hằng

Văn phòng Tổng Biên tập:

Tầng 1 nhà D3, khu 7,2 ha, Phố Vĩnh Phúc, Ba Đình, Hà Nội
Tòa soạn: P201-202-203, Nhà B5, Khu Ngoại giao Đoàn,
298 Kim Mã, Ba Đình, Hà Nội.
Thư ký tòa soạn: **Lê Thị Bích Ngọc**

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.



SOLASTA
MANSION
THE MANSION OF THE SUN

SOLASTA MANSION

KHU ĐÔ THỊ SEMI-COMPOUND ĐẦU TIÊN

Tâm điểm
Phía Tây Hà Nội

QLVH đô thị chuẩn Quốc tế bởi **CBRE**

