Harry's English Academy

Hi, I'm Harry. I am an English teacher myself at Harry's English Academy. I am happy when you are aware of the importance of learning English. Beside my online english cources in daytime and night time with the effort to help my students to be good at prouncing, listening and speaking skill, I always highly recommend my students at my academy to enrich their vocabulary. That's why I edited this PDF file of 200 Vietnamese-English stories based on the model stories, life hacks, interesting topics in life on the internet that I have found and translated.

While reading these stories, life hacks, interesting topics in life, if you see my unavoidable spelling mistakes, wrong translation, please let me know by texting to me via my personal facebook at: https://www.facebook.com/harrynguyen.namgotravel/
I am trying my best to improve what I am doing for you!
I hope you will have a happy time reading to learn your English vocabulary!

Xin chào, mình là Harry. Bản thân mình dạy tiếng Anh tại Harry's English Academy. Mình rất vui khi bạn nhận thức được tầm quan trọng của việc học tiếng Anh. Bên cạnh các hoạt động học tiếng Anh trực tuyến vào ban ngày và ban đêm với nỗ lực giúp học viên giỏi phát âm, nghe và nói, mình luôn nỗ lực cải thiện bản thân và khuyến các học viên tại học viện của mình nâng cao vốn từ vựng. Đó là lý do tại sao mình tìm và biên tập tệp PDF gồm 200 câu chuyện Việt-Anh này biên tập dựa trên những câu chuyện mẫu, chuyện đời thường, những chủ đề thú vị trong cuộc sống trên mạng mà mình tìm trên internet.

Trong khi đọc những câu chuyện này, những câu chuyện về cuộc sống, những chủ đề thú vị trong cuộc sống, sẽ khó tránh khỏi những lỗi chính tả, thậm chí lỗi sai, mong các bạn lượng thứ và hãy nhắn tin cho mình qua facebook cá nhân để mình cải thiện, tại: https://www.facebook.com/harrynguyen.namgotravel/
Mình đang cố gắng hết sức để cải thiện những gì mình có thể làm cho bạn!
Hy vọng bạn sẽ có một thời gian đọc thật vui vẻ để học thêm từ vựng tiếng Anh của bạn!

LET'S GET STARTED!

1. Maintain your motivations

Bạn nên đạt được (you should be achieved/ get/ reach) mục tiêu (goal) mỗi ngày (everyday)! Khi bạn chứng minh (when you prove that) rằng bản thân (yourself) có thể cam kết với một nhiệm vụ (can undertake/ engage with a mission) và sau đó hoàn thành nó (and then finish it), bạn sẽ xây dựng sự tự tin của mình (you can build your self- confidence) để đặt ra những mục tiêu lớn hơn và lớn hơn (to set bigger goals). Đây là (this is) cách (the way) bạn có thể (you can) duy trì động lực (maintain your motivation).

Mục tiêu hằng ngày (daily goals) của bạn không cần quá lớn (do not need very big) để nó trở nên ý nghĩa (to become meaningful). Bạn có thể dậy sớm hơn bình thường một giờ (get up an hour earlier), đọc sách 15 phút (read book for fifteen minutes), hoàn thành (finish) một dự án (a project) sau giờ làm việc (after working time), hoặc (or) thậm chí (even) tập thể dục (do exercise for) 10 phút. Bạn chỉ cần (just need) thiết lập (to setup) mục tiêu khi ngày bắt đầu (from the day you start) và đảm bảo (make sure) bạn hoàn mục tiêu đó vào cuối ngày (in end day).

Khả năng tin tưởng (ability to believe) và dựa vào (rely on) bản thân (yourself) để làm những gì bạn nói là bạn sẽ làm (to do what you said you will perform), là động lực lớn nhất (is the biggest motivation) cho bạn (for you) ở mọi lứa tuổi (in all ages) và trong mọi tình huống (and all situations). Nghe thì có vẻ đơn giản (it sounds simple) nhưng cũng giống như (but also like) bất kì điều gì khác (anything else) trong cuộc sống (in your life), bạn phải (you must/ have to) thực hành (practice) liên tục (constantly/ day by day) mới có thể giỏi hơn được (to be better).

Source: linhthaiofficial

2. Meditation and calm water

Mỗi người trong chúng ta (each of us) đều giống như (is like) những làn sóng (the waves) và cũng như dòng nước (and also like the water). Đôi khi (sometimes) chúng ta (we are) sôi nổi (excited), ồn ào (noisy), và mạnh mẽ (and angry/agitated) như làn sóng (like the waves). Đôi khi thì tĩnh lặng (silent/tranquil/) như dòng nước (like a water current). Khi dòng nước tĩnh (when water current is calm), nó soi bóng (it reflects) trời xanh(blue sky), mây trắng (white clouds), cây cối (trees).

Thi thoảng, khi chúng ta ở nhà (whether we are at home, đi làm (work), hoặc đến trường (or going to school), chúng ta trở nên (we become) mệt mỏi (tired) hoặc không vui vẻ (or unhappy) và chúng ta cần (and we need) thay đổi (to transform/ change) thành dòng nước tĩnh (into a calm water). Sự bình tĩnh (the calmness) luôn có sẵn (always available/ already have) ở trong ta (in us), ta chỉ cần biết (we just need to know) cách làm nó hiện ra (how to make it manifest).

Thiền định (meditation) có ý nghĩa (means) tập trung toàn tâm (to pay full attention) vào sự vật (to something). Nó không có nghĩa (it does not mean to) là bỏ chạy khỏi cuộc sống (run away from life). Đó là một cơ hội (it is an opportunity) để nhìn sâu vào bản thân chúng ta (to look deeply into ourselves) và tình huống chúng ta đang ở (and into the situation we are in). Trú tâm (to be mindful) là tập trung vào thực tại (is to be truly present) với thể xác (with your body) và tâm hồn bạn (and your mind), làm hài hòa (to harmonize) mục đích của bạn (your intentions) và hành động của bạn (and actions) và để cân đối (and to balance) với mọi thứ xung quanh bạn (with things around you).

Bất cứ khi nào (at any moment), chúng ta có thể nói (we can say) bài thơ nhỏ này (this small poem) với bản thân (to ourselves) và có một sự nghỉ ngơi nhỏ (and take a mini- rest). Câu thơ này giống như một kỳ nghỉ rất nhỏ (this poem is like a tiny vacation), nó mang bạn trở lại với tổ ấm thực

thụ (it brings you back to your true home) thay vì mang bạn đi xa (instead of taking you away from it).

Thở vào (breath in), tôi biết tôi đang thở vào (I know I am breathing in). Thở ra (breath out), tôi biết tôi đang thở ra (I know I am breathing out). Bạn thậm chí có thể rút ngắn câu thơ (you can even shorten this poem); chỉ với những từ như (just with these words as well): Vào (In).

Ra (Out).

Source: Thích Nhất Hạnh.

3. Have you tried to run a marathon with no practice?

Bạn đã thử chạy marathon mà không cần luyện tập?
Tôi hi vọng là không (I hope not). bạn có thể (you might) căng cơ (pull a muscle).
Bạn cần bắt đầu nhỏ (you need to start small) để đạt được (in order to achieve) cái gì đó lớn như thế (something big like that).

Khi nói đến việc học tiếng Anh (when it comes to learning English), điều gì sẽ xảy ra nếu tôi nói (what if I told you) rằng bạn có thể hiểu (that you can understand) những ý tưởng lớn (big ideas) chỉ với (with just) một chút (a little bit of) văn bản (text)?

Bạn không cần (you do not need to) chờ (wait) vài năm (several years) để xử lý (to deal with) những khái niệm phức tạp (complex concepts).

Chỉ bởi vì (just because) bạn đang học một ngoại ngữ (you are learning a language) không có nghĩa (does not mean) là bạn cần phải giới hạn (you need to limit) suy nghĩ của bạn (your thinking).

Tất cả những câu chuyện (stories) đều vượt ra ngoài (are all about going

beyond) thực tế (reality). Không có gì lạ (It is no wonder) họ cho bạn hiểu (that they let you understand) các khái niệm lớn (big concepts) chỉ với một chút đọc thực hành (a little bit of reading practice).
Nhưng (but) những việc này (these works) tốt hơn (better) khi bạn đang đọc những câu truyện hay hơn nhiều (when you're reading much better stories). Tôi đang nói về (I am talking about) những truyện ngắn đoạt giải (award-winning short stories), được nói bằng (is spoken) ngôn ngữ dễ hiểu (in understandable language) cho người mới bắt đầu (for beginners). Những điều này (these) sẽ không chỉ (will not only) cải thiện (improve) sự đọc hiểu (your reading comprehension) nhưng cũng (but also) mở mang tâm trí (open your mind) tới thế giới khác (to different worlds).
Source: Dhritiman Ray

4. Why Short Stories Are Best for English Learning?

Bạn có thêm thời gian (you get more time) để tập trung vào (to focus on) các từ riêng lẻ (individual words). Khi một văn bản ngắn (When a text is short), bạn có thể dành nhiều thời gian hơn (you can devote more time) để học cách (to learning how) từng từ riêng lẻ (every single word) được sử dụng (is used) và tầm quan trọng (and the importance) của nó trong phần (it has in the piece).

Bạn có thể đọc (you can read) toàn bộ câu chuyện (the whole story) trong một lần ngồi (in one sitting). Sự chú ý kéo dài (attention spans) là rất quan trọng (are very important) cho việc học (for learning), và khả năng (and the ability) để hoàn thành (to finish) một câu truyện (a story) cho bạn nhiều thời gian hơn (gives you more time) để suy ngẫm nó (to digest it). Những câu chuyện ngắn (short stories) được thiết kế (are designed) để đưa bạn (to give you) tối đa (maximum) thông tin (information) với sự cố gắng rất nhỏ (with minimal effort).

Tốt nhất là (The best is) sự nhất quán (consistency/ stability/ regularity).

Nó dễ dàng hơn nhiều (It is far easier) để đọc một mẩu chuyện mỗi ngày (to read one story every day) so với cố gắng để đọc (than trying to read) một tiểu thuyết lớn (a big novel) dường như không bao giờ (that never seems) kết thúc (to end).

Bạn có thể (you can) chia sẻ (share) chúng đơn giản trong một nhóm (them easily in a group). Từ những câu chuyện ngắn (From short stories) có thể đọc (can be read) trong một khung cảnh duy nhất (in a single setting), chúng là lý tưởng (they are the ideal) cho những câu lạc bộ sách (for book clubs) và vòng kết nối học tập (and learning circles). Hầu hết thời gian (Most of the time) các nhóm này (these groups) không hoạt động (do not work) bởi vì các thành viên (because members) không có thời gian để đọc (have no time to read). Những câu chuyện ngắn là (Short stories are) giải pháp hoàn hảo (the perfect solution).

Những câu chuyện ngắn (Short stories) cũng là (are also) tài nguyên tuyệt vời (great resources) cho người học tiếng Anh (for English learners) vì chúng cho phép bạn (because they allow you) đọc (to work on reading), nói (speaking) và nghe (and listening) cùng một thời gian (at the same time).

Source: Dhritiman Ray

5. The Saint's wisdom (funny story)

Kandagupta là một vị thánh nổi tiếng (was a famous saint). Ông ta sống ở (He lives in) vùng ngoại ô (the outskirts/ suburban area) của (of) Maninagar nơi mà là thủ đô của (which was the capital of) Manipur Kingdom. Ở đây có rất ít (There were very few) người không biết đến (who did not know about) sự uyên thâm/ tài giỏi của (the wisdom of) Kandagupta. Ông ấy còn được biết đến (He was also known) bởi thuật bói toán (for his fortune telling).

Maniraj, người là vị vua của (who was the king of) Manipuri đã đến để biết (came to know of) những kỳ công của (the feats of) Kandagupta. Ông ta muốn (He wanted) tôn trọng (to pay respect) tới vị thánh này (to this great saint). Bởi vậy (So), ông ta đã mời (he invited) Kandagupta tới lâu đài (to his palace/ castle).

Khi (When) Kandagupta đến nơi (arrived), Maniraj chào mừng (welcomed) và mời ngồi (him and offered him a seat). Then, vị vua (the king) hỏi vị thánh (asked the saint) nói gì đó về (to tell something about) điểm đặc biệt (the feature) từ lá số tử vi của nhà vua (from his horoscope).

Sau khi quan sát nhạy bén (After a keen observation) vào lá số của vị vua (into the king's horoscope), Kandagupta bắt đầu nói về tương lai (started telling the future) cầu được ban phước (boons to be blessed) cho nhà vua (upon the king). Nhà vua (The king) rất hạnh phúc (was so happy). Ông ta (He) thưởng liên tục (kept on rewarding) cho vị thánh (the saint) với vàng và bạc (with gold and silver) cho mỗi lời cầu nguyện được nói bởi (for every boon told by) Kandagupta.

Now, đến thời gian (came the time) để nói về (to say) nỗi bất hạnh trong tương lai (the future misfortunes). Toàn bộ ánh nhìn (The whole/all of outlook) của (of) Maniraj bắt đầu thay đổi (started to change). Tại một điểm (At one point) ông ta la lớn (he shouted), "Dừng lại (Stop)! Người linh hồn bẩn thỉu (You filthy soul)! Sao người dám (How dare you) nói những điều (say such) vô nghĩa (nonsense) như vậy (like that)! Ta ra lệnh (I order you) người nói cho ta biết (to say/tell me) thời gian mà người chết (the time of your death)".

Source: LuckyYadav2578

6. The tale of Johnny Town-Mouse

Timmie Willie là một chú chuột quê (is a country mouse) được vô tình (who is accidentally) chở đến (transported to) một thành phố (a city) trong một giỏ rau (in a vegetable basket). Khi anh ta tỉnh dậy (When he wakes up), anh ta tìm chính mình (he finds himself) trong một bữa tiệc (in a party) và kết bạn (and makes a friend). Khi anh ấy (When he) không thể chịu được (is unable to bear) cuộc sống thành thị (the city life), anh ấy quay về (he returns/ comebacks) nhà của mình (to his home) nhưng (but) mời (invites) bạn của anh ta đến làng (his friend to the village). Khi bạn của anh ta (When his friend) tới thăm (visits him), điều gì đó (something) tương tự diễn ra (similar/like/related) xảy ra (happens).

Điều tuyệt tuyệt vời về nó là gì? (What's the great thing about it?: con người (Humans/person) đã sống (have been living) mà không có thành phố (without cities) hoặc làng (or villages) trong hầu hết (for most) lịch sử (of history). Điều đó nghĩa là (That means) cuộc sống của cả làng và thành phố (that both village and city life) là các phát minh gần đây của chúng ta (are recent inventions). Và chỉ giống như (And just like) mọi phát minh khác (every other invention), chúng ta cần quyết định (we need to decide) cái giá phải trả (the costs/ price/ rate) và lợi ích của chúng (and benefits/ profit/ advantage).

Source: January Nelson.

7. Modern workplaces and the theaters (Nơi làm việc hiện đại và rạp hát)

Đây là một câu chuyện hài hước (This is a humorous story) nơi diễn giả (where the speaker/talker/lecturer) giải thích (explains) chính sách văn phòng (the office policies), cũng giống như (as well as/ also like) tin đồn (gossip/ chat/ conservation) về nhân viên (about the staff), cho một nhân viên mới (to a new employee). Nó cực kỳ (It is extremely) đơn giản (easy/ simple/ effortless) để đọc (to read) vì các câu ngắn (as the sentences are short) và không có bất kỳ (and without any) từ quá khó (overly difficult words).

Nhiều người học tiếng Anh đi làm (Many working English learners) sẽ liên kết (will relate/ share/ speak about) tới nó (to it) vì nó giải thích (as it explains) những điều phi lý (the absurdities/ ridiculousness/silliness) của cuộc sống văn phòng hiện đại (of modern office life) và chúng ít ý nghĩa ra sao (and how so little of it makes sense).

Nơi làm việc hiện đại (Modern workplaces) thường cảm thấy giống như (often feel like) sân khấu tập kịch (the theaters) nơi chúng ta (where we) giả bộ (pretend) làm việc (to work) hơn là (rather than) hoàn thành công việc thực tế (get actual work done). Người nói (The speaker) phơi ra (exposes/ show/display) sự thật (the reality/truth/certainly) rằng chưa từng một ai (that nobody will ever) thừa nhận (admit/confess). Anh ta (He) giải thích quá mức (over-explains) mọi thứ (everything/ all/ the whole thing) từ tầm nhìn (from the view/ analysis/ vision) ra cửa sổ văn phòng (out the office window) tới chi tiết thân mật (to the intimate details) của cuộc sống mọi người (of everyone's life)— từ thừa cân (from the overweight) tới kẻ giết người hàng loạt bí mật (to the secret serial killer).

Nó nói về những điều chưa nói (It talks about the things that go unsaid); cách mọi người trong văn phòng (how people at the office) biết về bí mật sâu xa (know about the deep secrets) trong gia đình chúng ta (of our home life), nhưng không nói về điều đó (but do not talk about it). Thay vì (Instead), những bí mật (the secrets) trở nên (become) chỉ cần pha trộn vào trong môi trường văn phòng (just blend into the office environment),giống như chậu cây (like a potted plant) được nhìn thấy (that is seen) nhưng được tán thành (but does not stand out).

Source: English short stories.

8. Top 8 the benefits of travelling (part 1) (Top 8 lợi ích của việc đi du lịch)

Bạn có biết (Did you know) rằng du lịch có thể làm cuộc sống của bạn tốt hơn (that travelling can make your life better) và hạnh phúc hơn (and happier) bằng một vài cách (in several ways)? Đọc danh sách này để tìm hiểu (Read this list to find out) về những lợi ích hàng đầu của du lịch là gì (what the top benefits of travelling are)!

Du lịch dạy bạn về thế giới (It teaches you about the world).
"The world is a book, and those who do not travel read only a page." "Thế giới là một cuốn sách, và những người không đi du lịch chỉ đọc một trang."
– said Saint Augustine.

Du lịch (Travelling) có thể dạy bạn nhiều hơn khóa học đại học (can teach you more than any university course). Bạn học về văn hóa (You learn about the culture) của đất nước bạn đến thăm (of the country you visit). Nếu bạn giao tiếp với dân địa phương (If you talk to the people locals), bạn sẽ (you will) có khả năng (likely) học về suy nghĩ của họ (learn about their thinking), thói quen (habits), truyền thống (traditions) cũng như lịch sử (and history as well).

Du lịch dạy bạn về chính quê hương bạn (It teaches you about your homeland).
Nếu bạn du lịch (If you travel), bạn sẽ không chỉ học về (you will not only learn about) văn hóa nước ngoài (foreign cultures), nhưng cũng là quê hương của chính bạn (but about your own as well). Bạn sẽ để ý (You will notice) sự khác biệt văn hóa (the cultural differences), và tìm hiểu điều gì (and will find out what) làm cho quê hương mình là duy nhất (makes your culture unique). Trở về sau hành trình dài (After returning from a long journey), bạn sẽ thấy quê hương (you will see your country) bằng một ánh mắt mới (with new eyes).

Du lịch dạy bạn về chính mình (It teaches you about yourself).
Bạn có thể quan sát (You can observe) bạn cảm nhận thế nào (how you

feel) khi ở xa quê hương (when being far from your country). Bạn sẽ nhận ra (You will realize) cách bạn thực sự cảm nghĩ (how you really feel) về người nước ngoài (about foreign people). Bạn có thể tìm hiểu (You will find out) bạn biết/không biết chừng nào về thế giới (how much you know/do not know about the world).

Trong suốt (During) thời gian du lịch (the time of travelling) bạn sẽ gặp gỡ mọi người (you will meet people) mà khác biệt với bạn (that are very different from you). Nếu du lịch đủ (if you travel much enough), bạn sẽ học được cách chấp nhận (you will learn to accept) và đánh giá đúng (and appreciate) những điều khác biệt (these differences).

Source: Eurama.

9. Top 8 benefits of travelling (part 2)

(Top 8 lợi ích của việc đi du lịch) (Phần 2)

Du lịch mang đến (It provides you) những khoảnh khắc khó quên (unforgettable moments) và những trải nghiệm (and experiences).

Bạn có thể trải nghiệm (You can experience) những thứ (things) mà bạn chưa từng (that you could never) trải nghiệm ở nhà (experience at home). Bạn có thể (You may/can) thấy những nơi đẹp (see beautiful places) và phong cảnh (and landscapes/sceneries) mà không tồn tại (that do not exist) nơi bạn sống (where you live). Bạn có thể thử những hoạt động (You may try activities) mà chưa từng thử trước đó (that you have never tried before).

Du lịch để bạn kiếm được kiến thức bổ ích (It lets you gain useful knowledge).
Bạn có thể học nhiều (you may learn a lot of) những thứ hữu ích (useful things). Đó có thể là bất cứ thứ gì (These things can be anything) từ công thức nấu ăn mới (from a new recipe), để có nhiều hơn (to get more) giải

pháp hiệu quả (effective solution) tới một vấn đề thông thường (to an ordinary problem) hoặc một cách mới (or a new way) để sáng tạo gì đó (of creating something).

Du lịch cải thiện kỹ năng ngôn ngữ của bạn (It improves your language skills).
Ngay cả khi (Even) nếu bạn tới một đất nước (if you go to a country) nơi họ nói ngôn ngữ giống mình (where they speak the same language as you), bạn vẫn có thể (you may still) học một số từ mới (learn some new words). Nếu bạn tới một đất nước (If you go to a country) nơi họ nói ngôn ngữ khác (where they speak a different language), bạn sẽ học nhiều hơn cả thế (you will learn even more).

Du lịch tạo động lực cho bạn (It motivates you).
Sau khi trở về nhà (After arriving home) từ một hành trình dài (from a long journey), nhiều lữ khách (a lot of travellers) trải nghiệm (experience) rằng họ có (that they are) động lực nhiều hơn (much more motivated than) trước khi họ rời đi (they were before they left). Bạn có thể muốn (You may want to) kiểm tra những kỹ năng mới (test your new skills) và kiến thức (and knowledge). Trải nghiệm của bạn sẽ cho bạn rất nhiều năng lượng (Your experiences will give you a lot of energy).

Source: Eurama.

10. Do not get thirsty (Đừng để khát nước)

Bạn cần phải uống (You need to drink) phong phú (plenty/ prosperity/ profusion) chất lỏng (of fluids/ watery/ liquid) để không bị mất nước (to stop you getting dehydrated). Chính phủ (The government) khuyến cáo (recommends) nên uống (drinking) 6-8 cốc nước (glasses/crystal) mỗi ngày (everyday). Đây là chất bổ sung (This is an addition/ supplement) cho chất lỏng bạn nhận được (to the fluid you get) từ thức ăn mà bạn ăn (from the food you eat).

Tất cả đồ uống không cồn (All non-alcoholic drinks) được tính (count). Nhưng nước (But water), sữa ít béo hơn (lower fat milk) và đồ uống ít đường hơn (and lowers sugar drinks), bao gồm (including) trà (tea) và cà phê (and coffee), là những sự lựa chọn lành mạnh hơn (are healthier choices).

Hãy cố gắng ngăn ngừa (Try to avoid/ pass up) đường mềm (soft sugary) và thức uống có ga (and fizzy drink), vì chúng chứa nhiều calo (as they are high in calories). Chúng cũng có hại cho răng của bạn (They are also bad for your teeth).

Ngay cả (Even) trái cây sữa không đường (unsweetened fruit juice) và sinh tố (and smoothies) cũng chứa nhiều đường tự do (are high in free sugar).

Bạn đã kết hợp (You combined) tổng số (total/ whole/ full amount) đồ uống từ nước ép trái cây (of drink from fruit juice). nước rau quả (Vegetable juice) và sinh tố (and smoothies) không nên (shouldn't) nhiều hơn (be more than) 150ml một ngày (a day), đó là một cốc nhỏ (which is a small glass).

Hãy nhớ (Remember to) uống nhiều chất lỏng hơn (drink more fluids) xuyên suốt (during) thời tiết nóng (hot weather) hoặc khi đang tập thể thao (or while exercising/ play sports). Source: www.nhs.uk

11. Get active and be a healthy weight (Vận động và có trọng lượng khoẻ mạnh)

Cũng giống như (As well as) ăn uống lành mạnh (eating healthily), tập thể dục đều đặn (do exercise regularly) có thể giảm thiểu (may help reduce) rủi ro của bạn (your risk) về tình trạng sức khỏe nghiêm trọng (of getting serious health conditions). Nó cũng quan trọng (It is also

important) cho sức khỏe tổng quát (for your overall health) và tình trạng hạnh phúc (and well-being/ happiness).

Quá cân (Being overweight) bởi béo phì (of obese/ fat) có thể (can) dẫn tới (lead to) tình trạng sức khỏe (health conditions/status), chẳng hạn như (such as) bệnh tiểu đường loại 2 (type 2 diabetes), một số bệnh ung thư (certain cancers), bệnh tim (heart disease) và đột quỵ (and stroke). Thiếu cân (Being underweight) cũng có thể ảnh hưởng tới (could also affect) sức khỏe của bạn (your health). Hầu hết người lớn (Most adults) cần giảm cân (need to lose weight) bằng cách nạp ít calo hơn (by eating fewer calories).

Nếu bạn đang cố gắng giảm cân (If you're trying to lose weight), hướng tới (aim to) ăn ít đi (eat less) và hoạt động nhiều hơn (and be more active). Ăn uống lành mạnh (Eating a healthy), chế độ ăn uống cân bằng (balanced diet) có thể giúp bạn duy trì cân nặng tương đối (can help you maintain a healthy weight).

Source: www.nhs.uk

12. . Eat less salt: no more than 6g a day for adults
(Ăn ít muối: không quá 6g một ngày đối với người lớn)

Ăn quá nhiều muối (Eating too much salt) có thể tăng lên (can raise) huyết áp của bạn (your blood pressure). Người cao huyết áp (People with high blood pressure) có nhiều khả năng (are more likely) phát triển bệnh tim mạch (to develop heart disease) hoặc bị đột quỵ (or have a stroke).

Ngay cả khi bạn (Even if you) không thêm muối (do not add salt) vào đồ ăn (to your meals), bạn vẫn có thể ăn rất nhiều (you may still be eating too much).

Khoảng (About) 3 phần 4 (three-quarters) lượng muối đã có sẵn trong

thực phẩm (of the salt you eat is already in the food) khi bạn mua nó (when you buy it), chẳng hạn như (such as) ngũ cốc ăn sáng (breakfast cereals), súp (soups), bánh mì (breads) và nước sốt (and sauces).

Sử dụng thức ăn có nhãn hiệu (Using food labels) giúp bạn giảm xuống (to help you cut down/ reduce/ decrease) nhiều hơn (more than) 1.5 gam muối (1.5g of salt) trên 100gam (per 100g) nghĩa là thực phẩm có nhiều muối (means the food is high in salt).

Người lớn (Adults) và trẻ nhỏ 11 tuổi trở lên (and children aged 11 and over) nên ăn không quá 6 grams muối (should eat no more than 6g of salt). Khoảng một muỗng trà (about a teaspoonful) một ngày (a day). Trẻ nhỏ tuổi hơn (Younger children) nên ăn ít hơn (should have even less).
Source: www.nhs.uk

13. Eat more fish, including a portion of oily fish (Ăn nhiều cá hơn, bao gồm cả một phần dầu cá)

Cá là nguồn năng lượng tốt (Fish is a good source) của đạm (of protein) và bao gồm (and contains) nhiều vitamin (many vitamins) và các khoáng chất (and minerals).

Hướng tới ăn ít nhất (Aim to eat at least) hai phần cá (2 portions of fish) một tuần (a week), bao gồm ít nhất (including at least) một phần cá béo (1 portion of oily fish).
Cá béo (Oily fish) chứa nhiều chất béo Ô-me-ga 3 (are high in omega-3 fats), thứ có thể giúp (which may help) ngăn chặn (prevent) bệnh tim mạch (heart disease).
Cá béo bao gồm (Oily fish include):
Cá có thịt màu hồng da cam (salmon) Cá hồi (trout)
Cá trích (herring) Cá mòi (sardines) Cá thu (mackerel)
Cá không béo bao gồm (Non-oily fish include):
Cá bơn sao (plaice) Cá tuyết (cod)

Cá ngừ califoni (tuna) Cá đuối (skate)
Bạn có thể chọn (You can choose) từ tươi (from fresh), đông lạnh (frozen) và đóng hộp (and canned), nhưng hãy nhớ rằng (but remember that) đóng hộp (canned) và cá hun khói (and smoked fish) có thể chứa nhiều muối (can be high in salt).
Hầu hết mọi người có thể ăn nhiều cá (Most people should be eating more fish), nhưng có số khuyến nghị được giới hạn (but there are recommended limits) với một số loài cá (for some types of fish). Source: www.nhs.uk

14. How to win at video games
(Cách giành chiến thắng trong trò chơi điện tử)

Khi tôi còn nhỏ (When I was little/ a children), tôi sẽ tham gia (I would go on) Nickelodeon.com mọi lúc (all the time) và họ có trò chơi tương tự như (and they had this game similar to) *Club Penguin*, không kể (except) nó đã từng được gọi với cái tên (it was called) *Nicktropolis*. Và nếu (And if) bạn quên (you forgot) mật khẩu (your password), một câu hỏi bảo mật (a security question) bạn có thể chọn (you could choose) là (was) "màu mắt của bạn là gì?" ("What is your eye color?") và nếu bạn trả lời đúng (and if you got it right) nó sẽ nói nói bạn mật khẩu (it'd tell you your password). Vì vậy (So) tôi đi đến (I would go to) vị trí phổ biến (popular locations) trong (in) *Nicktropolis* và viết xuống (and write down) ngẫu nhiên (random) tên (usernames) những người dùng cũng trong những khu vực đó (who were also in those areas), và sau đó (and then) tôi đăng xuất (I would logged out) và nhập vào (and typed in) tên người dùng (the username) như thể nó là của riêng tôi (as if it were my own) và thấy cái nào trong đóng tên này (and see which of these usernames) có câu hỏi bảo mật là (had a security question set to) "What is your eye color?". Đó là hầu hết trong số họ (Which was most of them), từ khi (since) nó đơn giản (it was easy) và chúng tôi đều là trẻ nhỏ (and we were all kids). Sau đó tôi đã thử (I would then try either) màu nâu (brown), xanh dương (blue), hoặc xanh lá (or green), và luôn luôn vào được (and always get in), sau

đó (then) tôi đã đi đến nhà họ (I would go to their house) và gửi toàn bộ đồ đạc của họ (and send all of their furniture) và những đồ trang trí (and decorations) tới tài khoản của chính tôi (to my own accounts). Và nếu tôi không muốn nó (And if I didn't want it), tôi có thể bán đi lấy tiền (I could sell it for money).

Source: January Nelson

15. Drama at my drama class

(Kịch tại lớp học kịch của tôi)

Trước đây (One time), cô giáo lớp học kịch của tôi (my drama class's teacher) về nhà và bị ốm (had gone home and got sick) bởi vậy (so) chúng tôi chỉ vào phòng học (we were just put in a classroom) với một bộ phim (with a movie) để giải trí cho chúng tôi (to entertain us) trong khoảng thời gian (for the period/retro/ dated) khi chuông báo (when an alarm) kêu (went off).

Không một ai trong chúng tôi (None of us/ nobody of us) chắc chắn (were sure) nếu đó là (if it was) báo cháy (the fire alarm) hoặc báo động khóa (or the lockdown alarm), vì vậy chúng tôi đều (so we all) lên đường (head out) đi ra sảnh (into the hall) để kiểm tra (to check) và không có ai ngoài đó (and no one's out there), vì vậy chúng tôi (so we) quay đầu lại (head back/ come back in) và (and) leo xuống gầm (climb under) bàn (our desks) như thể là một quy trình khóa (as is lockdown procedure).

Cắt xuống một giờ (Cut to an hour) hoặc sau đó (or later) khi có giáo viên (when a teacher) đột nhiên xuất hiện (bursts/ gust/ torrent in) và gần chết vì nhẹ nhõm (and nearly died of relief) bởi vì trường học bị cháy (because the school was on fire) và chúng tôi chỉ là những sinh viên duy nhất không được tính (and we were the only students not accounted for) và một nửa số giảng viên (and half the faculties) và sở cứu hỏa (and fire department) đã tìm kiếm chúng tôi cho các lứa tuổi (had been searching for us for

ages). Thật vậy (Literally), cả trường (the whole school) đã ngập trong khói lửa (had filled with smoke) khi chúng tôi giữ siêu an toàn (while we've kept super safe) dưới những chiếc bàn gỗ (under our wooden desks).

Source: January Nelson

16. The beauty of cultural differences

(Vẻ đẹp của sự khác biệt văn hóa)

(There are a lot of countries in the world), có nhiều nền văn hóa khác nhau (lot of different cultures) và thói quen giữa mọi người (and habits between people) nhưng tất cả (but all of these) cho chúng ta sự thật (brings us to the fact) rằng (that) chúng ta cần (we need to) hiểu rõ giá trị (appreciate the value) nếu ai đó (if someone) khác biệt với chúng ta (is different from us).

Sự khác biệt văn hóa (Culture differences) đến từ (come from) truyền thống (the traditions) và những thói quen (and habits) mà chúng ta đặt trong (that are set in) một cộng đồng cụ thể (a particular community) và truyền (and passed) từ thế hệ này sang thế hệ khác (from generation to generation).

Sự khác biệt (The differences) giữa (between) con người và văn hóa (people and cultures) không quá lớn (are not so big) nếu bạn đi khắp nơi (if you go everywhere) với trái tim rộng mở (with open heart) và thái độ tích cực (positive attitude).

Bất kể khi nào (Whenever) bạn du lịch (you travel) hoặc gặp gỡ ai đó (or meet someone new), bạn nỗ lực (make an effort) để tìm ra (to find out) giá trị con người (person values), học một số thành ngữ (learn some new idioms/ expression) trong ngoại ngữ (in foreign language), tham quan

những địa điểm văn hóa (visit cultural places), thử đồ ăn mới (try new food/cuisine/culinary) và những điều đó (and those things) sẽ mang bạn (will bring you) gần hơn (closer) để thấy tất cả (to see all) điều tuyệt vời (the great things) thế giới này (this world) dành tặng (offers you) và trong cùng một thời gian (and in the same time) nó sẽ tác động (it will influence) lên bạn (on you) một cách tích cực (in a positive way).

Ngày nay (Nowadays), phương tiện truyền thông (media) đã tạo ra (have created) khuôn mẫu (stereotypes) về chủ đề đa dạng (about various topics) điều đó cũng bao gồm (which also includes) khuôn mẫu về một số dân tộc (stereotypes about some nations). Khuôn mẫu mà (The stereotypes that one) liên kết (associate) cùng (among) các nền văn hóa khác nhau (different cultures) thường dẫn đến việc (often leads to) chỉ thấy những thứ mà họ muốn thấy (see only those things they expect to).

Mọi người trên thế giới (People all over the world) có nhiều điểm chung hơn (have much more in common than) sự khác biệt giữa họ (the differences between them), và nếu bạn nghĩ nhiều hơn một chút (and if you think a little bit more) thì sẽ không có nhiều sự khác biệt giữa chúng ta (there are not some many differences between us). Như thể chúng ta tương tác (As we interact) với _nhau (with each other), với nền văn hóa khác (with different cultures) chúng ta có khả năng (we have the possibility) làm phong phú (to enrich) cuộc sống của mình (our life).

Source: Jelena Batelić, Alfa Albona

17. Vietnamese Family Values (Giá trị gia đình Việt)

Không phải là chuyện hiếm (It is not uncommon) khi việc các em ở chung với bố mẹ (for the children to stay with their parents) ngay cả khi (even) đã tốt nghiệp cấp 3 (after high school graduation) hoặc kết hôn (or getting married). Những gia đình (Families) của ba (of three) hoặc ngay cả bốn thế hệ (or even four generations) sống chung (living together) không hiếm

(are not rare), tuy nhiên (though) xu hướng này (this trend) đang bắt đầu thay đổi (is starting to change).

Trẻ em Việt Nam (Vietnamese children) được dạy (are taught) kính trọng (to pay respect) với bất cứ ai lớn hơn mình (to anyone who is older than them) bằng cách chào hỏi (by greeting) và sử dụng ngôn ngữ (and their use of language). Đó cũng là (It is also) trách nhiệm của trẻ em (their responsibility) trong việc chăm sóc (of taking care of) cha mẹ (their parents) và ông bà (and grandparents) khi họ già đi (when they get older), ngay cả khi (even though) con cái đã có gia đình riêng (they have their own families). Gửi cha mẹ (Putting their parents) trong nhà dưỡng lão (in the nursing house) không phổ biến ở trong nước (is not common in the country).

Bên cạnh đó (Besides), cha mẹ luôn luôn (parents always) dành ưu tiên (prioritized) con cái họ (their kid) học hành (study) và trông mong (and expect them) để có kết quả tốt (to have good results) ở trường (in school). Cha mẹ (The parents) cho rằng (are supposed) phải chăm sóc (to take care of) cháu của họ (their grandchildren) vì vậy (so that) con của họ có thể ra ngoài để đi làm (their children can go out to work).

Source: Vietnam Travel Information

18. What to do after a super stressful day? (Làm gì sau một ngày siêu căng thẳng?)

Những cách tốt nhất (The best ways) để đổi gió (to unwind) sau một ngày siêu căng thẳng (after a super stressful day).

Không làm gì cả (Do Nothing)
Thử thách(challenge): Dành ra 10 phút (Take 10 minutes) mỗi ngày (everyday) để hoàn toàn không làm gì cả (to do absolutely nothing). Làm sẽ khó hơn (It's more difficult than) hơn là nghe (it sounds). Hãy thử

ngay bây giờ (Try it right now). Chỉ ngồi (Just sit) và chống lại sự thôi thúc (and try to resist the urge) lên kế hoạch bữa tối (to plan dinner). Đặt một bao thức (Set an alarm) bởi vậy bạn không phải (so you don't have to) vào đồng hồ (look at your watch). Hãy bằng lòng để không làm gì cả (Be content to do nothing), không cảm nhận (without feeling) rằng mọi thứ (that anything) cần được hoàn thành (has to be done). Phần thưởng (reward/ prize) là sự an tâm sẽ lan tỏa (is a peace of mind that will spread) tới những phần khác trong ngày của bạn (to other parts of your day).

Dừng việc xem đồng hồ (Stop Watching The Clock)
Chúng tôi (We) luôn luôn (are constantly) được nhắc nhở (reminded) về việc thời gian ít thế nào (of how little time) để chúng tôi đạt được mọi thứ (we have to achieve things). Điều đó chắc chắn (This inevitably) gây ra (causes) sự thất vọng (frustration) khi chúng ta đặt mình (as we put ourselves) vào áp lực (under pressure) để đáp ứng thời hạn (to meet deadlines). Cố gắng giới hạn (Try to limit) số đồng hồ (the number of clocks) trong nhà và nơi làm việc (in your home and work area).

Nói chậm lại (Speak Slowly)
Chúng tôi không gợi ý (We're not suggesting) bạn làm trái ý (you annoy) người khác (others) bằng cách thay đổi tốc độ (by altering the rate) bạn nói (at which you speak). Tuy nhiên (However), nếu bạn học cách (if you learn) tăng tốc cho bản thân (to speed yourself up) và nghĩ về những gì bạn nói (and think about what you say), cuối cùng bạn sẽ (you'll eventually) đánh lừa (trick) bộ não của bạn (your brain) để có một tâm trạng bình tĩnh hơn (into a calmer mood).

Source: Best Health.

19. What is Pho and how to eat it? (foreigner's view)

Phở là gì và cách ăn Phở (quan điểm của người nước ngoài).
Phở, được phát âm (is pronounced) "fuh," là một món súp Việt Nam (is a

Vietnamese soup) mà thường được (that is normally) làm với nước dùng (made with a bone-beef broth), Bánh phở (rice noodles), và miếng thịt bò lát mỏng (and thinly sliced beef), thường được ăn kèm (that's often served) với giá đỗ (with bean sprouts) và các loại thảo mộc tươi khác (and other fresh herbs) bên cạnh (on the beside).

Đừng nhầm lẫn (don't be confused) với Ramen Nhật Bản (with Japanese Ramen), thường được (which is usually made) bằng lúa mì (by wheat noodles), Phở được làm từ lúa gạo (Pho is made from rice noodles). Cần lưu ý (It is important to note) rằng nhiều sự khác nhau (that there are many differences) của phở (of Pho). Phổ biến nhất (The most common) là Phở Nam (is Pho Nam), có nguồn gốc (it is originated) từ miền Nam Việt Nam (from the Southern Vietnam), và Phở bắc (and Pho Bac), xuất xứ từ miền Bắc Việt Nam (which is from the Northern Vietnam) và được coi là (and is considered) nguồn gốc của phở (to be the origin of Pho).

History of Pho

Người ta tin rằng (People believe that) phở có nguồn gốc (Pho originates) từ tỉnh Nam Định (from Nam Dinh province) và Hà Nội (and Hanoi Capital) ở miền Bắc Việt Nam (in the northern region of Vietnam) sau khi (after) Pháp đô hộ (the French colonization) đất nước vào cuối những năm 1880 (of the country in the late 1880s). Nó được tin rằng (It is believed that) từ "Phở" bắt nguồn từ (the word "pho" comes from) từ trong tiếng Pháp là "feu" (the French word "feu") có nghĩa là lửa (it means fire), có thể là (and could possibly be) một người Việt dùng món au feu của Pháp (a Vietnamese takes on the French dish pot au feu). Phở Bắc (Pho Bac), Phở nguyên bản (the original Pho), được làm bằng cách (is made by) luộc xương bò (boiling beef bones) trong vài ngày (for several days) và nhấn mạnh nhiều (and has a heavy emphasis) vào nước dùng tinh tế (on the delicate) và đơn giản (and simple broth).

Source: Jordi Almeida, Texas State University.

20. Make Vocabulary Building Easier by Knowing Your Personal Learning Style (Giúp việc xây dựng từ vựng dễ dàng hơn bằng cách biết cách học cá nhân của bạn)

Bạn là loại người học nào (What kind of learner are you?)
Một số người (Some people) học tốt nhất bởi nghe (learn best by listening), số khác học tốt bởi viết (others learn best by writing). Bạn không thể biết (You can't know) cách học nào (which learning tips) và các phương pháp (and methods) tốt nhất cho bạn (will work best for you) đến tận khi (until) bạn biết bạn là loại người học nào (you know what kind of learner you are).

Ví dụ (For example), nếu bạn ghi nhớ (if you remember) từ (words) tốt hơn (better) khi bạn viết chúng xuống (when you write them down), bạn nên thử (you should try) gì đó vui nhộn (something fun) và năng suất (and productive) liên quan đến (that involves in) việc viết (writing). Hãy thử viết (Try writing) a blog.

Nếu bạn học được nhiều từ mới (If you pick up a lot of new words) từ việc nghe (from listening to) sách nói (audio books) và chương trình truyền thanh (and podcasts), hãy thử dùng (try using) FluentU để học nhiều hơn thế (to learn even more).

Nó hoàn toàn phụ thuộc (It all depends on) cách bạn học tốt nhất (how you learn best). Một lần (Once) bạn hình dung chúng (you figure that out) bạn sẵn sàng để học thật sự (you are ready to start *really* learning)!

Nếu bạn không chắc (If you are not sure) phong cách học nào tốt nhất cho bạn (which learning style works best for you), sau đó bạn có thể thử (then you can try) tất cả những cách đã được gợi ý (all of the suggested ways) để học tiếng Anh (to learn English) dưới đây (below): fluentu.com.

Bạn sẽ học được nhiều về bản thân (You will learn a lot about yourself) và về bộ não của bạn (and your brain) bằng cách cố gắng thử nhiều phương pháp khác nhau (by trying different methods).

Source: fluentu.com

21. . Improve spoken English without a speaking partner (Cải thiện tiếng Anh nói mà không cần người nói cùng) Suy nghĩ bằng tiếng Anh (Think in English)

Đôi khi (Sometimes), điều khó khăn (the difficult thing) để nói tiếng Anh (about English speaking) bản thân nó không phải ngôn ngữ (isn't the language itself), nhưng làm thế nào (but how) bạn nghĩ về nó (you think about it).

Nếu bạn suy nghĩ (If you think) trong ngôn ngữ mẹ đẻ (in your native language) và cố gắng nói tiếng Anh (and then try to speak English), bạn sẽ luôn (you'll always) phải (have to/ must) dịch (translate) giữa hai ngôn ngữ (between languages). Dịch (Translating) không phải là việc dễ làm (isn't an easy thing to do)! Ngay cả khi mọi người (Even people) thông thạo trong hai hoặc nhiều ngôn ngữ (fluent in two or more languages) cũng gặp khó khăn (have trouble) khi chuyển đổi giữa hai ngôn ngữ (switching between languages).

Giải pháp (The solution) là suy nghĩ bằng tiếng Anh (is to think in English).
Bạn có thể làm nó mọi nơi (You can do this anywhere), mọi lúc (anytime). Cố gắng sử dụng tiếng Anh (Try to use English) khi bạn đang nghĩ (when you're thinking) về ngày của bạn (about your day), hoặc khi bạn đang cố gắng (or when you're trying) quyết định gọi món ăn nào (to decide what food to order). Thậm chí (Even) cố gắng sử dụng (trying to use) một quyển từ điển Anh-Anh (an English-to-English dictionary) để tra từ (to look up/ search words).

Bằng cách này (That way), bạn không bao giờ phải dùng (you never have to use) ngôn ngữ mẹ đẻ (your native language) và dịch từ (and translate words). Bạn sẽ nhận thấy rằng (You'll notice that) khi bạn suy nghĩ trong tiếng Anh (when you think in English), sẽ đơn giản hơn cho bạn (it's easier for you) để nói tiếng Anh (to speak in English). Nói chuyện với chính bản thân mình (Talk to Yourself).

Bất kể khi nào (Whenever) bạn ở nhà (you're at home) hoặc ở nơi nào đó một mình (or alone somewhere else), bạn có thể (you can) cải thiện (improve) khả năng nói tiếng Anh (English speaking) với người yêu thích của bạn (with your favorite person): chính bản thân mình (yourself).

Nếu bạn đã suy nghĩ được trong tiếng anh (If you're already thinking in English), thử nói (try speaking) suy nghĩ của mình (your thoughts) ra ngoài (out loud). Cũng đọc to luôn (Read out loud, too). Thực hành là thực hành (Practice is practice), và ngay cả khi (and even) bạn không có bất kể ai (if you don't have anyone) để sửa (to correct/ fix) lỗi sai (your mistakes), chỉ việc nói ra ngoài (just the act of speaking out loud) sẽ giúp bạn (will help you) trở nên dễ chịu hơn (become more comfortable) khi nói tiếng Anh (speaking English).
Source: fluentu.com

22. What fast reading helps you?

(Đọc nhanh giúp gì cho bạn?)

Cải thiện bộ nhớ (Improved memory). Bộ não (The brain) giống như một cơ bắp (is like a muscle). Nếu chúng ta rèn luyện (If we train) bộ não của mình (our brains), nó sẽ phát
triển mạnh hơn (it will grow stronger) và có thể (and it will be able) hoạt động tốt hơn (to perform/ achieve better). Tốc độ đọc (Reading speed) thử thách (challenges) bộ não của chúng ta (our brains) hoạt động (to perform) ở cấp độ cao hơn (at a higher level).

Khi bạn rèn luyện bộ não của mình (When you train your brain) có thể nạp thông tin (to be able to take in information) nhanh hơn (faster), các vùng não khác (other areas of your brain) cũng sẽ cải thiện như trí nhớ (will also improve such as your memory). Bộ nhớ (Memory), khi bạn đọc (when you read), hoạt động (acts) như (like) một cơ ổn định (a stabilizer muscle) hoạt động khi bạn đọc nhanh (that gets worked when you read fast).
Tập trung tốt hơn (Better Focus). Hầu hết mọi người (Most people) có khả năng (have the ability) đọc ít nhất (to read at least) 200 từ mỗi phút (200 words per minute),đây là tốc độ đọc trung bình (which is the average reading speed). Nhưng một số người (But some people) cũng có thể đọc tới 300 từ một phút (can also read up to 300 words).

Tại sao (Why) có một khoảng cách ở đây (is there such a gap)?
Có hai lí do chính (There are two primary reasons). Thứ nhất (First), cách đọc truyền thống (the traditional reading style) chúng ta được dạy (we are taught) không quá hiệu quả (is not very efficient). Nguyên nhân thứ hai (The second reason) là thiếu tập trung (is lack of focus). Nếu chúng ta không tập trung vào (If we are not focused on) những gì chúng ta đọc (what we are reading), tâm trí sẽ đi lang thang (our mind will wander) và sẽ trở nên chiếm đóng (and it will become occupied) với những suy nghĩ khác (with other thoughts). Đọc nhanh (Speed Reading) giúp tập trung cao hơn (helps to build focus).

Mức độ cao hơn (Higher levels) của sự tự tin (of Self-Confidence). Tôi tin (I believe) đây là kết quả (this is the result) rằng bạn có thể học (of knowing that you can learn) về bất kể khía cạnh nào (about any aspect) của cuộc sống (of life) nhanh hơn một khi bạn có khả năng (faster once you have the ability) đọc nhanh hơn (to read faster) và hiểu nhiều hơn (and comprehend/understand more). Khi bạn cải thiện khả năng để đọc và học nhanh hơn (When you improve your ability to read and learn faster), bạn sẽ tìm tới nó nhiều hơn (you will find that more) và nhiều

cánh cửa mở ra cho bạn (and more doors open up for you) sau đó bạn bắt đầu nhiều lựa chọn hơn trong cuộc sống (then you start to get more options in life). Đó là do mọi quyển sách và sách báo (This is because every book or article), cho dù (whether) nó hư cấu hay không hư cấu (it is fiction or nonfiction), giúp chúng ta thay đổi nhận thức (helps us to shift our awareness) và chúng ta bắt đầu (and we begin to see) nhìn sâu hơn trong cuộc sống (deeper in our lives).

Source: Joseph Rodrigues

23. Benefits of Eco-Friendly Products

Đôi khi (Sometimes), người tiêu dùng (consumers) không mua (don't buy) các sản phẩm thân thiện với môi trường (eco-friendly products) do giá thành (due to the cost). Chúng có vẻ (They may seem) đắt hơn (more expensive), Nhưng nhiều sản phẩm trong số này (but many of these products) tồn tại lâu hơn (last longer) và cung cấp (and offer) một số (several/ some) lợi ích (benefits) so với các sản phẩm khác (over other products), chẳng hạn như (such as/ for example):

- **Chi phí thấp hơn (Lower Costs)**
- **Bền vững hơn cho thế giới (Sustainable to the World)**
- **Sống khỏe mạnh hơn (Healthier Living)**
- **Chất lượng sống tốt hơn (Better Quality of Life)**
- **Có thể tái chế (Recycled)**
- **Có thể tái sử dụng (Reusable)**
- **Tiết kiệm chi phí (Cost-Savings) trên hóa đơn năng lượng (on Energy Bills)**

Tất nhiên (Of course), lợi ích chính (the main benefit) là khả năng (is the ability) tiết kiệm (to save) môi trường (the environment). Với các sản phẩm bảo vệ môi trường phù hợp (With the right/suitable eco-friendly products), Bạn có thể tự tin tiến lên (you can move forward) với sự tự tin (with confidence) khi biết bạn không gây hại (knowing you're not

causing) bất kể gì cho môi trường (any harm to the environment).

Hầu hết (Most Common) sản phẩm bảo vệ môi trường (Eco-Friendly Products) phổ biến
Có một số (There are several) sản phẩm phổ biến (common products) bạn có thể tìm (you can find) trong phiên bản thân thiện với môi trường (in an eco-friendly version), chẳng hạn như (such as):

- Thiết bị gia dụng (Appliances)
- Trang trí nhà cửa (House Decor)
- Túi hàng tạp hóa (Grocery Bags/ shopping bag)
- Giấy vệ sinh (Toilet Paper)
- Quần áo (Clothing)
- Đồ chơi (Toys)
- Hộp di chuyển (Reusable Moving Boxes)
- Sản phẩm làm sạch (Cleaning Products)
- Và hơn thế nữa (And More)!

Khi bạn sử dụng sản phẩm (When you use products), chẳng hạn như hộp di chuyển (such as reusable moving boxes), bạn sẽ giúp (you will help) giữ cho môi trường (to keep the environment) khỏi độc hại (from becoming harmed). Bất kì thiệt hại nào(Any damage) bạn có thể tránh (you can avoid) cho môi trường (to the environment) là một điều tốt (is a good thing). Thêm nữa (Plus/ addition), nhiều sản phẩm trong số này (many of these products) tốt hơn cho sức khỏe của bạn (are better for your health) và mang lại một số lợi ích khác (and provide several other benefits).

Source: Chicago Green Box.

24. 2020 is predicted to be the hottest year on record, according to NASA
(Năm 2020 được dự đoán là năm nóng nhất được ghi nhận, theo NASA)

Trái đất (The Earth) đã nóng lên (has been heating up) từ thế kỉ 19 (since

the 19th century), theo dữ liệu từ NASA (according to data from NASA). Kể từ năm 2000 (Since the year 2000), xu hướng này (this trend) dường như (seems) đã tăng tốc (to have accelerated). Năm 2020 được dự đoán (2020 is predicted) là năm nóng nhất (to be the hottest year) được ghi nhận (on record). Sự đột biến (This spike) trong nhiệt độ (in temperature) có thể gây ra (could have) hậu quả thảm khốc (catastrophic consequences) cho hành tinh (for the planet).

Như đã thấy (As seen) bằng nhiệt độ hàng tháng (by the monthly temperatures) của các năm được chọn (of selected years) từ năm 1880 (since 1880), nhiệt độ mùa đông (winter temperature) tự nhiên (is naturally) thấp hơn (below) mức trung bình hằng năm (the multiyear) của chu kỳ tham chiếu (mean of the reference period), là một con số duy nhất (which is a single figure) cho thấy (showing) nhiệt độ trung bình hằng tháng (the monthly mean temperature) trong một khoảng thời gian dài (over a long period of time) bất kể các mùa (irrespective of seasons). Nhiệt độ mùa hè (Summer temperatures) tự nhiên (are naturally) cao hơn (above) mức trung bình nhiều năm (the base period multiyear) có nghĩa là (mean) đã khác xa hơn (have been diverging further) và xa hơn nữa (and further from it).

Source: Katharina Buchholz, Data Journalist, Statista

25. The Advantages and Disadvantages of Ecotourism

(Những thuận lợi và bất thuận lợi của du lịch sinh thái)

Du lịch sinh thái (Ecotourism) được đánh giá cao (is highly praised) vì những ưu điểm của nó (for its advantages) nhưng cũng có những khuyết điểm của nó (but has its shortcomings/disadvantage, too). Mặc dù (Although) hình thức du lịch này (this form of tourism) đã phát triển (developed) gần 40 năm trước (nearly 40 years ago), nhưng vẫn còn (there's still) gây tranh cãi (a controversy) về những lợi ích (about its benefits) và những bất lợi của nó (and disadvantages).

Mục đích (The intention) của du lịch bền vững này (of this sustainable tourism) là nâng cao (is to raise) nhận thức về môi trường (environmental

awareness) của du khách (among travelers) và nâng cao sự tôn trọng (and increase the respect) mà chúng ta dành cho hành tinh (we all have to treat the planet).

Hồ (Lake) Kerkini được xếp hạng (is ranked) là một trong những khu vực quan trọng nhất (as one of the most important areas) ở châu Âu (in Europe) để ngắm chim (for bird watching). Không có gì lạ (It's no wonder) vì sao một lượng lớn (why a large number) khách du lịch sinh thái (of eco-tourists) đến thăm (visit) vùng đất ngập nước này (the wetland) năm này qua năm khác (year after year). Nhưng câu hỏi vẫn còn (But the question remains): hình thức này (is this form of tourism) là điều tốt hay xấu (a good or bad thing) cho hệ thực vật (to the local flora) và động vật địa phương (and fauna)?

Lợi ích (The advantages) của du lịch sinh thái (of ecotourism)
Không có nghi ngờ gì (There's no doubt) về những lợi ích (about the benefits) của du lịch sinh thái (of ecotourism). Hằng nghìn người (Thousands of people) đặt phòng tại (book a room at the) Agnantio Hotel Spa năm này qua năm khác (year after year) để có cơ hội (to get the chance) ngắm nhìn các loài chim (to watch the birds) ở hồ (at Lake) Kerkini hoặc đến thăm (or visit) nguồn gốc của (the descent of) Krusovitis ở (in) Sidirokastro. Du lịch sinh thái tốt cho kinh doanh (Ecotourism is good for business) nhưng cũng tạo cơ hội (but also offers the opportunity) cho tất cả nhưng người (to all) quan tâm đến hệ sinh thái (those interested in the ecosystem) đến để tìm hiểu thêm (to learn more) và chiêm ngưỡng (and admire) mắt thấy tai nghe (firsthand) một trong những kỳ quan của thế giới này (some of this world's marvels).

Khi du lịch sinh thái phát triển (As ecotourism evolves), nhận thức của mọi người (people's awareness) về việc giữ gìn môi trường (about the preservation of the environment) tăng lên (grows). Ngoài ra (Also), di sản văn hóa địa phương (the local cultural heritage) được quảng bá (is promoted), tham gia nhiều hơn (more get involved), và chính quyền (and

authorities) chi nhiều tiền hơn (spend more money) để duy trì (to maintain) các hệ sinh thái này (these ecosystems). Và những điều này (And these things) rất tốt (are very good) cho cả (for both) giáo dục con người (people's education) và lợi ích của hệ sinh thái (and the sake of the ecosystem).

Những bất lợi của du lịch sinh thái (The disadvantages of ecotourism)
Mặt khác (On the other hand), có một lo ngại (there's a fear) rằng hệ sinh thái (that the ecosystem) sẽ bị suy thoái (will be degraded) nếu nó thường xuyên (if it's regularly) bị
phá hoại (disrupted) bởi khách du lịch (by tourists). Khi lợi nhuận (when profit) liên quan (is involved), sẽ có sự hoài nghi (there's skepticism) về tương lai của hệ sinh thái (about the future of the ecosystem) nếu các tổ chức du lịch (if the tourist organizations) chỉ tập trung vào (only focus on) chiến lược tiếp thị (marketing strategies) mà không quan tâm đến (without respect) đến môi trường thực tế (to the actual environment). Trên hết (On top of that), có một câu hỏi (there's a question) về việc động vật hoang dã (about the wildlife) đang gặp khó khăn (getting distressed) do sự hiện diện của con người (due to the human presence) cũng như có ảnh hưởng đến sinh sản của chúng hay không (whether or not this will affect their reproduction).

Tin tốt (The good news) là ưu (is that the pros) nhiều hơn (outnumber) nhược điểm (the cons) và càng có nhiều người (and the more people) được giáo dục (get educated) và có ý thức về môi trường (and have environmentally conscious), thì những bất lợi (the disadvantages) liên quan đến lợi nhuận càng giảm (that have to do with profit decrease). Nó liên quan (It has to do) đến sự chính trực của chúng ta (with our integrity) nhưng mọi thứ trông có vẻ (but things look) lạc quan (optimistic). Rốt cuộc (After all), ngay cả những người (even those who are) quyết tâm (determined) thu được lợi nhuận từ hệ sinh thái (to gain from the ecosystem), họ sẽ thất bại (they will lose) nếu hệ sinh thái chết (if the ecosystem dies). Rất may (Thankfully) đây là một thiểu số (this is a

minority).

26. 5 Personal Branding Lessons from Donald Trump (part 1)
(5 bài học xây dựng thương hiệu cá nhân từ Donald Trump) (phần 1)

Trong mỗi tập phim (In each episode), tôi phân tích (I analyze) thương hiệu cá nhân (the personal brand) của một người nổi tiếng nào đó (of a certain celebrity) mà nó có thể đến từ (that may come from) bất kỳ lĩnh vực nào (any field). Tôi đã quyết định (I have decided)
khởi động (to launch) chương trình của tôi(my show) với một nhân vật gây tranh cãi (with a controversial figure) mà có hình ảnh quyền lực (that has extremely powerful image) – Donald Trump. Để chúng tôi xem (Let us see) chúng ta có thể học được (what we can learn) từ ông ấy (from him). Bởi vì có (because yes), chúng ta có thể đánh cắp (we can steal) rất nhiều thủ thuật xây dựng thương hiệu cá nhân (a lot of personal branding tips) và mẹo (and tricks)!

Khi chúng tôi quay tập đầu tiên (When we were filming the first episode) của (of the) Branding Biz Club, Trump dường như chỉ là (Trump just seems to be) ứng cử viên tổng thống của Đảng Cộng Hòa (to be the Republican presidential candidate) của cuộc bầu cử năm 2016 (of the U.S. 2016 elections). Nhưng bây giờ (But by now) chúng ta biết (we know) chắc chắn (for sure) ông là tổng thống thứ 45 (that he is the 45th President) của Hoa Kỳ (of the United States). Nhân tiện (By the way), bạn có nghĩ (do you think) khát vọng chính trị của Trump (Trump's political aspirations) có lợi (were beneficial) cho thương hiệu cá nhân của ông ấy không? (for his personal brand?)

Chúng ta sẽ nói "có" (We would say "yes")! và lời giải thích (And the explanation) khá đơn giản (is quite simple): mọi người dễ dàng rung động (people easily vibrate) với ý tưởng (with the idea) làm cho đất nước vĩ đại trở lại (of "making the country great again"). Hơn nữa (Furthermore), không thể phủ nhận rằng (it is undeniable) chiến dịch tranh cử (that the

election campaign) đã mang lại (brought) cho Trump tăng đáng kể (a significant increase) sự ưa chuộng (in popularity). Điều này chỉ có thể (This can only) giúp ích cho kinh doanh của ông ấy (do good to his business) với điều kiện (provided that) ông phải dừng hành vi giả (he stops making faux pas) cho đến tháng 11 (until November). Nhưng chúng ta hãy nhìn (But let us see) phần tích cực (the positive part) của thương hiệu Trump (of Trump's brand) và những bài học (and the lessons) chúng ta học được từ (we can learn from) những gì ông ấy đã làm cho đến nay (what he has done so far).

27. 5 Personal Branding Lessons from Donald Trump (part 2)
(5 Bài Học Xây Dựng Thương Hiệu Cá Nhân Từ Donald Trump (phần 2)

Lesson number 1 – Không trì hoãn (Do Not Procrastinate)

Mỗi ngày bạn trì hoãn (Every day you postpone) việc tiết lộ thương hiệu cá nhân của mình (revealing your personal brand) là một ngày lãng phí (is a day wasted), khi ai đó bỏ lỡ (when someone misses out) những gì bạn phải cung cấp (what you have to offer) - có thể (possibly) đề xuất giá trị độc đáo của bạn (your unique value proposition) – có thể tác động tích cực (could positively impact) đến cuộc sống người khác (to the lives of other people). Vì vậy sẽ tốt hơn (So you would better) nếu nhanh chóng (hurry) và bắt đầu thông báo với mọi người (and start announcing people) rằng bạn sẽ khởi động dự án đó (that you are going to launch that project) hoặc xuất bản trang web của riêng mình (or you are just about to publish your own website). Đảm bảo (Make sure) bạn có một cuộc vận động tinh tế (you have an exquisite campaign), giống như (just like) in the Trump Empire!

Lesson number 2 – Xây dựng dự tính (Build Anticipation)

Cho dù đó là logo mới (Whether it is your new logo) hay sự ra mắt (or

the launch) của trang FB công khai của bạn (of your public Facebook page), có một điều chúng tôi biết chắc chắn (there is one thing we know for sure): mọi người thích ý tưởng (people love the idea) "sắp ra mắt" (of "coming soon"). Một ví dụ (One example) có theo nghĩa này (in this sense) sẽ là các đoạn giới thiệu phim (would be the movie trailers) rằng cố gắng xây dựng (that manage to build) dự tính (anticipation) một cách tốt nhất (at its finest).

Trump cũng vậy (So does Trump). Ông ấy không bao giờ đợi cái gì đó đến khi hoàn thành (He never waits for something to be "finished") để bắt đầu quảng bá nó (to start promoting it). Bạn có thể tiếp thị xuất sắc (You can do excellent marketing) trong khi dự án đang trong quá trình xây dựng (while the project is "under construction"). Đừng lo sợ (Do not be afraid) thực tế bạn là người mới (of the fact that you are new) – nếu bạn nóng lòng (if you are excited) về những gì bạn sắp làm (about what you are about to do), mọi người sẽ bắt đầu (people will start) tập trung vào bạn (gravitating towards you).

Lesson number 3 – Quảng cáo (Exposure)

Trump không bao giờ đợi ai khác (never waits for someone else) để nói về việc kinh doanh của ông (to talk about his businesses) – thay vào đó (instead), ông nói về chúng (he talks about them) và quản lý (and manages) để xác định (to determine) những người khác (other people) bắt đầu làm điều tương tự (to start doing the same thing). Ngay cả đôi khi có vẻ rủi ro (Even if it might seem risky sometimes), việc quảng cáo (exposure) chắc chắn (definitely) tạo ra tiếng vang (creates buzz). Và tiếng vang đó thu hút mọi người (And buzz attracts people). Vì vậy lời khuyên của tôi (So my advice) là bắt đầu tạo ra "tin tức" (would be to start creating "news") về bản thân bạn ngay bây giờ (about yourself right now) và cố gắng lấy càng nhiều đánh giá (and try to get as many reviews) và bằng chứng (and testimonies) càng có khả năng (as possible). Hãy cho báo chí biết (Let the press know) bạn tồn tại (you exist).

Lesson number 4 – Hòa mình (Surround Yourself) với những người nổi tiếng (with Celebrities)

Bạn có nhớ Những Người Nổi Tiếng Học Việc (Do you remember the Celebrity Apprentice) và chương trình đó thực hiện tốt như thế nào (and how well that show was done)? Đó chắc chắn (It was definitely) không phải là những người tầm thường (not about mediocre people) đi xin việc (applying for a job). Đó là về những người nổi tiếng (It was about celebrities people) mà bạn nên (that you should) liên kết kết với mình (associate yourself with) để có được danh tiếng (in order to piggyback on their fame), sự tin tưởng (trust), tên tuổi (name) và khán giả của họ (and audience). Bắt đầu tham dự (Start attending industry) các sự kiện (events), và gắn thẻ họ trên (start tagging them on) Instagram and Twitter và đừng ngại (and do not fear) tham gia (to engage) các cuộc trò chuyện ảo với họ (in virtual conversations with them).

Lesson Number 5 – Bảo vệ (Guard) thương hiệu của bạn (Your Brand)

Tất cả chúng ta đều muốn (We all want) thương hiệu cá nhân của mình (our personal brands) có mặt ở khắp mọi nơi (to be omnipresent), nhưng chúng ta nên (but we should) luôn chú ý (always pay attention) tới nơi ta chọn để quảng bá bản thân (to where we choose to promote ourselves). Như (As) Donald Trump nói (says), chúng ta "đánh" nội dung của mình (if we "slap" our content) trên khắp mạng (all over the internet) về "chất lượng nơi bạn cung cấp" (of the "quality of where you syndicate"), rủi ro ở mức cao (there is a high risk) là thương hiệu cá nhân của chúng ta sẽ bị loãng (that our personal brand will be diluted). Ví dụ (For instance), nếu bạn định tạo (if you are going to create) một thương hiệu cá nhân (a personal brand) có đặc điểm (that is characterized) là sang trọng và đẳng cấp (by luxury and class), thì bạn không nên liên kết (then you should not associate) nội dung của nó (the content of it) với những yếu tố không tương hợp (with elements incompatible) với thông điệp của bạn (with

your message).

Source: karinaochis.com

28. Here's How To Avoid Falling Asleep In Class (Đây là Cách tránh ngủ quên trong lớp)

Bạn đang ngồi trong lớp (You're sitting in class) và một làn sóng kiệt sức (and a wave of exhaustion) ấp đến với bạn (crashes over you). Mí mắt (Your eyelids) bắt đầu cụp xuống (start to drop), và mặc dù (and even though) bạn cần ghi chú những thứ này vào ngày mai (you'll need these notes tomorrow), bạn dường như không thể (you can't seem) tiếp tục quan sát bảng (to keep watching the board).

Không may (Unfortunately) ngủ gật trong lớp (falling asleep in class) là điều quá phổ biến (is all too common). Đây là cách tránh ngủ gật (Here's how to avoid falling asleep) trong lớp (in class) để bạn có thể vượt qua (so that you can skip out) những giai đoạn khó chịu này (on these uncomfortable episodes).

Xây dựng thói quen ngủ chất lượng (Build up quality sleep habits). Hãy làm quen với việc ngủ ít nhất 8 tiếng (Get used to getting at least eight hours) khi ngủ mỗi đêm (of sleep each night). Với đủ 8 tiếng ngủ (With a full eight hours of sleep), bạn sẽ ít có khả năng (you're much less likely) bị ngất trong lớp (to pass out in class).

Đọc qua (Skim) chương (the chapter) trước lớp học (before class).
Mẹo này (This tip) có thể giúp bạn (can help you) cải thiện điểm số của mình (improve your grades) và nó cũng giúp (and it will also help) bạn tỉnh táo (you stay awake). Bằng cách đọc lướt tài liệu (By skimming the materia) bạn sẽ khiến (you prime) não bộ hứng thú hơn (your brain to be more interested) với những gì giáo viên nói (in what your teacher has to say). Ngay cả khi chỉ nhìn nhanh (Even with just a quick look) vào chương

mà giáo viên sắp thảo luận (at the chapter your teacher is going to discuss), não bộ (your brain) sẽ thu nhận (will pick up) những mẩu tin nhỏ (small pieces of information).

Mặc dù bạn không biết đủ (While you wouldn't know enough) để vượt qua bài kiểm tra (to pass a test/ exam), những mảnh nhỏ này (these little pieces) sẽ lưu lại trong trí nhớ ngắn hạn (stay in your short-term memory). Khi giáo viên điểm qua một điểm (When your teacher goes over a point) mà bạn nhớ (that you remember) dù chỉ một chút (even a little bit about), nó sẽ giúp ích (it has the effect) đánh thức bộ não của bạn (of jolting your brain awake), như thể nó hét lên (as if it's shouting) 'Này! tôi đã thấy cái này trước đây' ('Hey, I've seen this before!')

Source: Nicolaus Jannasch

29. Work while you study (Làm việc trong khi đi học) Mặt lợi (Pros)

Điều tốt khi làm việc bán thời gian (The good thing about working part-time) khi đi học (while studying) là sự thật (is the fact) rằng tiền không phải thứ duy nhất (that money will not be the only thing) bạn kiếm được khi đi làm (which you will gain through working). Đây cũng là cơ hội tuyệt vời (It is also the great opportunity) bạn có thể đạt được (which you can attain) với kinh nghiệm cọ xát (with first-hand experience) trong thị trường (in the marketplace) có thể giúp (that can help) chuẩn bị (prepare you) cho thế giới làm việc thực tế (for the real working world).

Học cách làm việc với (Learn how to work with) và cho (and for) người khác (other people) cũng như phản đối việc giam giữ bản thân (as opposed to confining yourself) theo đuổi chỉ riêng việc học (to the solitary pursuit of studying). Ai biết bạn (Who knows you) thậm chí có thể (might even be able) có được một số kinh nghiệm (to gain some experience) trong

lĩnh vực (in the field) mà bạn muốn (in which you wish) dấn thân (to venture into) khi bạn tốt nghiệp (upon your graduation). Nếu bạn có thể (If you are able) tìm đúng công việc (to find the correct job), đó sẽ là khởi đầu vô giá (it will give you an invaluable headstart) trong sự nghiệp (in your career) và bạn sẽ có ưu thế (and you will have the upper hand) khi ra trường (the moment you graduate).

Nếu bạn là một sinh viên quốc tế (If you're an international student) muốn đi làm thêm (seeking to work part-time) trong khi học (while you study), bạn sẽ được (you will get to) trải nghiệm (experience) ngôn ngữ (the language), văn hóa (culture) và phong cách sống (and lifestyle) của mọi người (of the people) ở điểm đến bạn đã chọn (in your chosen destination). Làm việc ở nước ngoài (Working in a foreign country) sẽ cho bạn (will give you) một trải nghiệm hoàn toàn khác (a totally different experience) so với (compared to) khi bạn làm việc ở quê hương (when you work in your home country).

Nhược điểm (Cons)

Một trong những mặt trái (One of the down sides) của việc làm việc (to working) trong quá trình học (during your studies) là nó mất thời gian (is that it takes up time). Là một sinh viên (As a student), đây là một trong những (this is one of) tài sản lớn nhất của bạn (your greatest assets). Đặc biệt (especially), khi khóa học của bạn (when your course/ way/ sequence) trở nên khó khăn hơn (gets tougher/ harder) – bạn sẽ cần (you will need) phân bố (to allocate/ assign) nhiều thời gian hơn trong ngày (more time of your day) để nghiên cứu (to research/ study/ inquiry) và ôn lại (and revision). Bên cạnh đó (Besides that), sự thật tồi tệ (the ugly truth) về công việc bán thời gian (about part-time jobs) là bạn sẽ hiếm khi tìm được công việc (is that you will rarely find a job) làm đẹp cho CV của bạn (which can help glamorize your CV) và cho phép bạn (and allow you) bỏ lỡ một vài ngày làm việc (to miss a few working days) để hoàn thành hạn chót (to meet your assignment deadlines).

Source: Ereen Nasir

30. The health benefits of yoga

(Những lợi ích sức khoẻ của Yoga)

Yoga là một hình thức tập thể dục cổ xưa (is an ancient form of exercise) tập trung vào sức mạnh (that focuses on strength), sự linh hoạt (flexibility) và hơi thở (and breathing) để tăng cường (to boost) thể chất (physical) và tinh thần (and mental wellbeing). Các thành phần chính (The main components) của (of) yoga là các tư thế (are postures), một loạt các chuyển động (a series of movements) được thiết kế (designed) để tăng sức mạnh (to increase strength) và sự linh hoạt (and flexibility) và hơi thở (and breathing).

Môn tập (The practice) bắt nguồn (originated) từ Ấn Độ (from India) khoảng (about) 5,000 năm trước (years ago) và đã được thích nghi (and has been adapted) ở các quốc gia khác (in other countries) ở nhiều cách đa dạng (in a variety of ways). Yoga is ngày nay đã trở nên phổ biến (now commonplace) trong các trung tâm (in leisure centres), câu lạc bộ sức khỏe (health clubs), trường học (schools), bệnh viện (hospitals) và giờ khám bệnh (and surgeries).

Hàng tá (Dozens) các thử nghiệm khoa học (of scientific trials) về chất lượng khác nhau (of varying quality) đã được công bố (have been published on yoga). Hầu hết các nghiên cứu cho thấy (most studies suggest) yoga an là toàn (is a safe) và là một cách hiệu quả (and an effective way) để tăng cường hoạt động thể chất (to increase physical activity), đặc biệt là sức mạnh (especially strength), sự linh hoạt (flexibility) và cân bằng (and balance). Có một số bằng chứng (There's some evidence) rằng tập yoga thường xuyên (that regular yoga practice) có lợi (is beneficial) cho người cao huyết áp (for people with high blood pressure), bệnh tim (heart disease), đau nhức (aches/ pains) – bao gồm đau lưng dưới (including lower back pain) – trầm cảm (depression) và

áp lực (and stress).

Source: nhs.uk

31. Take a cold shower
(Tắm nước lạnh)

Hàng nghìn người từ khắp nơi trên thế giới (Thousands of people from all over the world) đã kết hợp tắm nước lạnh (already incorporated cold showers) vào thói quen hằng ngày của họ (into their daily routines). Những lợi ích chính (The main benefits) được báo cáo (reported) bởi những người thường xuyên tắm nước lạnh (by people who take cold showers regularly).
Giảm mức độ căng thẳng (Reduce stress levels). Thường xuyên (Regularly) tắm nước lạnh (taking cold showers) tạo ra (imposes) một lượng nhỏ (a small amount) căng thẳng cho cơ thể bạn (of stress on your body), dẫn đến một quá trình (which leads to a process) gọi là xơ cứng (called hardening). Điều này có nghĩa là (This means) hệ thống thần kinh (that your nervous system) đang dần làm quen với (gradually gets used to with) việc xử lý (handling) mức độ vừa phải (moderate levels) của căng thẳng (of stress). Quá trình (The process) giúp bạn (helps you) giữ một cái đầu lạnh (to keep a cool head).

Mức độ tỉnh táo cao hơn (Higher level of alertness). Tắm nước lạnh (Cold showers) đánh thức cơ thể bạn (wake your body up), tạo ra (create) trạng thái tỉnh táo cao hơn (a higher state of alertness). Hơi lạnh cũng (The cold also) kích thích (stimulates) bạn hít thở sâu (you to take deep breaths), làm giảm (decrease) mức độ CO2 trong cơ thể (the level of CO2 throughout the body), giúp bạn tập trung (help you to concentrate). Tắm nước lạnh giúp bạn luôn sẵn sàng (Cold showers keep you ready) và tập trung trong cả ngày (and focused throughout the day).

Phản ứng miễn dịch mạnh mẽ hơn (More robust immune response). Các

nhà khoa học (Scientific studies) đã tìm ra (have found) tắm nước lạnh (that taking a cold shower) làm tăng bạch cầu trong cơ thể (increases the amount of white blood cells in your body). Các tế bào bạch cầu (White blood cells) bảo vệ (protect) cơ thể bạn (your body) chống lại (against) bệnh tật (diseases).

Source: wimhofmethod.com

32. The steam room benefits your health
(Phòng xông hơi ướt có lợi cho sức khỏe của bạn)

Phòng xông hơi (Steam rooms) là không gian kín (are enclosed spaces) được làm nóng bằng hơi nước (that are heated with steam). Nhiệt độ đa dạng (The temperatures vary), nhưng chúng thường được giữ (but steam rooms are typically kept) đâu đó 110 độ F (somewhere around 110°F). Bạn có thể đã từng thấy (You've probably seen) phòng xông hơi ướt (steam rooms) trước đó (before) ở phòng tập thể hình (at your gym) hoặc bên trong spa (or inside a spa).

Đến phòng xông hơi ướt (coming to steam room) có thể giảm (can decrease) giảm thời gian phục hồi (your recovery time) và giúp bạn cảm thấy khỏe hơn (and help you feel healthier). Mặc dù phòng xông hơi (While steam rooms) không bao giờ nên thay thế (should never replace) phương pháp điều trị (treatments) mà bác sĩ đã kê đơn (that your doctor has prescribed), chúng là nơi tuyệt vời (they are a great place) để đổi gió (to unwind/ relax) và gặt hái (and reap/get) một số lợi ích sức khỏe (some health benefits) khi bạn ở đó (while you're at it). Luôn thực hiện tốt (Always practice good) vệ sinh trong phòng xông hơi (steam room hygiene) bằng cách mang dép xỏ ngón (by wearing flip-flops), ngồi trên khăn tắm (sitting on a towel), và sửa sạch (and rinsing off) bằng vòi hoa sen ấm (with a lukewarm shower) để loại bỏ (to get rid of) vi khuẩn (bacteria) sau thời gian xông hơi ướt (after time in a steam room).

Hạn chế và rủi ro (Limits and risks) của việc sử dụng phòng (of steam room use).
Ở trong phòng xông (Staying in a steam room) qua 15 phút (for more than 15 minutes) làm bạn mất nước (dehydrated you). Nó cũng có thể chứa (It can also host) vi khuẩn của người khác (other people's germs). Hơi nước (The steam) không đủ nóng (isn't hot enough) để diệt một số loại vi khuẩn (to kill some types of bacteria), hơi ấm (the warmth) thậm chí có thể (may even) làm tăng số lượng vi khuẩn (increase the number of bacteria).

Trong khi chúng có thể (while they can) làm tăng nhịp tim của bạn (raise your heart rate) và làm cho bài tập của bạn (and make your exercise) hiệu quả hơn (more effective), phòng xông hơi ướt (steam rooms) không thể thay thế cho việc tập thể dục (are not a substitute for exercise).

Nếu bạn đang mang thại (If you are pregnant), bị suy giảm hệ miễn dịch (immune- compromised), hoặc đang hồi phục sau phẫu thuật (or recovering from surgery), tránh sử dụng phòng xông hơi ướt (avoid the steam room) và xông hơi khô (and sauna).

Source: healthline.com

33. Phong Nha – Ke Bang, magnificent "Kingdom of Cave" (Phong Nha - Kẻ Bàng, "Vương quốc hang động" tráng lệ)

Công viên (The park), từng hai lần (which was twice) được công nhận (recognised) là di sản thiên nhiên thế giới (as world natural heritage sites) bởi (by UNESCO) vào (in) 2003 và (and) 2015, thực sự là (is really) thiên đường (a paradise) cho những người yêu thích khám phá hang động (for cave explorers).

Trong số các hang động ở đây (Among the caves here), Sơn Đoòng (Son Doong) và Thiên Đường (and Thien Duong) có thể đã (might have) thu

hút (attract) sự chú ý của thế giới (the international spotlight), nhưng những hang động khác (but other caves) cũng là sự lựa chọn ngoạn mục không kém (are equally spectacular options) cho du khách khi đến Việt Nam (for visitors to Viet Nam).

Hồ sơ của công viên (The park's profile) đã tăng vọt (soared) trên toàn thế giới (worldwide) khi hang động ngoạn mục nhất (when the most spectacular cave) trong số đó (of them), Son Doong, được đưa tin bởi (was covered by) National Geographic, CNN and Business Insider.
Son Doong,nằm ở (located) trung tâm (in the heart) của vườn quốc gia Phong Nha - Kẻ Bàng (of the Phong Nha – Ke Bang Nation Park), là Sơn Đoòng lớn nhất thế giới (is the largest of its kind in the world) được công nhận bởi (recognised by) ba tổ chức thế giới (three international organisations); có tên (namely) Guinness trụ sở tại Anh (based in the UK); the Association World Record trụ sở tại Hồng Kông (based in Hong Kong) và and WorldKings có trụ sở tại Hoa Kỳ và Ấn Độ (based in the US and India).

Nó được phát hiện (It was discovered) bở một người địa phương (by a local) vào năm (in) 1991. Nó được khám phá lần đầu tiên (It was first explored) vào năm (in) 2009 bởi Hiệp Hội Nghiên Cứu Hang Động Anh (by the British Cave Research Association) và mở cửa (and has been open) cho công chúng (to the public) từ năm (since) 2013.

Hệ thống hang động dài (The 1,645m-long cave system), kéo dài (which extends) qua một ngọn núi (through a mountain), được mệnh danh là (was named) một trong những (one of) hang động quyến rũ nhất (the most captivating caves) trên trái đất (on earth) bởi (by) National Geographic.

Source: VNA

34. English small topics for starting a friendly conversation

(Các chủ đề nhỏ tiếng Anh để bắt đầu một cuộc trò chuyện thân thiện)

Bạn đang ở một bữa tiệc (You're at a party) hoặc bữa ăn trưa (or a lunch), và mọi người (and everyone) đang nói chuyện với người khác (is off talking to someone else). Bạn bị bỏ lại (You're left standing) bên cạnh (next to) một người (one person) mà bạn không biết (who you don't know). Chắc chắn rồi (Sure), bạn muốn nói chuyện với họ (you want to talk to them), nhưng bạn không biết phải nói gì (but you have no idea what to say).

Sự im lặng (The silence), khoảng thời gian không có âm thanh (time when there's no sound) mà bạn có được (you get) khi hai người (when two people) không có gì để nói (don't have anything to say) được gọi là (is called) sự im lặng khó xử (an awkward silence). Ngại ngùng (Awkward) có nghĩa là (means) không thoải mái (uncomfortable) và xấu hổ (and embarrassing).

Để tránh (To avoid) những khoảng lặng khó xử này (these awkward silences), bạn cần phải biết (you need to know) cách nói những mẫu hội thoại nhỏ bằng tiếng Anh (how to make small talk in English).

Nói nhỏ kiểu trò chuyện (Small talk is the kind of conversation) bạn thực hiện (you make) khi bạn muốn nói chuyện (when you want to talk) với ai đó (to someone) nhưng không phải (but neither) bạn muốn tham gia (of you wants to get into) một cuộc trò chuyện quá sâu sắc (a very deep) hoặc phức tạp (or complicated conversation). Nó "nhỏ" (It's "small") bởi vì bạn nói về (because you talk about) những điều không quan trọng (unimportant things), theo cách (in a way) lấp đầy (that fills up) khoảng lặng (silences) và khiến cả hai (and makes you both) cảm thấy thoải mái hơn (feel more comfortable) và thân thiện hơn với nhau (and more friendly with each other).
Bạn càng luyện tập nói nhỏ, nó sẽ càng trở nên dễ dàng hơn (The more you practice small talk, the easier it will become).

Cho đến khi (until) bạn thoải mái (you're comfortable) với việc "nói nhỏ" của mình (making your own small talk), bạn có thể bắt đầu bằng (you can start out by) cách học một số (learning a few) chủ đề tuyết vời (excellent topics) cho cuộc trò chuyện nhỏ (for making small talk) sẽ giúp bạn (that will leave you) nghe (sounding) và cảm thấy (and feeling) dễ chịu (comfortable) và tự tin (and confident) .

Source: FluentU.

35. Body Language Is Also a Language

(Ngôn ngữ cơ thể cũng là một ngôn ngữ)

Bạn nghĩ rằng (Did you think) bạn chỉ học nói tiếng Anh ở đây? (you were only learning to *speak* English here)? Cơ thể bạn (Your body) nói gần như bằng miệng (says almost as much as your mouth) khi bạn nói tiếng Anh (when you speak English) — và cơ thể người khác cũng vậy (and so do the bodies of other people).

Ví dụ (For example), nếu bạn đang xếp hàng (if you're waiting in line) chờ thanh toán một thứ gì đó (to pay for something) ở cửa hàng (at the store), và người phía trước (and the person in front of you) quay lưng lại với bạn (is turned away from you), gõ vào (tapping) chân họ (their foot) một cách thiếu kiên nhẫn (impatiently) và nhìn chằm chằm (and glancing) vào điện thoại của họ (at their phone all the time), họ có thể (they probably) không muốn nói chuyện với bạn (don't want to talk to you).

Nếu (If), một cách khác (on the other hand), người phía trước (the person in front of you) quay lại (turns around), Bắt gặp ánh mắt của bạn (catches your eyes) và cười (and smiles), bạn có thể bắt đầu một cuộc trò chuyện nhỏ (you can try starting a small conversation).

Bạn có thể làm cho mình (You can make yourself) dễ gần hơn (more approachable) bằng cách làm những việc nhỏ (by doing small things) nhưng tạo ra sự khác biệt lớn (that will make a big difference). Nếu bạn đang cố nói nhỏ (If you're trying to make small talk), hoặc muốn thể hiện (or want to show) rằng bạn quan tâm đến cuộc trò chuyện (that you're interested in a conversation), đừng khoanh tay hoặc chân (don't cross your arms or your legs.) Thay vào đó (Instead), tương tác ánh mắt (make eye contact) và nụ cười (and smile)!

Source: FluentU

36. Introductions - small topic (Giới thiệu - chủ đề nhỏ)

Trước khi làm quen với ai đó (Before you can get to know someone), bạn nên giới thiệu bản thân (it's a good idea to introduce yourself).

Bạn có thể giới thiệu bản thân (You can introduce yourself) tới bất kỳ ai (to anyone) bạn không quen biết (you don't know), hoặc nhắc ai đó (or to remind someone) bạn đã gặp người đó trước đây (you've met before) người mà đã quên bạn (who might have forgotten you). Khi đang giới thiệu bản thân (When you're introducing yourself), bạn có thể thêm một số thông tin (you can add a little bit of information) như (like) lần đầu gặp ở đâu (where you first met), hoặc bạn làm gì (or what you do). Bạn thậm chí có thể (You can even) dùng tiếng Anh của mình (use your English learning) như một người bắt đầu cuộc trò chuyện as a conversation starter.

Ví dụ (Examples):
"Xin chào! Chúng ta luôn uống cà phê cùng một lúc nhưng chưa từng nói chuyện trước đó. Tên tôi là…"
("Good morning! We always have coffee at the same time but we've never spoken before. My name is...")
"Xin chào, hôm nay bạn thế nào? Tên tôi là...tôi vẫn đang học Tiếng Anh

vì vậy hãy cho tôi biết nếu tôi mắc bất kỳ lỗi nào"
("Hello, how are you today? My name is ... I'm still learning English so please let me know if I make any mistakes.")
"Xin chào Angela. Bạn có thể không nhớ tôi nhưng chúng ta từng gặp nhau ở bữa tiệc giáng sinh của Tom năm ngoái. I'm...
("Hi Angela. You might not remember me but we met at Tom's Christmas party last year. I'm [Your Name].")

Source: FluentU.

37. The day - small topic (Trong ngày - chủ đề nhỏ)

Nếu bạn không chắc (If you're not sure) chủ đề gì để nói đến (what topic to talk about), hoặc không có gì (or don't have anything) thú vị (interesting) để nói (to say), bạn có thể chỉ hỏi ai đó (you can just ask someone) về ngày của họ (about their day), hoặc bạn có thể nói về ngày của bạn (or you can talk about yours).

Ví dụ (For example), bạn có thể hỏi họ (you could ask them):

- **Ngày hôm nay của bạn thế nào? (How was your day? / How has your day been so far?)**
- **Hôm nay bạn cảm thấy thế nào? (How have you been feeling today?)**
- **Những gì bạn đã làm được ngày hôm nay? (What have you been doing today?)**
- **Có điều gì thú vị xảy ra hôm nay không? (Has anything exciting happened today?)**
- **Bạn có dự định gì sau giờ làm việc? (What are you planning for after work?)**
- **Bạn có làm gì vui sau giờ làm việc không? (Are you doing anything fun after work?)**

Bạn cũng có thể (You can also) chia sẻ thông tin (share information) về ngày của bạn (about your day) và bạn đang như thế nào (and how you're

doing), nhưng cố gắng (but try) giữ cân bằng (to keep a balance) giữa nói và nghe (of talking and listening), vì vậy hai bạn (so you both) có thể nói (get to speak) cùng một lượng (the same amount).

Ngay cả nếu người đó (Even if the person) nhìn có vẻ (looks like) họ đã trải qua một ngày tồi (they've been having a bad day), bạn có thể (you can) làm nó sáng sủa hơn (make it brighter) chỉ nói chuyện nhỏ (just by making small talk)! Đảm bảo (Make sure) không đặt những câu hỏi (not to ask questions) quá cá nhân (that are too personal), và thay vào đó (and instead) đưa ra (offer) một số lời động viên tốt đẹp (some nice words of encouragement).

Ví dụ (Examples):
"Xin chào. có vẻ bạn đã có một ngày khó khăn. tôi hi vọng nó tốt hơn với bạn"
("Hey there. You look like you're having a rough day. I hope it gets better for you.")
"Chào buổi sáng! Tôi đã đi cắm trại vào thứ bảy, và tất nhiên ngày đó mưa cả ngày. Cuối tuần của bạn có gì tốt không?"
("Good morning! I went camping on Saturday, and of course it rained all day. Was your weekend any better?")
"Ngày sắp qua rồi! Bạn có kế hoạch thú vị nào vào buổi tối không?"
("The day is almost over! Do you have any interesting plans for the evening?")

Source: FluentU

38. Questions - topic (Câu hỏi)

Bạn có thể nhận thấy rằng (You might have noticed by) hầu hết các ví dụ nói chuyện nhỏ này (that most of these small talk examples) có một số điểm chung (have something in common): Họ đặt câu hỏi (They ask questions). Một cách tốt (A good way) để bắt đầu cuộc trò chuyện (to

start a conversation) là đưa ra nhận xét (is to make a comment), và sau đó đặt một câu hỏi (then ask a question). Điều này giữ cuộc trò chuyện khỏi kết thúc (This keeps the conversation from ending) về nhận xét của bạn (on your comment), và làm cho mọi thứ khó xử hơn nữa (and making things even more awkward!).

Khi đặt câu hỏi (When asking questions), hãy lắng nghe nhiều như bạn nói (listen as much as you talk), và đừng hỏi nhưng câu hỏi quá riêng tư (and don't get too personal with your questions). Nhớ giữ mọi thứ ở mức tích cực (Remember to keep things positive)!

Ví dụ (Examples):
"Này! Tôi đã nghe tới việc bạn có ý định nhận nuôi một chú cún. bạn đã tìm được chưa?" ("Hey, I heard you were thinking of adopting a new dog. Did you find one?")
"Tôi đã định hỏi bạn điều này: bạn đã làm việc ở đây bao lâu?
("I've been meaning to ask you this for a while: how long have you been working here?")
"Tóc của bạn trông luôn tuyệt. bạn đã dùng sản phẩm tóc nào?" ("Your hair always looks great. What hair products do you use?")

Lần tới (The next time) bạn đang đứng với ai đó (you're standing with someone) và không ai nói chuyện (and no one is speaking), bạn đã biết phải làm gì (you know what to do)!

Source: FluentU

39. Greens and beans soup (recipe) (Súp đậu xanh) (công thức)

Bữa ăn tối ngày lễ của bạn (Your holiday dinner table) không cần phải (doesn't need) chứa đầy (to be packed with) những thực phẩm không lành mạnh (unhealthy foods). Công thức nấu súp lành mạnh (This healthy soup recipe) — Có hương vị (is flavorful), giàu dinh dưỡng

(nutrient-dense), và chứa đầy (and filled with) chất xơ (fiber), sắt (iron) và chất (and phytochemicals).

Súp đậu xanh (Greens and Beans Soup)
Thời gian chuẩn bị (Prep time): 15 minutes / Tổng cộng (Total time): 25 minutes Phần ăn (Servings): 2
Thành phần dinh dưỡng (Nutrition facts) trên mỗi khẩu phần (per serving): Calories = 317; Fat = 14 grams (Saturated fat = 3.7 grams); Sugar = 2 grams
This family-friendly soup recipe is healthy, delicious and easy to make. Nguyên liệu (Ingredients)
Hai muống canh đầu ô liu (2 tablespoons olive oil) 2 củ hẹ to (2 large shallots), băm nhỏ (chopped)
4 tép tỏi (4 cloves garlic), băm nhỏ (chopped)
1 muỗng cà phê bột nghệ (1 teaspoon ground turmeric) 1 muỗng cà phê muối (1 teaspoon salt)
Nửa muống cà phê tiêu đen (1/2 teaspoon black pepper)
Nửa thìa cà phê hạt đậu tươi xay (1/2 teaspoon freshly grated nutmeg)
1/4 thìa cà phê đá xay (1/4 teaspoon ground allspice)
1 hộp đậu trắng, để ráo (can cannellini beans, drained)
4 chén nước luộc gà hoặc nước luộc rau (4 cups low-sodium chicken stock or vegetable broth)
1 bó cải xoăn hữu cơ, cắt nhỏ (1 bunch organic kale, chopped) 1 bó rau chân vịt, cắt nhỏ (1 bunch organic spinach, chopped) nửa chén ngò tươi, cắt nhỏ (1/2 cup fresh cilantro, chopped)
Sữa chua Hy Lạp không béo (Low-fat (2%) Greek yogurt), để phục vụ tùy thích to serve (optional)
Hướng dẫn (Directions)
Bước 1 (Step 1): Trộn (Mix) và đun nhỏ lửa (and Simmer)

Để chảo lớn ở nhiệt độ trung bình (In a large saucepan over medium), đun nóng dầu ô liu (heat olive oil). Cho hành tím và tỏi vào (Add shallots and garlic). Nấu (Cook), Khuấy thường xuyên (stirring often), cho đến

khi mềm (just until tender), khoảng 5 phút (about 5 minutes). Khuấy đều nghệ (Stir in turmeric), muối (salt), tiêu (pepper), đậu tươi (nutmeg) và tất cả gia vị (and allspice). Nấu (Cook), khuấy thường xuyên (stirring often), trong 2 phút (for 2 minutes). Thêm đậu trắng (Add cannellini beans). Đun nhỏ lửa và nấu khoảng 10 phút (Bring to a simmer and cook for about 10 minutes).

Bước 2 (Step 2): Trộn (Blend) và nêm gia vị (and Season)

Thêm cải xoăn (Add kale), Rau chân vịt (spinach) và ngò (and cilantro) vào nồi (to the saucepan). Đun sôi trên lửa vừa (Bring to a simmer over medium heat) và nấu 10 phút (and cook for 10 minutes). Làm theo từng mẻ (Working in batches), chuyển súp sang máy xay sinh tố (transfer soup to a blender) hoặc sử dụng máy xay ngâm (or use an immersion blender). Nắp kín máy xay (Secure lid on blender). Tháo (Remove) phần giữa (the centerpiece) của nắp (the lid) để hơi nước thoát ra (to allow steam to escape), và đặt một chiếc khăn bếp sạch (and place a clean kitchen towel) lên phần mở của máy (over the opening). cho đến khi mịn (Blend until smooth). Nếm thử và thêm gia vị nếu cần (Taste and adjust seasonings, if needed).

Source: For more of Dr. Neison's recipes, visit her Instagram page.

40. Matcha ‘nice’ cream (recipe) (

Kem Matcha ‘ngon’) (công thức)

Công thức đơn giản này (This simple recipe) chỉ cần ba nguyên liệu (requires just three ingredients) — chuối đông lạnh (frozen bananas), nước cốt dừa (coconut milk) và bột matcha (and matcha powder). Xay (Blend) và thưởng thức ngay (and enjoy right away) hoặc để ngăn đá tủ lạnh lên đến một tháng (or keep it in your freezer for up to a month).
Matcha “Nice” Cream

Thời gian chuẩn bị (Prep time): 5 minutes / Tổng cộng (Total time): 5 minutes,cộng với một giờ đông lạnh nếu muốn (plus an optional hour for freezing).
Khẩu phần (Servings): 2
Thành phần dinh dưỡng (Nutrition facts): Calories = 150; Fat = 2.3 grams; Sugar = 6.3 grams
Đối với những người không dung nạp đường sữa (For those with lactose intolerance), đây là một công thức món ăn lành mạnh (this nondairy ice cream recipe is a healthy treat).
Nguyên Liệu (Ingredients)
3 quả chuối đông lạnh (3 bananas, frozen)
1 muỗng canh cốt dừa (1 tablespoon coconut milk)
2 muốn cà phê bột matcha (2 teaspoons matcha (green tea) powder)
Hướng dẫn (Directions)

Bước 1 (Step 1): Trộn lên (Mix and Blend)

Dùng máy xay thực phẩm (Using a food processor), trộn chuối lên (blend the bananas) tới khi nhìn giống như kem mềm (until it looks like soft-serve ice cream). Thêm sữa dừa (Add the coconut milk) và bột matcha (and matcha powder) và trộn (and blend) đến khi đều (until thoroughly mixed).

Bước (Step) 2: Đặt và ăn (Set and Serve)

Nếu sở thích của bạn (If your preference) là món ăn mềm (is a soft-serve consistency), hãy chế biến trực tiếp bằng máy xay thực phẩm (dish out directly from the food processor).
Nếu bạn thích đông đặc (If you prefer a firmer consistency), đông lạnh trong vài giờ (freeze for a few hours). Trước khi ăn (Before serving), hãy để kem dã đông (let the frozen "nice" cream thaw) ở nhiệt độ phòng (at room temperature) trong 10 phút (for 10 minutes).

Source: Sharp.com

41. Which season in Dalat is most beautiful for travelling: Spring.
(Du lịch Đà Lạt mùa nào đẹp nhất: Mùa xuân.)

Khung cảnh Đà Lạt (The scenery of Dalat) khi xuân về (when the spring comes) sẽ ngập tràn sắc hồng của hoa anh đào (will be full of pink cherry blossoms) và vô số (and countless) loài hoa khoe sắc rực rỡ khác (other colorful blooming flowers) như hoa hồng (such as roses), hoa cúc (chrysanthemums), hoa mai (apricot flowers), hoa loa kèn (lilies), hoa cẩm chướng (carnations) …Từ xưa đến nay (From ancient to now), mùa xuân luôn là mùa đẹp nhất trong năm (spring is always the best season of the year) bởi thời tiết mát mẻ (because of the cool weather) và cũng là thời điểm (and also the time) khi cả đất nước (when the whole country) chào mừng năm mới (celebrates the New Year), nhiều lễ hội văn hóa (many special cultural festivals) diễn ra (take place).

Nếu bạn may mắn (If you are lucky), bạn có thể (you will be able) tham gia (to participate) lễ hội đặc trưng (in unique festivals) như Festival hoa Đà Lạt (such as the Dalat Flower Festival), tổ chức 2 năm 1 lần (held every 2 years), lễ hội cồng chiêng (the festival of G pose) hoặc tìm kiếm ánh sáng hoàn hảo (or finding the perfect lighting) cho bạn để chụp được bức ảnh đẹp nhất (for you to get that best shot). Nhưng khi làm như vậy (But when doing so), bạn nên đặt an toàn trên hết (you should put your safety first).

Đừng thử những tư thế liều lĩnh (Do not try daredevil poses) để nổi tiếng trên mạng xã hội (for the sake of social media fame). Hãy đề phòng (Be wary) với những thứ xung quanh (of the surroundings) mà bạn có (that you have).

Về khí hậu (In the climate), mùa xuân (spring) ở Đà Lạt (in Dalat) khá lạnh (is quite cold); bạn nên mang theo áo khoác mỏng (you should bring

a thin coat) để dạo phố (to walk on the street) nhất là vào buổi tối (especially in the evening). suốt cả ngày (During the day), trời có nắng (the weather is sunny) nhưng bạn vẫn nên (but you should still) mặc một chiếc áo khoác (wear a jacket) để dự phòng (just in case). Nói chung (In general), mùa xuân là thời điểm lý tưởng (spring is the ideal time) để d lịch Đà Lạt (for Dalat tourism) để chiêm ngưỡng (to admire) vẻ đẹp của thành phố ngàn hoa (the beauty of the city with thousands of flowers).

Source: Dalattrip.com

42. What should to do when taking photos while traveling (Nên làm gì khi chụp ảnh khi đi du lịch)

Ngoài việc (Aside from) đảm bảo hành lý (securing your luggage), vé đi lại (travel tickets), và chỗ ở khách sạn (and hotel accommodations) trong ngày trước khi đi du lịch (days before your travel), bạn cũng nên (you should also) đảm bảo (make sure) rằng máy ảnh hoặc điện thoại thông minh của bạn (that your camera or smartphone) đã sẵn sàng để đi du lịch (is ready to travel) và chụp ảnh với bạn (and take pictures with you).

Tuy nhiên (However), chụp ảnh khi đi du lịch (taking pictures while traveling) không chỉ đơn giản là nhấp chuột vào khắp nơi (is more than just clicking all over the place). Như một khách du lịch (As a tourist), có một vài điều (there are some things) mà bạn phải đảm bảo (that you have to ensure) rằng bạn tận dụng tốt nhất ảnh (that you take the best photos) mà không ảnh hưởng đến trải nghiệm du lịch của bạn (without compromising your travel experience).

Đừng bỏ qua (Don't Disregard) các biển báo (Signs)

Chắc chắn (Sure), đây là lần đầu tiên (this is your first time) và có thể lần cuối (and probably the last) tham quan một bảo tàng hấp dẫn (visiting a fascinating museum) và càng nhiều càng tốt (and as much as possible),

bạn muốn chụp lại (you want to take pictures) của tất cả các cuộc triển lãm ở đó (of all the exhibits present there). Khi bạn đi vào (Upon your entry), bạn tình cờ bắt gặp (you stumbled upon) tấm biển "vui lòng không chụp ảnh" (a "no pictures please" sign) và biển hiệu tương tự (and the same) cũng được chỉ dẫn (was also instructed) bởi hướng dẫn viên mà bạn thuê (by the tour guide you hired).

Tôn trọng (Pay respect) những thứ địa phương (to the local things). Dành thời gian (Take this time) để trân trọng khoảnh khắc (to cherish the moment) và tận hưởng (and enjoy). Trò chuyện với bạn đồng hành của bạn (Have conversations with your companions) và đặt câu hỏi về triển lãm (and ask questions about the exhibit). Đừng thất vọng vì không chụp được ảnh (Do not be disappointed if you can't take pictures); có những điều tuyệt vời khác mà bạn có thể làm (there are other great activities you can do).

Không thỏa hiệp (Don't Compromise) với an toàn (Safety)

Bạn muốn những bức ảnh kỳ nghỉ của mình (You want your vacation photos) được ít nhất (to earn at least) một trăm lượt thích (a hundred likes) ở tất cả các tài khoản mạng xã hội của bạn (on all your social media accounts). Bằng mọi cách (By all means), dành tất cả thời gian bạn cần (take all the time you need) để tạo dáng (to pose) hoặc tìm kiếm ánh sáng hoàn hảo (or finding the perfect lighting) cho bạn để chụp được bức ảnh đẹp nhất (for you to get that best shot). Nhưng khi làm như vậy (But when doing so), bạn nên đặt an toàn trên hết (you should put your safety first).

Đừng thử những tư thế liều lĩnh (Do not try daredevil poses) để nổi tiếng trên mạng xã hội (for the sake of social media fame). Hãy đề phòng (Be wary) với những thứ xung quanh (of the surroundings) mà bạn có (that you have).

Source: Michael Schacht

43. Who pays on a date? (the author's personal opinion)
(Ai trả tiền trong một ngày hẹn hò?) (ý kiến cá nhân của tác giả)

Tôi luôn tuân theo quy tắc (I always went by the rule) người nào hẹn, người đó trả tiền (of whoever does the asking, does the paying). Trừ khi (Unless) có điều gì khác (something else) được tảo luận trước (is discussed beforehand), tôi sẽ cho rằng (I would assume) tôi là người trả tiền (I am paying) nếu tôi hẹn một người đàn ông ra ngoài (if I asked a man out).

Bạn nên luôn luôn đảm bảo (you should always make sure) phải có đủ tiền (have enough money) để trang trải chi phí của bạn (to cover your expenses), không vấn đề gì (no matter what), chỉ phòng trường hợp (just in case) bạn rơi vào tình thế (you get put in a position) phải trả tiền trong phút cuối (of having to pay at the last minute).

Ngày xưa (Once upon a time) khi tôi còn là một thiếu niên (when I was a teenager), Trở lại khi khủng long lang thang trên đất liền (back when dinosaurs roamed the land) và không có điện thoại di động (and cell phones didnt exist), Tôi đã có một anh chàng (I had a guy) đưa tôi đến (take me out to) the Boondocks và thực sự nói (and actually tell me) "Ass, Gass, or Grass. Nobody rides for free.". Vì vậy tôi đã đi bộ về nhà (So I walked home) vào nửa đêm (in the middle of the night), từ giữa hư không (from the middle of nowhere), giống như một bộ phim kinh dị (just likes in the horror movies). Đó đã là một đêm tuyệt vời (That was a great night).

Source: Susan Henderson (in quora.com)

44. Technology for children

(Công nghệ cho trẻ em)

Theo (According to) Unicef, một trăm triệu (one-hundred million) trẻ em (children) sử dụng (used the) Internet lần đầu tiên (for the first time) từ năm 2012 đến năm 2017 (from 2012 to 2017). Trẻ em ngày càng được kết nối (Children are increasingly connected) qua điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng (through smartphones or tablets). Vì vậy (Therefore), các bậc cha mẹ nên nhận thức (parents should be aware) ưu và nhược điểm (of the pros and cons):

Ưu điểm (Advantages):

Trẻ em được tiếp cận (Children have access) với nhiều kiến thức hơn (to more knowledge): Trong nhiều năm trôi qua (In years gone by), trẻ em đã học cách sử dụng sách (children learned using books), nhưng hiện nay chúng có thể (but now they can) trở nên quen thuộc (become familiar) và học những chủ đề tương tự (and learn about the same subjects) bằng cách sử dụng nhiều nguồn tương tác (using interactive resources)! Thực tế tăng cường (Augmented Reality) xây dựng dựa trên (builds on) thế giới vật chất (the physical world) và cho phép chúng ta tương tác với thế giới ảo (and allows us to interact with the virtual world).

Trẻ trở nên hứng thú (Children become interested) với việc học nhiều ngôn ngữ hơn (in learning more languages): Khi cầm điện thoại thông minh (When they hold a smartphone) hoặc máy tính bảng (or tablet) trên tay (in their hands), trẻ có quyền truy cập (children have the right to access) vào nội dung giáo dục (to educational content) từ nhiều quốc gia khác nhau (from various countries) và việc trẻ thích hiểu nội dung đó (and their interest in understanding that content) sẽ khuyến khích (will encourage) trẻ học các ngôn ngữ khác (them to learn other languages).

Nhược điểm (Disadvantages):

Cách ly của trẻ (Children's isolation): Nếu cha mẹ (If parents) không quan tâm đến trẻ (do not take care of children) khi trẻ tiếp xúc (when

they interact) với công nghệ (with technology), trẻ sẽ bắt đầu (they begin) xa cách (to stay apart) và nhốt mình (and lock themselves up) trong không gian riêng (in private spaces) để chơi hoặc xem (to play or watch) videos trên thiết bị di động (on mobile devices).

Tiếp cận nội dung không phù hợp (Access to unsuitable content): mặc dù (Although) các công ty lớn (big companies) như (like) Facebook và (and) YouTube đã củng cố (have reinforced) các chính sách bảo vệ trẻ em (their child protection policies) tung ra các phiên bản (launching versions) trong các ứng dụng của họ (of their apps) để phù hợp với trẻ (that are suitable for children), nhưng thực tế (the fact) là điều đó (is that appropriate content filters) vẫn chưa đạt tiêu chuẩn (are not the standard yet).

Source: Boxiestoys.com

45. Staying motivated when learning a language (Duy trì động lực khi học ngoại ngữ)

Phát triển động lực của chính bạn (Develop your own motivations) Bây giờ là điều mà tôi rất giỏi (Now this is something I'm very good at)! Hãy nghĩ về điều gì đó (Think about something) bạn thích làm (you love doing), và sau đó (and then) kết hợp nó (mix it up) với điều gì thử thách hơn (with something more challenging).

Giả sử (Let's say) bạn muốn thực hiện bài học tiếng Pháp tiếp theo của mình (you'd like to do your next French lesson) hôm nay (today), nhưng bạn cảm thấy không thích nó (but you don't feel like it) bởi vì bên ngoài trời nắng đẹp (because it's beautiful and sunny outside).
Chà (Well), bạn có thể đi công viên (you could go to a park), lấy cho mình (grab yourself) một ly cà phê (a cup of coffee) và một ít bánh quy (and some biscuits) và học (and study) trong khi nằm trên bãi cỏ tắm nắng (whilst lying on the grass sunbathing)!

Nghe có vẻ là một kế hoạch tốt (Sounds like a good plan), eh?
Nhất quán (Being consistent) là điều cần thiết (is essential). Nó thường mất khoảng một tháng (It usually takes around a month) để hình thành thói quen (to form a habit), vì vậy đừng bỏ cuộc (so don't give up)!

Học ngôn ngữ (Language learning) cuối cùng sẽ (will eventually) trở thành một phần (become a part) trong cuộc sống hằng ngày của bạn (of your daily life) nếu bạn tổ chức hợp lý (if you organise yourself properly). bạn không cần nhiều thời gian (You don't need a lot of time): Đều đặn (regularity) là chìa khóa (is key).

Source: Kirsten Campbell-Howes

46. Can Youtube help us learn a foreign language?

(Youtube có thể giúp chúng ta học một ngoại ngữ?)

Đó là một trang web (It's a website) mà ai cùng đã từng nghe (that everyone has heard of). Có lẽ (Perhaps) hầu hết mọi người (most people) thậm chí sử dụng (even use it) hằng ngày (on a daily basis), đó là một hình thức giải trí và mạng xã hội (it's a form of both entertainment and social media). Nhưng chúng ta có thể sử dụng (But can we use) YouTube để giúp chúng ta học ngoại ngữ không (to help us learn a foreign language)?

Có những kênh (there are channels) kênh sảnh xuất (which produce) các lớp học video (video classes) dành riêng để chúng ta học (dedicated to helping us learn), nhưng còn những (but what about) video vlog tiêu chuẩn (the standard daily vlog)? Chúng cũng có thể là tài nguyên học tập có giá trị (Can they be valuable learning resources too)?

Theo tôi (In my opinion), đó là một cách để có thể trải nghiệm (they're a way of being able to experience) cách mà người thực nói chuyện (the way

in which real people talk). điều này có thể tạo ra một sự thay đổi tốt (This can make a good change) so với các bài tập nghe (from the listening exercises) mà chúng ta nghe trên lớp (we hear in class), vốn không phải lúc nào cũng thật (which aren't always authentic). Ví dụ (For example), nhiều người nói tiếng Anh (many English speakers) có nhiều trọng âm khác nhau (have different accents) hoặc sử dụng nhiều từ thông tục (or use lots of colloquial words) và cụm từ (and phrases) – Bạn đã bao giờ nghe (have you ever heard) họ nói (them say) 'all right, guys' như một lời chào (as a greeting) trong một clip nghe chưa (in a listening clip)? Một số người học tiếng Anh (Some English learners) không có cơ hội (don't have the chance) để nói chuyện với (to talk to) người bản ngữ gặp trực tiếp (native speakers in person), vậy thì chắc chắn (so surely) YouTube videos có thể cung cấp (can offer) một sự thay thế vô giá.

Tuy nhiên (However), một số người lại cho rằng (some people would argue that) việc nghe (listening to) YouTubers chỉ khiến chúng ta rơi vào (will only make us fall into) những thói quen xấu (bad habits). Họ không chỉ sử dụng những từ thông tục (Not only do they often use colloquial words), đôi khi cách nói của họ (sometimes their speech) thậm chí còn sai ngữ pháp (is even grammatically incorrect). Sau đó (Then again), những người khác nói rằng (others say that) đây là cách mà mọi người thực sự nói (this is the way that people really talk), vì vậy chúng ta nên làm quen với nó (so we should get used to it).

Source: Jenny Blogger

47. Celebrate your success (Chúc mừng thành công của bạn)

Phần thưởng (Rewards) là những động lực tuyệt vời (are great motivators)! đừng quên chiêu đãi (Don't forget to treat) bản thân khi đạt được mục tiêu (yourself when you achieve your goals).

Nếu bạn có một ngày học tập siêu hiệu quả (If you have one really productive day of studying), tại sao bạn không nghỉ ngơi (why not take a break) vào ngày hôm sau (the next day) như một phần thưởng (as a reward)? Hoặc đặt cho mình một mục tiêu (Or set yourself a goal) trong ngày (for the day). Nếu bạn đạt được nó (If you achieve it), hãy tự thưởng cho mình (go and treat yourself) một miếng bánh (to that slice of cake) bạn từng thèm (you've been craving)!

Hãy nhớ tạo sao bạn bắt đầu (Remember why you started)
Hãy thử và mang (Try and bring) động lực bùng nổ đầu tiên đó (that first burst of motivation) trở lại cuộc sống (back to life)! Có rất nhiều lợi ích khi học ngoại ngữ (There are plenty of benefits of learning a foreign language).
Bạn đã bắt đầu (Did you start) học cách đi du lịch (learning to go travelling)? Hoặc là nó để bạn có thể lắng nghe người khác nói chuyện (Or was it so you could listen to other people's conversations) trên tàu (on the train)?

Dù đó là gì (Whatever it was), việc nhớ lại lý do bạn bắt đầu (remembering why you started) sẽ mang lại cho bạn chút năng lượng (will give you a little boost of energy) và nhắc nhở bạn (and remind you) tại sao tất cả đều xứng đáng (why it's all worth it)!

Source: Kirsten Campbell-Howes

48. The best breakfast (Bữa sáng ngon nhất)

Lớn lên (Growing up), chúng ta đều đã nghe câu nói (we've all heard the saying) – "bữa sáng là bữa quan trọng nhất trong ngày" ("breakfast is the most important meal of the day.") Nhà văn khoa học viễn tưởng nổi tiếng (Famous sci-fi writer) Robert A. Heinlein đã đi xa đến mức (went so far) khi nói rằng (as to say), "người ta không nên tham dự ngay cả ngày tận thế mà không có bữa sáng ngon" ("one should not attend even the

end of the world without a good breakfast."). Ông ấy không thể đúng hơn (And he couldn't be more right). Một bữa sáng lành mạnh (A healthy breakfast) không chỉ (doesn't just) cung cấp cho bạn (provide you) năng lượng để bắt đầu ngày mới (energy to seize the day), mà còn thúc đẩy (it jumpstarts) quá trình trao đổi chất (your metabolism), cân bằng lượng đường trong máu (balances blood sugar levels), hỗ trợ (assists) quản lý cân nặng (in weight management), thậm chí (even) thúc đẩy sức khỏe tim mạch (promotes heart health) và cả thiện (and improves) chức năng nhận thức (cognitive function).

Điều gì tạo nên một bữa sáng lành mạnh (What makes a nutritious breakfast?)
Lưu ý rằng (Note that) để đạt được (in order to reap) những lợi ích (the benefits) của việc ăn sáng (of eating breakfast), bạn phải đảm bảo (you must ensure) những gì bạn đang đưa vào cơ thể (what you're putting in your body) vừa no vừa lành mạnh (is both filling and healthy).

Ăn ngũ cốc chứa nhiều đường (Loading up on sugar-loaded cereal), bánh quế đông lạnh (frozen waffles) không tạo thành (doesn't constitute) một bữa sáng bổ dưỡng (a nutritious breakfast). Ngay cả nước ép trai cây mua ở cửa hàng (Even store-bought fruit juice), sinh tố (smoothies) và sữa chua không béo (and non-fat yogurt) cũng không và không (are a big no-no).

Bữa sáng bổ dưỡng (nutritious breakfast) có thể khác (may look different) với những người khác nhau (to different people) phụ thuộc vào nhiều yếu tố (depending on various factors) như cân nặng của bạn (like your weight), giới tính (gender) và sở tính ăn uống (and food preferences). Nhìn chung (Overall), tôi thấy (I think) nhất quán với việc lựa chọn thực phẩm (being consistent with choosing foods) có các chất dinh dưỡng (that add essential nutrients), ví dụ như (such as) protein, chất xơ (fiber), vitamins và tất nhiên (and of course), một số chất béo lành mạnh (some healthy fats), vào chế độ ăn uống (to your diet) là quan trọng

với bữa sáng của bạn (is important for breakfast).

Hãy ghi nhớ sự cân bằng (Keeping balance in mind) và cố gắng có một (and trying to have) khẩu phần (a serving) từ ít nhất ba hoặc thâm chí bốn (from at least three or even four) nhóm thực phẩm khác nhau (different food groups) trong bữa sáng (in your breakfast meal) là một cách tuyệt vời để bắt đầu ngày mới của bạn (is a great way to start your day).
Source: Noma Nazish

49. How to eat healthy, even on busy mornings
(Cách ăn uống lành mạnh, ngay cả vào những buổi sáng bận rộn)

Hãy tìm đến những lựa chọn dễ dàng (Go for easy options) như ngũ cốc nguyên hạt (such as whole grain cereal) với sữa ít béo (with low-fat milk), bột yến mạch (oatmeal) và quả óc chó (and walnuts), trứng luộc chín (hard-boiled eggs) hoặc táo cắt nhỏ (or chopped apple) rắc một ít quế (with a sprinkle of cinnamon). Ngoài ra (Also), dự trữ (stock up) các loại thực phẩm mang đi lành mạnh (on healthy grab-and-go foods) như trái cây tươi (like fresh fruit), pho mát (cottage cheese), sữa chua (yogurt) và granola tự làm (and homemade granola).

Lên kế hoạch trước bữa ăn của bạn (Pre-plan your meal): Hãy chuẩn bị bữa ăn (Do the meal preparation) trước một đêm (a night before) để tiết kiệm thời gian vào buổi sáng (to save time in the morning). Ví dụ (For instance), ngâm yến mạch qua đêm (soak oats overnight), chuẩn bị (prepare) và làm lạnh sữa chua (and refrigerated yogurt) bút-đinh (parfait) hoặc sinh tố yêu thích của bạn (or your favorite smoothie) trước khi đi ngủ (before going to bed). Luôn giữ (Always keep) một ít trái cây cắt nhỏ (a small batch of chopped fruit) và rau cắt nhỏ (and veggies) để trộn cùng salad ăn liền (to put together an instant salad).

Ăn nhạt (Eat light): một trong những lý do phổ biến nhất (One of the

most common reasons) khiến mọi người bỏ qua bữa sáng (for people to skip breakfast) là họ không cảm thấy đói vào buổi sáng (is that they don't feel hungry in the morning). Điều cốt yếu là (The key is to have a light), bữa tối đơn giản (simple dinner) vì vậy cơ thể bạn có thể tiêu hóa chúng qua đêm (so your body is able to digest it overnight), nhường chỗ cho bữa sáng vào buổi sáng (making room for breakfast in the morning). Thêm nữa (In addition), tránh ăn tối quá gần giờ đi ngủ (avoid eating dinner too close to bedtime).

Source: Noma Nazish

50. Flowers with culture of Hanoi people (Hoa với nét văn hóa của người Hà Nội)

Mỗi sớm mai (Each morning), ta bắt gặp những con phố (we encounter the streets) Hà Nội ngàn hoa (of Hanoi with immense flowers), rực rỡ sắc màu sắc (brilliant colors) và hương hoa (and fragrance of flowers). Ở đó có rất nhiều hoa (there were so many flowers) được chở từ Làng hoa Tây Tựu (transported from Tay Tuu flower village), làng hoa Ngọc Hà (Ngoc Ha flower village) hoặc từ chợ hoa Yên Phú (or from the Yen Phu flower market)

…

Hoa đã trở thành một nhu cầu (Flower has become a need), một món ăn tinh thần (a spiritual food) không thể thiếu (indispensable) với người Hà Nội (to the people of Hanoi).

Và có cả thói quen (And there is also a habit) thưởng hoa (of enjoying the flowers) của người Hà Nội (of Hanoi people). Dù tại văn phòng (Whether at the office) hay phòng ăn (or dining room), phòng ngủ (bedroom) và phong khách (and living room) nói riêng (in particular) đều có bình hoa nở (poses a blooming flower vase).

Những người chở hoa vào thành phố (The people carrying flowers into the city) bằng đủ mọi phương tiện (by all means), nào là gánh hoa (what

is the burden of flowers), nào là những chuyến xe đầy hoa (which are the carriages filled with flowers) và ngay cả chở hoa thêm trên xe ô tô (and even flower more passenger cars). Từ lâu văn hóa lâu đời của Hà Nội (From the ancient culture of Hanoi) những ngày này (which is often these days) ngay cả ngày lễ (even on holidays) học cũng mua hoa (they are buying flowers) về cắm (for the plug).

Mỗi mùa có những loài hoa riêng (Each season has individual flowers). Hoa cúc (Chrysanthemums), hoa hồng (roses), hoa đồng tiền (gerbera), hoa tỉ muội (Ti muoi flower), hoa huệ tây (lily), sen hồng (pink lotus), sen trắng (white lotus), hoa hướng dương (sunflower)…luân phiên khoe sắc mỗi mùa (rotate blooming every season). Mua hoa ở những gánh hoa (Buy flowers in the hawker) luôn thấy (always found) mọi người chọn hoa tươi (people selected for fresh flowers), rẻ (cheap), người bán hoa chất phác (florist honest), tỉ mỉ (meticulous), luôn niềm nở (always warm), tốt đẹp như những bông hoa (gentle as the flowers).

Đơn giản vậy thôi (So simple) nhưng đã làm nên nét đẹp rất riêng của Hà Nội (but it made a very subtle beauty of Hanoi).

Source: emeraldhotel.com.vn

51. Two of Vietnamese cultural traditions (Hai truyền thống văn hóa Việt Nam)

Võ thuật (Martial arts)

Võ Việt Nam (The Vietnamese martial arts tradition) ra đời từ nhu cầu (was born of the constant need) thường xuyên chống giặc ngoại xâm (for defence against foreign invaders). Trớ trêu thay (Ironically), nó cũng bị ảnh hưởng nặng nề (it was also heavily influenced) bởi Trung Quốc (by China) trong quá trình họ chiếm đóng (during its ongoing occupation), nhưng theo thời gian (but over time) người Việt Nam đã phát triển (the

Vietnamese have developed) phong cách riêng của mình (their own distinct styles).

'Vovinam' được thành lập tại Hà Nội (was founded in Hanoi), và các học viên (and practitioners) có thể được nhận ra (can be recognised) bởi đồng phục màu xanh họ mặc (by the blue uniforms they wear). Nó nổi tiếng nhất (It is most famous) bởi cú đá cắt kéo (for its scissor kick), thường được dùng (classically used) để hạ gục (to dismount) những kẻ trên lưng ngựa (attackers on horseback). Các học viên của Võ Bình Định ('Vo Binh Dinh' practitioners) mặc đồng phục màu đen riêng biệt (wear distinct black uniforms) và mang ơn (and owe) vị vua chiến binh huyền thoại của họ (their reputation to the legendary warrior king), Quang Trung. Đấu vật cổ truyền (Traditional wrestling) cũng được coi là (is also considered) môn võ cổ truyền (an ancient martial arts tradition) và được luyện tập trong Tết (and is practiced during Tet).

Quần áo (Clothing)

Một chiếc áo dài lụa (A tight-fitting silk) bó sát (tunic) được gọi là Áo Dài (called 'Ao Dai') là quốc phục của phụ nữ Việt (is the Vietnamese national dress for women) – Nó đã bị cấm một thời gian ngắn (it was briefly banned) sau sự sụp đổ của Sài Gòn (following the fall of Saigon), nhưng hiện nay (but now) được may bằng màu trắng (made in white) cho nữ sinh (for schoolgirls) và được thiết kế để làm nổi bật (and is designed to accentuate) những đường cong (womanly curves) trong khi che toàn bộ cơ thể (while covering the whole body). Áo dài thường được làm bằng (Dresses are commonly made of) lụa (silk) hoặc hoặc (or) cotton và dép (and sandals) được làm từ lốp cao su cũ (are made of old tire rubber).

Quốc phục dành cho nam giới (The national dress for men) cũng tương tự (is similar), nhưng không bó (but it is non-fitting) và chiều dài ngắn hơn (and shorter in length).

Source: imaginetravel.com

52. Top 3 things to do in Hoi An (Top 3 điều để làm ở Hội An) Thăm phố cổ (Visit the ancient town)

Với hơn 800 công trình được bảo tồn (With more than 800 buildings are preserved), Đây là niềm tự hào và niềm vui của Hội An (this is Hoi An's pride and joy). Vẻ đẹp của nó (Its beautiful), con phố mộc mạc (rustic streets) với những chiếc đèn lồng phát sáng trang nhã (with tasteful glowing lanterns) và ngôi nhà thương gia Nhật Bản (and Japanese merchant houses) đã tô điểm (that adorn) cho bờ (the banks) sông Thu Bồn (of the Thu Bon River). Phố cổ thật sự rực rỡ (The Ancient Town really flourishes) về đêm (at night) khi cây cầu Nhật Bản 400 năm tuổi của nó (when its 400-year-old Japanese bridge) thắp sáng bằng màu đỏ (lights up in regal oriental red) và gửi những ánh sáng phản chiếu (and sends reflections) nhảy múa qua (dancing across) dòng sông gợn sóng bên dưới (the rippling river below).
Tiệm may (Tailor shops)

Quần áo may từ Hội An (The clothing made in Hoi An) là tốt nhất ở Việt Nam (is the best in Vietnam) – và nó được thiết kế (and it's tailor-made) riêng cho bạn (just for you)! Bạn có thể chụp ảnh (You could take pictures) hoặc vẽ (or drawings) về những bộ quần áo bạn muốn may (of the clothes you want made) để có kết quả tốt nhất (in order to get the best result); thật đáng chú ý (it's remarkable) làm thế nào họ có thể (how they can) tạo ra những bản sao đang kinh ngạc như vậy (create such incredible copies) rất nhanh chóng (so quickly). Nếu bạn đi du lịch rộng rãi (If you're travelling extensively), hầu hết các cửa hàng lớn (most of the large shops) sẽ giao hàng (will ship your items) đến địa chỉ nhà bạn (to your home address).

Hội Quán Phúc Kiến Trung Quốc (Assembly Hall of the Fujian Chinese

Congregation) - Chùa Phúc Kiến (Phuc Kien Pagoda)
Hội quán lộng lẫy của Trung Quốc (This glorious Chinese assembly hall) và cửa ngõ tuyệt đẹp của nó (and its beautiful gateway) được xây vào 1690 (were built in 1690) với chức năng (to function) là nơi gặp gỡ (as a meeting place) của một nhóm dân tộc Phúc Kiến (for an ethnic group from Fujian). Hội quán này về sau (The hall was later) được chuyển thành (transformed into) một ngôi đền (a temple) để thờ Thiên Hậu (used to worship Thien Hau), Nữ thần biển (the goddess of the sea), nhưng nó vẫn còn duy trì (but it still maintains) tất cả những nguyên tắc (all the fundamentals) cơ bản của một hội quán cổ Trung Quốc (of a classic Chinese assembly hall).

Source: imaginetravel.com

53. Proverbs of Jack Ma about Failure (Worth thinking) - Những Câu Châm Ngôn của Jack Ma về Thất Bại (rất đáng để đọc).

"Khi bạn bị bao quanh (When you are surrounded) bởi quá nhiều câu chuyện thành công (by a lot of success stories), bạn sẽ "phát điên") you will "mad up"). Nhưng khi bạn đọc về thất bại (But when you read about failure), bạn sẽ học được (you will learn) rất nhiều điều có ích (various useful things) từ nó (from it).

Nếu bạn không thành công (If you don't get a victory) từ lần thử đầu tiên (from the first try), hãy cố gắng nhiều hơn (let's try furthermore) bởi vì bỏ cuộc (because give up) chính là thất bại lớn nhất (is the biggest failure) trong cuộc đời mỗi người (in every person's life)."

"Ngày hôm nay rất khắc nghiệt (Today is very harsh) ngày mai còn khắc nghiệt hơn (tomorrow will be even tougher). Nhưng ngày mốt sẽ đẹp tuyệt vời (But the day after tomorrow will be beautiful)".

"Nếu không từ bỏ (If you do not give up), bạn vẫn sẽ còn cơ hội (you will

still have a chance). Nếu bạn quá nhỏ (If you are too small), bạn hãy sử dụng sức mạnh của trí thức (use your strength of your mind), thay vì thể lực (instead of your physical strength)"

"Nếu bạn đang 25 tuổi (If you are 25), hãy cứ sai lầm đi (just go wrong). Đừng lo lắng (Don't worry). Ngã thì lại dậy (Fall is up again). Bạn thất bại (you fail), bạn lại đứng lên (you get up again)."

"Nếu khóc có thể giải quyết vấn đề của tôi (If crying could solve my problems), tôi sẽ khóc cả ngày (I would cry all day). Nhưng tôi phải tự làm cho tôi (But I have to make myself) và các đồng nghiệp của mình vui vẻ (and my colleagues happy). Tôi tự tay này xoa tay kia ấm lên (I warmed the other hand in one hand)."

"Trước 20 tuổi (Before the age of 20), việc quan trọng nhất của bạn là học giỏi (yours most important thing is to do well in study). 20 – 30 tuổi (20-30 years old), hãy tìm một người sếp tốt (find a good boss), đừng tìm một công ty tốt (do not find a good company. 30-40 tuổi (30-40 years old), muốn làm gì thì hãy làm (do whatever you want). 50 tuổi (50 years old), hãy làm những thứ bạn giỏi nhất (do what you do best). 50 – 60 tuổi (50-60 years old), trao cơ hội cho người trẻ (giving opportunities to young people). Ngoài 60 (In addition to 60) hãy dành thời gian cho những đứa cháu (take time for the children)"

54. Good News on Oxford's COVID-19 Vaccine
(Tin tốt về Thuốc chủng ngừa COVID-19 của Oxford)

Các nhà khóa học (Scientists) tại đại học Oxford (at the University of Oxford) cho biết vắc xin thử nghiệm COVID-19 của họ (say their experimental COVID-19 vaccine) cho thấy phản ứng miễn dịch mạnh mẽ (shows a strong immune response) ở những người lớn tuổi (among older people). Kết quả sớm(The early results) làm rấy lên hi vọng (raise hopes) rằng vắc xin có thể bảo vệ (that the vaccine can protect) những người có

nguy cơ (the people most at risk) bị bệnh nặng (of getting severely ill) do vi rút corona mới (from the new coronavirus).

Tiến sĩ Dr. Andrew Pollard dẫn đầu (leads) nghiên cứu của đại học Oxford (the University of Oxford study). Ông nói với tập đoàn Phát Thanh Truyền Hình Anh (He told the British Broadcasting Corporation (BBC)) vào hôm thứ năm (on Thursday) rằng ông "vui mừng" (that he was "delighted") khi kết quả sớm cho thất (that early results show) phản ứng miễn dịch mạnh mẽ (a strong immune response) "ngày cả ở những người trên 70 tuổi" ("even in those over 70 years of age.")

Kết quả thu được từ (The results came from) nghiên cứu giai đoạn 2 (a Phase 2 study) với 560 tình nguyện viên (of 560 volunteers), bao gồm 240 người từ 70 tuổi trở lên (including 240 people aged 70 or older). Một nhóm tfinh nguyện viên (One group of the volunteers) đã được tiêm (was given) (hai phương pháp điều trị (two treatments) vắc xin (of the vaccine), gọi là (called) ChAdOx1. Nhóm còn lại (The other group) được cho dùng giả dược (was given a placebo) - một loại thuốc (a shot) với chất không hoạt động (with an inactive substance).
Vắc xin của Oxford (The Oxford vaccine) sử dụng một loại vi rút vô hại (uses a harmless), vi rút adeno được làm suy yếu (weakened adenovirus) để mang chất di truyền (to carry genetic material) từ vi rút corona mới (from the new coronavirus) vào cơ thể (into the body). Các tế bào người (The human cells) sẽ tạo ra các protein (will then create proteins) để phát triển (to develop) các kháng thể (antibodies) chống lại vi rút (against the coronavirus).

Những loại vắc xin vi rút adeno này (These so-called adenovirus vector vaccines) không được biết (are not known) là có thể gây ra bất kỳ (to cause any) dấu hiệu nghiêm trọng về sức khỏe (serious health concerns).

Nghiên cứu của Oxford (The Oxford study) đã bị đình chỉ một thời gian ngắn (was briefly suspended) vào tháng 9 (in September) vì một tình

nguyện viên mắc bệnh không rõ nguyên nhân (because of an unexplained illness in a volunteer). Pollard nói (said) ông dự kiến sẽ công bố (he expects to release) tất cả dữ liệu (all data) từ nghiên cứu giai đoạn 3 (from the Phase 3 study) vào cuối tháng 12 (by late December).

Đầu tuần này (Earlier this week), hai nhà sản xuất (two American drug-makers) đã thông báo (announced) rằng các ứng cử viên vắc xin COVID-19 của họ (that their separate COVID-19 vaccine candidates) là 95% (were 95 percent) có hiệu quả (effective) chống lại căn bệnh này (against the disease).

Pollard cho biết "không có sự cạnh tranh" (said there was "no competition") với các loại vắc xin khác (with other vaccines). Ông ấy nói (He said), chúng tôi sẽ cần tất cả vắc xin để bảo vệ (We will need all of them to protect) mọi người trên toàn cầu (people around the globe)." I'm Jonathan Evans.

Source: VOA learning English

55. In Gaza, Man Keeps Baby Lions as Pets
(Ở Gaza, Người đàn ông nuôi sư tử con làm thú cưng)

Một thanh niên chơi đùa với một chú sư tử con (A Palestinian youth plays with one lion cub) tại ngôi nhà của gia đình anh (at his family house) ở (in) Khan Yunis ở phía nam (in the southern) Dải Gaza (Gaza Strip) vào ngày 9 tháng 11 năm 2020 (on November 9, 2020).

Trên nóc (On the roof) một tòa nhà (of an apartment building) ở một trong những thành phố đông đúc nhất Gaza (in one of Gaza's most crowded cities) có một số cư dân bất thường (live some unusual occupants) - hai chú sư tử con (two baby lions). Những con non (The babies), hoặc đàn con (or cubs), đi giữa các bể nước (walk among the water tanks) và ăn thịt gà (and eat chicken for food). Trẻ em chơi đùa

với động vật (Children play with the animals) và một số chụp ảnh cùng chúng (and some take selfies with them).

Một là nam (One is male), một là nữ (the other female). Những chú sư tử con (The lion cubs) đã trở thành vật nuôi (have become pets) cho chủ tiệm bánh 27 tuổi (for a 27- year-old bakery owner) Naseem Abu Jamea.

Và điều này khiến các chuyên gia về quyền động vật (And this has animal welfare experts) lo ngại (concerned).

"Khi bạn nuôi chúng khi còn nhỏ (When you raise them as babies), anh ấy nói (he said), "sự hòa hợp sẽ phát triển (harmony will grow) giữa hai bạn (between both of you)." Sự hòa hợp này (This harmony), anh ấy nói thêm (he added), sẽ giúp những con sư tử (would keep the lions) không làm tổn thương anh (from hurting him) và những người khác (and others).
I'm Anna Matteo.

Source: VOA learning English

56. New Device Puts Music in Your Head (Thiết bị mới tạo ra âm nhạc trong đầu bạn)

Công nghệ chùm âm thanh (Sound Beam Technology)

Hãy tưởng tượng (Imagine) một thế giới nơi bạn di chuyển trước máy tính cá nhân (a world where you move around in front of a personal computer) trong không gian âm thanh của riêng bạn (in your own sound space). Bạn nghe những bài hát yêu thích của chính mình (You listen to your favorite songs), chơi trò chơi máy tính ồn ào (play loud computer games) hoặc xem phim (or watch a movie), tất cả không bị người khác nghe thấy (all without other people hearing the sound).

Đó là khả năng (That is the possibility) được trình bày bởi (presented by) "sound beaming," một công nghệ mới của (a new technology from) Noveto Systems. một công ty của Israel (an Israeli company).

Noveto hy vọng (expects) thiết bị (the device) sẽ có nhiều công dụng (will have many uses). Nhân viên văn phòng có thể nghe nhạc (Office workers could listen to music) hoặc cuộc gọi hội nghị (or conference calls) mà người khác không nghe thấy (without others hearing). Mọi người có thể chơi trò chơi (People could play a game), xem phim (a movie) hoặc nghe nhạc (or music) mà không đánh thức (without waking up) những người khác trong phòng (others in the same room).

Thiết bị (The device) sử dụng công nghệ 3-D (uses a 3-D technology) tìm và theo dõi (that finds and follows) vị trí tai người nghe (the ear position of the listener). Nó gửi sóng siêu âm (It sends ultrasonic waves) để tạo ra (to create) các túi âm thanh (sound pockets) đến tai người dùng (by the user's ears).
I'm John Russell.

Source: VOA learning English

57. A girl studying psychology and a boy studying Law (humor)

(Một cô gái học tâm lý và một chàng trai học Luật) (hài hước)

Akpos hỏi một cô gái trong thư viện (asked a girl in a library):
"Bạn có phiền không nếu tôi ngồi cạnh bạn" ("Do you mind if I sit beside you"?)
Cô gái đáp lại (The girl answered) với giọng nói to (with a loud voice):
"TÔI KHÔNG MUỐN QUA ĐÊM VỚI BẠN!!!" ("I DON'T WANT TO SPEND THE NIGHT WITH YOU!!!")

Tất cả sinh viên trong thư viện (All the students in the library) bắt đầu nhìn chằm chằm (started staring at) Akpos và anh ấy xấu hổ (and he was

embarrassed).

Sau vài phút (After a couple of minutes), cô gái lặng lẽ bước đến (the girl walked quietly to) bàn của anh (the Akpos table) và cô nói (and she told him) "Tôi học ngành tâm lý học và tôi biết những gì đàn ông đang nghĩ, tôi đoán anh đã cảm thấy xấu hổ, phải không?)" ("I study psychology and I know what a man is thinking, – I guess you felt embarrassed, right?")
Akpos phản hồi lại với giọng lớn (responded with a loud voice): "MƯỜI NGÀN ĐÔ CHỈ CHO MỘT ĐÊM? NÓ QUÁ NHIỀU" ("10,000 Dollars JUST FOR ONE NIGHT!? THAT'S TOO MUCH!!!")

Và tất cả mọi người trong thư viện (And all the people in the library) đổ dồn ánh mắt về cô gái (looked at the gir) với vẻ ngạc nhiên (in shock) và (and) Akpos nói thầm (whispered) vào tai cô ấy (in her ears): "Tôi học luật và tôi biết cách làm ai đó nhận ra là mình phạm tội ("I study Law and I know how to make someone feel guilty")

Source: aroma.vn

58. ALways let the Boss speak first (humor) (Luôn để Sếp nói trước) (hài hước)

Một lần (Once), Sếp (Boss), Nhân viên (Officer) & Thư ký (Clerk) đi họp (going for a meeting). Họ gặp Jin (They saw Jin).

Jin nói (said): Tôi đã hoàn thành (As i fulfill) ba điều ước (Three wishes) trong một lần (at a time).

Nhưng các bạn là ba người (But you are three persons) vì vậy tôi sẽ (so i will) hoàn thành (fulfill) một điều ước cho mỗi người (one wish for each).

Thư ký nói (Clerk said): Gửi tôi sang Mỹ (Send me to America) với rất nhiều tiền nhân viên biến mất (with a lot of money clerk disappears). (điều ước hoàn thành) (wish fulfilled)
Nhân viên nói (Officer said): Gửi tôi sang Paris (Send me to Paris) với nhiều cô gái đẹp (with a lot of beautiful girls). nhân viên biến mất (officer disappears). (điều ước hoàn thành) (wish fulfilled)

Jin nói với (said to) Boss: điều ước của ông là gì? (what is your wish?)
Anh ấy nói (He said): "Tôi muốn ai tên ngốc này trở lại văn phòng sau bữa trưa" ("I want these two idiots back at office after lunch")

Luôn để SẾP NÓI ĐẦU TIÊN (Always Let the BOSS SPEAK FIRST)

Source: aroma.vn

59. Some Things You Just Can't Explain (Một số điều bạn không thể giải thích)

Một người nông dân (A farmer) ngồi trong quán rượu (was sitting in the neighborhood bar) bị say (getting drunk). Một người đàn ông bước tới (A man came in) và hỏi người nông dân (and asked the farmer): "Này, tại sao ông lại ngồi đây vào một ngày đẹp trời, say xỉn?" ("Hey, why are you sitting here on this beautiful day, getting drunk?"). Người nông dân lắc đầu (The farmer shook his head) và trả lời (and replied): "Một số điều ông không thể giải thích được" ("Some things you just can't explain.")

"Vậy điều gì đã xảy ra mà kinh khủng như vậy?" ("So, what happened that's so horrible?") - người đàn ông hỏi (the man asked) khi ngồi xuống (as he sat down) bên cạnh người nông dân (next to the farmer).
"Chà" ("Well") - người nông dân nói (the farmer said): hôm nay tôi đang ngồi bên con bò của tôi, vắt sữa cho cô ấy. Ngay khi tôi vắt đầy xô, cô ấy nhấc chân trái lên và đá đổ chiếc xô" ("today I was sitting by my cow, milking her. Just as I got the bucket full, she lifted her left leg and kicked

over the bucket.")

Người đàn ông nói (the man said): “nhưng điều đó không quá tệ" (“but, that's not so bad.").
“Vậy điều gì đã xảy ra sau đó?” ("So, what happened then?") - người đàn ông hỏi tiếp (the man asked).

Người nông dân nói (The farmer said): “tôi đã lấy chân trái của cô ấy và đã buộc nó vào cái cột bên trái” ("I took her left leg and tied it to the post on the left.")

“Và sau đó” ("And then?")

“Tôi ngồi xuống lại và tiếp tục vắt sữa cô ấy. chỉ giống như tôi vắt đầy xô. Cô ấy lấy chân phải và đá đổ chiếc xô” ("I sat back down and continued to milk her. Just as I got the bucket full, she took her right leg and kicked over the bucket.")

Người đàn ông cười và nói (The man laughed and said), “một lần nữa?” ("Again?") “Vậy ông đã làm gì sau đó?” ("So, what did you do then?") the man asked.

“Tôi lấy chân phải của cô ấy và buộc vào chiếc cột bên phải" (“I took her right leg this time and tied it to the post on the right.")

"And then?"
“Được rồi, tôi lại ngồi xuống và bắt đầu vắt sữa cô ấy lần nữa. Cũng chỉ vắt đầy xô, con bò ngu đã làm đổ xô sữa bằng cái đuôi của nó” ("Well, I sat back down and began
milking her again. Just as I got the bucket full, the stupid cow knocked over the bucket with her tail.")

"Hmmm," - Người đàn ông nói và gật đầu (the man said and nodded his

head). "So, what did you do?" the man asked.

"Well," the farmer said, “Tôi không còn sợi dây nào nữa, vì vậy tôi cởi thắt lưng ra và buộc đuôi cô ấy vào cây xà. Ngay lúc đó, quần của tôi tụt xuống và vợ tôi đi đến… chỉ có điều gì đó mà ông không thể giải thích”"(I didn't have any more rope, so I took off my belt and tied her tail to the rafter. At that moment, my pants fell down and my wife walked in ... Some things you just can't explain.")

Source: studyflight.ru

60. The importance and value of failure (Tầm quan trọng và giá trị của thất bại)

Trong suốt bài phát biểu ngày khai giảng Harvard (During a Harvard commencement speech), Tác giả Harry Potter (Harry Potter author) J.K. Rowling đã vạch ra (outlined) tầm quan trọng (the importance) và giá trị của thất bại (and value of failure).

Tại sao? (Why?) Đơn giản vì (Simply because) bà ấy cũng từng là người thất bại (she was once a failure too).

Vài năm ngắn ngủi (A few short years) sau khi tốt nghiệp (after her graduation) đại học (from college), cơn ác mộng tồi tệ nhất (her worst nightmares) đã được nhận ra (were realized). Theo lời bà (In her words), “tôi đã thất bại (I had failed) trên một sử thi quy mô (on an epic scale). Một cuộc hôn nhân ngắn ngủi (An exceptionally short-lived marriage) đã xảy ra (had imploded), và tôi thấy nghiệp (and I was jobless), một người mẹ đơn độc (a lone parent), và nghèo nhất có thể (and as poor as it is possible) khi ở nước Anh hiện đại (to be in modern Britain), không có nhà cửa (without being homeless). Nỗi sợ hãi (The fears) mà cha mẹ tôi (that my parents) đã có cho tôi (had had for me), và tôi đã có cho chính mình (and that I had had for myself), đều đã xảy ra (had both come to

pass), và theo mọi tiêu chuẩn thông thường (and by every usual standard), Tôi là thất bại lớn nhất mà tôi biết (I was the biggest failure I knew.)"

Bước ra khỏi thất bại này (Coming out of this failure) mạnh mẽ hơn (stronger) và quyết tâm hơn (and more determined) là chìa khóa đến thành công của cô ấy (was the key to her success)

Source: Elizabeth Andal

61. Steve Jobs from a man in a garage to the CEO position of Apple (Steve Jobs từ một người đàn ông trong ga ra đến vị trí CEO của Apple)

Cuộc cách mạng của Apple bắt đầu (The now revolutionary Apple started off) với hai người đàn ông trong một gara để xe (with two men in a garage). Nhiều năm sau (Years later) chúng ta đều biết (we all know) nó có hơn (it has over) 4000 nhân viên (employees).

Tuy nhiên (Yet), gần như không thể tin được (almost unbelievably), Steve Jobs đã bị sa thải (was fired) từ chính công ty mà ông bắt đầu (from the company he began).

Việc sa thải (The dismissal) khiến ông nhận ra (made him realize) rằng niềm đam mê của ông (that his passion) cho công việc (for his work) đã vượt quá sự thất vọng vì thất bại (exceeded the disappointment of failure). Các liên doanh khác (Further ventures) như (such as) NeXT và (and) Pixar cuối cùng đã đưa Jobs trở lại (eventually led Jobs back to) vị trí CEO của Apple (the CEO position at Apple).

Jobs nói vào năm (said in) 2005:
"tôi đã không thấy nó sau đó (I didn't see it then), nhưng hóa ra (but it turned out) việc sa thải (that getting fired) từ Apple (from Apple) lại là điều tốt nhất có thể xảy ra với tôi (was the best thing that could have ever

happened to me.)"
Bạn mất việc hôm nay (Lose your job today)? Hãy tiếp tục đá (Keep kicking) và bạn có thể giống như anh chàng này (and you could be just like this guy)!
Source: Elizabeth Andal

62. Differences between the south and the north (part 1) (Sự khác biệt giữa miền nam và miền bắc) (phần 1)

Ngôn ngữ (Language): Tiếng Việt ("Vietnamese") là ngôn ngữ chính thức (is the official language) trên khắp Việt Nam (throughout Vietnam), nhưng các phương ngữ vùng miền (but regional dialects) đã thay đổi nó (do change it) một cách đáng kể (in a significant way). Miền Bắc (The North) và miền Nam (and South) mỗi nơi đều dùng những từ khác nhau (each use different words), những cụm từ (phrases) và những phát âm (pronunciations), bởi vậy thi thoảng (so sometimes) thậm chí họ không thể hiểu (even they can't understand) lẫn nhau (each other). Nếu ai đó nói với bạn (If somebody were to tell you to) "rẻ phải" ("cheap right") khi họ muốn bạn rẽ (when they wanted you to make a turn), bạn cũng sẽ bối rối (you'd be confused as well). Đây là cảm giác của người Việt (This is how the Vietnamese feel) khi họ nói chuyện với ai đó (when they speak to somebody) từ một vùng khác của đất nước (from another part of the country).

Cà Phê In (Caffeine): Cuộc sống ở miền Nam (Life in the South) sẽ tàn lụi (would grind) khi không có cà phê đá (without iced coffees). Hỗn hợp đặc (The thick mixture) của sữa đặc (of condensed milk) và hạt cà phê (and robusta beans)—hoặc đen (or black), với nhiều đường (with heaps of sugar) mang tới vị ngọt dịu (brings sweet relief) khỏi cái nóng không ngừng (from the relentless heat). Ở miền Bắc (In the North), cà phê ít thịnh hành hơn (coffee is less prevalent), và các quán cà phê thì khó để tìm thấy (and cafes are more difficult to find) cho khách du lịch (for tourists). Được lựa chọn (Given the choice), nhiều người Bắc (many

Northerners) thích một tách trà hơn (would prefer a cup of tea). Họ chia sẻ mối quan hệ này với hàng xóm của họ (They share this affinity with their neighbors), người Trung Quốc (the Chinese).

Source: theculturetrip.com

63. Differences between the south and the north (part 2) (Sự khác biệt giữa miền nam và miền bắc) (phần 2)

Bữa ăn hằng ngày (Daily Meals): Nói chung (Generally speaking), người Bắc (Northerners) thích phở hơn cơm (prefer noodles to rice). Nhiều món ăn quen thuộc của Việt Nam (Many of Vietnam's familiar noodle dishes), như (such as) bún riêu, bún chả, and phở có nguồn gốc từ miền Bắc (originated in the North). Miền Nam (The South) sản xuất nhiều gia súc (produces more livestock), lúa gạo (rice), và trái cây hơn (and fruits) nhờ khí hậu ấm hơn (thanks to its warmer climate) và vùng nông nghiệp lớn (and large agricultural region). Người Việt Nam khắp đất nước (Vietnamese throughout the country) ăn phở vào buổi sáng (eat pho for breakfast), nhưng sau một ngày (but later in the day), người miền Nam (Southerners) thường ăn cơm (will typically eat rice) với một số kết hợp (with some combination) của thịt lợn (of pork), hải sản (seafood) và/hoặc (and/or) trứng (egg) tại các nhà hàng cơm tấm (at "broken rice" restaurants).

Cuộc sống về đêm (Nightlife): Nếu bạn là kiểu người (If you are the type) ở ngoài (to stay out) cho đến khi mặt trời mọc (until the sun comes up), thì miền Nam (the South) là nơi bạn muốn đến (is where you want to be). Tại thành phố Hồ Chí Minh (In Ho Chi Minh City), nhiều quán bar (many bars) và câu lạc bộ (and clubs) mở cửa thâu đêm (stay open all night). Con phố Bùi Viện khét tiếng (The infamous Bui Vien Street), Trong khu vực tây ba lô (in the backpacker area), không bao giờ đóng cửa (never closes).

Tại hà nội (In Hanoi), nhờ có lệnh giới nghiêm (thanks to curfews) và những cách thức truyền thống văn hóa của họ (and their more traditional ways), bạn sẽ phải sáng tạo hơn (you'll have to be more creative) nếu bạn muốn thâu đêm (if you want to stay up all night) và trở nên hoang dã (and get wild). Phổ biến hơn (It's more common) về mọi người Hà Nội (for people in Hanoi) tụ tập ngay sau giờ làm việc (to get together right after work), không thường xuyên gọi vào buổi đêm (rarely calling it a night).

Source: theculturetrip.com

64. How to read more effectively? (maybe you don't know) (Làm thế nào để đọc hiệu quả hơn?) (Có thể bạn không biết)

Trước khi đọc (Before Reading) – Đặt câu hỏi (Ask Questions) Những gì bạn đã biết (What do I already know)?

Bạn muốn biết về gì nhiều hơn (What more do I want to know)? Tôi tự hỏi nếu...(I wonder if…)

Câu trả lời (The answers) cho những câu hỏi này (to these questions) sẽ cung cấp cho bạn nền tảng (will give/provide you a foundation) để xây dựng điều gì đó (to build on something) mà bạn đang muốn thoát ra khỏi cuốn sách (what you're looking to get out of the book). Điều này có nghĩa là (This means) không chỉ đọc (you're not just reading) không có mục tiêu (without an objective), nhưng thay vào đó (but instead) bạn đang tích cực (you're actively) tìm hiểu điều gì (looking to learn something) từ cuốn sách (from the book).

Trong lúc đọc (During Reading) – Dừng lại một chút (Take small pauses) và đặt thêm câu hỏi (and ask more questions).

Điều này có lý không (Does this make sense)?

Làm cách nào để kết nối những thông tim này (How does this information connect) tới những gì tôi đã biết (to what I already know)? Tác giả muốn nói gì về... (What does the writer mean about…)? Tôi vẫn cần biết thêm về… (I still need to know more about…)? Sau khi đọc (After Reading) – Tìm ý chính (Find The Main Ideas)

Bạn đã hoàn thành cuốn sách (You've completed the book), ghi chú hiệu quả (make effective notes), dành thời gian để ngẫm nghĩ (took time to reflect) và hiểu những gì bạn đọc (and understand what you read). Bây giờ cuốn sách đã hoàn thành (Now that the book is done), bạn cần phải nghĩ đến (you need to think about) ý tưởng quan trọng trong quyển sách (the important ideas in the book).

Hãy tự hỏi những điều sau (Ask yourself the following):

Điều quan trọng nhất bạn nhớ về cuốn sách là gì (What was the most important thing you remember about the book)?
Ý tưởng trong cuốn sách liên quan đến gì (What do the ideas in this book relate to)? Cuốn sách này đã để lại điều gì (What did this book leave out)?

Source: whytoread.com

65. Vaping Facts you need to know
(Những sự thật về thuốc lá điện tử bạn cần biết)

Thuốc lá điện tử ít gây hại hơn (Vaping Is Less Harmful) hơn hút thuốc (Than Smoking), Nhưng vẫn không an toàn (but It's Still Not Safe).

Thuốc lá điện tử đốt nóng nicotin (E-cigarettes heat nicotine), chiết xuất từ thuốc lá (extracted from tobacco), hương liệu (flavorings) và các chất hóa học khác (and other chemicals) để tạo ra (to create) bình xịt (an aerosol) mà người khác hít vào (that you inhale). Thuốc lá điếu thông thường (Regular tobacco cigarettes chứa (includes/ contain) 7,000 chất

hóa học (chemicals), nhiều phần trong đó độc hại (many of which are toxic). Mặc dù chúng ta không biết (While we don't know) chính xác các chất hóa học (exactly what chemicals are) trong thuốc lá điện tử (in e-cigarettes), Blaha nói (says) "Hầu như không có nghi ngờ (there's almost no doubt) rằng chúng khiến bạn (that they expose you) tiếp xúc với ít hóa chất độc hại (to fewer toxic chemicals) hơn thuốc lá truyền thống (than traditional cigarettes)."

Nghiên cứu đề xuất (Research Suggests) thuốc lá điện tử có hại cho tim (Vaping Is Bad for Your Heart) và phổi của bạn (and Lungs)

Nicotine là tác nhân chính (is the primary agent) trong cả thuốc lá truyền thống và thuốc lá điện tử (in both regular cigarettes and e-cigarettes), và nó rất dễ gây nghiện (and it is highly addictive). Nó khiến bạn (It causes you) thèm thuốc (to crave a smoke) và bị các triệu chứng cai nghiện (and suffer withdrawal symptoms) nếu bạn thèm thuốc (if you ignore the craving). Nicotine cũng là một chất độc hại (is also a toxic substance). Nó làm tăng huyết áp của bạn (It raises your blood pressure) và tăng vọt hóc môn adrenalin của bạn (and spikes your adrenalin), làm tăng nhịp tim (which increases your heart rate)và có khả năng xảy ra (and the likelihood) của bệnh đau tim (of having a heart attack).

Source: hopkinsmedicine.org

66. Three ways to make your coffee super healthy (Ba cách để pha cà phê của bạn siêu tốt cho sức khỏe)

Chọn thương hiệu chất lượng (Choose a Quality Brand)

Chất lượng cà phê (The quality of coffee) có thể thay đổi rất nhiều (can vary greatly) tùy thuộc vào (depending on) phương pháp chế biến (the processing method) và cách hạt cà phê được trồng (and how the coffee beans were grown).

Hạt cà phê có xu hướng (Coffee beans tend to be) phun thuốc hóa học (sprayed with synthetic pesticides) và những hóa chất khác (and other chemicals) mà không bao giờ được sử dụng cho con người (that were never intended for human consumption).

Tuy nhiên (However), ảnh hưởng đến sức khỏe (the health effects) của thuốc trừ sâu (of pesticides) trong thực phẩm (in food) còn gây nhiều tranh cãi (are controversial). Hiện tại có bằng chứng cho thấy (There is currently limited evidence) chúng gây hại (that they cause harm) khi được tìm thấy với một lượng nhỏ (when found at low levels in produce).

Nếu bạn lo lắng (If you are worried) về hàm lượng thuốc trừ sâu trong cà phê của mình (about the pesticide content of your coffee), hãy cân nhắc (consider) mua hạt cà phê hữu cơ (buying organic coffee beans). Chúng chứa hàm lượng thuốc trừ sâu thấp hơn nhiều (They should contain much lower amounts of synthetic pesticides).

Tránh uống quá nhiều (Avoid Drinking Too Much)

Khi nạp một lượng vừa phải (While a moderate intake) cà phê là lành mạnh (of coffee is healthy), nhưng uống quá nhiều (drinking too much) có thể giảm (may reduce) lợi ích tổng thể của nó (its overall benefits).

Uống quá nhiều cà phê in (Excessive caffeine intake) có thể có nhiều bất lợi khác nhau (may have various adverse) tác dụng phụ (side effects), mặc dù (although) độ nhảy cảm của mỗi người là khác nhau (people's sensitivity varies).

Bộ y tế Canada khuyến cáo (Health Canada recommends) không nên vượt quá (not exceeding) 2.5 mg trên (per) kg trong cơ thể (of body weight) trên ngày (per day).
Thêm một ít quế vào cà phê của bạn (Add Some Cinnamon to Your

Coffee).

Quế là một loại gia vị ngon (Cinnamon is a tasty spice) kết hợp đặc biệt tốt (that mixes particularly well) với hương vị cà phê (with the flavor of coffee).

Các nghiên cứu cho thấy (Studies show) rằng quế có thể làm giảm lượng đường của máu (that cinnamon can lower blood glucose), cholesterol và chất béo trung tính (and triglycerides) ở bệnh tiểu đường (in diabetes).

Để tránh tác dụng phụ tiềm ẩn (To lower the risk of potential adverse effects), hãy chọn quế Ceylon (opt for Ceylon cinnamon) thay vì (instead of) quế Cassia phổ biến (the more common Cassia cinnamon).

67. What are the pros and cons of using public transportation? (Ưu và nhược điểm của việc sử dụng phương tiện công cộng là gì?)

Ngày nay (Nowadays), càng nhiều người thích đi phương tiện công cộng (more and more people prefer taking public transport) hơn là sử dụng ô tô riêng (to using their own car). Tuy nhiên (However), có rất nhiều mặt tích cực (there are a lot of positives) và tiêu cực (and negatives) về sử dụng phương tiện công cộng (about using public transport).

Trong bài luận này (In this essay), Tôi sẽ thảo luận (I will discuss) cả hai góc nhìn về nó (both views of it).

Một mặt (On the one hand), giao thông công cộng có lợi (public transport is beneficial) cho cả quốc gia và cá nhân (for both countries and individuals). Thứ nhất (Firstly), phương tiện công cộng (public transport) giúp giảm đáng kể) (help to decrease significant) lượng xe cá nhân (quantities of private vehicles) và khói thải từ chúng (and exhaust fumes from them). Điều này góp phần (This contributes) làm giảm (to reducing) ô nhiễm không khí (air pollution) gây ra (causing) sự nóng lên

toàn cầu (global warming) thứ mà có thể phá hủy (which may have a devastating) môi trường của chúng ta (our environment). Thứ hai (Secondly), đầu tư vào các phương tiện công cộng (investment in public facilities), đặc biệt là hệ thống giao thông (particularly transportation systems), sẽ giảm thiểu ùn tắc giao thông (will ease traffic congestion) do người dân được khuyến khích (as people are encouraged) đi lại bằng xe buýt (to travel by buses) và tàu (and trains) thay vì tự lái xe (instead of driving). Cuối cùng (Finally), phương tiện công cộng hiện đại (modern public transport) thường nhanh và rẻ (is often fast and cheap), giúp tiết kiệm thời gian (which will bring out saving time) và tiền bạc (and money) trong đi lại cho mọi người (in transit for everyone).

Một mặt khác (On the other hand), nó bất tiện (it is inconvenient) bởi vì một số lí do (because of some reasons). Xe buýt và tàu (Buses and trains) thường chậm (are often slow) và không đáng tin cậy (and unreliable); do đó (as a result), hành khách (commuters) sẽ xuất hiện không đúng giờ (will show up non-punctual) hoặc thậm chí trì hoãn các sự kiện quan trọng của họ (or even delay their important events). Ví dụ (For instance), tháng trước (last month), hầu hết học sinh Singapore (most of Singaporean pupils) đến trường muộn (were late to get to school) vào bài kiểm tra cuối kì cấp 2 (for the final examination in secondary schools) do bị gián đoạn tàu (due to train disruption) và họ phải làm bài kiểm tra muộn hơn (and they had to take the exam later).

Hơn nữa (Moreover), mọi người thường cảm thấy (people often feel) như "cá mòi" (like "sardine in can") khi họ sử dụng (as using) tàu điện ngầm (the metro system) vào giờ cao điểm (in the rush hours), điều này không thoải mái như lái ô tô của chính họ (which is not as comfortable as driving their own cars). Ngoài ra (In addition), những nơi công cộng (public places) đang trở nên thiếu an toàn (are becoming insecure) vì có thể có nguy cơ khủng bố (because of a possible threat of terrorism), không đảm bảo an toàn (which is not safe) cho người đi lại bằng phương tiện công cộng (for travelers taking public transportation).

Tóm lại (In conclusion), có cả ưu và nhược điểm (there are both advantages and disadvantages) của phương tiện công cộng (of public transport) mà mọi người nên
cân nhắc (that people should consider) trước khi đi lại bằng chúng thường xuyên (before travelling by them regularly).

Source: Lishichen

68. Top three reason to buy local
(Ba lý do hàng đầu để mua hàng nội địa)

Hỗ trợ nền kinh tế địa phương (Support your Local Economy)

Khi bạn mua sắm tại địa phương (When you shop local) số tiền bạn tiêu (the money you spend) sẽ quay trở lại (cycles back into) cộng đồng của bạn (your community). Việc này hỗ trợ (This action supports) các doanh nghiệp (businesses) hoạt động trong khu vực của bạn (operating in your region). Kết quả là (As a result), các doanh nghiệp địa phương (local businesses) có thể tiếp tục (are able to continue) sử dụng cư dân trong cộng đồng (employing residents within the community).

Theo một nghiên cứu (According to a recent study) bởi Liên minh Doanh nghiệp Độc lập Hoa Kỳ (by the American Independence Business Alliance), cùng 100 đô la (for every $100) được chi cho doanh nghiệp địa phương (that is spent with a local business), khoảng 68 đô la (about $68) còn lại trong thành phố (remains in the city). Cùng 100 đô la (That same $100) được chi cho một chuỗi quốc gia (spent at a national chain) hoặc nhà bán lẻ lớn (or big-box retailer) chỉ để lại 43 đô la (leaves only $43) trong cộng đồng (in the community).

Chuyên môn theo yêu cầu (Get Expertise on Demand)

Bạn có thể mua đồ theo sở thích (You can buy hobby supplies), dụng cụ tự làm (DIY tools) và các thứ khác trên mạng (and more online), nhưng ai sẽ ở đó (but who will be there) để giúp bạn khi bạn gặp vấn đề (to help you when you run into a problem)? Với tư cách khách quen (As a patron) của cửa hàng sợi (of your local yarn shop), xưởng gỗ (lumber yard), hoặc cửa hàng sở thích (or hobby shop) tại địa phương, bạn sẽ có quyền tiếp cận (you'll have access) với các chuyên gia (to experts) người có thể giúp bạn lập kế hoạch cho dự án (who can help you plan your project), chọn vật liệu (select materials), và khắc phục sự cố (and troubleshoot issues) khi họ gặp sự cố (when they arise). Sự tham gia của bạn (Your involvement) với một doanh nghiệp trực tuyến (with an online business) chỉ tiến xa (only goes so far) – và thường kết thúc (and often ends) sau khi giao hàng hoàn tất (once delivery is complete).

Mua sắm tại địa phương (Shopping locally) cũng giúp bạn (also helps you) xây dựng các mối quan hệ lâu dài có lợi (build long beneficial relationships) và mở rộng mạng lưới địa phương (and expand your network locally).

Giảm (Decrease) lượng khí thải các-bon của bạn (Your Carbon Footprint)
Chuyến đi dài (The long ride) từ nhà cung cấp (from supplier) tới cửa hàng (to store) có nghĩa là (means that) cần nhiều xăng (plenty of gasoline) để vận chuyển các thùng lớn (is needed to get big-box store items) từ nới này đến nơi khác (from one place to another). Từ tiêu thụ khí đốt (From gas consumption) đến khí thải (to emission fumes), mua hàng tại địa phương (buying local) giảm lượng khí thảo các-bon (cuts the carbon footprint) của các sản phẩm (of the products) và dịch vụ (and services) bạn cần (you need).

Source: thewagneragency.com

69. Three marketing lessons learned from Nike (Ba bài học tiếp thị rút

ra từ Nike)

Bạn muốn tìm cách tiếp thị doanh nghiệp của mình (Want to find out how to market your business) thành công như Nike (as successfully as Nike)? Đọc để biết các bài học tiếp thị hàng đầu mà ta có thể học hỏi (Read on for some top marketing lessons we can learn from Nike).

Nike Inc. là một công ty đa quốc gia của Mỹ (is an American multinational company) chuyên thiết kế (that designs), phát triển (develops), sản xuất (manufactures) và tiếp thị giày dép (and markets footwear), quần áo (clothing), phụ kiện (accessories), thiết bị (equipment) và dịch vụ (and services). Công ty (The company), được thành lập vào năm 1964 (founded in 1964), vô cùng nổi tiếng (is immensely popular) trên toàn thế giới (worldwide), với hàng triệu (with millions) sản phẩm (of Nike products) và dịch vụ (and services) được bán hằng ngày (being sold daily). Công ty cũng có doanh thu ước tính (The company also has estimated revenues) là 23,5 tỷ USD (of $25.3 billion).

Vậy Nike đã làm cách nào (So how has Nike managed) để duy trì (to maintain) mực độ phổ biến cao như vậy (such high levels of popularity)?

Xác nhận (Endorsements)

Nike chi hàng triệu đô (spends millions) để tài trợ (in sponsoring) cho các vận động viên (athletes)/đội thể thao (athletic teams). Khi bạn liên kết (When you associate) một nhân vật nổi tiếng (a well-known celebrity) với thương hiệu (with a brand), điều đó tạo ra những liên tưởng tích cực (it generates positive associations), và với Nike (and with Nike), mọi người mong đợi (people expect) đây là một việc làm có hiệu suất cao (this to be a high-performance), sản phẩm lâu bền (durable product) sẽ tiến xa hơn nữa (that goes the extra mile).

Tính đơn giản (Simplicity) hoạt động tốt nhất (works Best)

Mọi thứ về chiến lược tiếp thị của Nike (Everything about Nike's marketing) đều đơn giản (strategy is simple) và hợp lý (and streamlined), từ logo (from its logo) đến dây đeo (to its strapline). Dây đeo (The 'Just Do It' strapline) là vượt thời gian (is timeless), đến mức (to the point) và đáng nhớ (and memorable). Nó có thể được áp dụng (It can be applied) cho mọi thứ mà thương hiệu này làm (to everything that this brand does), trong khi logo của nó (while its logo) xuất hiện hoàn toàn mọi thứ (appears on absolutely everything), từ trang web của thương hiệu (from the brand's website) đến các sản phẩm thực tế (to its actual products).

Logo của Nike (The Nike logo) mạnh mẽ đến mức công ty không cần phải viết tên của mình ở bất cứ đâu (is so powerful that the company doesn't even need to write its name anywhere), vì hầu hết mọi người đều nhận ra dấu ngoặc kép (as most people recognise the Nike swoosh) và ngay lập tức hiểu (and immediately) hiểu nó thuộc thương hiệu nào (understand which brand it belongs to).

Ở lại một bước trước cuộc thi (Stay One Step Ahead of the Competition)

Nike luôn đứng trước đối thủ một bước (is always one step ahead of the competition), đặc biệt là (particularly) khi tiếp tục duy trì những cải tiến công nghệ mới nhất (when it comes to remain afloat of the latest technological innovations). Nó đã phát triển (It has developed) ứng dụng của riêng mình (its own app), có một loạt đồng hồ thông minh đương đại (has a contemporary smartwatch range) cũng như (as well as) đồng hồ đeo tay Nike Fiel mới nhất (do the latest Nike Fuel wrist watch), cho phép người dùng (which enables users) theo dõi hoạt động của họ (to track their activity) và đo chuyển động (and measure movement) cho một loạt các hoạt động (for a range of activities).

Source: Ramzi Chamat / 8 Ways Media

70. What's The Secret Behind Nike's "Just Do It" Campaign? (Bí mật đằng sau chiến dịch "Just Do It" của Nike là gì?)

Cả biểu tượng swoosh (Neither the iconic swoosh) hay khẩu hiệu phổ biến của Nike (nor Nike's ubiquitous slogan), "just do it" nhắc đến tên của một thương hiệu thể thao (mention the name of the sports brand) hoặ thực tế là (or the fact) họ cung cấp quần áo thể thao (that they offer sports clothing). Chưa hết (And yet), điều kỳ diệu (the magic lies) nằm ở việc khơi dậy cảm giác tích cực (in inspiring a positive feeling) ở khách hàng (in the customer) và tìm ra cách (and finding a way) để cộng hưởng (to resonate) với giá trị (with their values) và mong muốn của họ (and desires).

Bắt đầu vào năm 1988 (Launched in 1988), chiến dịch của Nike (the Nike "Just Do It" campaign featured) có các vận động viên chuyên nghiệp (professional) và vận động viên nghiệp dư (and amateur athletes) nói về thành tích của họ (talking about their accomplishments) và cảm xúc mà họ cảm thấy khi tập thể dục (and the emotions they feel as they exercise). Một trong những điểm truyền hình đầu tiên (One of the first television spots) của chiến dịch đặc trưng (of the campaign featured) một đoạn video (a video) về vận động viên marathon 80 tuổi (of 80-year-old marathoner) Walt Stack người giải thích (who explains) cho người xem (to viewers) làm thế nào để ông chạy 17 dăm mỗi sáng (how he runs 17 miles every morning). Những câu chuyện như (Stories like) Walt gợi lên ngay lập tức (is evoke an immediate) phản ứng cảm xúc (emotional response) ở người xem (in viewers) và khiến họ đặt câu hỏi (and lead them to ask), "nếu những vận động viên này (if these athletes) có thể làm được (can do it), sao tôi lại không (why can't I)?"

Source: Tom Anderson

71. Friendship Idioms (Những thành ngữ về tình bạn)

Có rất nhiều thành ngữ (There are many idioms), hoặc câu nói (or sayings), trong tiếng Anh (in English) mà chúng ta sử dụng (that we use) khi muốn mô tả (when we want to describe) mối quan hệ giữa bạn bè với nhau (relationships between and among friends). Dưới đây là một số để thực hành với bạn của bạn (Here are a few to practice with your friends). - Qua khó ăn và nghèo nàn (Through thick and thin).

Thành ngữ (The idiom) "through thick and thin" được dùng để chỉ (is used to define) một người bạn (a friend) luôn trung thành (who is loyal) và ủng hộ (and supportive) trong lúc xấu cũng như lúc tốt (during bad times as well as good times). Nó thường mô tả (It most often describes) một tình bạn (a friendship) bền chặt qua một thời gian dài (that has been strong for a long time).

For example:

John và Lisa đã là bạn của nhau từ khó khăn qua nghèo nàn (John and Lisa have been friends through thick and thin).

Bạn thân nhất của tôi và tôi đã ở bên nhau qua khó khăn và nghèo nàn (My best friend and I stayed together through thick and thin).

- Hai hạt đậu trong một quả (Two peas in a pod)
Nếu hai người (If two people are) "like two peas in a pod," điều đó nghĩa là (it means that) họ hợp nhau (they get along very well).

Tôi chưa bao giờ thấy Loka và Camile tranh cãi, họ rất hợp nhau (I have never seen Lola and Camille argue, they are like two peas in a pod).

Một bờ vai để dựa vào (A shoulder to cry on)

Một số bạn bè (Some friends) đặc biệt có thiện cảm (are especially

sympathetic) và dễ nói chuyện (and easy to talk to). Họ không phán xét (They are not judgmental) hay thiếu kiên nhẫn (or impatient). Họ rất giỏi trong việc chia sẻ nỗi đau (They are good at sharing our pain), giúp chúng ta xoa dịu nỗi đau (which helps ease our pain).

Source: VOA Learning English

72. Importance of Environment (Tầm quan trọng của môi trường)

Chúng ta thực sự (We truly) không thể hiểu được (cannot understand) giá trị thực (the real worth) của môi trường (of the environment). Nhưng chúng ta có thể (But we can) ước tính (estimate) một số tầm quan trọng của nó (some of its importance) có thể giúp chúng ta hiểu được tầm quan trọng của nó (that can help us understand its importance). Nó đóng một vai trò quan trọng (It plays a vital role) trong việc giữ cho các sinh vật sống khỏe (in keeping living things healthy) trong môi trường (in the environment).

Tương tự (Likewise), nó duy trì (it maintains) sự cân bằng sinh thái (the ecological balance) mà sẽ giúp kiểm soát (that will keep check of) sự sống trên trái đất (life on earth). Nó cung cấp thực phẩm (It provides food), nơi ở (shelter), không khí (air), và đầy đủ (and fulfills) tất cả những gì con người cần (all the human needs) ngay cả lớn hay nhỏ (whether big or small).
Hơn nữa (Moreover), toàn bộ hoạt động hỗ trợ cuộc sống của con người (the entire life support of humans) phụ thuộc hoàn toàn (depends wholly) vào các yếu tố môi trường (on the environmental factors). Ngoài ra (In addition), nó cũng giúp duy trì (it also helps in maintaining) các chu kỳ sống khác nhau (various life cycles) trên trái đất (on earth). Điều quan trọng nhất (Most importantly), môi trường của chúng ta (our environment) là nguồn gốc của vẻ đẹp tự nhiên (is the source of natural beauty) và cần thiết (and is necessary) để duy trì sức khỏe thể chất (for

maintaining physical) và tinh thần (and mental health).

Source: toppr.com

73. What are the benefits of buying things Second hand (Những lợi ích của việc mua đồ qua tay là gì?)

Nhiều người không bao giờ nghĩ (Many people don't ever consider) mua đồ cũ (buying second hand) khi họ đang cần một thứ gì đó (when they are in need of something). Hầu hết chúng ta (Most of us) đều mắc kẹt (are stuck) trong thói quen (in our routines) đi đến các cửa hàng trên phố cũ (of going to the same high street shops) và không bao giờ tìm kiếm nơi khác (and never looking elsewhere). Một phần của sự quyến rũ (Part of the charm) của mặt hàng đồ cũ (of second-hand items) là lịch sử của chúng (is their history); quần áo cổ điển (vintage clothes) đã trở nên phổ biến hơn (have become more popular) trong nhiều năm (in the past few years). Hai lợi ích phổ biến nhất khi mua sắm đồ cũ (there are two most common benefits to shopping second hand), mà bạn có thể xem xét dưới đây (which you can consider below).

TIẾT KIỆM TIỀN (SAVING MONEY)

Lợi ích rõ ràng nhất (The most obvious benefit) của việc mua sắm đồ cũ (of shopping for second-hand items) là giảm chi phí (is the reduced cost). Nhiều người không nhân ra (Many people don’t realize) số lượng những thứ có sẵn (the number of things available) để mua đồ cũ (to buy second hand) - từ quần áo cũ (from clothes) đến đồ đạc (to furniture) - bạn có thể nhận được khá nhiều (you can get pretty much) bất kể thứ gì bạn cần (anything you need).

GIÚP ĐỠ MÔI TRƯỜNG (HELPING THE ENVIRONMENT)

Thật sốc (It is shocking) khi nghĩ đến một thứ đơn giản (to think about

how something simple) như mua một chiếc váy mới (like buying a new dress) đòi hỏi quá trình sản xuất (requires manufacturing), vận chuyển (transport), đóng gói (and packing) như thế nào trước khi (before) đến cuối cùng được đưa vào một bãi rác (eventually ended up in a landfill site). Tất cả những điều này (All of this) làm tổn hại đến môi trường (damages the environment) một cách không cần thiết (needlessly) khi có những bộ váy hoàn hảo (when there are perfectly good dresses) đang chờ được phát hiện (waiting to be discovered) trong các cửa hàng đồ cũ (in second hand) hoặc cửa hàng từ thiện (or charity shops)! Khi bạn xem xét số lượng (When you consider the amount) chúng ta tiêu thụ (we consume) hằng ngày (on a day-to-day basis), và số lượng chúng ta vứt bỏ (and how much we throw away), không có gì ngạc nhiên (it is hardly surprising) khi môi trường đang phải chịu đựng (the environment is suffering). Bởi vậy (So), mua đồ cũ (second-hand shopping) đang giúp bạn (is helping you) đóng góp một phần cho môi trường (to do your bit for the environment).

Source: James Wood missmillmag.com

74. Remedies for your Upset stomach
(Biện pháp khắc phục cho chứng dạ dày khó chịu của bạn)

Đau bụng (Stomachaches) rất phổ biến (are so common) mà mọi người đều trải qua (that everyone experiences them) ở thời điểm này hay thời điểm khác (at one point or another). Có hàng tá lý do (There are dozens of reasons) khiến bạn bị đau bụng (why you might get a tummy ache). Hầu hết các nguyên nhân (Most causes) không nghiêm trọng (aren't serious) và các triệu chứng (and the symptoms) nhanh chóng qua đi (pass quickly). Nói chung (Generally), không cần phải tìm kiếm giải pháp nào khác ngoài nhà bếp của bạn (there's no need to look further than your kitchen for a solution).

Gừng (Ginger)

Từ xa xưa (Since ancient times), người ta đã coi gừng (people have turned to ginger) như một phương thuốc chữa khỏi mọi thứ (as a cure-all for everything) từ đau đớn (from pain) đến buồn nôn (to nausea). Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng (StudiesTrusted Source have shown that) gừng có thể (ginger can be) một phương pháp điều trị rất hiệu quả (a very effective treatment) cho một số loại đau dạ dày (for some kinds of stomach upset). Một chất chống viêm tự nhiên (A natural anti-inflammatory), gừng có sẵn ở nhiều dạng (ginger is available in many forms), tất cả đều giúp ích (all of which can help). Nhai gừng (Ginger chews) và các chất bổ sung (and supplements) rất dễ uống (are easy to take), Hãy thử một loại bia gừng hoàn toàn tự nhiên (Try an all-natural ginger ale) hoặc băm một ít củ gừng tươi (or chop up some fresh ginger root) và pha trà (and make tea).

Trà hoa cúc (Chamomile tea)

Một tách trà hoa cúc thơm ngon (A nice cup of chamomile tea) có thể giúp (can help) làm dịu cơn đau (ease the pain) của dạ dày khó chịu (of an upset stomach) bằng cách hoạt động chống viêm (by acting as an anti-inflammatory). Các đặc tính chống viêm (These anti-inflammatory properties) giúp các bó cơ dạ dày (help your stomach muscles) thư giãn (relax), có thể giảm cơn đau (which can reduce the pain) do chuột rút (of cramps) hoặc co thắt (and spasms).

Source: healthline.com

75. The best life lesson we can learn from Justin Bieber
(Bài học cuộc sống tuyệt vời nhất mà chúng ta có thể học được từ Justin Bieber)

Luôn khôn ngoan (It's always wise) khi giữ bí mật những chuyện riêng tư (to keep your private affairs . . . private).

Justin Bieber và ngôi sao nhạc pop đồng nghiệp (and fellow pop star) Selena Gomez đã có một mối quan hệ rất căng thẳng (had a very intense), Mối quan hệ lúc bật lúc tắt (on- again, off-again relationship) được công khai (that was highly publicized) trong nửa thập kỷ (for about half a decade). Có những tin đồn (There were rumors) về ma túy (about drugs) và rượu (and alcohol), về anh ta lừa dối (about him cheating), và lời bài hát (and song lyrics) từ cả hai bên (from both parties) đều mang tính kích động (that were brooding) và thụ động (and passive aggressive). Đối với những người theo dõi mối quan hệ (For those following the relationship), điều đó có lẽ rất say mê (it was probably very enthralling). Cho họ (For them)? Quá mệt mỏi (Exhausting).

Nỗi đau (The pangs) của sự tan nát cõi lòng tuổi thiếu niên (of teenage heartbreak) có thể tàn khốc (can be devastating), vì vậy chúng ta có thể tưởng tượng (so we can only imagine) nó tồi tệ nhiều thế nào (how much worse it is) khi các phương tiện truyền thông (when the media) ghi lại nó mỗi giây (documents every second of it). Một khi trang mạng của bạn (Once your social media page) trở thành nghĩa địa kỹ thuật (becomes a digital graveyard) cho mối quan hệ cũ của bạn (of your former relationship), có khó khăn (is it disingenuous) khi tiếp tục bằng cách khoe (to move on by flaunting) những bức ảnh được cho là mới nhất của bạn (photos of your latest alleged) hay công khai đánh đấm với họ (or publicly pick a fistfight with theirs)?

Source: yogiapproved.com

76. Phrasal Verbs and Elections (Cụm động từ và cuộc sự lựa chọn)

Phrasal verbs là một nhóm từ (are groups of words). Chúng kết hợp (They combine) một động từ và một từ ngắn khác (a verb and another short word), như trong thuật ngữ tra cứu (as in the term look up). Tra cứu (Look up) nghĩa là (means) tìm kiếm thông tin trong sách (to

research for information in a book) hoặc trên máy tính (or on a computer). Cụm động từ (Phrasal verbs) có nghĩa (have a meaning) khác với ý nghĩa của từng từ gợi ý (that is different from what the individual) words suggest).

#1 Pick up

Đối với chương trình của chúng ta hôm nay (For our program today), "pick up" hơi bất thường (is somewhat unusual). Điều này là do cách sử dụng phổ biến của nó (This is because its most common usage) không liên quan nhiều (not much related) với nghĩa của nó trong cuộc bầu cử (with its meaning with respect to elections).

Đôi khi bạn nghe (Sometime you hear) hoặc đọc (or read) "pick up," nghĩa là lấy (it means to get) hoặc đưa đón ai đó (or take somebody) hoặc thứ gì đó (or something) từ một nơi (from a place). Vì vật (So), bạn có thể "nhặt" (you might "pick up") hoặc nhấc một hòn đá lên (or lift a stone) từ mặt đất (from the ground).

Nhưng đối với các cuộc bầu cử (But with respect to elections), "pick up" có một nghĩa khác (has a different meaning). Bạn có thể đọc về (You might read about) một đảng chính trị (a political party) đang cố gắng "lấy" phiếu bầu (trying to "pick up" votes) ở khu vực quốc hội (in a congressional district) hoặc khu vực hợp pháp (or legislative area). "Pick up," trong trường hợp này (in this case), nghĩa là kiếm hoặc đạt được điều gì đó (means to earn or gain something). Nó không có nghĩa là lấy (It does not mean to get) hoặc đưa đón cái gì đó (or take something) từ một địa điểm (from a place).

#2 Catch up

Thông thường (Often), "bắt kịp" ("catch up") để mô tả (describes) những gì xảy ra trong một cuộc đua (what happens in a race): khi ai đi sau (when

someone who is behind) tiếp cận người dẫn đầu (reaches the person in the lead).

Bởi vậy (So,) bạn có thể nghe ai đó (you might hear someone) tại một cuộc đua xe (at a motor car race) nói (say), "Người lái A đang đuổi kịp người lái B" ("Driver A is catching up to Driver B!")

Ý này cũng đúng (This same idea is true) trong các cuộc bầu cử (in elections). Các ứng cử viên (Candidates) tìm kiếm để "bắt kịp" (look to "catch up.") Nhưng họ "đuổi kịp" (But they "catch up") về lượt bình chọn (in terms of votes), chứ không phải về khoảng cách (not in terms of distance).

I'm John Russell.

Source: VOA Learning English

77. Hanoi Old Quarter (Phố cổ Hà Nội)

Với kiến trúc thuộc địa quyến rũ (Packed with charming colonial architecture), những ngôi đền và chùa Phật giáo (Buddhist temples and pagodas), khu Phố Cổ (the Old Quarter), nằm gần hồ Hoàn Kiếm (located near Hoan Kiem Lake) ở quận Hoàn Kiếm (in Hoan Kiem District), là khu thương mại lớn của Hà Nội (is Hanoi's major commercial district). Trái tim và linh hồn của nó (Its heart and soul) được phơi bày (is exposed) trong những con phố thương mại cổ kính (in the ancient commercial streets) được đặt theo tên (which are named after) của những doanh nghiệp gốc (their original businesses) có niên đại khoảng 1000 năm về trước (dating back about 1,000 years).

Mặc dù hầu hết các đặc sản (Though most of the specialties): cô tông (cotton), trang sức (jewellery), thảo mộc (herbs) và lụa (and silk) đã thay đổi theo thời gian (have changed over time) và được thay thế (and have

been replaced) với tiện nghi hiện đại đa dạng (with a variety of modern-day commodities) và dịch vụ (and services), du khách (visitors) có thể vẫn đánh giá cao (can still appreciate) một số hàng hóa ban đầu (some of the original) cũng như cảm nhận (goods as well as get a feel) về phong tục tập quán lâu đời của Việt Nam (of rich old Vietnamese customs).

Ngày nay (Nowadays) phổ biến hơn (it is more common) để thấy khá nhiều gia đình (to see quite a few families) chen chúc nhau dưới một mái nhà (jammed in under one roof). Đơn giản để tìm thấy (It is easy to find) sự phong phú (plenty) của nhiều quán ca phê (of hip café), quán bar (bars), đa dạng nhà hàng (a variety of restaurants), tiệm bánh (bakeries), cửa hàng quần áo (boutique shops) và phòng trưng bày nghệ thuật (and art galleries) trong khu vực lịch sử này (in this historical area).

Source: vietnam-guide.com

78. The Structure of the Brain (Cấu trúc của não bộ)

Tôi thường mô tả (I often describe) cấu trúc tổng thể (the overall structure) của bộ não (of the brain) như một hình nón kem (as an ice-cream cone). Bản thân hình nón (The cone itself) là phần nguyên thủy nhất của não (is the most primitive part of the brain), gọi là thân não (called the brain stem). Nó kiểm soát các chức năng cơ bản như (It controls basic functions such as) sự tỉnh táo (alertness), hơi thở (breathing), huyết áp (blood pressure), và nhiệt độ cơ thể (and body temperature). Ngồi trên đỉnh của hình nón (Sitting on top of the cone sits) là bộ não cảm xúc (is the emotional brain) gọi là hệ limbic (called the limbic system)- liên quan đến (which is involved in) việc kiểm soát nội tiết tố (hormonal control), trí nhớ (memory), cũng như tự động (as well as automatic) và thường là vô thức (and usually unconscious) phản ứng cảm xúc (emotional reactions). Thứ hai là (The second is) ý thức (the conscious), suy nghĩ (thinking), lập kế hoạch (planning), được gọi là vỏ não (called the cortex).

Nếu chúng ta nhìn sâu hơn (If we look deeper), hoặc bằng kính hiển vi (or microscopically), vào não (into the brain), chúng ta thấy rằng (we see that) có hằng triệu (there are millions) tế bào thần kinh (of nerve cells), giống như đường phố (which like streets) và đường cao tốc (and highways), được kết nối với nhau (are connected to highways) cũng như (as well as) đường cấp 1 (primary) và đường cấp 2 (and secondary) và ngay cả đường cấp 3 (and even tertiary roads), bạn có thể cảm nhận được (you can get a feel) một số điều (for a few things).
Không chỉ có nhiều con đường (Not only are there many), mà chúng có vẻ hội tụ (but they seem to converge) ở những điểm nhất định (on certain points) chúng ta gọi là thành phố (we call cities), thị trấn (towns), và vùng lân cận (and neighborhoods). Trong não (In the brain), những điểm hội tụ này (these points of convergence) được gọi là hạt nhân (are called nuclei). Một trong những (One of the) hạt nhân chính (major nuclei) ở trong não (in the brain) kiểm soát cơn thịnh nộ (controls rage), sợ hãi (fear), và tình dục (and sex). Nó cũng cho chúng ta biết (It also tells us) trước khi chúng ta nhận thức một cách có ý thức (before we are consciously aware) Tình huống có an toàn hay không (whether a situation is safe), hoặc nguy hiểm hay không (or dangerous), và phản ứng cơ thể của chúng ta (and our body reacts). Một lần nữa, trước khi chúng ta nhận thức được (again, before we are aware) ngay lập tức với phản xa vô thức này (immediately to this unconscious reflex). Sự đánh tình huống giá này (This assessment of the situation) dựa trên trải nghiệm thời thơ ấu (is based on early childhood experiences).

Source: Robert J. Hedaya, M.D., D.F.A.P.A - psychologytoday.com

79. The Changing Teen Brain (Sự thay đổi của não bộ)

Trong những năm thiếu niên (During the teen years), dưới tác động (under the influence) của các thông điệp nội tiết tố mới khổng lồ (of massive new hormonal messages), cũng như nhu cầu (as well as current

needs) và kinh nghiệm hiện tại (and experiences), não thiếu niên (the teenager's brain) đang được định hình (is being reshaped) và tái tạo lại (and reconstructed).

Đường cao tốc thông tin (Information highways) đang được tăng tốc, và một số tuyến đường cũ (and some old routes), bị đóng cửa (closed down). Điều này được gọi là cắt tỉa (this is called pruning); một số được định tuyến lại (some are re-routed) và kết nối lại (and reconnected) với những điểm đến khác (to other destinations). Trên hết (above all), các xa lộ thông tin cũ (old information highways) đang làm ra nhiều kết nối mới (are making lots of new connections) tới các đường cao tốc khác (to other highways), và thành phố khác (and other cities), thị trấn khác (towns). Điều này được gọi là mọc lên (this is called sprouting).

Đó là một dự án xây dựng lớn (It's a massive construction project), không giống như bất kỳ điều gì (unlike anything) xảy ra vào bất kỳ thời gian nào khác (that occurs at any other time) trong cuộc sống (in life). Trong một tình huống như vậy (In such a situation), mọi thứ hiếm khi (things rarely) trôi chảy (flow smoothly), và các điểm đến bất ngờ (and surprise destinations) phát triển mạnh (thrive). Sự tái tạo này (This reconstruction) giải thích tại sao (explains why) tính cách (the personality) và sự ổn định (and stability) hiển nhiên (that was evident) chỉ một hoặc hai năm (just a year or two) trước khi tuổi vị thành niên suy thoái (before adolescence recedes), và đột nhiên (and suddenly) có nhiều quan điểm mới (new perspectives), phản ứng (and reactions) rất nhiều (abound). Một trong những điều quan trọng cần nhớ (One of the important things to remember) là những gì một thiếu niên làm (is that what a teen does) và tiếp xúc (and is exposed to) trong thời điểm quan trọng này của cuộc đời (during this critical time in life) có ảnh hưởng lớn (has a large influence) tới tương lai của thiếu niên (on the teen's future).

Bởi thế (So) nếu một thiếu niên chơi nhiều trò chơi điện tử (if a teen is playing lots of video games), điều đó sẽ định hình trong não (this will

shape the brain) theo cách mà trẻ muốn trở thành (in such a way that they might become) một phi công chiến đấu xuất sắc (an excellent fighter pilot), nhưng trở thành một kế toán (but becoming an accountant) hoặc nhà nghiên cứu (or researcher) sẽ ít khả thi hơn (will be less possible). Trở thành cây hài của lớp (Being the class clown) sẽ giúp làm một nhân viên bán hàng giỏi (will help make a good salesperson) sau này (later on), và tranh cử chức lớp trưởng (and running for class president) sẽ giúp phát triển kĩ năng não bộ (will develop brain skills) cần thiết để điều hành một doanh nghiệp (that are needed to run a business) hoặc dành một vị trí quản lý trong doanh nghiệp (or take on a management position).

Tiếp xúc với ma túy (being exposed to drugs), tình dục trên máy tính (computer sex), hoặc phim bạo lực (or violent movies), cũng có thể định hình não bộ (will also shape the brain) và tương lai của thanh thiếu niên (and future of the adolescent), gieo mầm mống (laying down the seeds) nghiện ngập (of addiction) và xung đột giữa các cá nhân (and interpersonal conflict).
Source: Robert J. Hedaya, M.D., D.F.A.P.A - psychologytoday.com

80. CHILDREN LEARN NEW LANGUAGES FASTER THAN ADULTS. (Trẻ em học ngôn ngữ mới nhanh hơn người lớn)

Điều tuyệt vời (The great thing) về trẻ nhỏ (about young children) và trẻ sơ sinh (and babies) là chúng học ngôn ngữ (is that they learn languages) một cách tự động (automatically). Nói một cách chính xác (To be precise), chúng học ngôn ngữ (they learn the language) mà cha mẹ đẻ (that their parents) và người khác (and other people) nói với chúng (speak with them).

Trẻ em tiếp thu ngôn ngữ mới (Children pick up new languages) dễ dàng (easily). Trẻ em có thể (Children are able) học ngôn ngữ thứ hai (to learn a second) hoặc thậm chí ngôn ngữ thứ ba (or even third language) thành thạo (fluently) cho đến khi bốn tuổi (up until the age of four). Mọi thứ

đều có thể học được (Everything is playfully learnable).

Tuy nhiên (however), nó trở nên khó khăn hơn (it becomes more difficult).

Có rất nhiều lợi thế (There are many advantages) khi trở thành (to being) một đứa trẻ song ngữ (a bilingual child). Các chuyên gia (Experts) nói rằng những đứa trẻ (say that children) được nuôi dạy nói hai hoặc nhiều ngôn ngữ (who are brought up speaking two or more languages) sẽ có khả năng (are likely) sáng tạo hơn (to be more creative than) những đứa trẻ đơn ngữ (monolingual children) và tự tin hơn (and more confident) khi sử dụng tiếng mẹ đẻ (when using their mother tongue). Nó cũng sẽ tác động tốt (It should also have a positive effect) trong sự chú ý của trẻ (on a young child's attention span) và sẽ có thể xử lý thông tin nhanh hơn (and will able to process information quicker).

Điều này là do (This is because) một đứa trẻ song ngữ (a bilingual child) thường sử dụng cả hai bên não (frequently uses both sides of their brain) cùng một lúc (at the same time), vì nó chứa (as it contains) nhiều liên kết thần kinh (more neural links) giữa hai nửa (between both halves) hơn so với não bộ của trẻ đơn ngữ (than a monolingual child's brain).

Source: espressoenglish.net

81. History of the Capuchino (Lịch sử của Capuchino)

Trước khi có (Before) the Cappuccino
Ở châu Âu (In Europe), uống cà phê (coffee drinking) ban đầu dựa trên (was originally based on) phong cách pha cà phê truyền thống của Ottoman (the traditional Ottoman style of preparation). Nước (Water) và hạt cà phê (and coffee beans) được đun sôi (were brought to a boil), và đôi khi (and sometimes) đường được thêm vào (sugar was added). Điều này tương tự (This is similar) như pha chế cà phê ở Thổ Nhĩ Kỳ thời

hiện đại (to modern-day Turkish coffee preparation).

Cuối những năm 1700 (By the late 1700s), người Anh (the British) và người Pháp (and French) đã bắt đầu (had started) lọc hạt cà phê (filtering coffee beans) khỏi cà phê của họ (from their coffee). Dần dần (Gradually), cà phê lọc (filtered) và cà phê pha (and brewed coffee) trở nên phổ biến hơn (became more popular than) cà phê đun sôi (boiled coffee). Vào khoảng thời gian này (It was around this time) thuật ngữ (the term) 'cappuccino' bắt nguồn (originated), mặc dù nó không được sử dụng (though it was not used) để mô tả đồ uống như chúng ta biết (to describe the drink as we know it).

Cái tên (The Name) 'Cappuccino'

Cappuccinos xuất hiện lần đầu tiên với tên gọi (first popped up as the) 'Kapuziner' trong các quán cà phê ở Vienna (in Viennese coffee houses) vào những năm 1700 (in the 1700s). Một mô tả về thức uống (A description of the) 'Kapuziner' từ năm 1805 (from 1805) mô tả nó là "cà phê với kem và đường" (described it as "coffee with cream and sugar") và mô tả về thức uống từ năm 1850 (and a description of the drink from 1850) thêm "gia vị" vào công thức (add "spices" to the recipe). Dù cách nào đi nữa (Either way), những thức uống này (these drinks) có màu nâu tương tự (had a brown color similar to) áo choàng của các anh em Capuchin (the robes worn by the Capuchin ('Kapuzin') friars) ở (in) Vienna, và đây là nơi xuất phát tên của chúng (and this is where their name came from). Từ (The word) 'Capuchin' có nghĩa đen là chăn bò (literally means cowl) hoặc mũ trùm (or hood) trong tiếng Ý (in Italian), và nó là một cái tên (and it was a name) được đặt cho các tu sĩ (given to the Capuchin monks) cho chiếc áo choàng có mũ trùm đầu của họ (for their hooded robes).

Source: Lindsey Goodwin thespruceeats.com

82. Reasons you should take up a musical instrument (Những lý do bạn nên học nhạc cụ)

(Chơi một nhạc cụ giúp bạn thông minh hơn) (Playing an instrument makes you smarter)
Einstein từng nói (once said): "Cuộc sống mà không có âm nhạc (Life without playing music) là điều không tưởng tượng nổi với tôi (is inconceivable to me). Tôi sống mơ mộng (I live my daydreams) trong âm nhạc (in music). Tôi nhìn cuộc sống (I see my life) bằng nhạc (in terms of music)... Tôi được hầu hết niềm vui (I get the most joy) trong cuộc sống bằng âm nhạc (in life out of music)". Và hóa ra (And as it turns out), Einstein đã làm được điều gì đó (was onto something): nhiều nghiên cứu cho thấy (many studies show) mối tương quan (a correlation) giữa tập chơi âm nhạc (between musical training) và thành công trong học tập (and academic success), ở cả trẻ em và người lớn (in both children and adults). Học chơi một nhạc cụ (Learning to play an instrument) kích thích não bộ (stimulates the brain), cải thiện các nhu năng như (improving functions like) trí nhớ (memory) và kỹ năng suy luận (and abstract reasoning skills), điều rất cần thiết (which are essential) cho toán học (for maths) và khoa học (and science).

Chơi một nhạc cụ giúp bạn giải tỏa căng thẳng (Playing an instrument relieves stress)
Âm nhạc giữ bạn bình tĩnh (Music keeps you calm). Nó có tác dụng độc đáo (It has a unique effect) trong cảm xúc của chúng ta (on our emotions), và thậm chí đã được chứng minh (and has ever been proven) là làm giảm nhịp tim (to lower heart rate) và huyết áp (and blood pressure). Nhà tâm lý học (Psychologist) Jane Collingwood tin rằng (believes that) nhạc cổ điển chậm (slow classical music) thường có lợi nhất (is often the most beneficial). "Nghe nhạc có thể (Listening to music can) có tác dụng thư giãn (have a tremendously relaxing effect) trong tâm trí (on our minds) và cơ thể (and bodies), đặc biệt là nhạc chậm rãi (especially slow), yến tĩnh (quiet classical music). Loại nhạc này (This type of music) có thể có

tác dụng hữu ích (can have a beneficial effect) đối với chức năng sinh lý (on our physiological functions), làm chậm lại mạch (slowing the pulse) và nhịp tim (and heart rate), hạ huyết áp (lowering blood pressure), và giảm mức độ (and decreasing the levels) hormone căng thẳng (of stress hormones).”

Source: classicfm.com

83. The best reasons to learn something new every day (Những lý do tốt nhất để học điều gì đó mới hàng ngày)

Giảm căng thẳng (Reduce stress). Một sở thích mới (A new hobby) có thể là một liều thuốc tuyệt để giảm căng thẳng (can be a great stress reliever). Nó giúp chúng ta thoát ra khỏi những khuôn mẫu (It helps us break out of our normal patterns) của những hành vi (of behaviour). Nó mang lại cho bộ não của chúng ta (It gives our brains) gì đó để suy nghĩ ngoài những lo lắng hằng ngày của chúng ta (something to think about other than our daily worries).

Đạt được sự tự tin (Gain confidence). Khi chúng ta thành công (When we succeed) trong việc học gì đó (in learning something) chúng ta cảm thấy tốt hơn (we feel better), tự tin hơn về bản thân (more confident in ourselves) và khả năng của chúng ta (and our ability).

Kiến thức là sức mạnh (Knowledge is power). Khi bạn có kiến thức (When you have knowledge), bạn có sức mạnh đạt được nhiều thứ (you have the power to achieve many things). Một trong những lí do quan trọng nhất (One of the most crucial reasons) để học gì đó mới (to learn something new) là bạn đạt được sức mạnh (is that you gain power) khi bạn làm (when you do).

Cải thiện sức khỏe tinh thần của bạn (Improve your mental health). Một lý do tại sao (One reason why) việc học tập có tác động tích cực (learning

has a positive impact) đến tinh thần của chúng ta (on our mental well-being) là nó thường liên quan đến việc thiết lập mục tiêu (is that it is often about setting goals) hoặc chỉ tiêu (or targets) và đạt được những thứ đó (and achieving these).

Source: thegoodlifecentre.co.uk

84. Social Media for People (Mạng xã hội cho con người)

Mọi thứ được coi là có tác động tích cực (everything is perceived to have a positive effect) trừ khi nó được sử dụng một cách tiêu cực (unless it is used negatively).

Nhược điểm (Disadvantages)

Gây nghiện (Addiction) – Phần gây nghiện (The addictive part) của mạng xã hội (of the social media) rất tệ (is very bad) và có thể xáo trộn (and can disturb) đời sống cá nhân (personal lives as well). Nó cũng có thể lãng phí thời gian (It can also waste individual time) mà lẽ ra được sử dụng (that could have been utilized) bởi các công việc và hoạt động hiệu quả (by productive tasks and activities.

Các vấn đề về gian đối mối quan hệ (Cheating and Relationship Issues) – Hầu hết mọi người (Most of the people) đã sử dụng nền tảng mạng xã hội (have used the social media platform) để cầu hôn (to propose) và kết hôn với nhau (and marry each other). Tuy nhiên (However), sau một thời gian (after some time) họ trở nên sai lầm trong quyết định của mình (they turn to be wrong in their decision) và chia tay (and part ways/ break down). Tương tự (Similarly), một số cặp đôi (some couples) đã lừa dối nhau (have cheated each other) bằng cách thể hiện tình cảm giả tạo (by showing fake feelings) và thông tin không chính xác (and incorrect information).

Có cả những lợi thế (There are both of the advantages) và những bất lợi

(and disadvantages) của mạng xã hội đối với con người (of social media for people). Tuy nhiên (However), đây là những nhược điểm (these are disadvantages) để quyết định chọn cách nào trên mạng xã hội (to decide which way to go on social media).
Hãy sử dụng nó đúng cách (Let's use it in the right way) để làm nó phát huy hết tác dụng tích cực (to make it promote all positive effects).

Source: www.techmaish.com

85. Hmong marriage: The pulling wife process (Hôn nhân của người Hmông: Tục kéo vợ)

Tục bắt vợ (Pulling a wife) thường diễn ra vào mùa xuân (usually takes place in spring) khi thời tiết ôn hòa (when the weather is mild) và vạn vật sinh sôi (and things reproduce). Khi người Hmông yêu (When a Hmong people fall in love), họ sẽ sắp xếp hẹn hò (they will arrange to have a date) ở một địa điểm cụ thể (in a particular place) như trong rừng (such as in the forest), và ven đường (on the road) hoặc chợ (or in a marketplace).

Vào ngày đã định (On the designated day), chàng trai bí mật rủ một số bạn của anh ấy (the boy secretly asks some of his friends) để đến điểm hẹn hò (to go to the dating place) và họ kéo bạn gái của anh ấy về nhà (and they drag his girlfriend to his house), giữ cô gái trong ba ngày (keep her in three days). Càng có nhiều bạn bè tham gia (The more friends that take part in this event) và càng quyết tâm chèo kéo cô gái trẻ (and the more determinedly they drag the young girl), thì cặp đôi càng hạnh phúc (the happier the couple will be), càng sống lâu (the longer they will live), càng đông con (the more children they will have) và càng giàu có (and the richer they will be). Mặc dù (Although) biết tục lệ (the girl is aware of the custom), nhưng cô gái vẫn phải (she must still) tỏ ra ngạc nhiên (act surprised) và khóc kêu cứu (and cry out for help). Người Hmông tin rằng thật tồi tệ (The Hmong believe that it is bad) nếu cô gái không khóc khi bị kéo (if the girl doesn't cry out when being pulled).

Tuy nhiên (However), sau đám cưới (after the wedding), khi trở về nhà bố mẹ đẻ (when returning to her parent's house), nếu cô gái khóc (if the girl cries) và nói với bố mẹ rằng cô không thích nhà chồng (and tell them that she does not like the boy's house), sau đó cuộc hôn nhân sẽ được hủy (then the marriage is cancelled). Họ cùng nhau uống rượu gạo whisky (They together drink a bowl of rice whisky) và mọi thứ trở lại đâu vào đó (and things remain as they were).

Source: travelsense.asia

86. Is Game streaming a good career?
(Phát trực tuyến trò chơi có phải là một sự nghiệp tốt không?)

Câu trả lời (The answer) có thể là "có" hoặc "không" (could be yes or no) tùy thuộc vào người bạn hỏi (depending on who you ask).

Lý do cho câu hỏi "có" (The reasons for a "yes" answer) có thể rất thú vị (will be that it can be a ton of fun). Sau tất cả (After all), bạn có thể chơi trò chơi điện tử (you get to play video games), kết nối với người hâm mộ (interact with fans), phát triển một cộng đồng (and grow a community). Bạn cũng có thể (You also can) kiếm được nhiều tiền (make a lot of money), chỉ để chơi trò chơi (just for playing games) và giải trí (and being entertaining)!

Bây giờ là lý do "không" (Now the reasons for "no"). Nhiều người nghĩ rằng (Many people think) phát trực tuyến cả ngày (streaming all day) là đơn giản (is easy). Họ sẽ sai (They would be wrong). Họ nghĩ rằng stream game (They think that streaming games) cũng giống như chơi game (is the same as playing games). Đó Điều đó không đúng (That is not correct). Ngoài việc chơi game (In addition to playing the games), bạn còn phải giải trí (you also have to be entertaining) và nói chuyện với khán giả (and talk to the audience) trong khi chơi (while playing the game). Nếu bạn

đang chơi một thứ gì đó (If you're playing something) mang tính cạnh tranh (competitive) như (like) Fortnite, thì cũng có một kỳ vọng rằng (there is also an expectation that) bạn sẽ thắng rất nhiều trò chơi (you win a lot of games). Điều đó cực kỳ khó thực hiện (That is difficult to do) nếu bạn phải tiếp tục nói chuyện (If you have to keep talking) trong suốt thời gian (the whole time) không thể im lặng (and can't stay quiet) và tập trung vào nó (and focus in).

Bạn luôn phải có lạc quan (you always have to be upbeat) và giải trí (and entertaining). Bạn có một ngày tồi tệ (Having a bad day)? Quá tệ (Too bad)! Hãy thể hiện ra ngoài gương mặt vui vẻ của bạn (Put on your happy face) và giải trí cho mọi người (and entertain people). Nếu bạn không vui vẻ (If you're not being fun), mọi người sẽ rời đi) people will leave). Bạn không thể thành công trong một đêm (you won't get successful just for one night). Bạn sẽ phải nỗ lực (You will have to grind) trong một thời gian dài (for a long time) cho đến khi có được khán giả (until you get an audience) và bắt đầu kiếm tiền (and start making money).

Source: Mason Lindblad, quora.com

87. What Is Gravity? (Lực hấp dẫn là gì?)

Lực hấp dẫn (Gravity) là lực mà một hành tinh (is the force by which a planet) hoặc vật thể khác (or other body) kéo (drawing) các vật thể (objects) về phía trung tâm của nó (toward its center). Lực hấp dẫn (The force of gravity) giữ tất cả các hành tinh (keeps all of the planets) xoay quanh mặt trời (in orbit around the sun).

Lực hấp dẫn còn làm gì khác (What else does gravity do)?

Tại sao bạn lại tiếp đất (Why do you land on the ground) khi bạn nhảy lên (when you jump up) thay vì bay lên không gian (instead of floating

off into space)? tại sao khi mọi thứ rơi xuống (Why do things fall down) khi bạn ném (when you throw them) hoặc thả chúng (or drop them)? câu trả lời (The answer) là lực hấp dẫn (is gravity): một lực vô hình (an invisible force) kéo các vật (that pulls objects) về phía nhau (toward each other). Lực hấp dẫn của trái đất (Earth's gravity) là những gì giữ bạn trên mặt đất (is what keeps you on the ground) và làm cho mọi thứ rơi xuống (and what makes things fall).

Albert Einstein đã miêu tả lực hấp dẫn (described gravity) là một đường cong (as a curve) trong không gian (in space) bao quanh một vật thể (that wraps around an object)—chẳng hạn như một ngôi sao (such as a star) hoặc một hành tinh (or a planet). Nếu một vật thể khác ở gần (If another object is nearby), nó sẽ bị kéo vào đường cong (it is pulled into the curve). Bất cứ thứ gì (Anything) có khối lượng cũng có trọng lực (that has mass also has gravity). Các vật thể với khối lượng lớn hơn (Objects with more mass) thì có trọng lực mạnh hơn (have more gravity). Lực hấp dẫn cũng yếu đi (Gravity also gets weaker) theo khoảng cách (with distance). Vì vậy (So), các vật càng gần nhau (the closer objects are to each other), thì lực hấp dẫn của chúng càng mạnh (the stronger their gravitational pull is).

Lực hấp dẫn của trái đất (Earth's gravity) đến từ tất cả khối lượng của nó (comes from all its mass). Tất cả khối lượng của nó (All its mass) tạo ra một lực hấp dẫn tổng hợp (makes a combined gravitational) kéo tất cả khối lượng trong cơ thể bạn (pull on all the mass in your body). Đó là những gì mang lại cân nặng cho bạn (That's what gives you weight). Và nếu bạn ở trên một hành tinh nhẹ hơn trái đất (And if you were on a planet with less mass than Earth), bạn sẽ nặng hơn bạn ở đây (you would weigh less than you do here).

Source: spaceplace.nasa.gov

88. Gravity in our universe

(Lực hấp dẫn trong vũ trụ của chúng ta)

Lực hấp dẫn (Gravity) là thứ giữ các hành tinh (is what holds the planets) quay quanh quỹ đạo mặt trời (in orbit around the sun) và thứ giữ mặt trăng quay quanh quỹ đạo trái đất (and what keeps the moon in orbit around Earth). Lực hấp dẫn của mặt trăng (The gravitational pull of the moon) kéo các biển về phía nó (pulls the seas towards it), gây ra thủy triều (causing the ocean tides). Lực hấp dẫn tạo ra các vì sao (Gravity creates stars) và các hành tinh (and planets) bằng cách kéo (by pulling) các vật chất tạo ra chúng lại với nhau (together the material from which they are made).

Lực hấp dẫn không chỉ kéo khối lượng (Gravity not only pulls on mass) mà còn (but also) tác dụng lên ánh sáng (on light). Albert Einstein đã khám phá ra nguyên lý này (discovered this principle). Nếu bạn chiếu đèn pin (If you shine a flashlight) lên trên (upwards), ánh sáng sẽ đỏ hơn một cách khó nhận thấy (the light will grow imperceptibly redder) khi trọng lực kéo nó (as gravity pulls it). Bạn không thể nhìn thấy sự thay đổi bằng mắt thường (You can't see the change with your eyes), nhưng các nhà khoa học có thể đo lường nó (but scientists can measure it).

Source: spaceplace.nasa.gov

89. Gravity on Earth

(Lực hấp dẫn trên Trái đất)

Trọng lực rất quan trọng đối với chúng ta (Gravity is very important to us). Chúng ta không thể sống trên trái đất (We could not live on Earth) mà không có nó (without it). Lực hấp dẫn của mặt trời (The sun's gravity) giữ trái đất quay quanh nó (keeps Earth in orbit around it), giữ chúng ta (keeping us) ở một khoảng cách dễ chịu (at a comfortable distance) để tận hưởng ánh sáng mặt trời (to enjoy the sun's light) và sự ấm áp (and warmth). Nó giữ bầu không khí (It holds down our atmosphere) và không

khí chúng ta cần thở (and the air we need to breathe). Lực hấp dẫn là thứ giữ thế giới của chúng ta lại với nhau (Gravity is what holds our world together).

Tuy nhiên (However), lực hấp dẫn không giống nhau ở mọi nơi (gravity isn't the same everywhere) trên Trái đất (on Earth). Lực hấp dẫn mạnh hơn một chút (Gravity is slightly stronger over) ở những nơi có nhiều khối lượng (places with more mass) ở dưới lòng đất (underground) hơn những nơi có khối lượng nhỏ hơn (than over places with less mass). NASA sử dụng hai tàu vũ trụ (uses two spacecraft) để đo các biến thể này (to measure these variations) trong lực hấp dẫn của Trái đất (in Earth's gravity).

GRACE phát hiện những thay đổi nhỏ (detects tiny changes) về lực hấp dẫn (in gravity) theo thời gian (over time). Những thay đổi này (These changes) đã tiết lộ (have revealed) những chi tiết quan trọng (important details) về hành tinh của chúng ta (about our planet). Ví dụ (For example), GRACE giám sát (monitors) mức độ thay đổi (changes in sea level) và có thể phát hiện (and can detect) những thay đổi trong vỏ Trái đất (changes in Earth's crust) do động đất gây ra (brought on by earthquakes).

Source: spaceplace.nasa.gov

90. Vietnamese Banh Khuc (Bánh Khúc Việt Nam)

Banh Khuc or Xoi Khuc, Xoi Khuc được xuất xứ từ miền Bắc của Việt Nam (is originated from the North of Vietnam). Nó được làm từ lá khúc (It is made from Cudweed leaves), xôi (sticky rice) và nhân đậu xanh (and filled with mung beans) và phần mỡ của lợn (and fatty pork). Nó thường được làm vào (It is usually made in) mùa lá khúc (the Cudweed season) –Tháng hai (February), tháng ba (March) của lịch âm (of the Lunar calendar).

In Hanoi, Banh Khuc thường được bán vào các buổi tối (is often sold in the evenings), người bạn đi dọc các con phố (sellers walk along the streets) và rao (and announce) "Ai banh khuc nong day!" or " Xoi lac, banh khuc day" và rất nhiều cách thông báo khác nhau (and a lot of different ways to announce) với giọng điệu rất riêng (with a very special tone); cách nay nay đã trở thành (this way now becomes) nét đặc trưng của người Hà Nội (the characteristic of Hanoi people).Bánh khúc (Banh khuc) có thể được coi (can be considered) là một trong những đặc sản về đêm (as one of the specialties at night) in Hanoi.

Với người Hà Nội (For Hanoi people), Banh Khuc được coi là một món quà (is regarded as a gift). Nó có thể là món ăn vặt (It can be a snack) cũng như bữa ăn chính (as well as the main meal) có thể giúp mọi người no bụng (and help people be full).

Ở Hà Nội (In Hanoi), không khó để mua Bánh Khúc (it is not difficult to buy a Banh Khuc); Tuy nhiên (however), nếu bạn muốn tận hưởng Bánh Khúc ngon (if you want to enjoy a delicious Banh Khuc), bạn phải tìm một số cửa hàng Bánh Khúc như (you have to find some famous Banh Khuc Stores such as): Bánh Khúc cô Lan (Banh khuc co Lan), Bánh Khúc Quân (Banh khuc Quan).

Source: yummyvietnam.net

91. What's the best way to take a nap?

(Cách tốt nhất để chợp mắt là gì?)

Để tận dụng tối đa các giấc ngủ ngắn (To get the most out of a nap), hãy theo một số mẹo sau (follow these tips):

Giữ giấc ngủ ngắn (Keep naps short). Cố gắng ngủ trưa chỉ từ 10-20 phút (Aim to nap for only 10 to 20 minutes). Ngủ trưa càng lâu (The longer

you nap), bạn càng có nhiều khả năng (the more likely) bạn cảm thấy chệnh choạng sau đó (you are to feel groggy afterward). Tuy nhiên (However), người lớn có thể chịu được giấc ngủ trưa lâu hơn (young adults might be able to tolerate longer naps).

Chợp mắt vào đầu giờ chiều (Take naps in the early afternoon). Ngủ trưa sau 3 giờ (Napping after 3pm) có thể cản trở giấc ngủ ban đêm (can interfere with nighttime sleep). Các yếu tố cá nhân (Individual factors), chẳng hạn như nhu cầu ngủ (such as your need for sleep), lịch ngủ (your sleeping schedule), tuổi tác của bạn (your age) và việc sử dụng thuốc của bạn (and your medication use), cũng có thể đóng một vai trò (also can play a role) trong việc xác định (in determining) thời gian tốt nhất để ngủ trưa (the best time of day to nap).

Tạo môi trường yên tĩnh (Create a restful environment). Ngủ trưa ở một nơi yên tĩnh (Nap in a quiet), nơi tối (dark place) với nhiệt độ phòng thoải mái (with a comfortable room temperature) và ít phiền nhiễu (and few distractions).

Sau khi chợp mắt (After napping), hãy cho bản thân thời gian (give yourself time) để thức dậy (to wake up) trước khi tiếp tục các hoạt động (before resuming activities).

Source: mayoclinic.org

92. Gender imbalance is increasingly serious in Vietnam (Mất cân bằng giới tính ngày càng nghiêm trọng ở Việt Nam)

Tình trạng mất cân bằng giới tính (The gender imbalance) tại Việt Nam (in Vietnam) ngày càng trầm trọng (has worsened), với số lượng nam giới (with the number of males) khi sinh ra nhiều hơn hẳn nữ giới (at birth far outnumbered females).

Tiến sĩ Nguyễn Đình Cử (Dr Nguyen Dinh Cu) từ Viện Nghiên cứu Dân số (from the Institute for Population), Gia đình (Family) và Trẻ em (and Children Studies) điều này trong hội nghị tập huấn (said this to a training conference on communications) về các hoạt động (activities) liên quan (related) đến dân số (to the population) vào ngày 10/10 (on Oct 10).

Tiến sĩ Nguyễn (Dr Nguyen) cho biết điều này là do (said this was because) nhiều gia đình giàu có thích sinh con trai (many rich families preferred boys).

"Việc xác định giới tính (Identifying the gender) của trẻ trong bụng mẹ (of a baby inside the womb) đang ngày càng trở nên phổ biến (is becoming increasingly popular)"

"Một cuộc khảo sát cho thấy (A survey found that) có tới 86,7% (up to 86.7 percent) phụ nữ ở thành phố (of women in cities) biết giới tính của đứa trẻ chưa sinh (know the gender of their unborn child), trong khi tỷ lệ này ở nông thôn (while the rate for women in the countryside) là 78,9% (was 78.9 percent)," he said.

Báo cáo ở Sài Gòn times (Reports in The Saigon Times) dẫn lời Phó Tổng Cục Trưởng Cục Dân số (quoted Vietnam's deputy general director of the General Office for Population) và kế hoạch hóa gia đình Việt Nam (and Family Planning) Nguyễn Thị Ngọc Lan (Nguyen Thi Ngoc Lan) cho rằng các biện pháp hữu hiệu (as saying that effective measures) cần áp dụng kịp thời (needed to be adopted promptly).

"Sự mất cân bằng giới tính (The gender imbalance) sẽ dẫn tới (will lead to) kết quả không mong muốn (unwanted results) và ảnh hưởng tới trật tự xã hội (and affect the order of society).

"Đến năm 2050 (By 2050), Vietnam sẽ dư thừa hàng triệu nam giới (will see a surplus of millions of men), bởi vậy hàng triệu nam giới (so millions

of men) sẽ không thể tìm được bạn đời (will not be able to find partners,)" said Nguyen.

Tình trạng thiếu phụ nữ (A shortage of women) cũng gây ra tình trạng tảo hôn (also causes a rise in early marriage) ở phụ nữ (for women), mại dâm nữ (female prostitution), buôn bán phụ nữ (trafficking of women) hoặc trẻ em gái (and girls), và bạo lực gia đình đối với phụ nữ (and domestic violence against women).

Source: vietnaminsider.vn

93. Plastic surgery: profits and risks (Phẫu thuật thẩm mỹ: lợi nhuận và rủi ro)

Ngày nay (Nowadays), phẫu thuật thẩm mỹ (plastic surgery) ngày càng trở thành (has been a growing) niềm đam mê ở nhiều quốc gia Châu Á (fascination for many Aslan countries), bao gồm (including) Malaysia. Hầu hết người Malaysia (Most Malaysians) chọn theo đuổi (opt to pursue) phẫu thuật thẩm mỹ (plastic surgery) mặc dù một số người trong họ (although some of them) có ngoại hình ưa nhìn (have good looking figures). Theo ý kiến của tôi (In my opinion), nó là một ý kiến tốt (it is a good idea) cho ai đó muốn thay đổi ngoại hình của họ (for someone to change their appearance) thông qua phẫu thuật thẩm mỹ (through plastic surgery). Thứ nhất (Firstly), những người phẫu thuật thẩm mỹ (people who have plastic surgery) có thể xây dựng sự tự tin (can build confidence) và nâng cao lòng tự trọng của họ (and increase their self-esteem). Ví dụ (For instance), mọi người cảm thấy thoải mái trong các cộng đồng (people feel comfortable in social communities) và giao tiếp với những người khác (and communicate with others).

Hơn nữa (Furthermore), nó dễ dàng hơn (it is easier) để họ kiếm một công việc cụ thể (for them to get a particular job). Vì vậy (Therefore), nó có thể mang lại (it may carry out) một sự nghiệp thành công trong cuộc

sống của họ (a successful career in their life). Thứ hai (Secondly), phẫu thuật thẩm mỹ (plastic surgeries) sẽ cải thiện tình trạng sức khỏe (will improve health conditions). Ví dụ (For example), có nhiều phụ nữ (there are many women) bị đau lưng mãn tính (who suffer from chronic back pain) đã giải quyết bằng cách thu nhỏ ngực (solved by breast reduction). Hơn nữa (Moreover), những khiếm khuyết trên cơ thể (physical defects) và những tổn thương do tai nạn (and injuries due to accidents), di truyền (genetics) và bệnh tật (and diseases) cũng có thể được giải quyết bởi phẫu thuật thẩm mỹ (are also solved by plastic surgery). Một số người cho rằng (Some people argue that) phẫu thuật thẩm mỹ mang lại rủi ro nhất định (plastic surgery carries a certain risk). Lỗi sau phổ biến nhất của mọi người làm là (The most common mistake people make is) chọn sai bác sĩ (choosing a wrong doctor) người không có kinh nghiệm (who has no experience) và không có chứng chỉ (and without certification) có thể khiến sức khỏe của họ gặp rủi ro (may put their health into risk).

Tuy nhiên (However), với sự phát triển nhanh chóng (with rapid development) của công nghệ (of technology), các kỹ thuật phẫu thuật thẩm mỹ (plastic surgery techniques) ngày càng trở nên hiệu quả (have become more effective) và đáng tin cậy hơn (and reliable). Phần lớn mọi người (The majority of people) vẫn có niềm tin vào phẫu thuật thẩm mỹ (still have faith in plastic surgery) và thay đổi cuộc sống của họ (and change their lives).
Source: studymoose.com

94. Types of Gym Workouts (Các loại bài tập gym)

Thiết bị hỗ trợ tim mạch (Cardio equipment). Hầu hết phòng tập thể dục (Most gyms) là nơi (are place) có một số thiết bị hỗ trợ tim mạch (have some cardio equipments) như (such as) máy leo thang (stair climbers), máy chèo thuyền (rowing machines), xe đạp quay (spin bikes), xe đạp nằm nghiêng (recumbent bikes) và máy chạy bộ (and treadmills). Miễn là bạn khỏe mạnh (As long as you are healthy) và có thể tham gia (and

able to participate in) hầu hết các loại hình tập thể dục (most types of exercise), hãy cân nhắc giữa (consider alternating between) các máy tập (these cardio machines) để có thêm 30 phút (to get your 30-plus minutes) tập bài tập cardio (of cardio exercise), ba đến năm ngày một tuần (three to five days a week).

Luyện tập sức mạnh (Strength training). Đến phòng tập ít nhất (Heading to the weight room at least) hai đến ba ngày mỗi tuần (two to three days each week) sẽ giúp bạn giữ cho cơ bắp khỏe mạnh (will help keep your muscles strong), xương chắc khỏe (your bones healthy) và cho phép bạn kiểm soát cân nặng của mình (and allow you to control your weight). Tập trung vào việc tập luyện toàn thân (Focus on full-body workouts) với các bài tập cho từng bó cơ (with exercises for each of the major muscle groups).

Lớp học thể dục (Fitness classes). Tham gia các lớp thể dục (Access to group fitness classes) là một trong những lợi thế (is one of the advantages) của việc tập luyện tại phòng gym (of gym workouts). Không chỉ nhận được lợi ích về tim mạch (Not only do you get the heart-pumping), xây dựng cơ bắp (muscle-building) (benefits of the exercises), mà bạn còn có được động lực (but you also tap into the motivation) và khuyến khích (and encouragement) khi tập luyện cùng người khác (of working out with other people).

Source: livestrong.com

95. What's a true best friend? (Bạn thân thực sự là gì?)

"Tình bạn giống như "dấm đài" vậy (friendship is like peeing in your pants). Ai cũng có thể thấy nhưng chỉ có bạn mới cảm thấy sự ấm áp bên trong (everyone can see it but only you can feel the warm feeling inside)"

"Người mà luôn làm phiền bạn (A person who always disturbs you) thì

lại là người luôn yêu thương bạn (is the person who always loves you)”

“Bạn thân không bao giờ đánh giá lẫn nhau (True friends don’t judge each other). Họ chỉ đánh giá người khác… cùng nhau (They judge other people…together)”

“Tôi không muốn lên thiên đàng (I don’t want to go heaven) vì không có lũ bạn của tôi trên đó (because none of my friends will be there)”

“Chúng ta trên tình bạn mà dưới tình yêu (we are more than friends but less than a couple)”

“Tình bạn là khi cười đùa (friendship is laughing at joke) mà chả ai hiểu mình đang cười cái gì (which no one gets)”

“Chúng ta sẽ là bạn suốt đời (we will be friend forever) vì mày đã biết quá nhiều (because you already know too much)”

“Bạn thân à (dear best friend), khi nào mà buồn thì cứ gọi cho tao (if you ever feel bad, call me). Tao hứa sé hát cho mày nghe (I promise to sing for you) để mày còn thấy tệ hơn (then you can decide what’s worse)”

Source: instagram english_not_boring.

96. How to flirt?
(Làm sao để tán gái?)

“Con tim này loạn nhịp vì em (My heart is pounding because of you)”
“Tôi lạc lối khi thiếu em (I am lost without you)”

“Tôi khao khát em (I yearn for you)”

“Tôi đam mê em mất rồi (I am passionate about you)” “Tôi say mê em

mất rồi (I am infatuated with you)”

“Thổn thức tâm can vì em (I am enamored with you)”

“Gọi anh là Liên Minh Châu Âu (Call you European Union) vì em có tất cả nhưng thiếu Anh (because you got everything except UK)”

“Gọi em là (Call you) Google vì anh có tất cả những thứ anh đang tìm kiếm (because you are everything I’m looking for)”

“Yêu em từ cái nhìn đầu tiên (You had me at hello)” “Tôi bị nghiện bạn rồi (I’m addicted to you)”

“Em là kho báu của anh (You are my treasure)”

“Khi giáo viên nói tìm cộng sự (When the teacher says find a partner, tớ nhìn về phía cậu (I look to you)”

“Kim la bàn của tôi (My compass needle) chỉ thẳng về hướng cậu (is pointing right at you)”

“Mặt trời thật nóng bỏng và cậu cũng thế (The sun is damn hot and so are you)”

97. History of Rap (Lịch sử của Rap)

Mặc dù (While) ngày bắt đầu chính thức (the official starting date) của lịch sử nhạc rap (for the history of rap music) còn phần nào được tranh luận (is somewhat debated), nhưng không thể phủ nhận (it’s undeniable) rằng rap bắt đầu như một thể loại (that rap began as a genre) khi các DJ ở New York (when New York DJs) lấy mẫu các (would sample) yếu tố bộ gõ (percussive elements).

từ nhạc disco (from disco), nhạc soul (soul) như một phương tiện để tạo ra một nhịp lặp lại (as a means to create a repetitive beat).

DJ Kool Herc được đông đảo ghi nhận (is widely credited) với việc bắt đầu thể loại (with kicking off the genre). Những bữa tiệc tựu trường của anh ấy (His back-to-school parties) vào những năm 1970 (in the 1970s) là nơi ươm mầm (were the incubator) cho ý tưởng đang phát triển của anh (of his burgeoning idea), nơi anh sử dụng (where he used) hai bàn xoay đĩa của mình (his two record turntables) để tạo các vòng lặp (to create loops), chơi lại cùng một nhịp (playing the same beat over again), và mở rộng (and extending) phần nhạc cụ của một bài hát (the instrumental portion of a song). Bạn vẫn có thể (You can still) đến thăm nơi khai sinh (visit the birthplace) của hip-hop (of hip-hop) ngày nay (today) tại 1520 Đại lộ Sedgwick (at 1520 Sedgwick Avenue) ở (in the) Bronx.

Sau khi nhận ra điều này được cho phép (After realizing this allowed) để một người nào đó giữ cho đám đông phấn khích (for someone to keep the crowd excited) trong suốt các bữa tiệc của mình (during his parties), anh ấy đã mời người bạn của mình (he invited his friend) Coke La Rock tới giúp tổ chức các sự kiện (to help host the events), và do đó (and thus), rap qua vòng lặp ra đời (over the loop was born).

Source: fouroverfour.jukely.com

98. Walt Disney Quotes To Live By
(Những châm ngôn của Walt Disney để sống)

"Tất cả những giấc mơ của ta có thể trở thành hiện thực, nếu chúng ta đủ can đảm theo đuổi chúng". ("All our dreams can come true, if we have the courage to pursue them.")
– Walt Disney

"Khi bạn tin vào một điều (When you believe in a thing), hãy tin vào nó

bằng mọi cách (believe in it all the way), ngầm hiểu (implicitly) và không thể nghi ngờ (and unquestionable).” – *Walt Disney*

“Bạn có thể thiết kế và sáng tạo (You can design and create), và xây dựng một nơi tuyệt vời nhất trên thế giới (and build the most wonderful place in the world). Nhưng phải có mọi người để biến giấc mơ thành hiện thực (But it takes people to make the dream a reality).” – *Walt Disney*

“Nếu bạn có thể mơ về nó (If you can dream it), bạn có thể làm nó (you can do it). Hãy luôn nhớ rằng toàn bộ điều này được bắt đầu từ một giấc mơ và một con chuột (Always remember that this whole thing was started with a dream and a mouse).” – *Walt Disney*

“Thật là vui khi làm được điều không thể (It’s kind of fun to do the impossible).” – *Walt Disney*

“Cách để bắt đầu (The way to get started) là bỏ nói và bắt đầu làm (is to quit talking and begin doing).” – *Walt Disney*

Source: adamadgroup.com.

99. Have you heard of Numerology? (Bạn đã nghe nói về Numerology?)

Bạn đã bao giờ tự hỏi (Have you ever wondered) liệu những con số (if numbers) có ảnh hưởng gì (have any effect) đến cuộc sống thường ngày của bạn không (on your day-to- day life)? Liệu một nghiên cứu (Could a study) về mối quan hệ đã nói có tồn tại không (of said relationship exist)? Thần số học (Numerology) cung cấp một giải thích khoa học (provides a scientific explanation) về cách các con số ảnh hưởng đến cuộc sống chúng ta (of how numbers affect our lives). Thường được coi là (Often considered) một ngôn ngữ phổ phát (a universal language) của các con số (of numbers), thần số học (numerology) lập luận rằng (argues that) vũ trụ có thể được chia thành các yếu tố cơ bản (the universe could be

broken down into basic elements).

Những yếu tố cơ bản đó (Those basic elements) là những con số (are essentially numbers) giúp chúng ta hiểu thế giới xung quanh chúng ta (that help us understand the world around us) và cho phép chúng ta hiểu thế giới của mình (and enable us to make sense of our lives). Mặc dù thậm chí (Even though) một số người có thể coi (some might consider) đó là sự trùng hợp (it coincidence) hoặc may mắn (or mere luck), dưới đây là những sự thật thú vị (below are interesting facts) cần biết về thần số học (to know about numerology) sẽ chứng minh điều ngược lại (that will prove otherwise).

100. Interesting facts you should know about Numberology

Lịch sử về thần số học khá sống động (The History of Numerology Is Quite Vivid)

Có niên đại hàng ngàn năm (Dating back to thousands of years), thần số học (numerology) có dấu vết (has traces) trong các nền văn minh như (in civilizations like) the Roman, Chinese, Greek, and Japanese. Pythagoras là triết gia Hy Lạp (is the Greek philosopher) gắn liền nặng (heavily associated) với các con số hiện đại (with modern- day numbers). Mặc dù chưa từng được chứng minh (Though never proven), một số người nghĩ rằng (some think) công trình của Pythagoras that Pythagoras' work) đã giúp phát triển helped develop), nếu không muốn nói là (if don't want to say) tạo ra số học hiện đại (that create modern-day numerology). Thuật ngữ này (The term) được đặt ra bởi (was coined) by Dr. Julian Stenton, khi ông ghi lại (as he documented) các yếu tố khác nhau (the various elements) của thần số học (of numerology) và phổ biến nó (and popularized it). Trước đó (Before that), nó thường được gọi là (it was often referred to as the) "Khoa học về tên và số" ("Science of Names and Numbers").

Mỗi con số đều có ý nghĩa riêng (Every Number Has Its Own Meaning)

Mỗi con số đều đại diện (Each and every number) đại diện (represents)

cho một đặc điểm tính cách (a personality trait) có trong những người cụ thể (that is present within specific people). Sử dụng những con số này (Using these numbers), người ta có thể tìm thấy (one can find) thiền (zen) và tìm kiếm hướng dẫn (and reach for guidance) cho cuộc sống của họ (in their lives). Bạn có thể thấy trong danh sách thần số (You can see throughout numberology list), có rất nhiều loại số (there are various types of numbers) đại diện cho các ý nghĩa khác nhau (that represent different meanings), tất cả chúng đều nhắm tới (all of which aim) cung cấp cái nhìn sâu sắc (to provide valuable insight) để giúp bạn có cuộc sống tốt hơn (to help you lead a better life). Source: bitrebels.com

101. Doorway to Success (Cánh cửa dẫn đến thành công)

Nói rằng giáo dục là cánh cửa (To say that education is your doorway) đến thành công (to success) sẽ là cách nói quá (would be an understatement). Nó đóng vai trò (It serves) là chìa khóa (as the key) mở ra nhiều cánh cửa (which will unlock numerous doors) dẫn đến thành công (that will lead to success). Điều này sẽ giúp bạn (This will help you) xây dựng cuộc sống tốt đẹp hơn cho chính mình (build a better life for yourself).

Một người được giáo dục (An educated person) có nhiều cơ hội việc làm (has a lot of job opportunities) đang chờ họ ở bên kia cánh cửa (waiting for them on the other side of the door). Họ có thể chọn (They can choose) từ nhiều phương án khác nhau (from a variety of options) và không bị bắt buộc (and not be obligated) phải làm điều gì họ không thích (to do something they dislike). Quan trọng nhất (Most importantly), tác động giáo dục (education impacts) nhận thức tích cực (perception positively). Nó giúp ta chọn con đường đúng đắn (It helps us choose the right path) và nhìn mọi thứ (and look at things) từ nhiều góc độ khác nhau chứ không chỉ một (from various viewpoints rather than just one).

Với một trình độ học vấn (With education), bạn có thể nâng cao (you can enhance) năng suất (your productivity) và hoàn thành công việc tốt hơn (and complete a task better) so với (in comparison) một người không học (to an uneducated person). Tuy nhiên (However), người ta phải luôn đảm bảo (one must always ensure) rằng giáo dục không chỉ là một cánh cửa dẫn đến thành công (that education solely does not ensure success).

Đó là một cánh cửa dẫn đến thành công (It is a doorway to success) đòi hỏi sự chăm chỉ (which requires hard work), cống hiến (dedication) và hơn thế nữa (and more) sau đó bạn có thể mở nó thành công (after which can you open it successfully). Tất cả những điều này kết hợp lại (All of these things together) sẽ giúp bạn thành công trong cuộc sống (will make you successful in life).

Tóm lại (In conclusion), giáo dục khiến bạn trở thành người tốt hơn (education makes you a better person) và dạy bạn nhiều kỹ năng khác nhau (and teaches you various skills). Nó nâng cao trí tuệ (It enhances your intellect) và khả năng đưa ra quyết định hợp lý (and the ability to make rational decisions).

Source: toppr.com

102. What is happiness? (Hạnh phúc là gì?)

Theo khoa học (according to science), hạnh phúc (happiness) dựa trên (is based on) hai thông số (two parameters): cảm giác hài lòng (a feeling of sastifaction) với cuộc sống (with life) và (and) cảm giác hạnh phúc (a feeling of well- being) với cuộc sống hàng ngày (on daily basis). Tuy nhiên (However), những thông số này (these parameters) ít nhiều (are more or less) được xác định trước (predefined): nếu(if) hoàn cảnh cuộc sống của chúng ta (our life circumstances) thay đổi (can change), tâm trạng của chúng ta (our mood) thay đổi (can fluctuate), thì cuối cùng (in the end), di truyền (genetics) quyết định (determines) khả năng hạnh phúc chung

của chúng ta (our general aptitude for happiness). Tin tốt (The good news) là (is) với một chút (with a little) nổ lực (effort), chúng ta có (we have) khả năng tăng cường (power to strengthen) kỹ năng này (this skill), cũng như (just as) chúng ta có (we have) khả năng (the power) định hình lại (reshape) cơ thể mình (our bodies). Khi chúng ta không (when we are not) đặc biệt (particularly) theo dõi (watching) chế độ ăn uống (our diet) và (and) mức độ hoạt động (activity level), số cân nặng (the pounds) đặt ra (set in). Chúng ta chỉ cần (we just need to) tập thể dục (exercise) và ăn ít hơn (eat less) để thay đổi (to change) trọng lượng cơ thể (our body mass). Khi chế độ ăn uống mới (when our new diet) và (and) tập thể dục (exercise) trở thành (becomes) thói quen (habit), cơ thể chúng ta (our body) sẽ duy trì (maintains) trọng lượng mới (new weight).

Ngược lại (On the contrary), khi chúng ta (when we) bắt đầu (start) ăn nhiều hơn (eating more) và (and) vận động ít hơn (moving less), chúng ta sẽ lấy lại (we regain) tất cả số cân của mình (all of our pounds). Điều này cũng đúng với (the same is true of) khả năng hạnh phúc của chúng ta (our capacity for happiness).

Nói cách khác (in other words, chúng ta có (we have) thói quen (the ability) để điều khiển (to control) cảm xúc của mình (our feelings). Với sự thực hành siêng năng (with diligent practice), chúng ta có thể (we can) phát triển (develop) những thói quen trong lối sống (lifestyle habits) mà sẽ trở (that will) trở thành (become) chìa khóa (the key) để có cuộc sống viên mãn (to a more fulfilling) và trọn vẹn hơn (fulfilling existence).

103. Don't let vague fears hold you back from doing what you want.
(Đừng để những nỗi sợ hãi mơ hồ ngăn cản bạn làm những gì bạn muốn)

Đôi khi (sometimes), bạn có thể (you may) muốn (want to) nắm lấy (take) cơ hội (a chance) trong cuộc sống (in life). Bắt đầu (start) một thói quen mới (a new habit) mà bạn cảm thấy không quen thuộc (that you feel unfamiliar, hãy làm việc riêng (your own business on the side) hoặc (or)

hẹn ai đó đi chơi (ask someone out for a date).

Một cái bãy phổ biến (a common trap) khi(when) bạn muốn làm (you want to do) một trong những điều đó (one of those things) là lạc vào (is to get lost in) nỗi sợ hãi (vague fears) và(and) về những gì (about what) có thể xảy ra(could happen) nếu bạn (if you) thực sự (actually) hành động (took action).

Và do đó (and so), tâm trí (the mind) chạy(runs) điên cuồng (wild fueled) vì sợ hãi (by fear) và nó (and it) tạo ra (creates) những kịch bản ác mộng (nightmare scenarios) và(and) nhiều (plenty of) nghi ngờ về bản thân (self-doubt).

Tôi biết (I know). Vì tôi đã (I have been) ở đó (there) nhiều lần (many times).
Vì vậy (so), tôi đã học (I have learned to) cách hỏi bản thân (ask myself) điều này (this): thành thật mà nói (honestly), điều gì (what is) tồi tệ nhất (the worst) có thể xảy ra (that could happen)?

Khi tôi (when I) đã hiểu điều đó (have figured that out), tôi cũng (I also) dành một chút thời gian (spend a bit of time) để cố gắng (on trying to) tìm ra (figure out) những gì (what) tôi có thể làm (I could do) nếu điều đó (if that) khá khó xảy ra (often pretty unlikely thing happens.

Qua nhiều năm (over the years), tôi đã phát hiện (I discovered that) điều tồi tệ nhất (the worst thing) có thể (could) xảy ra trong thực tế (realistically happen) thường (is usually) không đáng sợ bằng (not as scary as) cơn ác mộng (the nightmare) đầy sợ hãi (my hear- fueled) mà tâm trí (mind) có thể tạo ra (could produce).

Tìm hiểu (finding) sự rõ ràng (clarity) theo cách này (in this way) không tốn nhiều thời gian (doesn't take much time) hay (or) sự nổ lực (effort) và(and) nó có thể (it can) giúp bạn (help you to) tránh được (avoid) nhiều

(much) đau khổ (suffering) mà tâm trí tạo ra (mind made). Và giúp bạn (and help you) bắt đầu (to get going) bước ra ngoài (step outside of) vùng an toàn (your comfort zone) và nắm lấy (and take) cơ hội đó (that chance).

104. An old man (Một ông già)

Một ông già (an old man) sống trong (lived in) làng (the village). Ông ấy (he was) là một trong (one of) những người bất hạnh nhất (the most unfortunate people) trên thế giới (in the world). Cả làng (the whole village) rất mệt ông (was tired of him); ông ấy luôn luôn (he was always) ủ rũ (gloomy), liên tục (constantly) phàn nà (complained) và (and) trong tâm trạng tồi tệ (in a bad mood).

Càng sống lâu (the longer he lived), ông càng đường mật (the more bile he was become) và (and) thâm độc (the more poisonous). Mọi người (people) lẫn tránh (avoided) ông ấy (him), bởi vì (because) bất hạnh của ông ta (his misfortune) trở nên (become) lây lan (contagious). Nó thậm chí (it was even) mất tự nhiên (unnatural) và (and) xúc phạm (insulting) khi được (to be) hạnh phúc (happy) bên cạnh ông (next to him).

Ông ấy đã tạo ra (he created) cảm giác (the feeling of) bất hạnh (unhappiness) cho người khác (in others).

Nhưng một ngày (but one day), khi ông ấy (when he) tròn tám mươi tuổi (turned eighty years old), một điều khó tin (an incredible thing) xảy ra (happened). Ngay lập tức (instantly), mọi người (everyone) bắt đầu (started) nghe (hearing) tin đồn (the rumour):
"Một ông già (an old man) hôm nay rất vui (is happy today), ông ấy (he) không phàn nàn (doesn't complain) về bất cứ điều gì (about anything), cười (smiles), và (and) thậm chí (even) khuôn mặt ông (his face) cũng tươi tắn hơn (is freshened up)"

Dân làng hỏi (villager ask): điều gì đã xảy ra với ông (what happened to you)?

"Không có gì đặc biệt (nothing special). Tám mươi năm (eighty years) tôi theo đuổi (I've been chasing) hạnh phúc (happiness), và(and) nó vô ích (it was useless). Và sau đó (and then) tôi quyết định (i decided to) sống (live) mà không có (without) hạnh phúc (happiness) và chỉ (and just) tận hưởng (enjoy) cuộc sống (life). Đó là (that's) lý do tại sao (why) tôi hạnh phúc bây giờ (I'm happy now)". -- An Old Man reply (ông trả lời)

Đừng (Don't) đuổi theo (chase) hạnh phúc (happiness). Tận hưởng cuộc sống của bạn (enjoy your life).

Source: wealthygorilla.com

105. How to improve your memory with proven facts
(Cách cải thiện trí nhớ của bạn với những sự thật đã được chứng minh)

Khi bạn (when you) học giỏi (are good at learning) nhưng (but) trí nhớ kém (worst at remembering) - điều đó thật tệ (that sucks).

Ví dụ (for example): kỳ thi của bạn (your exams) sắp đến gần (are near to come), nhưng bạn (but you) cứ quên (keep forgetting) bài trước (the previous) với (with) mỗi lần (every) học bài mới (new learning).

Chuyện này (this) đã trở thành (has become) chuyện bình thường (normal occurrence) trong (in) cuộc sống con người (human life), nhưng (but) nó (it) cũng (also) tạo thất vọng (frustrated) nhất (the most). Vì vậy (so), câu hỏi đặt ra (the rising question) hiện nay (is now that) - Làm thế nào (how can) để có thể (it'll possible) để học được (to learn) một điều gì đó (something) lâu dài (for a long)?

Thực hành (practice) làm cho (makes) con người (people) hoàn hảo (perfect)
Nếu bạn (if you) thực hành (practice) điều giò đó (something) lặp đi lặp lại (again and again), nó (it) sẽ trở thành (will become) thói quen (more like your habit) và (and) thói quen (habit) không dễ dàn mất đi (doesn't fade away easily).

Tầm quan trọng (importance) của ý nghĩa (of meaning) trong học tập (in learning)
Tâm trí con người (the human mind) dễ dàng (easily) nắm bắt (grab) những thông tin (such information) có ý nghĩa (that makes any sense) hoặc (or) quen thuộc hơn (more familiar).
Làm mọi thứ (make things) trở nên dễ dàng (easy) bằng hành động thông minh (by act smart).

Bạn sẽ không nhớ (you are not gonna remember) bất cứ điều gì (whatever) bạn học (you learned), nhưng bạn có thể nhớ (but you could remember) 80% thông qua (80% via) việc làm mọi thứ trở nên dễ dàng (make things easy) với bạn (for you). Vì vậy (so that), sử dụng (using) một kí tự (a related character) hoặc hình vẽ (drawing), chữ số (digrams), đồ thị (graph), và (and) học từ khóa (learning keywords) giúp giải trí (that entertained) tâm trí bạn (your mind) một cách tuyệt vời như vậy (in such an amazing way), chắn chắn (definitely) sẽ giúp bạn (helps you) nhớ lâu (to remember it for a long).

***Source*:https://medium.com/change-your-mind/how-to-improve-your-memory-with-proven-facts-5f038dfaf43**

106. The plan to overcome your insecurity (Kế hoạch để vượt qua sự bất an của bạn)

Nếu bạn đang cảm thấy bất an (if you are feeling insecure) về những điều trong cuộc sống của mình (about things in your life), bạn không hề đơn

độc (you are not alone). Mọi người (everyone) đều cố chấp (holds on to) điều gì đó (something) trong quá khứ (from the past) khiến họ tự vấn bản thân (that makes them question themselves) hoặc ảnh hưởng đến lòng tự trọng của họ (or impacts their self-esteem).

Suy nghĩ không chắc chắn (Insecure thinking) và lòng tự trọng thấp (and low self-esteem) ảnh hưởng (affect) đến sức khỏe của bạn (your health) một cách sâu sắc (in a profound way). Nghiên cứu (Research) cho thấy rằng (shows that) suy nghĩ tích cực (positive thinking) giúp sống lâu hơn (linked to longer lives), giảm tỷ lệ trầm cảm (lower rates of depression), tăng khả năng miễn dịch (increased immunity) và giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch (and reduced risk of cardiovascular disease).

Dưới đây là (Here are) một số bước đơn giản (some simple steps) có thể giúp bạn (that can help you) biến bất an thành tự tin (turn insecurity into confidence).

Bước 1 (step 1): Lắng nghe cơ thể bạn (Listen to Your Body):

Khi bạn nhận thức được (When you become aware of) những suy nghĩ không an toàn của mình (your insecure thoughts) và cách chúng biểu hiện (and how they manifest), bạn sẽ kiểm soát được rất nhiều (you gain so much control). Hãy dành một chút thời gian (Take some time) để nhận thức về (to become aware of) cảm giác của cơ thể (how your body is feeling): căng cơ (tense muscles), đau bụng (stomach aches), tim đập nhanh (heart palpitations), các triệu chứng lo lắng (anxiety symptoms), xác định các cảm giác thể chất (identify the physical sensations). Thông thường (often), cơ thể sẽ cảnh báo bạn (your body alerts you) trước khi suy nghĩ tiêu cực đến với bạn (before the negative thought hits you). Đây là cơ hội để (This is an opportunity to) chọn một con đường khác (pick a different path) và tìm một hoạt động (and find an activity) không khiến bạn cảm thấy tệ hơn (that doesn't leave you feeling less than).

Bước 2 (step 2): Để tâm đến các yếu tố kích hoạt bạn (Become Mindful of Your Triggers):

Ngừng tham gia vào (Stop engaging in) các hoạt động (the activities) khiến bạn cảm thấy (that make you feel) tồi tệ hơn về bản thân (worse about yourself). Thay vào đó (Instead), hãy xác thực cảm xúc của bạn (validate your feelings) và chủ động (and get proactive). Những thay đổi tinh tế như (Subtle shifts such as) lấp đầy nguồn cấp tin tức của bạn (filling your newsfeed) với những người tích cực (with positive people), tổ chức (organizations) và bạn bè (and friends) đã nâng đỡ bạn (who lift you up) sẽ khiến bạn cảm thấy (will leave you feeling) tràn đầy sức sống (filled up) thay vì (instead of) bị đè nặng (weighed down).

Bước 3 (Step 3): Giảm âm lượng trên Tự trò chuyện tiêu cực hoặc Ngừng chu kỳ suy nghĩ tiêu cực (Turn Down the Volume on Negative Self-Talk or Stop the Cycle of Negative Thinking)

Kẻ bắt nạt trong não bạn (The bully in your brain) là giọng nói tiêu cực của bạn (is your negative voice), sự tự nói về bản thân (the self-talk) đến từ những niềm tin sai lầm (that comes from mistaken beliefs) mà bạn đã có được theo thời gian (you've acquired over time). Hãy thử bài tập đơn giản này (Try this simple exercise): Cứ mỗi suy nghĩ tiêu cực (For every negative thought) lại phản công (counteract it) bằng một suy nghĩ tích cực (with one positive). Suy nghĩ tích cực (Positive thoughts) cũng sẽ tạo ra (will create) nhiều hành động tích cực hơn (more positive actions, too).

Bạn thậm chí có thể đi xa hơn một chút (You can even go a bit further) để thách thức (to challenge) tuyên bố phủ định (the negative statement). Lập danh sách (Make a list of) bao nhiêu điều bạn có thể nghĩ ra (as many things as you can think of) để mâu thuẫn (to contradict) với tuyên bố tiêu cực (the negative statement).

Source: https://www.doctoroz.com/article/plan-overcome-your-insecurit

107. The Wise Man
(Người đàn ông khôn ngoan)

Mọi người đã đến với nhà thông thái (People have been coming to the wise man), lần nào cũng (every time also) phàn nàn về những vấn đề tương tự (complaining about the same problems). Một ngày nọ (One day), anh ấy kể cho họ nghe (he told them) một câu chuyện cười (a joke) và mọi người (and everyone) ồ lên (roared) trong tiếng cười (in laughter).

Sau một vài phút (After a couple of minutes), anh ấy nói với họ (he told them) cùng một câu chuyện cười (the same joke) và chỉ một vài người trong số họ mỉm cười (and only a few of them smiled).

Khi anh ấy kể cùng một câu chuyện cười (When he told the same joke) đến lần thứ ba (for the third time) thì không ai còn cười nữa (no one laughed anymore).

Nhà thông thái mỉm cười và nói (The wise man smiled and said):

"Bạn không thể cười (You can't laugh) lặp đi lặp lại cùng một trò đùa (at the same joke over and over). Vậy tại sao bạn luôn khóc về cùng một vấn đề (So why are you always crying about the same problem)?"

Bài học rút ra từ câu chuyện (Moral of the story):

Lo lắng sẽ không giải quyết được vấn đề của bạn (Worrying won't solve your problems), nó sẽ chỉ lãng phí thời gian (it'll just waste your time) và năng lượng của bạn (and energy).

Source:
https://www.lisanneswart.com/2019/09/03/from-the-short-stories-series-the-wise-man/

108. The Benefits of Mental Health (Lợi ích của sức khỏe tinh thần)

Những lợi ích của việc cố ý luyện tập (The benefits of intentionally practicing) để cải thiện sức khỏe tinh thần (to improve mental health) là một phản ứng (are a response) đối với tình trạng căng thẳng mãn tính (to the chronic stress) được báo cáo (reported) ở các mức dịch (at epidemic levels) trên thế giới (around the world). Sự căng thẳng này (This stress) cũng dẫn đến (also leads to) giảm khả năng tập trung (decreased concentration) và trí nhớ (and memory), nhầm lẫn (confusion), mất khiếu hài hước (loss of sense of humor), tức giận (anger), cáu kỉnh (irritability) và sợ hãi (and fear). Rõ ràng (Obviously), căng thẳng không tốt cho não (stress is not good for the brain), và các biện pháp cải thiện sức khỏe tâm thần (and improved mental health practices) có thể làm giảm nguy cơ (can reduce the risk).

Các lợi ích khác của sức khỏe tinh thần không giới hạn bao gồm (Other benefits of mental health but aren't limited include):

Giảm lo lắng (Reduction in anxiety). Cải thiện tâm trạng (Improved moods).

Suy nghĩ sáng suốt hơn (Clearer thinking).

Một cảm giác bình tĩnh hơn hoặc bình an nội tâm (A greater sense of calm or inner peace).

Tăng lòng tự trọng (Increased self-esteem).

Giảm nguy cơ trầm cảm (Reduced risk of depression).

Cải thiện các mối quan hệ (Improvements in relationships).

Việc cải thiện sức khỏe tinh thần (Improved mental health) đã được ghi nhận rõ ràng (has been well documented) với sự ra đời (with the introduction) của các mức thể chất được cải thiện (of improved levels of physical fitness).

Một cách tiếp cận gần đây hơn đối với (A more recent approach to) sức khỏe thể chất và tinh thần (physical and mental well-being) là phòng ngừa (has been prevention). Tập thể dục (Exercise) là một hoạt động phòng ngừa (is a preventative activity) cho cả sức khỏe thể chất và tinh thần (or both physical and mental health). Khi bạn tăng cường (When you strengthen) cơ thể của bạn (your body), sẽ có ít đau đớn hơn (there is less pain) trong quá trình lão hóa (in aging). Điều tương tự cũng có thể nói đối với (The same can be said for) việc tăng cường sức khỏe tinh thần của chúng ta (strengthening our mental health).

Các lợi ích của sức khỏe tinh thần (Benefits of mental health) thông qua thể chất (through physical fitness) nhưng không giới hạn bao gồm (but aren't limited include):

Bộ nhớ sắc nét hơn (Sharper memory).

Sự sáng suốt trong suy nghĩ (Clarity in thinking). Lòng tự trọng cao hơn (Higher self-esteem).

Ngủ ngon hơn (Better sleep).

Tăng năng lượng (Increased energy).

Khả năng phục hồi mạnh mẽ hơn (Stronger resilience).

Tăng BDNF - Yếu tố dinh dưỡng thần kinh có nguồn gốc từ não (Increased BDNF - Brain- Derived Neurotrophic Factor), giúp cải thiện dẫn truyền thần kinh (which improves neurotransmission).

Source: https://positivepsychology.com/benefits-of-mental-health/

109. The Fox & The Grapes (Con cáo và chùm nho)

Một buổi chiều (One afternoon), một con cáo (a fox) đang đi dạo trong rừng (was walking through the forest) và phát hiện ra một chùm nho (and spotted a bunch of grapes) treo trên một cành cây cao vút (hanging from over a lofty branch).

"Chỉ là thứ để làm dịu cơn khát của tôi," anh nghĩ ("Just the thing to quench my thirst," he thought).

Lùi lại vài bước (Taking a few steps back), con cáo nhảy lên (the fox jumped) và chỉ để trượt (and just missed) quả nho đang treo (the hanging grapes). Một lần nữa (Again), con cáo lùi lại vài bước (the fox took a few paces back) và cố gắng tiếp cận (and tried to reach) nhưng vẫn không thành công (but still failed).

Cuối cùng (Finally), bỏ cuộc (giving up), con cáo ngoảnh mặt lên (the fox turned up his nose) và nói (and said), "Dù sao thì chúng cũng có thể chua" ("They're probably sour anyway") và tiếp tục bỏ đi (and proceeded to walk away).

Bài học rút ra từ câu chuyện (The moral of the story):

Thật dễ dàng để coi thường những gì bạn không thể có (It's easy to despise what you can't have).

***Source*:https://www.moralstories.org/the-fox-and-the-grapes/**

110. The history of Ao Dai (Lịch sử của Áo Dài)

Câu chuyện về chiếc áo dài bắt đầu vào năm 1744 (The story of the áo dài starts in 1744), khi Việt Nam bị chia cắt thành (when Vietnam was divided into) hai lãnh thổ (two territories) Đàng Trong và Đàng Ngoài (the Inner Land and Outer Land). Để phân biệt dân tộc của mình (To distinguish his people), chúa Nguyễn Phúc Khoát ở xứ Nội (Lord Nguyễn Phúc Khoát of Inner Land) đã yêu cầu thần dân (asked his subjects to) mặc một chiếc áo choàng cài cúc trước (wear a front-buttoned gown) với quần tây (with trousers).

Chiếc áo dài năm phần - áo ngũ thân này(This five-part dress) là nguồn cảm hứng cho (was the inspiration for) chiếc áo dài hiện đại (the modern of Ao Dai).Hoàng gia và giới quan chức (Royals and elites) đã làm váy của họ (made their dresses) từ loại lụa tốt nhất (from the finest silk) , với các chi tiết phức tạp (with intricate details) và màu sắc rực rỡ (and vibrant colours) để thể hiện thứ hạng (to represent rankings) trong triều đình (in court).

Vào những năm 1930 (In the 1930s), chiếc váy được đơn giản hóa (he dress was simplified) thành hai phần (into two parts) bởi nghệ nhân người Việt Nam Le Mur Nguyễn Cát Tường (by Vietnamese artist Le Mur Nguyễn Cát Tường) .Vạt trước (The front flap) được kéo dài (was extended) đến mắt cá chân (to reach the ankle), và kiểu dáng áo vừa vặn hơn (and the form became more fitted) .Cũng như nhiều ý tưởng 'tây hóa' (As with many 'westernized' ideas), ban đầu (at first) phong cách này chỉ được đón nhận một cách miễn cưỡng (the style was only reluctantly received).Tuy nhiên (however), sau khi Le Mur thiết kế (after Le Mur designed) bộ sưu tập áo dài (an Ao Dai collection)cho Hoàng hậu Nam Phương (for Queen Nam Phuong), vợ của Hoàng đế Bảo Đại cuối cùng của Việt Nam (wife of Vietnam's last Emperor Bao Dai), phụ nữ thành thị (urban women) bắt đầu đón nhận (started to embrace) và phổ biến (and popularize) phong cách đương đại hơn (the more contemporary style).

Source: **https://vietnam.travel/things-to-do/ao-dai-vietnam**

111. The Legend of "Banh Chung" (Huyền thoại của Bánh Chưng)

Bánh chưng (Chung cake) do Hoàng tử Hùng thứ 18 sáng chế ra (was invented by the 18th Prince of Hung Emperor) trong cuộc thi tìm kiếm tân Hoàng đế (in the contest of looking for new Emperor). Tương truyền (According to the legend), cách đây 3.000-4.000 năm (3,000-4,000 years ago), Hoàng tử Lang Liêu (Prince Lang Lieu) đã làm ra những chiếc bánh chưng hình tròn (made round and square cakes) tượng trưng cho trời (symbolizing the sky) và bánh Chưng hình vuông (and the square Chung cake) tượng trưng cho đất (symbolizing the Earth) theo quan niệm của người Việt xưa (under the ancient Vietnamese perception), để dâng cúng (to be offered) vào dịp lễ của mùa xuân (on the occasion of Spring).

Theo quan niệm xa xưa (In the ancient conception), Trái đất có hình vuông (the Earth is square), do đó (hence) hình dạng của bánh Chưng (Chung cake's shape) cũng là hình vuông (is square too), phản ánh (to reflect) hình dạng Trái đất (the Earth shape). Vì những chiếc bánh (Since the cakes) mà chàng dâng tặng (he offered) có ý nghĩa đặc biệt (were of special meaning) và hương vị thơm ngon (and delicious taste) nên Lang Liêu đã được chọn làm Hoàng đế tiếp theo (Lang Lieu was selected to be the next Emperor).

Kể từ đó (Since then), để tưởng nhớ vị Hoàng tử thứ 18 này (in honor of this 18th Prince), người dân Việt Nam (Vietnamese people) luôn làm (always make) và có bánh Chưng vào dịp Tết Nguyên đán (and have Chung cake in the Lunar New Year). Đến nay (Up to now), bánh Chưng đã trở thành (Chung cake has become) món ăn truyền thống nổi tiếng nhất (the most famous traditional food) và không thể thay thế (and irreplaceable) của người Việt trong ngày Tết (of vietnamese in Tet Holiday). Truyền thuyết này (this legend) nhằm (aims) nhắc nhở

(remind) các thế hệ sau (the next generations) về truyền thống xa xưa (of the ancient tradition) cũng như sơ cấp của bánh Chưng (as well as the primary of Chung cake). Bên cạnh đó (Beside), nó nhấn mạnh (it emphasizes) vai trò quan trọng (the important role) của cây lúa (of rice) trong nền văn hóa lúa nước (in the water rice culture).

Source: **https://vietnamdiscovery.com/culture-arts/chung-cake/**

112. What is the difference between living and existing? (Sự khác biệt giữa sống và tồn tại là gì?)

Cần phải thở vào (It takes to breathe in) để hít vào oxy (to inhale oxygen), thở ra (exhale) carbon dioxide và (and) tim của bạn (your heart) để bơm máu (to pump blood).

Bạn thấy đấy (You see) nó không đòi hỏi nhiều (it doesn't require much). Nó đơn giản (It simply) có nghĩa là (means) bạn đang ở đó về mặt thể chất (you are physically there). Chúng ta có thể (We may) được tạo ra từ (be made of) da và xương (skin and bones), nhưng chúng ta (but we are) còn hơn thế nữa (so much more than that). Chúng ta là (We are) những sinh vật có ý thức (conscious creatures) có khả năng (who are able to) tưởng tượng và suy nghĩ (imagine and think).

Nó đơn giản đến mức (It is so simple that) nhiều người (many people) bị nó lừa (get fooled by it). Có một ranh giới rất lớn (There's a huge line) giữa sống và chỉ tồn tại (between living and just existing).

Họ thức dậy (They wake up), đi làm (go to work), ăn (eat), ngủ (sleep) và lặp đi lặp lại (and repeat). Họ sống cuộc sống của họ (they live their lives) từng ngày (day-by-day). Bằng cách nào đó (Somehow), họ bị mắc kẹt (they get stuck) giữa trò chơi của chính mình (in the middle of their own game), nghĩ rằng (thinking) một ngày nào đó (how someday) họ sẽ tìm ra

cách (they are going to find a way) để đánh bại (to defeat) những con quỷ của mình (their demons) và giành chiến thắng (and win), nhưng cuối cùng (but in the end), mọi thứ lại không thành như vậy (things don't turn out like that).

Sống (Living) là làm (is doing) những gì bạn yêu thích (what you love), những gì khiến bạn hạnh phúc (what makes you happy) chứ không phải những gì người khác bảo bạn phải làm (not what others tell you to) hay duy trì (or maintain) điều gì đó (something) hàng ngày (everyday) một cách nhàm chán (in a boring way).

Đó là chụp ảnh (It's taking photographs) bằng mắt của bạn (with your eyes), chụp chúng (capturing them) vào những thời điểm ngẫu nhiên (at random times), lưu chúng (saving them) vào sâu bên trong (deep down inside) và không để chúng (and not letting them) biến mất (fade away), cảm thấy trái tim của bạn (feeling your heart) đang đập (beating).

Cuộc sống (life) đầy rẫy (is full of) những trở ngại (obstacles), bạn sẽ (you will) nhảy lên và rơi xuống (jump and fall crashing down) khi trải qua mọi thứ (while experiencing everything), nhưng cuối cùng tất cả đều xứng đáng (but it will all be all worth it in the end).

Source: **https://www.quora.com/What-is-the-difference-between-living-and-existing**

113. 9 Reasons Why (the Right Amount of) Coffee Is Good for You (9 lý do tại sao (Lượng thích hợp) cà phê tốt cho bạn)

Bạn có thể (You could) sống lâu hơn (live longer).

Các nghiên cứu gần đây (Recent studies) cho thấy (found that) những người uống cà phê ít (coffee drinkers) có nguy cơ tử vong (are less likely

to die).

Cơ thể của bạn (Your body) có thể xử lý (may process) glucose hoặc đường (or sugar) tốt hơn (better).

Những người uống nhiều cà phê (People who drink more coffee) ít có nguy cơ (are less likely to) mắc bệnh tiểu đường loại 2 hơn (get type 2 diabetes).

Bạn ít có khả năng (You're less likely to) bị suy tim hơn (develop heart failure).

Uống một đến hai tách cà phê (Drinking one to two cups of coffee) mỗi ngày (a day) có thể giúp (may help) ngăn ngừa suy tim (ward off heart failure), khi tim bị suy yếu (when a weakened heart) khó (has difficulty) bơm (pumping) đủ máu (enough blood) cho cơ thể (to the body).

Bạn ít có khả năng (You are less likely to) mắc bệnh Parkinson hơn (develop Parkinson's disease).

Caffeine không chỉ có liên quan đến (Caffeine is not only linked to) việc giảm nguy cơ (a lower chance of) phát triển bệnh Parkinson (developing Parkinson's disease) mà còn có thể giúp (but it may also help) những người mắc bệnh kiểm soát tốt hơn các chuyển động của họ (those with the condition better control their movements).

Gan của bạn (Your liver) sẽ cảm ơn bạn (will thank you).

Nghiên cứu cho thấy (Research shows that) những người uống cà phê (coffee drinkers) có nhiều khả năng (are more likely to)có mức men gan (have liver enzyme levels) trong mức khỏe mạnh (within a healthy range) hơn những người không uống cà phê (than people who don't drink coffee).

DNA của bạn (Your DNA) sẽ mạnh hơn (will be stronger).

Cà phê rang đậm (Dark roast coffee) làm giảm (decreases) sự đứt gãy trong các sợi DNA (breakage in DNA strands), vốn xảy ra tự nhiên (which occur naturally) nhưng có thể dẫn đến (but can lead to) ung thư hoặc khối u (cancer or tumors) nếu không được các tế bào của bạn sửa chữa (if not repaired by your cells).

Tỷ lệ mắc bệnh ung thư ruột kết của bạn sẽ giảm xuống (Your odds of getting colon cancer will go way down).

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng (Researchers found that) những người uống cà phê (coffee drinkers) - decaf hoặc thường xuyên (decaf or regular)- ít có nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng hơn 26% (were 26 percent less likely to develop colorectal cancer).

Bạn có thể giảm (You may decrease) nguy cơ mắc bệnh Alzheimer (your risk of getting Alzheimer's disease).

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng (Researchers found that) phụ nữ từ 65 tuổi (women age 65) trở lên (and older) uống hai đến ba tách cà phê (who drank two to three cups of coffee) mỗi ngày (a day) ít có (were less) nguy cơ (likely to) mắc chứng sa sút trí tuệ (develop dementia) nói chung (in general).

Bạn không có (You're not as) nhiều khả năng (likely to) bị đột quỵ (suffer a stroke).

Đối với phụ nữ (For women), uống ít nhất một tách cà phê (drinking at least one cup of coffee) mỗi ngày (a day) có liên quan đến (associated with) việc giảm nguy cơ đột quỵ (lowered stroke risk), đây là nguyên nhân đứng hàng thứ tư trong số các trường hợp tử vong ở phụ nữ (which

is the fourth leading cause of female deaths).

***Source*:https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/9-reasons- why-the-right-amount-of-coffee-is-good-for-you**

114. How to stop overthinking?
(Làm thế nào để ngừng suy nghĩ quá mức?)

Định nghĩa suy nghĩ quá mức là (Overthinking definition is) "suy nghĩ về điều gì đó quá nhiều hoặc quá lâu (to think about something too much or for too long)". Mặc dù bản chất của con người (While it's human nature) là suy nghĩ thấu đáo (to think things through) khi đưa ra quyết định (when making a decision) hoặc đánh giá một tình huống (or evaluating a situation), nhưng việc suy nghĩ kỹ càng trở nên quá mức (it becomes overthinking) khi bạn (when you) không thể thoát ra khỏi (can't get out of) đầu của mình (your own head).

Mọi người thường (People usually) suy nghĩ quá nhiề(overthink) về mọi vấn đề nhỏ (every little problem) cho đến khi nó trở nên lớn hơn (until it becomes bigger) và đáng sợ (and scarier) hơn thực tế (than it actually is). Họ suy nghĩ quá nhiều về những điều tích cực (They overthink positive things) cho đến khi họ trông (until they don't look) không còn tích cực nữa (so positive anymore) và (and) khi sự lo lắng (as the anxiety) bắt đầu tăng lên (starts to build).

Đã đến lúc (It's time to) đối mặt với nỗi sợ hãi (face your fears) để (so that) bạn có thể vượt qua chúng (you can overcome them) - và thử (and try) 12 cách sau (these twelve ways) để ngừng suy nghĩ quá nhiều về mọi thứ (to stop overthinking everything for good).

Đưa mọi thứ (Put things) vào (into) một góc nhìn rộng hơn (a wider perspective)
Đặt (Set) giới hạn thời gian ngắn (short time-limits) cho các quyết định

(for decisions) Ngừng thiết lập (Stop setting) ngày của bạn (your day up) để căng thẳng và suy nghĩ quá nhiều (for stress and overthinking).

Trở thành người của hành động (Become a person of action)
Nhận ra rằng (Realize that) bạn không thể (you cannot) kiểm soát mọi thứ (control everything).

Nói dừng lại (Say stop) trong tình huống (in a situation) mà bạn biết (where you know) mình không thể suy nghĩ thẳng thắn (you cannot think straight).

Đừng lạc vào (Don't get lost in) nỗi sợ hãi mơ hồ (vague fears) Tập thể dục (Work out)
Có nhiều (Get plenty of) giấc ngủ chất lượng tốt (good quality sleep).

Dành nhiều thời gian hơn (Spend more of your time) cho thời điểm hiện tại (in the present moment).
Dành nhiều thời gian hơn (Spend more of your time) cho những người không suy nghĩ quá nhiều (with people who do not overthink things).

Nhận thức được (Be aware of) vấn đề (the issue) và nhắc nhở bản thân (and remind yourself) trong suốt (throughout) cả ngày (all day).

Source:https://www.positivityblog.com/how-to-stop-overthinking/

115. The Greedy Lion (Sư tử tham lam)

Đó là một ngày cực kỳ nóng (It was an incredibly hot day) và một con sư tử (and a lion) đang cảm thấy rất đói (was feeling very hungry).

Anh ta ra khỏi (He came out of) hang (his den) và tìm kiếm (and searched) chỗ này chỗ kia (here and there). Anh ta chỉ có thể tìm thấy (He could find) một con thỏ rừng nhỏ (only a small hare). Anh ta bắt lấy con

thỏ (He caught the rabit)với một chút do dự (with some hesitation) . "Con thỏ rừng này không thể lấp đầy dạ dày của tôi (This hare can't fill my stomach)" con sư tử nghĩ (thought the lion).

Khi sư tử chuẩn bị giết thỏ rừng (As the lion was about to kill the hare), một con hươu (a deer) chạy theo hướng đó (ran that way). Con sư tử trở nên tham lam (The lion became greedy). Anh ta đã nghĩ (He thought):

"Thay vì (Instead of) ăn thịt con thỏ nhỏ này (eating this small hare), hãy để tôi ăn thịt con nai lớn (let me eat the big deer)"

Anh ta thả thỏ rừng đi (He let the hare go) và đi sau con nai (and went behind the deer). Nhưng con nai (But the deer) đã biến mất (had vanished) vào rừng (into the forest). Con sư tử bây giờ (The lion now) cảm thấy hối tiếc vì đã để thỏ rừng ra đi (felt sorry for letting the hare off).

Bài học rút ra từ câu chuyện (Moral of the story):
Một con chim trong tay đáng giá hơn hai con trong bụi (A bird in hand is worth two in the bush).

***Source:* https://wealthygorilla.com/best-short-moral-stories/**

116. Benefits of yoga (Lợi ích của Yoga)

Khoa học phương Tây (Western science) đang bắt đầu cung cấp (is starting to provide) một số thông tin cụ thể (some concrete clues) về cách thức hoạt động của yoga (as to how yoga works) để cải thiện sức khỏe (to improve health), chữa lành đau nhức(heal aches and pains) và ngăn chặn bệnh tật (and keep sickness at bay). Một khi (Once) bạn hiểu chúng (you understand them), bạn sẽ có (you'll have) nhiều động lực hơn (more motivation) để bước lên (to step onto) thảm tập (map) và có lẽ bạn (and you probably) sẽ không cảm thấy bị ràng buộc như vậy (won't feel so tongue-tied).

Dưới đây là một số cách yoga cải thiện sức khỏe (Here are some ways yoga improves health):

1. **Cải thiện (Improves) tính linh hoạt của bạn (your flexibility)**
2. **Xây dựng (Builds) sức mạnh cơ bắp (muscle strength)**
3. **Hoàn thiện (Perfects) tư thế của bạn (your posture)**
4. **Ngăn ngừa sự cố sụn (Prevents cartilage) và khớp (and joint breakdown)**
5. **Bảo vệ cột sống của bạn (Protects your spine)**
6. **Đánh cược (Betters) sức khỏe xương của bạn (your bone health)**
7. **Tăng (Increases) lưu lượng máu của bạn (your blood flow)**
8. **Làm sạch hệ thống bạch huyết của bạn (Drains your lymphs) và tăng cường khả năng miễn dịch (and boosts immunity)**
9. **Tăng (Ups) nhịp tim của bạn (your heart rate)**
10. **Giảm (Drops) huyết áp của bạn (your blood pressure)**
11. **Điều chỉnh (Regulates) tuyến thượng thận của bạn (your adrenal glands)**
12. **Giúp bạn hạnh phúc hơn (Makes you happier)**
13. **Rèn luyện (Founds) lối sống lành mạnh (a healthy lifestyle)**
14. **Giảm (Lowers) lượng đường trong máu (blood sugar)**
15. **Giúp bạn tập trung (Helps you focus)**
16. **Thư giãn hệ thống của bạn (Relaxes your system)**
17. **Cải thiện sự cân bằng của bạn (Improves your balance)**
18. **Duy trì hệ thống thần kinh của bạn (Maintains your nervous system)**
19. **Giảm căng thẳng ở tay chân của bạn (Releases tension in your limbs)**
20. **Giúp bạn ngủ sâu hơn (Helps you sleep deeper)**
21. **Tăng cường (Boosts)chức năng hệ thống miễn dịch của bạn (your immune system functionality)**

***Source:*https://www.yogajournal.com/lifestyle/count-yoga-38-ways-yoga-keeps-fit**

117. Don’t miss your breakfast (Đừng bỏ bữa sáng của bạn)

Rất có thể bạn đã nghe (Chances are you've heard) nhiều lần (many times) trong đời (in your life) rằng bữa sáng (that breakfast) là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày (is the most important meal of the day) Và trong những năm qua (And over the years), đã có (there have been) vô số (countless) nghiên cứu (studies) cố gắng (attempting to) chứng minh (prove)- và thậm chí (and even) bác bỏ (disprove) - lời khuyên này (this advice) và để xác định (and to determine) hậu quả (the consequences) nếu bạn bỏ lỡ bữa ăn này (if you miss out on this meal).

1. **Tốt cho (Good for) sức khỏe tổng thể của bạn (Your Overall Health)**

Nghiên cứu (Research) đã phát hiện ra rằng (has found that) ăn sáng (eating breakfast) có thể (can) làm giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2 (decrease the risk of type 2 diabetes) ở phụ nữ (in women) và giảm béo phì (and reduces obesity) vì nó hạn chế (because it limits) ăn vặt vào buổi sáng (midmorning snacking).

2. **Cải thiện trí nhớ của bạn (Improves Your Memory)**

Lượng năng lượng cao (High energy intake) từ bữa sáng (from breakfast) có tác dụng hữu ích (had a beneficial effect) trong việc thu hồi ngay lập tức (on immediate recall) trong trí nhớ ngắn hạn (in short-term memory).

3. **Tăng cường (Boosts) năng lượng (Energy)**

Bữa sáng (Breakfast) giàu chất xơ (high in fiber) và ít carbohydrate (and low in carbohydrates) sẽ giúp bạn (will make you) đỡ mệt mỏi hơn (feel less tired) trong ngày (during the day).

4. **Cải thiện tâm trạng của bạn (Improves Your Mood)**

Dù bạn ở độ tuổi nào (No matter what age you are), ăn sáng mỗi sáng (eating breakfast every morning) sẽ giúp bạn (will make you) bớt bồn chồn (feel less restless) và cáu kỉnh (and irritable).

5. **Tiêu thụ (Consumes) nhiều chất dinh dưỡng hơn (More Nutrients)**

Theo nghiên cứu (According to research) được công bố (published)trên tạp chí Nutrition Research and Practice (in the journal Nutrition Research and Practice), những người ăn sáng hàng ngày (those who eat breakfast daily) đang tiêu thụ (are consuming) các chất dinh dưỡng có lợi (beneficial nutrients) như canxi và chất xơ (like calcium and fiber).

6. **Giúp (Helps) đốt cháy (Burn) calo (Calories)**

Cho dù (Whether) bạn có đang ăn kiêng hay không (you're dieting or not) thì bữa sáng (breakfast) vẫn là một cách tuyệt vời (is a great way to) để giúp đốt cháy (help burn) lượng calo không mong muốn đó (those unwanted calories)

7. **Cải thiện sự tập trung (Improves Concentration)**

Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng (Research has discovered that) ăn sáng (eating breakfast) cũng giúp tăng cường sự tập trung (also boosts concentration). Trong khi ngủ (During sleep), nguồn năng lượng chính của não (the main source of the brain's energy), glucose giảm (glucose decreases), do đó (hence) cần có sự trợ giúp từ bữa sáng (the help from breakfast).

***Source:*https://www.inc.com/john-rampton/breakfast-tips-7-reasons-you-shouldn-t-skip- breakfast.html**

118. The Lion & The Poor Slave (Sư tử & Nô lệ nghèo)

Một nô lệ (A slave), bị chủ đối xử tệ bạc (ill-treated by his master), bỏ

chạy (runs away) vào rừng (to the forest). Ở đó (There), anh ta bắt gặp (he comes across) một con sư tử (a lion) đang đau đớn (in pain) vì (because of) bị gai đâm vào (a thorn in) chân (his paw). Người nô lệ (The slave) dũng cảm (bravely) tiến lên (goes forward) và gỡ bỏ (and removes) cái gai một cách nhẹ nhàng (the thorn gently).

Con sư tử (The lion) không làm tổn thương anh ấy (without hurting him) mà biến mất (goes away).

Vài ngày sau (Some days later), chủ nhân của nô lệ (the slave's master) đi săn (comes hunting) vào rừng (to the forest) và bắt được (and catches) nhiều động vật (many animals) và nhốt chúng lại (and cages them). Người nô lệ bị phát hiện (The slave is spotted) bởi những người đàn ông của chủ nhân (by the masters' men), họ bắt anh (who catch him) và đưa anh ta đến với (and bring him to) người chủ độc ác (the cruel master).

Chủ yêu cầu tống nô lệ (The master asks for the slave to be thrown) vào (into) chuồng sư tử (the lion's cage).

Người nô lệ đang chờ chết (The slave is awaiting his death) trong lồng (in the cage) thì nhận ra đó (when he realizes that) chính là con sư tử mà mình đã giúp đỡ (it is the same lion that he had helped). Người nô lệ đã giải cứu (The slave rescued) sư tử (the lion) và tất cả các động vật khác trong lồng (and all other caged animals).

***Bài học rút ra từ câu chuyện (Moral of the story)*:**

Nên giúp đỡ những người khác khi họ cần (One should help others in need), chúng ta (we get) sẽ nhận được phần thưởng (the rewards) từ chính hành động hữu ích của mình (of our helpful acts in return).

Source: **https://wealthygorilla.com/best-short-moral-stories/#forward**

119. How to learn english by self-study effectively (Cách tự học tiếng anh hiệu quả)

Có thể cải thiện đáng kể (It's possible to dramatically improve) tiếng Anh của bạn (your English) bằng cách tự học (by self-studies).

Yêu cầu đầu tiên (The first requirement) bạn cần (you need) là xác lập mục tiêu của mình (is to establish your goal). Bạn cần (You need to) học ngoại ngữ (learn the foreign language) để suy nghĩ về (thinking about) mục tiêu của mình (your goal) và rất mong muốn (and desperately wanting it).

Có 3 hoạt động (There are 3 activities) bạn cần làm (you need to do) trong giờ tiếng Anh thông thường (during your regular English hours).

1. **Phim (Movies):**

Xem phim (Watch the movie) bằng tiếng Anh (in English) với phụ đề (with subtitles) bằng ngôn ngữ của bạn (in your language) một vài lần (a few times). Bạn sẽ bắt đầu (You will start to) liên kết (associate) các cụm từ tiếng Anh (English phrases) với nghĩa của chúng (with their meaning). Sau đó (Then) bạn cần bắt đầu (you need to start) phát âm (pronouncing) từng từ (each word) và cụm từ (and phrase) và chúng xuất hiện trên màn hình (and they happen on the screen). Cố gắng (Try to) bắt chước (mimic) giọng nói của các diễn viên (the actors' voices).

2. **Viết câu (Sentence writing):**

Lấy bất kỳ cụm từ nào (Take any phrase) có cấu trúc mới (that has a new structure) với bạn (to you) và viết nó ra (and write it down). Sau đó viết lại(hen write again.) Lặp lại động tác này 10 lần (hen write again).

3. **Nói (Speaking):**

Tốt nhất (Ideally) bạn cần tìm (you need to find) một người bản ngữ (a native speaker) hoặc đến thăm câu lạc bộ nói tiếng Anh (or visit English speaking club). Mỗi điều này (Each of these) sẽ cung cấp cho bạn (will provide you) nhiều cơ hội (with many opportunities) để thực hành (to practise) và cải thiện kỹ năng nghe nói của bạn (and improve your speaking and listening skills). Bạn sẽ cải thiện (You will improve) vốn từ vựng (your vocabulary), khả năng phát âm (your pronunciation), hiểu biết (your understanding) về tiếng Anh thực tế (of real-life English) và cũng sẽ (and also will) nâng cao sự tự tin của bạn (boost your self-confidence) lên rất nhiều (to the great extent).

***Source:*https://www.chatsifieds.com/4-english-self-study-tips-to-dramatically-improve-your-english/.**

120. Why are trees so important? (Tại sao cây rất quan trọng?)

Cây cối rất quan trọng (Trees are vital). Là những loài thực vật lớn nhất (As the biggest plants) trên hành tinh (on the planet), chúng cung cấp cho chúng ta oxy (they give us oxygen), lưu trữ carbon (store carbon), ổn định (stabilise) đất (the soil) và mang lại sự sống cho (and give life to) các loài động vật hoang dã trên thế giới (the world's wildlife). Họ cũng cung cấp cho chúng ta (They also provide us) vật liệu (with the materials) cho các công cụ và nơi ở (for tools and shelter).

1. **Có lợi cho sức khỏe (Benefit health)**

Các tán cây (The canopies of trees) hoạt động (act) như một bộ lọc vật lý (as a physical filter), giữ bụi (trapping dust) và hấp thụ (and absorbing) các chất ô nhiễm (pollutants) từ không khí (from the air). Mỗi cây riêng lẻ (Each individual tree) loại bỏ tới (removes up to) 1,7 kg mỗi năm (1.7 kilos every year). Chúng cũng cung cấp bóng râm (They also provide shade) từ bức xạ mặt trời (from solar radiation) và giảm tiếng ồn (and

reduce noise).

2. Lợi ích môi trường (Benefit the environment)

Cây cối hấp thụ (Trees absorb) carbon dioxide khi chúng phát triển (as they grow) và carbon mà chúng lưu trữ (that they store) trong gỗ (in wood) giúp làm chậm tốc độ (helps slow the rate) ấm lên toàn cầu (of global warming). Và cũng giúp (And also help) ngăn chặn lũ lụt (prevent flooding) và xói mòn đất (and soil erosion), hấp thụ (absorbing) hàng nghìn lít nước mưa (thousands of litres of stormwater).

3. Bảo vệ ộng vật hoang dã (Boost wildlife)

Cây cối có (Trees host) các vi sinh vật phức tạp (complex microhabitats). Khi còn nhỏ (When young), chúng cung cấp nơi cư trú (they offer habitation) và thức ăn (and food) cho các cộng đồng chim (to amazing communities of birds), côn trùng (insects), địa y (lichen) và nấm (and fungi). Khi cổ đại (When ancient), thân của chúng (their trunks) cũng cung cấp (also provide) lớp vỏ rỗng (the hollow covder) cần thiết cho các loài như dơi (needed by species such as bats), bọ cánh cứng (woodboring beetles), cú vọp (tawny owls) và chim gõ kiến (and woodpeckers).

Thêm vào đó (in addition), cây còn (trees also) củng cố cộng đồng (strengthen communities), phát triển kinh tế (grow the economy) và bảo vệ tương lai (and protect the future).

Source: https://www.royalparks.org.uk/parks/the-regents-park/things-to-see-and-do/gardens-and-landscapes/tree-map/why-trees-are-important#:~:text=Trees%20are%20vital.,materials%20for%20tools%20and%20shelter.

121. Why we should do exercise everyday morning? (Tại sao chúng ta nên tập thể dục mỗi buổi sáng)

Tập thể dục buổi sáng (A morning workout) là một cách tuyệt vời (is a fantastic way) để bắt đầu ngày mới của bạn (to start your day). Tạo thói quen tập thể dục (Making it a habit to exercise) ngay sau khi (right after) thức dậy vào buổi sáng (ou get up in the morning) có thể chỉ là (might just be) giải pháp cuối cùng (he ultimate solution) để duy trì động lực cho bản thân (to keep yourself motivated.).

Tham khảo (Check out) những lợi ích tuyệt vời (some amazing benefits) của việc tập thể dục buổi sáng dưới đây (of morning exercise below):

Thiết lập thói quen (Establish routine)

Tập thể dục (Working out) đầu tiên vào buổi sáng (first thing in the morning) là một cách tuyệt vời (is an excellent way) để thiết lập một thói quen (to establish a routine). Trung bình (on average) mất khoảng hai tháng (It takes about two months), hoặc 66 ngày (or 66 days), để một thói quen thành lập (become for a habit to stick) và tự động hóa (and automatic).

Nhiều năng lượng hơn (More energy)

Tập thể dục buổi sáng (Morning workouts) là một trong những cách tốt nhất (are one of the best ways) để bạn cảm thấy tràn đầy sinh lực (to feel energized) và chuẩn bị cho ngày mới (and prepared for your day).

Tâm trạng tốt hơn (Better mood)

Đổ mồ hôi (Breaking) vào buổi sáng sớm (an early morning sweat) sẽ thưởng cho bạn (will reward you) một lượng endorphin (with a rush of endorphins), serotonin và dopamine
Những chất hóa học (feel-good chemicals) mang lại cảm giác dễ chịu (that will boost your mood) và giúp giảm căng thẳng (and help zap stress)

Cải thiện giấc ngủ (Improved sleep)

Tập thể dục buổi sáng (Morning workouts) là cách tốt nhất (are the best way) để gặt hái (to reap) tất cả những lợi ích về giấc ngủ của tập thể dục (all of the sleep benefits of exercise).

Hạ huyết áp (Lower blood pressure)

Tập thể dục thường xuyên (Regular exercise) là tuyệt vời (is fantastic) để giúp ngăn ngừa tăng huyết áp (for helping to prevent hypertension)

***Source*:https://info.totalwellnesshealth.com/blog/6-amazing-benefits-of-morning- exercise**

122. How to save money? (Cách tiết kiệm tiền)

Đôi khi điều khó nhất (Sometimes the hardest thing) khi tiết kiệm tiền (about saving money) chỉ là bắt đầu (is just getting started). Hướng dẫn từng bước (This step-by-step guide) về cách tiết kiệm tiền này (for how to save money) có thể giúp bạn phát triển (can help you develop) một chiến lược đơn giản và thực tế (a simple and realistic strategy).

1. **Ghi lại chi phí của bạn (Record your expenses)**

Tìm ra (Figure out) số tiền bạn chi tiêu (how much you spend). Theo dõi tất cả (Keep track of all) các khoản chi của bạn (your expenses).

2. **Tiền để tiết kiệm (Budget for savings)**

Khi (Once) bạn có ý tưởng về (you have an idea of) những gì bạn chi tiêu trong một tháng (what you spend in a month), bạn có thể bắt đầu (you can begin to) sắp xếp các khoản chi đã ghi lại của mình (organize your

recorded expenses).

3. Tìm cách bạn có thể cắt giảm chi tiêu của mình (Find ways you can cut your spending) Nếu chi phí của bạn (If your expenses) quá cao (are so high) khiến bạn không thể tiết kiệm (that you can't save) được nhiều như mong muốn (as much as you'd like), có thể
đã đến lúc (it might be time) phải cắt giảm (to cut back). Xác định thông tin không cần thiết (Identify nonessentials) mà bạn có thể chi tiêu ít hơn (that you can spend less on).

4. Đặt mục tiêu tiết kiệm (Set savings goals)

Bắt đầu bằng cách nghĩ về (Start by thinking of) những gì bạn có thể muốn tiết kiệm (what you might want to save for). Sau đó (then), tìm ra (figure out) số tiền bạn cần (how much money you'll need) và bạn có thể mất bao lâu để tiết kiệm (and how long it might take you to save it).

5. Quyết định các ưu tiên của bạn (Decide on your priorities)

Sau chi phí và thu nhập (After your expenses and income), mục tiêu của bạn có khả năng (your goals are likely to) ảnh hưởng lớn nhất đến (have the biggest impact on) cách bạn phân bổ tiền tiết kiệm của mình (how you allocate your savings).

6. Chọn công cụ phù hợp (Pick the right tools)

Xem xét cẩn thận tất cả các (Look carefully at all of) lựa chọn của bạn (your options) và cân nhắc những thứ (and consider things) như số dư tối thiểu (like balance minimums), phí và lãi suất (fees and interest rates) để bạn có thể chọn kết hợp (so you can choose the mix) sẽ giúp bạn tiết kiệm tốt nhất cho mục tiêu của mình (hat will help you best save for your goals).

7. Tự động tiết kiệm (Make saving automatic)

Chia nhỏ (Splitting) khoản tiền gửi trực tiếp của bạn (your direct deposit) và thiết lập chuyển khoản tự động (and setting up automated transfers) là những cách đơn giản để tiết kiệm tiền (are simple ways to save money) vì bạn không phải suy nghĩ về điều đó (since you don't have to think about it).

8. Xem khoản tiết kiệm của bạn tăng lên (Watch your savings grow)

Xem xét ngân sách của bạn (Review your budget) và kiểm tra tiến độ của bạn (and check your progress) hàng tháng (every month)

Source: **https://bettermoneyhabits.bankofamerica.com/en/saving-budgeting/ways-to-save-money**

123. The Foolish Donkey (Con lừa ngu ngốc)

Một người bán muối (A salt seller) thường xách túi muối (used to carry the salt bag) trên lưng lừa (on his donkey) đi chợ (to the market) hàng ngày (every day).

Trên đường đi (On the way) họ phải băng qua một con suối (they had to cross a stream).
Một hôm (One day) con lừa (the donkey) bất ngờ (suddenly) ngã nhào xuống (tumbled down) suối (the stream) và túi muối (and the salt bag) cũng rơi xuống nước (also fell into the water). Muối hòa tan trong nước (The salt dissolved in the water) và do đó (and hence) túi trở nên rất nhẹ để mang theo (the bag became very light to carry).

Con lừa đã rất vui (The donkey was happy). Sau đó (Then), con lừa bắt đầu (the donkey started to) chơi cùng một trò lừa mỗi ngày (play the same trick every day).

Người bán muối (The salt seller) hiểu ra mánh khóe (came to understand the trick) và quyết định (and decided to) dạy cho nó một bài học (teach a lesson to it). Ngày hôm sau (The next day) anh ta chất (he loaded) một túi bông lên con lừa (a cotton bag on the donkey).

Một lần nữa (Again) nó lại chơi cùng một thủ thuật (it played the same trick) với hy vọng rằng (hoping that) chiếc túi bông vẫn sẽ trở nên nhẹ hơn (the cotton bag would be still become lighter). Nhưng chiếc bông bị ẩm (But the dampened cotton) trở nên rất nặng khi mang (became very heavy to carry) và con lừa phải chịu đựng (and the donkey suffered). Nó đã học được một bài học (It learnt a lesson). Nó không chơi trò lừa nữa (It didn't play the trick anymore) sau ngày hôm đó (after that day) và người bán rất vui (and the seller was happy).

Bài học rút ra từ câu chuyện (Moral of the story):

Không phải lúc nào may mắn cũng ưu ái. (Luck won't favor always)

Source: **https://wealthygorilla.com/best-short-moral-stories/#forward**

124. Some quotes in about life
(Một vài châm ngôn trong cuộc sống)

Diamond cuts diamond – Vỏ quýt dày có móng tay nhọn No pain, no gain – Có làm thì mới có ăn
The truth will out – Cái kim trong bọc có ngày lòi ra
A bad beginning makes a bad ending – Đầu xuôi đuôi lọt
Calamity is man's true touchstone – Lửa thử vàng, gian nan thử sức Beauty is only skin deep – Cái nết đánh chết cái đẹp
A stranger nearby is better than a faraway relative – Bán bà con xa mua láng giềng gần
Habit cures habit – Lấy độc trị độc
Grasp all, lose all – Tham thì thâm

Fine words butter no parsnips – Có thực mới vực được đạo
Every bird loves to hear himself sing – Mèo khen mèo dài đuôi
Like father, like son – Con nhà tông không giống lông thì cũng giống cánh
A wolf won't eat wolf – Hổ dữ không ăn thịt con
Don't put off until tomorrow what you can do today – Việc hôm nay chớ để
ngày mai
Don't judge a book by its cover – Đừng trông mặt mà bắt hình dông
Silence is golden – Im lặng là vàng
Haste makes waste – Dục tốc bất đạt

Source: **https://www.voca.vn/blog/40-thanh-ngu-tieng-anh-ve-cuoc-song-ban-can-nam- bat-947**

125. What does climbing a mountain teach you and why do you do it? (Leo núi dạy bạn điều gì và tại sao bạn làm điều đó?)

Không phải lúc nào tôi cũng thích (I didn't always love) phiêu lưu (adventuring) trên núi (in the mountains). Viễn cảnh (The prospect) hoàn toàn xa lạ (was completely foreign) với tôi (to me). Nhưng kể từ khi (But since) tôi đặt chân lên (I stepped foot on) con đường mòn đầu tiên của mình (my first trail) cách đây chín năm (nine years ago), tôi đã không nhìn lại (I haven't looked back). Thật dễ dàng (It's easy to) bị cuốn vào (get wrapped up in) vội vã của cuộc sống hàng ngày (the flurry of everyday life), luôn chuyển sang (always moving onto) nhiệm vụ tiếp theo (the next task) trong danh sách việc cần làm (on the to- do list). Đối với tôi (For me), ở trên núi (being in the mountains) giúp xoa dịu tâm trí (calms my mind) và mang lại sự minh mẫn (and brings clarity). Khi tôi thở hổn hển (As my gasps) để lấy oxy (for get oxygen) càng lớn (become greater), thì sự hỗn loạn (the chaos) trong đầu tôi (in my head) càng trở nên yên tĩnh (becomes quieter). Khi sự tập trung của tôi (As my focus) hướng tới việc (urns towards) tiến thêm một bước nữa (taking one more

step forward), nó sẽ biến mất (it turns away) khỏi tiếng ồn ào (from the clatter) trong não tôi (in my brain). Ở trên núi (Being in the mountains) giống như thiền định (is like a moving meditation). Leo núi (Climbing) cho phép tôi (allow me to) phá vỡ viễn cảnh về (shatter the perspective of) những gì tôi có thể đạt được (what I can achieve), tôi có thể đi bao xa (how far I can go) và những gì tôi có thể chịu đựng (and what I ~~c~~an endure). Nó cũng cho tôi (It has also given me) một định nghĩa mới về (a new definition of) tình bạn và sự tin tưởng (friendship and trust), khi biết rằng (knowing that) những người bạn đời mà tôi chọn (the partners I choose) ở cùng có cuộc sống của tôi (to be with have my life) trong tay họ (in their hands), và của họ trong tay tôi (and theirs in mine).

126. Good things take time. (Những điều tốt đẹp cần có thời gian)

Một người đàn ông tìm thấy (A man found) kén của một con bướm (a cocoon of a butterfly). Một ngày nọ (One day), một lỗ nhỏ xuất hiện (a small hole appeared). Anh ngồi và quan sát (He sat intently watching) con bướm (the butterfly) trong nhiều giờ (for a few hours) và thấy nó (and found it) đang loay hoay (struggling) tìm lối thoát (to find a way out) qua cái lỗ nhỏ đó (through that small hole). Sau đó (Then), nó dường như (it doesn't seem) ngừng tiến bộ (to have made any further progress). Nó xuất hiện như thể (It looked as) nó đã đi xa hết mức có thể (though it had done the best it could)và nó không thể đi xa hơn được nữa (and couldn't manage anything more.).

Người đàn ông quyết định giúp con bướm (the man decided to help the butterfly), anh ta lấy một chiếc kéo (he took a pair of scissors) và cắt bỏ (and snipped off) phần còn lại của cái kén (the remaining bit of the cocoon). Con bướm sau đó nổi lên một cách dễ dàng (The butterfly then emerged easily).

Nhưng nó có (But it had) một cơ thể sưng phồng (a swollen body) và đôi cánh nhỏ, co rút lại (and tiny, fluttering wings). Vì vậy (so that), con bướm đó sẽ phải dành (hat butterfly will have to spend) cả đời (all its life) chỉ để bò (just crawling) với cơ thể sưng phồng (with its swollen body) và đôi cánh cong (and curled wings). Nó không bao giờ bay được (It can never fly).

Điều tương tự (The same thing), bạn muốn giỏi tiếng Anh (you want to be good at English). Nhưng trong tâm trí (But in mind) chỉ muốn một cách đơn thuần (only want to be pure) mà không thực hiện (but not do it) hay muốn giỏi trong thời gian ngắn nhất (or wanna be good at English in the shortest time).

Không có bất cứ thành quả nào (Not having any achievement) là không có sự cố gắng (is without effort), đổ mồ hôi và công sức (sweat and effort).
Ý nghĩa và giá trị (The meaning and value) của lao động đó (of that labor) giúp chúng ta (helps us to) trân trọng thành quả (cherish the results) hơn bao giờ hết (more than ever).

Source: **https://simpleenglish.com.vn/blog/2019/07/23/good-thing-takes-time/**

127. Why you should not take a shower at night! (Tại sao bạn không nên tắm vào ban đêm)

Tắm đêm (Shower night) khiến quá trình trao đổi chất trong cơ thể bị rối loạn (causes the body's metabolism disturbed).

Nhiệt độ cơ thể của chúng ta (Our body temperature) tăng lên trong nửa ngày cuối của chúng ta (rises as we go about our day). Vì vậy (So), khi chúng ta tắm vào ban đêm (when we take a shower at night) và nhiệt độ tổng thể (and the overall temperature) của cơ thể chúng ta (of our bodies)

tương đối lạnh hơn (are relatively colder), nước có thể "gây sốc" cho bạn (the water could “shock” you).

Ảnh hưởng của nước lạnh (The effect of the cold water) làm suy yếu (weakens) hệ thống miễn dịch của chúng ta (ur immune system). Vì vậy, bạn không nên tắm vào buổi tối (So taking a shower at night) sau cả ngày hoạt động (after a whole day of activities). Nhưng nếu bạn ngủ một giấc (But if you get some sleep first) trước khi tắm (before taking a shower), nhiệt độ cơ thể của bạn (your body temperature) sẽ được điều chỉnh (will have adjusted). Điều đó thực sự sẽ cải thiện (That would actually improve) lưu thông máu của chúng ta (our blood circulation).

Tắm đêm (Shower night) gây ra (causes) bệnh thấp khớp (Rheumatism)

Trung tâm chăm sóc sức khỏe tại Singapore cho biết (In Singapore Paincare Center said), thói quen tắm vòi hoa sen vào ban đêm (the habit of showering at night) không được khuyến khích (is not recommended,), vì nó có thể khiến (because it can cause) bao khớp (the joint capsule) co lại (will shrink) mỗi khi cơ thể dội nước lạnh (every time the body poured with cold water) hoặc khi nhiệt độ lạnh (or when the temperature is cold). Vì vậy mà sẽ khiến (So that will cause) các khớp xương bị bệnh Phong tê thấp tấn công (pain in the joints that have been attacked by Rheumatism).

***Source*: https://medium.com/@harrisvsibuea/why-you-should-not-take-a-shower-at-night-4540537d97e2**

128. What’s the difference between Cappuccino, Latte, Americano and Espresso
(Sự khác biệt giữa Cappuccino, Latte, Americano và Espresso)

Quá trình pha chế (The making process) và số lượng thành phần (and the amount of ingredients) được thêm vào (added in) đồ uống (the drink)

xác định (defines) loại của nó (its type). Chúng tôi đang phân tích (We are decoding) các loại cà phê khác nhau cho bạn (the various coffee types for you).

Espresso: là cà phê đen (Is black coffee) mạnh hơn (which is stronger) hầu hết (than most) các loại cà phê được pha (coffees brewed) bằng các phương pháp khác (by other methods) vì trong khi (because while) pha cà phê espresso (making an espresso), một lượng nhỏ (a small amount of) nước sôi (boiling water) được ép (is forced) lên trên (over) hạt cà phê đã xay (grounded coffee beans) và kết quả là (and the outcome is) cà phê pha đặc (a thick coffee concoction).

Americano: là một thức uống cà phê (is a coffee drink) được pha bằng cách (made by) rót một tách cà phê espresso (pouring one espresso) và sau đó (and then) thêm nước nóng (adding hot water) lên trên (on top of it). Nước nóng này (his hot water) làm cà phê yếu đi (weakens the coffee) một chút (a little) và giảm bớt (and mitigates) một số nốt đắng (some bitter notes).
Latte: là một phiên bản cà phê béo hơn (Is a creamier version of coffee). Hai phần ba trong số đó (Two-thirds of it) là sữa hấp (is steamed milk), đổ lên trên (poured over) một ly cà phê espresso (a shot of espresso) và phủ (and topped with) một lớp bọt sữa (a layer of milk foam)
Cappuccino: mạnh hơn Latte (is stronger than Latte). Các phần bằng nhau của espresso (Equal parts of espresso), sữa và kem (milk and cream) tạo nên món pha chế thơm này (make this aromatic concoction).

***Source:* sưu tầm**

129. Kopi luwak (cafe chồn)

Kopi luwak được ủ (is brewed) từ hạt cà phê (from coffee beans) đi qua (that transversed) đường tiêu hóa (the gastrointestinal tract) của cầy hương - chồn châu Á (of an Asian palm civet), và do đó (and were thus)

được xử lý (subjected to) kết hợp (a combination) giữa axit (of acidic), enzym (enzymatic) và quá trình lên men (and fermentation treatment). Trong quá trình tiêu hóa (During digestion), các enzym tiêu hóa (digestive enzymes) và dịch vị (and gastric juices) thấm (permeate) qua (through) màng trong (the endocarp) của quả cà phê (of coffee cherries) và phá vỡ (and break down) các protein dự trữ (storage proteins), tạo ra (yielding) các peptit ngắn hơn (shorter peptides). Điều này (This) làm thay đổi (alters) thành phần (the composition) của các axit amin (of amino acids) và ảnh hưởng (and impacts) đến hương thơm (the aroma) của cà phê (of the coffee). Trong quá trình rang (In the roasting process), các protein (the proteins) trải qua(undergo) phản ứng Maillard không chứa enzym (a non-enzymatic Maillard reaction). Cầy hương (The palm civet) được cho là (is thought to) chọn những quả cà phê chín mọng (select the most ripe) và hoàn mỹ nhất (and flawless coffee cherries). Sự lựa chọn này (This selection) ảnh hưởng đến (influences) hương vị của cà phê (the flavour of the coffee), cũng như quá trình tiêu hóa (as the digestive process). Hạt đậu (The beans) bắt đầu (begin to) nảy mầm (germinate) bằng cách ủ mạch nha (by malting), làm giảm (which reduces) vị đắng của chúng (their bitterness).

Theo truyền thống (Traditionally), hạt cà phê thải ra ngoài (excreted coffee beans) được thu hái trực tiếp (were collected directly) trong các đồn điền (in plantations) và rừng (and forests). Khi nhu cầu quốc tế (As the international demand) về kopi luwak tăng lên (for kopi luwak increased), một số nhà sản xuất (some producers) đã chuyển sang (turned to) phương pháp sản xuất lồng (caged production methods) để tăng sản lượng (to increase yields).
***souce:*https://en.wikipedia.org/wiki/Kopi_luwak#Production**

130. National flower of Viet Nam - Lotus flower (Quốc hoa Việt Nam - Hoa sen)

Mọi hoàn cảnh (Every circumstances), Hoa sen đều chứa đựng trong đó

(Lotus contained in it): tinh tế (subtle), thuần khiết (pure), đẹp đẽ (beautiful). Nó thực sự là (It really is) biểu tượng tiêu biểu nhất (the most iconic symbol) cho văn hóa (for culture) và cách cư xử (and manners) của con người Việt Nam (of the Vietnam humanities).

Đối với người Việt Nam (To the Vietnamese), hoa sen được biết đến như (lotus is known as) một loài hoa tinh tế (an exquisite flower), tượng trưng (symbolizes) cho sự thuần khiết (the purity), thanh thoát (serenity), sự dấn thân (commitment) và lạc quan(and optimism) vào tương lai (of the future) vì nó là loài hoa (as it is the flower) mọc trong bùn (which grows in muddy water) và nhô lên trên (and rises above) mặt nước (the surface) để nở ra (to bloom) với vẻ đẹp đặc sắc (with remarkable beauty). Vào ban đêm (At night), hoa đóng lại (the flower closes) và chìm dưới nước (and sinks under water). Nó mọc lên (It rises) và mở lại (and opens again) vào lúc bình minh (at dawn).

Cách nó nở (How it blossoms) và tàn (and recedes) vào những thời điểm nhất định (at certain times) trong ngày (of the day) làm cho bông hoa (makes the flower) vẫn không bị ảnh hưởng (emain untouched) bởi tạp chất (by impurity). Như vậy (Thus), hoa sen tượng trưng cho (the lotus symbolizes) sự thanh khiết của trái tim và tâm hồn (the purity of heart and mind). Và cũng giống như hoa sen (And just like the lotus), Việt Nam có duyên (Vietnam has a strong affinity) với nước (with the water). Từ xưa đến nay (From history to present), người nông dân Việt Nam (Vietnamese farmers) làm việc trên (working on) đồng ruộng (the paddy fields) trong khi ngư dân (while fishermen) kiếm sống (make livelihood) từ song suối (from the rivers and streams).

Nền văn minh Việt Nam (Vietnamese civilization) hình thành từ (sprung out of) châu thổ sông Hồng (the Red River delta), đồng bằng sông Cửu Long (Mekong delta), nơi trồng lúa nước (where wet-rice cultivation) cùng với đánh bắt cá (along with fishing) và trồng lúa (and rice planting) là chủ lực của cuộc sống (was the mainstay of living).

***Source:*https://sinhcafetravel.com/news/national-flower-of-vietnam-lotus-a-symbol-of- divine-beauty**

131. Teenagers and sleep
(Tuổi vị thành niên và giấc ngủ)

Thường xuyên (Regularly) ngủ không đủ giấc (not getting enough sleep) sẽ dẫn đến (leads to) tình trạng thiếu ngủ mãn tính (chronic sleep deprivation). Điều này có thể có (This can have) những tác động đáng kể (dramatic effects) đến cuộc sống của thanh thiếu niên (on a teenager's life), ảnh hưởng đến (impacting) sức khỏe tinh thần của họ (their mental), làm tăng (increasing) nguy cơ trầm cảm (the risk of depression), lo lắng (anxiety) và lòng tự trọng thấp (and low self-esteem).

Một số mẹo dễ ngủ cho thanh thiếu niên (Top sleep tips for teenagers)

Chọn (Choose) một thói quen thư giãn trước khi đi ngủ (a relaxing bedtime routine), ví dụ (for example): sử dụng phương pháp thiền định (use meditation method) hoặc các hoạt động chánh niệm (or mindfulness activities). Tập yoga nhẹ nhàng (Gentle yoga) cũng có thể hữu ích (may also help).

Tránh (Avoid) màn hình như máy tính (screens such as computers), TV hoặc điện thoại thông minh (TV or smart phones), âm nhạc lớn (loud music), làm bài tập về nhà (homework) hoặc bất kỳ hoạt động nào khác (or any other activity) khiến đầu óc bạn (that gets your mind) phải chạy đua (racing for) ít nhất một giờ trước khi đi ngủ (at least an hour before bedtime).
Tránh (Avoid) các chất kích thích (stimulants) vào buổi tối (in the evening) như cà phê (like coffee), trà (tea), nước ngọt (soft drinks) và nước tăng lực (and energy drinks).

Giữ (Keep) phòng ngủ của bạn (your bedroom) tối vào ban đêm (dark at night). Chu kỳ ngủ - thức của não bộ (Your brain's sleep–wake cycle) phần lớn (is largely) được thiết lập bởi (set by) ánh sáng nhận được (light received) qua mắt (through the eyes). Cố gắng tránh (Try to avoid) xem tivi (watching television) hoặc sử dụng điện thoại thông minh (or using smart phones) ngay trước khi đi ngủ (right before bed).

Thực hiện cùng (Do the same) một thói quen trước khi đi ngủ (bedtime routine) mỗi đêm (every night) trong ít nhất bốn tuần (for at least four weeks) để não của bạn liên kết (to make your brain associate) thói quen này (this routine) với việc đi ngủ (with going to sleep).

Vận động (Get active) vào ban ngày (during the day) để bạn đỡ mệt mỏi hơn (so you are more physically tired) vào ban đêm (at night).

Thiết lập (Set up) một môi trường ngủ thoải mái (a comfortable sleep environment); thời gian thức dậy thường xuyên (a regular wake-up time).

***Source*:https://www.betterhealth.vic.gov.au**

"Déjà vu" phenomena: Hiện tượng xảy ra cảm giác quen thuộc với một việc
chưa từng trải qua

"Déjà vu" mô tả (describes) cảm giác kỳ lạ (the uncanny sensation) mà bạn đã trải qua (that you've already experienced) điều gì đó (something), ngay cả khi (even when) bạn biết mình chưa từng có (you know you never have). Bạn chưa bao giờ làm (You've never done) bất cứ điều gì giống

như nó (anything like it), nhưng bạn đột nhiên (but you suddenly) có một ký ức rõ ràng (have a distinct memory) về việc thực hiện cùng một hành động (of making the same action).

Vì vậy (so), những gì gây ra nó (what causes it)? Nhận thức phân tách (Split perception):

Bộ não của bạn (Your brain) có thể bắt đầu (can begin) hình thành (forming) trí nhớ (a memory) về những gì bạn nhìn thấy (of what you see) ngay cả với (even with) lượng thông tin hạn chế (the limited amount of information) mà bạn nhận được từ một cái nhìn ngắn (you get from a brief), không đầy đủ (incomplete glance).

Vì (Since) bạn đã không dành (you didn't give) sự chú ý đầy đủ cho trải nghiệm (the experience your full attention) ngay lần đầu tiên (the first time) nó xuất hiện (it entered) trong nhận thức của bạn (your perception), nên có cảm giác như (it feels like) hai sự kiện khác nhau (two different events). Nhưng đó thực sự (But it's really) chỉ là một (just one) nhận thức liên tục (continued perception) về cùng một sự kiện (of the same event).

Trục trặc mạch não nhỏ (Minor brain circuit malfunctions).

Một giả thuyết khác (Another theory) cho rằng (suggests) déjà vu xảy ra khi (happens when) bộ não của bạn (your brain) "trục trặc (glitches) ". Nó có thể xảy ra (It can happen) như một loại hỗn hợp (as a sort of mix-up) khi phần não (when the part of brain) theo dõi (that tracks) các sự kiện hiện tại (present events) và phần não (and the part of brain) nhớ lại (recalls) ký ức (memories) đều hoạt động (are both active).

Khi bộ não của bạn (When your brain) hấp thụ (absorbs) thông tin (information), nó thường đi theo (it generally follows) một con đường cụ thể (a specific path) từ bộ nhớ ngắn hạn (from short-term memory) lưu trữ (storage) đến bộ nhớ dài hạn (to long-term memory storage). Lý

thuyết (The theory) cho thấy rằng (suggests that), đôi khi (sometimes), ký ức ngắn hạn (short-term memories) có thể là con đường tắt (can take a shortcut) để lưu trữ trí nhớ dài hạn (to long-term memory storage).

Kí ức ùa về (Memory recall)

Có thể điều đó (Maybe it) đã xảy ra trong (happened in) thời thơ ấu (childhood) hoặc bạn không thể nhớ lại (or you can't recall) vì một số lý do khác (it for some other reason). Mặc dù (Even though) bạn không thể truy cập (you can't access) vào ký ức đó (that memory), bộ não của bạn (your brain) vẫn biết (still knows) bạn đã từng ở trong tình huống tương tự (you've been in a similar situation).

Source: **https://www.healthline.com/**

133. To have regrets about something you did or didn't do? (Có hối tiếc về điều gì đó bạn đã làm hoặc không làm?)

Gần đây (More recently), sau khi hoàn thành (after completing) chương trình thạc sĩ (my master's degree) ở Paris (in Paris), tôi thu dọn đồ đạc (I packed my bags) và (and) dựa vào (relying on) số tiền dành dụm được (some money I had saved up), chuyển đến Rio de Janeiro, Brazil (moved to Rio de Janeiro, Brazil) để cố gắng tìm việc làm (to try to find a job). Sống ở Brazil (Living in Brazil) đã từng là giấc mơ của tôi (had been my dream) trong một thời gian (for a time) và tôi đã (and I was) bế tắc (dead-set on) không biết bằng cách nào đó sẽ biến nó thành hiện thực (somehow making it happen).

Nhiều người cho rằng Many people thought) tôi thật điên rồ khi làm điều đó (I was crazy for doing it), nhưng tôi chưa một lần (but I never once) nghi ngờ (doubted) về quyết định của mình (my decision).

Tôi biết rằng (I knew that) chuyển đến Brazil (moving to Brazil) mà không có (without) thị thực lao động (a work visa) hoặc công việc (or a job) có thể (was maybe) không phải là lựa chọn thiết thực nhất (not the most practical choice), nhưng tôi cũng biết rằng (but I also knew that) nếu tôi không thử (if I didn't give it a shot), tôi sẽ hối hận (I would have regretted) về sự lựa chọn đó mãi mãi (the choice forever) và sẽ băn khoăn (and would have wondered) cho phần còn lại của cuộc sống (for the rest of my life) những gì có thể đã được (what could have been).

Tôi thích sống (I like to live) theo câu nói nổi tiếng của Mark Twain (by the famous Mark Twain quote), "Hai mươi năm nữa (Twenty years from now), bạn sẽ thất vọng (you will be more disappointed) vì những điều bạn không làm (by the things you didn't do) hơn là những điều bạn đã làm (than by the ones you did do). Mở nút thắt (So throw off) dây thừng (the bowlines). Đi thuyền (Sail) ra khỏi (away from) bến an toàn (the safe harbor). Căng buồm lên đón cơn gió (Catch the trade winds in your sails). Khám phá (Explore). Mơ (Dream). Khám phá (Discover).

Chắc chắn (Sure), lựa chọn (choosing) nghề nghiệp kém an toàn hơn (the less secure occupation) hoặc rời bỏ sự nghiệp của bạn (or leaving your career) và bắt đầu một cái gì đó mới (and starting something new) là một lựa chọn đáng sợ (is a scary) và mạo hiểm (and risky choice). Tuy nhiên (However), nếu bạn không bao giờ (if you never) lao vào như vậy (take that plunge), bạn có thể sẽ (you will probably) luôn tự hỏi (always wonder) "nếu… thì sao ("what if…?")" và vẫn bị mắc kẹt (and remain stuck) trong một công việc (in a job) không thực sự làm bạn hài lòng (that does not truly satisfy you).

Tôi nhận thấy rằng (I've found that) đôi khi (oftentimes), những thứ (the things) khiến chúng ta sợ hãi (that scare us) cuối cùng lại là (end up being) những thứ đáng giá nhất (the most worthwhile).

***Source*:https://www.elitedaily.com/life/why-youll-only-regret-the-**

things-you-dont-do- and-never-the-things-youve-done

134. Don’t put off until tomorrow what you SHOULD do today (Đừng trì hoãn đến ngày mai những gì bạn NÊN làm hôm nay)

Tuần trước (Last week), tôi mất một người bạn (I lost a friend) trong một vụ tai nạn thương tâm (in a tragic accident). Anh ta mới 55 tuổi (He was only 55). Trớ trêu thay (Ironically), anh ta đã mất mạng (he lost his lives) khi đang làm một việc mà mình yêu thích (when he was doing something his loved).

Alan đang làm việc (Alan was working on) trong trang trại của mình (his farm) trên một chiếc máy kéo (on a tractor). Trang trại là niềm đam mê của anh ấy (His farm was his passion). Anh đã làm giám đốc điều hành (He did as CEO) trong doanh nghiệp mà ông sở hữu (in the business he had owned) trong 30 năm (for 30 years) thay vì (instead) thuê ai đó (hired someone) điều hành công ty của mình (to run his company) và dành nhiều thời gian hơn (and spend more time) cho vợ (with his wife).

Vì vậy (So), hãy tự hỏi bản thân ngay bây giờ (ask yourself right now), điều gì bạn NÊN làm (what is it that you SHOULD) hôm nay (today) mà có thể gác lại cho đến ngày mai (that could be put off until tomorrow). Điều gì thực sự quan trọng đối với bạn (What’s really important to you)? Điều gì nên được ưu tiên trong cuộc sống của bạn (What should be a priority in your life)? Có thể (Maybe) bạn đang bỏ dở điều gì đó (ou’ve been putting something off) mà bạn biết rằng mình nên (you know you should) dành thời gian cho nó (make time for).

Vì vậy, đừng trì hoãn cho đến ngày mai (So don’t put off until tomorrow) những gì bạn NÊN làm hôm nay (what you SHOULD do today). Lập danh sách ngay bây giờ (Make a list right now) gồm 5 điều (of five things) thực sự không nên chờ đợi (that really shouldn’t wait). Có thể là việc vá lại (Maybe it’s patching up) vết thương cũ (an old wound) đã quá lâu

(that has festered way too long) hoặc đảm bảo (or making sure) những người bạn quan tâm nhất (the people you care most) biết chính xác (about know exactly) cảm giác của bạn về họ (how you feel about them). Tôi chắc chắn rằng việc đưa ra (I'm sure coming up) chỉ năm điều (with just five things) thực sự đáng để bạn quan tâm (that truly deserve your attention) sẽ không khó (won't be difficult).

Đừng trì hoãn (Don't put off) cho đến ngày mai (until tomorrow) những gì bạn NÊN làm hôm nay (what you SHOULD do today).

***Source:*https://hrdailyadvisor.blr.com/2017/08/28/dont-put-off-until-tomorrow-what-you- should-do-today/**

135. How to Burn Away Your Negative Beliefs (Cách đốt cháy niềm tin tiêu cực của bạn)

Tâm trí của chúng ta (Our minds) rất giống (are a lot like) những đứa trẻ không vâng lời (disobedient children).

Chúng tôi bảo họ làm điều gì đó (We tell them to do something) một cách trực tiếp (directly) và họ không nghe (and they don't listen). Thay vào đó (Instead), chúng ta thường phải (we often have to) "đánh lừa (trick)" tâm trí của mình để tạo ra sự thay đổi (our minds into making a change). Và một trong những cách hiệu quả nhất (And one of the most effective ways) để làm điều này là (to do this is) nói chuyện với tâm trí của bạn một cách gián tiếp (to talk to your mind indirectly), thông qua việc sử dụng biểu tượng (through the use of symbolism).

Bài tập "đốt cháy" niềm tin tiêu cực của bạn ("Burn away" your negative beliefs exercise):

Lấy một mảnh giấy (Get a piece of paper) và một cây bút (and a pen). Viết ra 5 "niềm tin tiêu cực (Write down 5 "negative beliefs")" trong cuộc sống (in your life) mà bạn tin rằng (that you believe are) hiện tại đang ngăn bạn (currently holding you back from) phát huy (reaching) hết tiềm năng của mình (your full potential). Lấy bật lửa (Get a lighter) hoặc diêm (or matches). Ra ngoài (Go outside) đốt mẩu giấy (and set the piece of paper on fire). Nhìn nó cháy (Watch it burn).

Bài tập này (This exercise) siêu dễ và đơn giản (is super easy and simple) - đó là "trò chơi của trẻ em" (it's "child's play") - nhưng đôi khi giống như một đứa trẻ (but sometimes like a child) đó là cách bạn cần giao tiếp (that's how you need to communicate) với tâm trí của mình để khiến nó lắng nghe (with your mind to get it to listen).

Bản thân lửa (Fire itself) là một hành động vật lý (is a physical act of) thay đổi và biến đổi (change and transformation) - vậy tại sao không sử dụng nó (so why not use this) như một biểu tượng (as a symbol) để khơi dậy (to spark) sự thay đổi trong cuộc sống của chính bạn (a change in your own life), bằng cách đốt cháy (by first burning) những niềm tin cũ kỹ và vô ích của bạn (your old and unhelpful beliefs)? Thử nó (Try it).

Source: **https://www.theemotionmachine.com/negative-beliefs/**

136. Should teenagers work while they are students? (Thanh thiếu niên có nên làm việc khi còn là sinh viên?)

Tự lập (Self-reliance) là một bài học quan trọng của cuộc đời (is an important lesson of life). Mọi người cần phải học nó (People need to learn it) tại một số thời điểm (at some point of time). Thanh thiếu niên (Teenagers) có việc làm (who have jobs) trong khi đang là học sinh (while they are studying) sẽ học cách tự bảo vệ mình (will learn to fend for themselves). Họ có thể dùng (They may use) số tiền kiếm được (the money earned) để trả học phí (to pay their school fee) hoặc có thể dùng (or may

use it) làm tiền tiêu vặt (as their pocket money). Họ học cách (They learn) kiếm tiền khó khăn như thế nào (how difficult it is to earn money). Điều này sẽ khiến chúng đánh giá cao (This will make them appreciate) những nỗ lực (the efforts) của cha mẹ (put in by their parents) để hỗ trợ gia đình (to support the family).

Thanh thiếu niên (Teenagers) có công việc bán thời gian (who have part-time jobs) trong khi học (while they study) sẽ có được một số kinh nghiệm làm việc quý giá (will get some valuable work experience). Hầu hết các nhà tuyển dụng (Most of the employers) sẽ đánh giá cao (will be appreciative) kinh nghiệm làm việc (the work experience) của một cá nhân (of an individual) Ví dụ (For example), nếu một cá nhân nộp đơn (if an individual applies) cho công việc của một giảng viên (for the job of a lecturer) trong trường cao đẳng (in a college) và có kinh nghiệm(and has experience) làm trợ giảng trong trường đại học của mình (and has experience), anh ta chắc chắn (he will certainly) sẽ có cơ hội nhận được việc làm cao hơn (have a better chance of getting the job). Vì vậy (Thus), kinh nghiệm làm việc (the work experience) mà các bạn thanh niên (that the teenagers) có được trong quá trình học tập (get while studying) sẽ giúp các bạn (will help them) có việc làm trong cuộc sống sau này (to get a job in their later life).

Vì vậy (So), đừng quá lo lắng (don't worry so much) khi con bạn muốn đi làm thêm (when your child wanna take a part time job) khi còn là sinh viên (while they're student). Bạn nên tạo cơ hội (You should create oppoturnities) để họ cọ xát với cuộc sống (for them to rub with life).

***Source:*http://www.yeuanhvan.com/sample-toefl-essay/4733-should-teenagers-work- while-they-are-students**

137. Lethologica phenomena - Trạng thái không thể nhớ ra từ muốn nói

Bạn đã bao giờ (Have you ever been) được hỏi một câu hỏi (asked a

question) mà bạn biết câu trả lời (that you know the answer to), nhưng lại thấy mình phải vật lộn (but found yourself struggling) để nghĩ ra từ chính xác (to think of the correct word)? "Ồ, tôi biết điều này (Oh, I know this)" bạn có thể nói (you might say). "Tôi biết rằng nó bắt đầu bằng chữ B (I know that it starts with a B)"

Đó là một cảm giác (It's a sensation) mà tất cả chúng ta đều quen thuộc (that we are all familiar with), và hóa ra (and it turns out) trạng thái chung này thực sự (that this common state actually) có một cái tên (has a name). Nó được gọi (It is known) là lethologica (as lethologica) hoặc hiện tượng đầu lưỡi (or the tip-of-the-tongue phenomenon). Các nhà tâm lý học định nghĩa (Psychologists define) hiện tượng này (his phenomenon) là một cảm giác (as a feeling) đi kèm với việc (that accompanies) tạm thời (the temporary) không thể (inability) lấy thông tin (to retrieve information) từ trí nhớ (from memory).

Mặc dù (Even though) bạn biết rằng bạn biết câu trả lời (you know that you know the answer), nhưng thông tin khó nắm bắt (the elusive information) dường như (seems) nằm ngoài tầm với của bạn (to be outside of your mental reach). Cảm giác này (This feeling) có thể gây khó chịu (can be frustrating) khi bạn đang trải qua (when you are experiencing it).
Hiện tượng đầu lưỡi (The tip-of-the-tongue phenomenon) có thể là kết quả của quá trình học tập ngầm (is possibly a result of implicit learning), liên quan đến (which involves) việc học thông tin phức tạp (the learning of complex information) theo những cách tình cờ (in incidental ways) mà không có bất kỳ nhận thức nào (without any awareness) rằng nó đã được học (that it has been learned).

Cách tốt nhất (The best way) để phá vỡ chu kỳ (to break the cycle) là lặp lại (is to repeat) từ đó với chính bạn (the word to yourself), im lặng (either silently) hoặc thành tiếng (or out loud). Bước này (This step) tạo ra một bộ nhớ thủ tục (creates a procedural memory

) giúp giảm thiểu (that helps minimize) tác động tiêu cực (the negative effect) của việc thực hành sai trước đó (of the prior incorrect practice).

*Source:*https://www.verywellmind.com/lethologica-tip-of-the-tongue-phenomenon- 4154947

138. Hypnic jerk phenomena: hiện tượng hụt chân khi ngủ

Giật hạ thần kinh Nervous jerks còn được gọi là are also known as bắt đầu giấc ngủ as onset of sleep hoặc giật thần kinh or nerve twitching. Chúng là They are những cơn co thắt cơ thể mạnh mẽ, đột ngột và ngắn ngủi short, strong, sudden and strong physical contractions xảy ra ngay khi bạn đang ngủ that happen while you are sleeping.

Nếu bạn đã từng chìm vào giấc ngủ If you have ever fallen asleep nhưng đột nhiên thức dậy với cảm giác giật mình but suddenly woke up feeling startled và cơ thể giật mạnh and your body tugged, bạn đã trải qua một cơn giật thần kinh you have experienced a seizure.

Được đặt tên cho giai đoạn chuyển tiếp giữa thức và ngủ Named for the wake-sleep transition, những cơn co giật không chủ ý này these unintentional seizures resemble the "jump" giống như "bước nhảy" resemble the "jump" mà bạn có thể gặp phải you might experience khi giật mình hoặc sợ hãi when startled or scared.

Giật hạ thần kinh Nerve twitching đôi khi còn được gọi là is sometimes also called chứng giật cơ khi ngủ sleep muscle twitching, bắt đầu ban đêm hoặc giật cơ night-onset, or muscle twitching. Myoclonus là tình trạng co giật cơ không tự chủ is an involuntary muscle twitch. Nấc cụt Hiccups là một dạng khác của chứng rung giật cơ are another type of muscle tremor.

Bất kể nó được gọi là gì Regardless of what it is called, tình trạng này không phải là một rối loạn nghiêm trọng this condition is not a serious

disorder. Nó không có khả năng It is unlikely gây ra bất kỳ to cause any biến chứng hoặc tác dụng phụ nào complications or side effects.

Source: https://www.healthline.com/health/hypnagogic-jerk

139. Here's what it was like to be Mansa Musa, thought to be the richest person in history - Mansa Musa Người giàu nhất trong lịch sử

Ông cai trị (He ruled) Đế quốc Mali (the Mali Empire) vào thế kỷ thứ 14 (in the 14th century), đất đai của ông (and his land) bạt ngàn (was laden) cùng nguồn tài nguyên thiên nhiên sinh lợi cao (with lucrative natural resources), đáng kể nhất là vàng (most notably gold).

Musa Keita I nắm quyền (came into power) vào năm 1312 (in 1312). Khi lên ngôi (When he was crowned), ông được gọi là Mansa (he was given the name Mansa), tức là đức vua (meaning king). Thời bấy giờ (At the time), châu Âu hầu như (much of Europe) đói kém (was famished) và chìm trong các cuộc nội chiến (and in the middle of civil wars), còn các (but many) vương quốc ở châu Phi (African kingdoms) thì lại thịnh vượng (were thriving).
Khi nắm quyền (While in power), Mansa Musa mở rộng (expanded) biên giới lãnh thổ (the borders of his empire) hết cỡ (tremendously). Ông thôn tính (He annexed) thành phố Timbuktu (the city of Timbuktu) và tái lập (and reestablished) quyền lực (power) đối với (over) Gao. Lãnh thổ của ông (All in all) trải dài tổng cộng (his empire stretched) khoảng 2000 dặm (about 2,000 miles).

Mansa Musa cai quản (was in charge of) nhiều vùng đất (a lot of land). Các vùng đất ông cai trị bấy giờ tương ứng với Mauritania, Senegal, Gambia, Guinea, Burkina Faso, Mali, Niger, Nigeria, và Chad ngày nay (To put it into perspective, he ruled all (or parts of).

Cả thế giới (The rest of the world) biết đến (caught) sự giàu có của ông

(wind of his great fortune) là vào năm 1324 (in 1324) khi ông thực hiện (when he made) cuộc hành hương dài 4000 dặm (the nearly 4,000 miles pilgrimage) đến thánh địa Mecca (to Mecca). Ông đã tiêu tốn (He didn't do it) không ít tiền của (on the cheap).

Có ai (Not one) đi xa mà không tốn đồng nào chứ (to travel on a budget), ông mang (he brought) theo một đoàn (a caravan) tùy từng dài ngút tầm mắt (stretching as far as the eye could see). Sử sách (Chroniclers) kể rằng (describe) đoàn tùy tùng (an entourage) gồm hàng chục ngàn binh lính (of tens of thousands of soldiers), thường dân và nô lệ (civilians and slaves), 500 sứ giả (500 heralds) mang vàng bạc (bearing gold staffs), lụa là gấm vóc (and dressed in fine silks), và rất nhiều lạc đà (and many camels), ngựa (and horses) chở (bearing) rất nhiều vàng thỏi (an abundance of gold bars).

Khi ông dừng chân ở Cairo (On his stop in Cairo), ông tiêu rất nhiều vàng (he spent so much gold) và tặng (and donated) nhiều tiền (so much money) cho người nghèo (to the poor) đến nỗi gây ra (that he caused) tình trạng lạm phát khủng khiếp (mass inflation)! Thành phố này mất nhiều năm trời (It would take years) mới trở lại bình thường (for the city to fully recover) sau cuộc khủng hoảng tiền tệ ấy (from the currency crisis).

Sau 25 năm trị vì (After reigning for 25 years), Mansa Musa chết (died) năm 1337 (in 1337). Con trai ông, Maghan I, kế vị (He was succeeded by his son, Maghan I). Tài sản giàu có của vua còn mãi (The king's rich legacy persisted) đến nhiều đời sau (for generations) và cho đến tận ngày nay (and to this day), những lăng mộ (there are mausoleums), thư viện (libraries), và thánh đường Hồi giáo (and mosques) đứng (that stand) như là chứng tích (as a testament) cho thời hoàng kim (to this golden age) trong lịch sử Mali (of Mali's history).

***Source*:https://toomva.com/post/mansa-musa-nguoi-giau-nhat-trong-lich-su-here-s- what-it-was-like-to-be-mansa-musa-thought-to-be-the-**

richest-person-in-history=724

140. Enormous Skyscraper Hanging From An Asteroid In Space- Nhà chọc trời khổng lồ treo cổ từ tiểu hành tinh trong không gian

Bằng cách gắn một dây cáp có độ bền cao (By placing a high strength cable) vào một hành tinh lớn có quỹ đạo quanh trái đất (a large asteroid into orbit over earth) thì có thể (can be) treo tòa tháp cực cao hướng xuống trái đất (lowered towards the surface of earth from a super tall tower). Vì (Since) loại hình tháp mới này (his new tower typology) treo lơ lửng trong không trung (is suspended in the air) nên có thể xây dựng (it can be constructed) ở bất kì nơi nào trên thế giới (anywhere in the world) và di chuyển đến (and transported to) vị trí cuối cùng của nó (its final location).

Khả năng cơ động này (This portability) cho phép (would allow) công ty (the company) xây dựng (to construct) tòa tháp (the tower) trên bầu trời (in the sky over) Dubai thuộc Các tiểu vương quốc A - rập thống nhất (in the United Arab Emirates), mà theo công ty thì (which the company says) một chuyên gia đã chứng minh (has proven to be a specialist) xây dựng tòa cao ốc (in tall building construction) ở đó rẻ hơn 1/5 lần chi phí xây dựng ở New York (at one fifth the cost of New York City construction) . Clouds Architecture Office định sau đó (then plans to) sẽ chuyển tòa tháp xây dựng xong về New York (move the finished tower to New York).

Tầng thấp nhất của tòa tháp là nơi diễn ra các hoạt động kinh doanh (Business is conducted at the lower end of the tower), trong khi các tầng để ngủ chiếm (while sleeping quarters) gần 2/3 tòa nhà phía trên (are approximately 2/3 of the way up). Các hoạt động tín ngưỡng (Devotional activities) sẽ diễn ra ở những nơi cao nhất (are scattered along the highest reaches).

Kích cỡ và hình dáng của cửa sổ (The size and shape of windows) thay đổi theo độ cao (changes with height to) để phù hợp với ((account for) thay đổi nhiệt độ và áp suất (temperature and pressure). Lượng ánh sáng ban ngày (The amount of daylight) tăng 40 phút (increases by 40 minutes) tại tầng cao nhất của tòa tháp (at the top of the tower) vì (due to) độ cong của trái đất (the curvature of the earth).

***Source:*https://toomva.com/post/enormous-skyscraper-hanging-from-an-asteroid-in- space-nha-choc-troi-khong-lo-treo-co-tu-tieu-hanh-tinh-trong-khong-gian=720**

141. Red blood cells can already be made in the lab - Hồng cầu vốn có thể được tạo ra trong phòng thí nghiệm.

Một nhóm các nhà khoa học thuộc Đại học Bristol và Cơ quan phụ trách lĩnh vực truyền máu và cấy ghép thuộc Dịch vụ y tế công (A team at the University of Bristol and NHS Blood and Transplant) đã phát triển (have developed) một phương pháp (a method) tạo ra (to produce) một nguồn cung máu vô hạn (an unlimited supply).

Máu nhân tạo (The artificial blood) sẽ đắt đỏ hơn nhiều (will be far more expensive) so với máu được hiến thông thường (than conventional donation). Thế cho nên có lẽ loại máu này (So it is likely to be) được dùng cho những người (used for people) thuộc nhóm máu hiếm (with very rare blood types).

Phương pháp cũ (The old technique) lấy một loại tế bào gốc (involved taking a type of stem cell) chuyên sản xuất (that manufactures) tế bào hồng cầu (red blood cells) trong cơ thể (in the body) rồi phát triển nó (and coaxing it) để tạo ra các tế bào hồng cầu trong điều kiện phòng thí nghiệm (to do so in the lab).

Tuy nhiên (However), mỗi tế bào (each cell) chỉ có thể tạo ra gần

(produces no more than) 50 000 hồng cầu (red blood cells) rồi cuối cùng là bị tiêu mất (eventually burns out). Đội ngũ các nhà khoa học ở Đại học Bristo tạo (The trick developed by the Bristol team) đã tìm ra cách giữ các tế bào gốc (was to trap the stem cells) ở giai đoạn đầu (at an early stage) để chúng sinh sôi với số lượng vô hạn (where they grow in number indefinitely). Cách làm ấy được coi (It is known as) là làm cho các tế bào gốc sống mãi (making them immortal).

Khi các nhà nghiên cứu (Once the researchers) có được nhóm tế bào gốc này (have this group of cells) thì họ có thể làm cho chúng (they can just trigger them) trở thành các hồng cầu (to become red blood cells).

Source: **https://toomva.com/post/red-blood-cells-can-already-be-made-in-the-lab-hong- cau-von-co-the-duoc-tao-ra-trong-phong-thi-nghiem-=718**

142. 15 fun facts about kangaroos

1. **Chuột túi (Kangaroos) không thải ra (don't emit) nhiều khí metan (much methane). Các nhà khoa học (Scientists) đã xác định được (have identified) một loại vi khuẩn đặc biệt (a special type of bacterium) trong dạ dày (in the stomachs) của chuột túi (of kangaroos) có thể xử lý (that process) thức ăn của chúng (their food) mà không tạo ra khí metan (without producing methane).**

2. **Chuột túi có thể (Kangaroos can) uốn dẻo (flex)**

Chuột túi đực (Male kangaroos) sử dụng cánh tay của mìnhm (use their arms) để chống đỡ (to fend off) bạn tình (rival mates).

3. **Nếu chuột túi (If kangaroos) bị đuổi (are chased), chúng sẽ chạy đến chỗ nước (they run to water).**

Để phòng thủ (As a defense), chuột túi thường (kangaroos often) dẫn kẻ truy đuổi (lead the pursuer) xuống nước (into water). Khi đến đó (Once there), kangaroo sẽ cố gắng (will try to) nhấn chìm kẻ tấn công (drown the attacker).

4. **Chuột túi nhảy (Kangaroos hop) vì chúng bắt buộc phải vậy (because they have to) Cấu trúc của (The structure of) chân (their legs) khiến (renders) chúng không thể (them incapable of) sử dụng chúng để đi lại (using them to walk).**

5. **Chuột túi (Female kangaroos) có thể (can) tạm dừng (pause) thai nghén (a pregnancy). Chuột túi cái (Female kangaroos) có thể đông lạnh (can freeze) sự phát triển của phôi thai (the embryo development) cho đến khi (until) con chuột túi con hiện tại (the current joey) có thể rời khỏi (is able to leave) túi (the pouch)!**

6. **Hầu hết kanguru (Most kangaroos) đều thuận tay trái (are left-handed).**

Chuột túi hoang dã (Wild kangaroos) thích (gravitate to) sử dụng tay trái (using their left hands) để làm các công việc (for tasks) như chải lông và cho ăn (like grooming and feeding).

7. **Úc (Australia) có nhiều chuột túi (has more kangaroos) hơn con người (than humans).**

8. **Thịt chuột túi (Kangaroo meat) phổ biến (is common) đối với người Úc (to Australians). Dân số kangaroo (The kangaroo population) rất cao (is so high), đó không phải là mối đe dọa (it's not a threat) đối với sự tồn tại của chúng (to their existence).**

9. Chuột túi bị ô tô đâm liên tục (Kangaroos are hit by cars all the time).

10. Có một loài (There's a species) chuột túi (of kangaroos) sống trên cây (that live in trees).

Chúng còn có nguồn gốc (they're native)từ New Guinea (to New Guinea), và chỉ ở vùng xa phía đông bắc (and only far northeastern) Queensland, không giống như phần lớn (unlike the majority of) các loài chuột túi có nguồn gốc (kangaroos that are native) từ Úc nói chung (to Australia in general.).

11. Đuôi (The tails) của chuột túi (of kangaroos) hoạt động như (act like) một chiếc chân thứ ba (a third leg).

12. Kanguru không đổ mồ hôi (Kangaroos don't sweat).

Vì (Since) chuột túi không có (kangaroos don't have) tuyến mồ hôi (sweat glands) nên chúng có xu hướng đi chơi (they tend to hang out) và thư giãn (and relax) ở những nơi có bóng râm (in shaded areas) khi trời nóng (when it's hot out).

13. Chuột túi không thể (Kangaroos can't) lùi (move backwards).

Vì (Because of) chiếc đuôi của chúng rất lớn và cơ bắp (how huge and muscular their tail is) nên kanguru không thể nhảy lùi (kangaroos can't jump backwards).

14. Chuột túi có rất nhiều (Kangaroos have a lot of) tên khác nhau (different names) Chuột túi đực (Male kangaroos) được gọi là (are called) boomers, kanguru cái (female kangaroos) được gọi là ruồi (are called

flyers), và tất nhiên (and of course) kanguru con là (baby kangaroos are) joeys.

15. Các joeys sơ sinh (Newborn joeys) có kích thước bằng (are the size of) một hạt đậu lima (a lima bean).

Vì thời gian mang thai (As the gestation period) của chuột túi (for kangaroos) cực kỳ ngắn (is incredibly short) chỉ 33 ngày (only 33 days).

Source: **https://www.thefactsite.com/kangaroo-**

143. Dogs are friend, not food
(Những chú chó là bạn, không phải thức ăn)

Tôi hiểu (I know) rất khó (it's hard) kêu gọi những người (to call people) đang ăn thịt chó rằng (who eat dog meat that), thôi hãy bỏ đi (stop it), mà nó phải xuất phát từ sự yêu thương đủ lớn (it must come from loving enough) thì hành vi bạn sẽ thay đổi (your behavior will change), chứ nói lý thuyết suông (but this ethical theory) hay (or) đạo đức này (moral) sẽ chẳng có ích gì (will not What a benefit) !!!

Thức ăn chúng ta có rất nhiều (The food we have is a lot of) nhưng con vật mà yêu thương (but animals that love), trung thành (loyal), thật thà (honest) đối với chúng ta thì hiếm lắm (to us is rare). Con người với nhau còn khó có thể được như vậy (We can hardly be together) thì ta nên trân trọng (so we should respect) tình cảm mà Ông Trời đã ban cho ta đó (the feelings that God gave us)!

"Tôi không ăn thịt chó (I do not eat dog meat), vì tôi sợ (because I'm afraid of) ăn nhầm phải con chó (eating the wrong dog) đã giữ nhà cho ta (that has kept the house) suốt nửa đời (for half a life), sợ (afraid of) ăn nhầm phải bạn của (eating a friend of) một đứa trẻ nào đó (a certain child), sợ ăn nhầm phải (afraid of eating)chó cảnh sát về hưu (the police dog retired), sợ ăn nhầm phải (afraid of eating wrong) chó công vụ (have a service dog) từng cứu mạng con người (who saved human lives), sợ ăn nhầm (afraid of eating the wrong) "đôi mắt" của người mù nào đó ("eyes" of the blind man)..."

Bạn yêu thương chó (You love dogs) thì thật ra bạn đang yêu thương chính mình đấy (so you are really loving yourself)! Bạn đang tự chữa (You are healing) cho tâm hồn mình (your soul) khỏi những khiếm khuyết tật nguyền căm thù độc đoán ác đức trong đó (from impotent evil hatred in it) và thay vào bởi sự vui vẻ nhân từ và hạnh phúc (and replace it with joy and good luck)!

Source: **https://steemit.com/dog/@huyen-hara/blog-dogs-are-friends-not-the-food**

144. Sharing housework has a lot of benefits (Chia sẻ công việc nhà có rất nhiều lợi ích)

Chúng ta đang sống (We are living) trong thời đại (in the time) mà vai trò của phụ nữ (that women's roles) rất được coi trọng (have been dignified). Bên cạnh (Besides) quyền được học (having a right to study) và đi làm (and go to work), nữ giới (females) còn phải (also have to) đảm nhận rất nhiều nhiệm vụ (take a lot of missions) do sếp giao (being given by their bosses) cũng như (as well as) chăm sóc con cái (taking care of children). Nếu không được giúp đỡ (If they are not given a hand), họ có thể cảm thấy vừa chán nản (If they are not given a hand) vừa vô cùng choáng ngợp (and extremely overwhelmed). Do đó (As a result), không chỉ (not only) sức khỏe của các bà mẹ (mothers' healths) bị ảnh hưởng tiêu cực

(be negatively affected) mà (but also) các công việc nhà (the chores) cũng không được hoàn thành tốt (are not done well).

Thứ hai (Secondly), trẻ em (children) có thể được hưởng lợi rất nhiều (can benefit a lot) thông qua (through) việc làm việc nhà (doing housework). Các em sẽ trở nên (They will become) có trách nhiệm hơn với (more responsible to) cha mẹ (their parents) và học được nhiều (and learn many) kỹ năng thiết thực (practical skills) như cách nấu ăn, sửa chữa mọi thứ (like how to cook or repair things) và đặc biệt là (and especially) quản lý thời gian (time-management).

Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng (Last but not least), chia đều (spliting) việc nhà (the housework), gia đình sẽ trở nên (the family will become) khăng khít hơn (more close-knit) vì mọi người (as everyone) đều cảm nhận được sự quan tâm lẫn nhau từ những người xung quanh (can feel mutual caring from others).

***Source:*https://www.englishforums.com/English/ManySharingHouseworkBenefitsState- OpinionLeastWords/bmbxhc/post.htm**

145. The time when your brain is most active (Thời điểm não của bạn hoạt động mạnh nhất)

Hầu hết chúng ta (Most of us) dường như đã biết (already seem to know) thời điểm mà bộ não của chúng ta (the time when our brain) được cho là hoạt động (is supposedly) tích cực và tỉnh táo nhất (most active and alert). Nhưng thời gian não bạn (But the time your brain) hoạt động hiệu quả nhất (is most productive) không phải là buổi sáng (is not morning). Đó là khi bạn đang ngủ (It is when you are asleep)!

Thậm chí (It's even), một thực tế đã được chứng minh rằng (a proven fact that) các hóa chất ATP (the ATP chemicals) cung cấp năng lượng (that provide energy) cho tế bào (to the cells) tăng lên (increase) vào ban

đêm (at night).

Trong khi bạn ngủ (While you are asleep), tất cả các bộ phận cơ thể của bạn (all your body parts) đều ở trạng thái nghỉ ngơi (are at rest), ngoại trừ bộ não của bạn (except for your brain). Trên thực tế (in fact), bộ não của bạn (Your brain) thu hút (draws)nhiều năng lượng hơn (more energy) để làm việc hiệu quả (to work efficiently). Trong khi chúng ta đang ngủ (While we are sleeping), bộ não của chúng ta (our brain) liên tục (constantly) hoạt động để (works to) sắp xếp (sort out) những gì đã xảy ra trong ngày (what happened throughout the day), để tiếp thêm (to energise us) năng lượng cho chúng ta (with more power) và lên lịch lại các công việc (and reschedule our tasks) cho ngày hôm sau (for the next day). Ngủ (Sleeping) cung cấp cho não của chúng ta (provides our brain) những giải pháp tốt hơn (with better solutions).

Source: **https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health**

146. 6 ways to help children make friend (6 cách giúp trẻ kết bạn)

1. Dạy (Teach) trẻ (children) cách tham gia chơi (how to join in play)
Nhập vai (Role-play) cách tham gia trò chơi (how to join in a game).
Giả vờ (Pretend) bạn là một phần của một nhóm trẻ (you are part of a group of kids) đang chơi (playing) và chỉ cho trẻ cách tham gia (and show children how to join in).

2. Đọc những câu chuyện tình bạn (Read friendship stories).

Nói về (Talk about) những điều mà các nhân vật (what the characters) trong truyện nói (in the stories say) và làm để giải quyết (and do to solve) tình huống khó xử trong tình bạn của họ (their friendship dilemmas) và cách bọn trẻ có thể cố gắng làm điều tương tự (and how the children can

try to do the same).

3. Nhập vai (Role play) và sử dụng (and use) con rối (puppets)

Nhập vai để thể hiện (Role play to show) nét mặt (facial expressions), ngôn ngữ cơ thể (body language) và lời nói (and words). Sau mỗi tiểu phẩm ngắn (After each short skit), hãy thảo luận (discuss) về khuôn mặt của người đó trông như thế nào (what the person's face looked like) và giọng nói của họ như thế nào (and what their voice sounded like).

4. Phân nhóm số lượng nhỏ (Group small numbers of) trẻ em tham gia các hoạt động (children for activities).

Nhóm số lượng trẻ em ít hơn lại với nhau (Grouping smaller numbers of children together) để tham gia các hoạt động (for activities) có thể ít áp đảo hơn (can be less overwhelming) đối với một số trẻ (for some). Nếu trẻ có vẻ (If a child seems) thực sự nhút nhát (really shy), hãy ghép trẻ (match her/him) với một trẻ (with one child) cho đến khi trẻ có vẻ (until she/he seems) thoải mái hơn(more comfortable.)

5. Chơi trò chơi (Play games) để giúp trẻ (to help children) học tên của nhau (learn each other's names).

6. Dạy trẻ (Teach children) rằng bạn bè (that friends) mắc lỗi (make mistakes)

Các em cần biết rằng (They need to learn that) tất cả bạn bè (all friends) đều mắc sai lầm (make mistakes) và không phải lúc nào bạn bè (and that friends) cũng đồng ý (will not always agree) với các em (with them) hoặc làm theo ý các em (or do what they want them to do).

Source:https://www.kindergarten-lessons.com/

147. 11 Tips For Understanding Your Child's Emotional Development (11 Mẹo Hiểu Sự Phát Triển Cảm Xúc Của Con Bạn)

1. **Quan sát (Observation) là (Is) chìa khóa (Key).**

Thể hiện sự quan tâm (Show interest) đến những gì (in what) con bạn (your children) đang làm hoặc nói (are doing or saying). Quan sát (Observe) hành động (their actions), biểu hiện (expressions) và tính khí của họ (and temperament)

2. **Dành (Spend) thời gian 'chất lượng' ('Quality' Time) cho con bạn (With Your Children) Nếu bạn muốn hiểu (If you want to understand) con mình (your children), bạn cần dành thời gian cho chúng (you need to make time for them).**

3. **Trẻ em (Children) được hưởng lợi (benefit) từ (from) sự tập trung chú ý (focused attention)**

Ngay cả khi (Even if) chỉ trong (only for) khoảng thời gian ngắn (short periods of time), việc tập trung toàn bộ sự chú ý (focus your full attention) vào việc ở bên con (being with) và lắng nghe con bạn (and listening to your child) cũng có thể hữu ích (can be helpful).

4. **Hãy lưu tâm (Be Mindful) đến môi trường của con bạn (of Your Child's Environment) Hành vi (A child's behavior) và thái độ của một đứa trẻ (and attitudes) được định hình đáng kể (are shaped significantly) bởi môi trường (by the environment) mà chúng được lớn lên (in which they are raised).**

5. **Có kiến thức cơ bản (Have a basic knowledge) về phát triển trí não**

(of brain development)

Bộ não phát triển (The brain grows) trong các mối quan hệ (in relationships). Khi trẻ em (When children) tương tác với (interact with) một người chăm sóc (a caregiver) tập trung vào chúng (who is focused on them), nó sẽ giúp các kết nối (t helps connections) giữa các tế bào não phát triển (between brain cells to grow).

6. **Lắng nghe (Listen)**

Trẻ em có thể không (Kids may not be able to) thể hiện bản thân một cách rõ ràng (express themselves clearly), đó là lý do tại sao (which is why) bạn nên chú ý đến (it is helpful to pay attention) những từ ngữ (to the words) mà chúng sử dụng (to the words) và cả những tín hiệu phi ngôn ngữ của chúng (and their non-verbal cues as well).

7. **Trẻ thể hiện (Children express) cảm xúc (emotions) theo nhiều cách khác nhau)**

Bên cạnh việc trò chuyện (Besides talking), trẻ thể hiện (children express) cảm xúc của mình (their feelings) thông qua các hoạt động (through activities).

8. **Đặt câu hỏi (Ask Questions) khuyến khích giao tiếp (that Encourage Communication)**

Nếu bạn muốn con mình (If you want your child) chia sẻ ý định của mình (o share their intentions), một số loại câu hỏi (certain kinds of questions) có thể hữu ích (can help). Thay vì đặt câu hỏi (Instead of asking) Có Không (yes or no), bạn nên đặt câu hỏi (you should ask question) về cách họ nghĩ (about how do they think).

9. **Tự giáo dục (Educate Yourself) về sự phát triển của trẻ (About Child**

Development) Luôn nhớ rằng (Always remember that) bạn là chuyên gia (you are the expert) đối với con bạn (with regards to your child).

10. Thể hiện sự đồng cảm (Show Empathy)

Khi bạn coi trọng cảm xúc của con mình (When you take your child's feelings seriously) trong khi cho chúng biết rằng (while letting them know that) bạn có thể không có cảm xúc giống hệt mình (you may not have the exact same feelings), bạn sẽ giúp chúng (you help them) làm chủ trải nghiệm cảm xúc của mình (to take ownership of their emotional experience).

11. Hiểu tính khí của con bạn (Understand your child's temperament)

Bắt đầu từ khi mới sinh (Starting from birth), dành thời gian (taking time to) để ý đến cách sống đặc biệt của con bạn (notice your child's particular way) trong thế giới (of being in the world) có thể hỗ trợ sự phát triển lành mạnh của chúng (can support their healthy development).

Source:https://www.momjunction.com/

148. The problem with single-use plastic (Vấn đề với nhựa sử dụng một lần)

Chỉ cần quá trình sản xuất nhựa (Just the manufacturing process of plastic) là một nguồn (is a huge source of) ô nhiễm rất lớn đối với môi trường (pollution to the environment). Vật liệu này (This material) liên quan đến (involves) việc sử dụng (the usage of) một lượng lớn nhiên liệu hóa thạch (a large amount of fossil fuels), cụ thể là dầu thô (namely crude oil), để tạo ra và vận chuyển (for creation and transportation).

Động vật (Animals) cũng nhầm (also mistake) nhựa sử dụng một lần (single use plastic) là thực phẩm (as food) và có thể bị nghẹt thở (and can choke) hoặc bị bệnh nặng (or become fatally ill) do các chất độc (from toxins) - chẳng hạn như BPA (such as BPA), chất chống cháy và PVC (flame retardants and PVC)- cũng như (as well as) từ các hóa chất khác (from other chemicals) mà nó ngấm vào (it soaks up).

Nếu chúng không được ăn (If they're not eaten), những sản phẩm nhựa này (these plastic products) có thể giam giữ động vật hoang dã (can ensnare wildlife) và kết liễu cuộc sống của chúng (and end their lives) bằng cách bất động (by immobilizing) hoặc siết cổ chúng (or strangling them).

Động vật đang ăn nhựa (Animals are eating plastic). Và nếu chúng ta ăn những con vật đó (And if we eat those animals), chúng ta đang ăn nhựa (we're eating plastic). Ngay cả khi (Even if) bạn kiêng (you abstain) ăn thịt (from eating meat), chúng ta vẫn (we are still) bị ám ảnh bởi (haunted by) tác động của nhựa (the effects of plastic) vì (since) tất cả chúng ta sinh ra (all of us are born) trên thế giới này (into this world) đều đã bị ô nhiễm (already contaminated) bởi chất này (by the substance). Một số bệnh (Some of the maladies) liên quan đến (linked to) việc tiếp xúc với nhựa bao gồm (plastic exposure include): dị tật bẩm sinh (birth defects), ung thư (cancer) và rối loạn nội tiết (and endocrine disruption) - có thể dẫn đến (which can lead to) hàng loạt các vấn đề khác (a whole host of other problems) cho cơ thể bạn (for your body).

***Source:*https://www.greenchildmagazine.com/**

149. How to reduce plastic use?
(Làm thế nào để giảm sử dụng nhựa?)

1. Tránh đồ nhựa sử dụng một lần (Avoid single-use plastics) như ống hút (such as drinking straws)

Những loại sản phẩm này (these types of products) có những lựa chọn thay thế khả thi (have viable alternatives) và có nhu cầu cấp thiết để lựa chọn chúng (and there is an urgent need to choose these).

2. Nếu bạn đi mua sắm (If you go shopping), hãy nhớ (remember) mang theo (to take) một túi vải (a cloth bag).

Sử dụng túi có thể tái sử dụng (Use reusable bags): vải (cloth), dây (string)hoặc liễu gai (or wicker).

3. Tái chế (Recycle) kẹo cao su (chewing gum) ... nó cũng (it's also) làm bằng nhựa (make of plastic)!

Hầu hết kẹo cao su (Most chewing gum) hiện nay trên thị trường (currently on the market) có chứa nhựa (contains plastic). Cố gắng mua ít (Try to buy less) kẹo cao su hơn (chewing gum) và ném nó vào (and throw it in) đúng thùng tái chế (the correct recycling container). Bạn cũng có thể (You can also) chọn (opt) kẹo cao su tự nhiên (for natural) và hữu cơ (and organic chewing gums).

4. Mua (Buy) nhiều thực phẩm số lượng lớn (more bulk food) và ít (and fewer) sản phẩm đóng gói hơn (packaged products).

5. Thay Tupperware bằng nhựa (Replace plastic Tupperware) cho đồ đựng bằng thủy tinh (for glass) hoặc thép (or steel containers).

6. Khi đi (When hanging out) giặt giũ (washing) hãy sử dụng chốt gỗ (use wooden pegs) thay vì chốt nhựa (instead of plastic ones).

7. **Làm cho những người xung quanh bạn (Make those around you) nhận thức được (aware of) tầm quan trọng (the importance) của việc giảm tiêu thụ nhựa (of reducing the consumption of plastic).**

8. **Chú ý (Pay attention) và bỏ rác thải nhựa của bạn (and put your plastic waste) vào đúng thùng tái chế (in the correct recycling container).**

9. **Tránh sử dụng mỹ phẩm (Avoid using cosmetics) sử dụng vi nhựa (that use micro- plastics), mua bàn chải phân hủy sinh học (buy a biodegradable brush) và mặc các loại vải tự nhiên (and wear natural fabrics).**

10. **Chọn tái sử dụng (Choose to reuse) và đưa một số (and give some of) bao bì vào mục đích mới (the packaging a new purpose).**

Source: **https://www.iberdrola.com/environment/how-to-reduce-plastic-use**

150. What is the optimal time to drink water? (Thời gian uống nước tối ưu là bao nhiêu?)

1) **Sau khi thức dậy (After waking up)**

Uống một cốc nước (Drink one glass of water) sau khi thức dậy (after waking up) để giúp kích hoạt (to help activate) các cơ quan nội tạng của bạn (your internal organs). Nước (The water) sẽ giúp loại bỏ (will help to remove) mọi độc tố (any toxins) trước bữa ăn đầu tiên trong ngày của bạn (before your first meal of the day).

2) **Trước bữa ăn (Before a meal)**

Uống một cốc nước (Drink one glass of water) trước bữa ăn 30 phút (30 minutes before a meal) để hỗ trợ tiêu hóa (to help digestion). Nhớ (Remember) đừng uống (not to drink) quá sớm (too soon) trước hoặc sau (before or after) bữa ăn (a meal) vì (as) nước (the water) sẽ làm loãng (will dilute) dịch tiêu hóa (the digestive juices). Uống nước (Drink water) một giờ sau bữa ăn (an hour after the meal) để cơ thể (to allow the body) hấp thụ (to absorb) các chất dinh dưỡng (the nutrients).

3) **Trước khi tắm (Before a bath)**

Uống một cốc nước (Drink one glass of water) trước khi tắm (before taking a bath) để giúp (to help) giảm huyết áp (lower blood pressure).

4) **Trước khi ngủ (Before sleep)**

Uống một cốc nước (Drink one glass of water) một giờ trước khi đi ngủ (an hour before bedtime) để bổ (to replenish) sung lượng nước mất đi (any fluid loss) có thể xảy ra (that can occur) trong đêm (during the night).

5. **Uống nước sau khi tập luyện (Drink Water After a Workout)**

Sau khi (Following) tập thể dục mạnh mẽ (vigorous exercise), bạn có thể cần (you may need to) uống nhiều nước (drink a lot of water) để thay thế chất lỏng bị mất (to replace fluids lost) qua (through) mồ hôi (perspiration) và tiểu tiện (and urination). Nhưng nhớ (But be sure) đừng uống (not to drink) quá nhiều nước quá nhanh (too much water too quickly) nếu không bạn có thể (or you could) bị đau bụng (bring on stomach cramps).

6. **Uống nước (Drink Water) khi bạn tiếp xúc (When You're Exposed)**

với vi trùng (to Germs)

Cơ thể được cung cấp đủ nước (A well-hydrated body) sẽ khuyến khích (encourages) những kẻ xâm lược vi khuẩn và vi rút (bacterial and viral) di chuyển (to move along) để chúng không xâm nhập(so they don't settle in) và sinh sôi trong hệ thống của bạn (and multiply in your system).

7. Uống nhiều nước hơn (Drink More Water) khi bạn bị bệnh (When You're Il)

Khi bị bệnh (When you're sick), bạn cần uống (you need to drink) nhiều nước (plenty of fluids), bao gồm cả nước (including water), để bệnh nhanh khỏi (to get better).

8. Uống nước (Drink Water) khi bạn mệt mỏi (When You're Tired)

Do (Because of) khả năng (its ability) di chuyển (to move) nhanh chóng (quickly) trong (through) cơ thể (the body), nước (water) có thể đến (can reach) não của bạn (your brain) và giúp bạn (and give you) tăng cường một chút (a little boost)

***Source:* tổng hợp**

151. Water drinking schedule (Lịch trình uống

nước) 7:00 - Ly thứ nhất (1st Glass)

Uống cốc nước đầu tiên (Drink your first glass of water) sau khi thức dậy (after you wake up) để cung cấp nước (to hydrate) cho cơ thể (your body) sau một đêm dài nghỉ ngơi (after a long night's rest). Ăn sáng (ake your breakfast) ít nhất (at least) nửa giờ (half an hour) sau ly đầu tiên (after the first glass).

9:00 - Ly thứ 2 (2nd Glass)

Khoảng (It's approximately) 1 giờ (1 hour) sau bữa sáng của bạn (after your breakfast); uống một cốc nước (have a glass of water) và bắt đầu ngày làm việc của bạn (and start your work day).

11:30 - Ly thứ 3 (3rd Glass)

Uống một cốc nước (Have a glass of water) trước bữa trưa 30 phút (30 minutes before lunch).

13:30 - Ly thứ 4 (4th Glass)

Uống một cốc nước (Drink a glass of water) một giờ (an hour) sau bữa trưa (after lunch) để các chất dinh dưỡng (to allow the nutrients) từ thức ăn (from the food) được cơ thể hấp thụ tốt hơn (to be better absorbed by your body).

15:00 - Ly thứ 5 (5th Glass)

Trong thời gian nghỉ ngơi (During your break), hãy uống một loại đồ uống không ngọt (have a non-sweetened drink) để đầu óc sảng khoái (to freshen your mind).

17:00 - Ly thứ 6 (6th Glass)

Ly nước này (This glass of water) sẽ giúp bạn no lâu (will keep you satiated) và tránh ăn quá nhiều (and prevent overeating) trong bữa tối (during dinner).

20:00 - Ly thứ 7 (7th Glass)

Uống một cốc nước (Have a glass of water) một giờ (an hour) sau khi ăn

tối (after dinner) và trước khi bạn tắm (and before you shower).

22:00 - Ly thứ 8 (8th Glass)

Uống cốc nước cuối cùng của bạn (Drink your last glass of water) một giờ (an hour) trước khi đi ngủ (before bedtime) để hỗ trợ (to aid in) quá trình đổi mới tế bào (the cell renewal process) trong khi ngủ (during your sleep).

***Source*:https://www.healthxchange.sg/food-nutrition/food-tips/water-drink-day**

152. Benefits of running everyday (Lợi ích của việc chạy bộ mỗi ngày)

Chạy bộ mỗi ngày (Running every day) có thể có lợi (may have benefits) cho sức khỏe của bạn (for your health). Nghiên cứu cho thấy rằng (Studies show that) những lợi ích của chạy (the benefits of running) với chỉ từ 5 đến 10 phút (for just 5 to 10 minutes) với tốc độ vừa phải (at a moderate pace) - 6,0 dặm một giờ (6.0 miles per hour) mỗi ngày (each day) có thể bao gồm (may include):

Giảm (Reduced) nguy cơ (risk of) tử vong do đau tim (death from heart attack) hoặc đột quỵ (or stroke), nguy cơ (risk of) mắc bệnh tim mạch (cardiovascular disease).

Giảm (Lower) nguy cơ phát triển ung thư (risk of developing cancer), nguy cơ (risk of) phát triển các bệnh thần kinh (developing neurological diseases) như bệnh Alzheimer và Parkinson (like Alzheimer's and Parkinson's diseases).

Mặc dù (While) những lợi ích này (these benefits) có thể đạt được (can be achieved) bằng cách chạy tối thiểu hàng ngày (by a minimal amount of daily running) nhưng một nhóm các nhà nghiên cứu Hà Lan (but a

group of Dutch researchers) khuyên bạn nên (recommends) chạy 2,5 giờ mỗi tuần (running 2.5 hours per week) hoặc 30 phút (or 30 minutes), năm ngày mỗi tuần (five days a week) để tận hưởng (to enjoy) lợi ích tuổi thọ tối đa (maximum longevity benefits).

Các lợi ích khác của việc chạy bộ (Other benefits of running) có thể bao gồm (may include) cải thiện giấc ngủ (improved sleep), tâm trạng (mood), và khả năng tập trung (and concentration ability) trong ngày (during the day) được kiểm tra (tested) tốt hơn so với (better than) nhóm đối chứng không chạy (a control group of non-runners).

***Source:*https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/running-everyday#benefits**

153. 5 ways you can kill laziness today
(5 cách bạn có thể giết chết sự lười biếng ngay hôm nay)

1. **Loại bỏ (Remove) phiền nhiễu (Distractions)**

Hãy tự giúp mình (Do yourself a favor) và loại bỏ tất cả (and remove all) những thú vui tội lỗi như (guilty-pleasures as) truyền hình (television), trò chơi điện tử (video games), điện thoại thông minh (your smartphone), mạng xã hội (social media), v.v. (etc) khỏi môi trường của bạn (from your environment).

Hãy thử (Try) tạo một không gian (creating a space) trong nhà (in your home) chỉ dành cho bạn (that is only for you). Hãy biến nó (Make it) thành một khu vực kín đáo (a decluttered area) sẽ thúc đẩy bạn (that will motivate you) — một nơi mà (a place where) bạn muốn trở nên hiệu quả (you want to be productive) chứ không phải cảm thấy như (not feel like) bạn phải làm việc (you have to work).

2. **Suy nghĩ tích cực (Think Positively)**

Loại bỏ (Remove) những suy nghĩ tiêu cực (Remove negative) ngay bây giờ (now). Ngoài ra (In addition), có lẽ bạn đã huấn luyện (you've probably trained) bộ não của mình tự động suy nghĩ (your brain to automatically think) về việc trì hoãn bất kỳ nhiệm vụ nào (about procrastinating any task).

Tập trung vào (about procrastinating any task) phần thưởng (the reward of) cuối cùng (finally) đạt được mục tiêu của bạn (achieving your goals). Lòng tự trọng của bạn (Your self-esteem) sẽ tăng lên theo cấp số nhân (will rise exponentially) và bạn sẽ ở trong một chu kỳ tích cực (and you'll be in a cycle of positivity).

3. Tổ chức (Organize) ngày của bạn (Your Day)

Tốt nhất (Ideally), bạn nên áp dụng một phương pháp (you should instill a method) có thể chia nhỏ (that can break down) từng ngày từng giờ (each day by the hour).
Tổ chức ngày của bạn (Organizing your day) sẽ giúp bạn (will help you) lập chiến lược (strategize) về cách bạn sử dụng thời gian (how you spend your time) và nó chuẩn bị tốt nhất cho bạn (and it best prepares you) để thành công trong thời gian dài (for success in the long run).

Và bạn càng làm việc hiệu quả hơn (And the more productive you are), việc tổ chức càng nhiều (the more organizing) giúp bạn chuẩn bị cho (helps you prepare for) thời gian mà bạn có thể (time that you could) tự thưởng cho mình (potentially reward yourself) trong tương lai (with in the future).

4. Chia nhỏ (Break Up) các nhiệm vụ lớn (Large Tasks)

Bạn càng hoàn thành nhiều nhiệm vụ (The more tasks you accomplish) — ngay cả những nhiệm vụ nhỏ (even the little ones) — bạn sẽ càng muốn

làm nhiều hơn (the more you'll want to do). Loại động lực này (This type of motivation) dễ dàng chuyển thành (easily translates to) năng suất (productivity), và chúng ta đều biết (and we all know) năng suất là (productivity is) phản nghĩa (the antithesis) của sự lười biếng (of laziness).

5. Đưa ra thời hạn cho bản thân (Give Yourself Deadlines)

Đưa ra thời hạn (Giving deadlines) cho bản thân (for yourself) là đặc biệt quan trọng (is especially key). Khi lập kế hoạch (When planning), bạn không chỉ nên xem xét (you should not only consider) thời điểm phải hoàn thành nhiệm vụ (when a task must be done) mà còn phải (but also if) linh hoạt (you have flexibility) trong lịch (in your calendar) để hoàn thành sớm (to get it done early).

***Source:*https://www.classycareergirl.com/2018/01/laziness-kill-today-5-ways/**

154. The trouble is you think you have time

Khi chúng ta nói về thời gian (When we talk about time), chúng ta nói về nó (we talk about it) có rất nhiều thời gian (having an abundance of time). Trên thực tế (In fact), thời gian là một trong (time is one of) những nguồn tài nguyên (those resources) khan hiếm (that are so scarce) và hữu hạn đến mức (and so finite) nó là thứ quý giá nhất (that it's the most precious commodity) trên thế giới (in the world). Đó là một loại hàng hóa (It's a commodity) không thể mua (that can't be bought) hoặc bán (that can't be bought) hay để dành (saved) hoặc đầu tư (or invested). Bạn chỉ (You only) nhận được thời gian đó (get that time) một lần (once). Và ngay sau khi nó biến mất (And as soon as it's gone), nó sẽ biến mất vĩnh viễn (it's gone forever).

Vậy tại sao (So why) phải lãng phí nó (squander it)? Tại sao không (Why

not) nắm lấy (embrace) khoảng thời gian ít ỏi (the little amount of time) bạn có trên thế giới này (you have in this world) và làm điều gì đó (and do something) phi thường (extraordinary). Giúp đỡ người khác (Help others) và gia tăng giá trị (and add value) cho thế giới (to the world) để tạo ra (to create) cảm giác (a sense of) đóng góp thực sự (true contribution). Điều đó không có nghĩa (It doesn't mean) là bạn cần phải trở thành (you need to be) triệu phú (amillionaire) và cho đi (and give away) tài sản của mình (your fortune). Chỉ cần đảm bảo rằng (Just ensure that) bất cứ điều gì bạn đang làm (whatever you're doing) đều được thực hiện (is being done) theo nghĩa tốt hơn (in the sense of the greater good). Tất cả chúng ta (We are all) đều liên kết với nhau ở đây (interconnected here) và nếu bạn không giúp đỡ người khác (if you're not helping others) theo một cách nào đó (in some way) và gia tăng giá trị (and adding value), thì bạn thực sự (then you truly) đang lãng phí thời gian của mình (are wasting your time).

***Source:*https://www.wanderlustworker.com/the-trouble-is-you-think-you-have-time-but- you-dont/**

155. 5 Animals That Get Drunk in the Wild (5 loài động vật say rượu trong tự nhiên)

1. **Chuột chù cây có đuôi (Pen-Tailed Tree Shrews) và cốc bia trước khi đi ngủ của chúng. (their bedtime beer nightcap)**

Trong các khu rừng mưa ở Malaysia (In the rain forests of Malaysia), loài chuột chù cây có đuôi (the Pen-Tailed Tree Shrew) hàng đêm luôn khát (has a nightly thirst for) mật hoa cọ lên men (fermented palm nectar).

Loại mật (Their poison) mà chúng lựa chọn (of choice) có độ cồn (has an alcoholic content) rất giống (very similar to) với nồng độ của bia (that of beer), và trong khoảng (and for about) hai giờ mỗi đêm (two hours every

night) lũ chuột chù này (these shrews) sẽ uống hết sạch (will booze it up) thậm chí không bị say (without fail).

Việc uống rượu hàng đêm (This mass nightly alcohol) này giúp chúng (helping them) tránh nguy cơ tim mạch (avoid cardiovascular risk) và giúp chúng (and helping them) tiêu thụ (consume) nhiều calo hơn (more calories) qua (through) đường ruột (the munchies).

2. Dơi Mỹ (American Bats) xử lý rượu (that handle alcohol) tốt hơn (better than) người anh em họ Ai Cập của chúng (their Egyptian cousins).

Dơi nhiệt đới (Tropical bats) từ Trung và Nam Mỹ (from both Central and South America) đã được quan sát thấy (have been observed to) thường xuyên (regularly) ăn trái cây lên men (eat fermented fruits) và mật hoa (and nectar), tuy nhiên (however) nó hiếm khi (they are found to rarely) bị ảnh hưởng (feel the effects) bởi nồng độ cồn (of the alcohol).

Khi chúng có (when they had) nồng độ cồn trong máu là (a blood alcohol content of) 0,3% thì vẫn (they were still) có thể (able to) điều khiển một chướng ngại vật khó (navigate a tricky obstacle course) và sử dụng mê cung định vị bằng tiếng vang của chúng (and maze using their echolocation).

Tuy nhiên (However), những con dơi cùng loại (the same type of bats) ở Ai Cập (in Egypt) đã bị rơi nhiều hơn (crashed a lot) khi điều hướng (whilst navigating) cùng một chướng ngại vật (the same obstacle course).

3. Chim Sáp Bohemian (Bohemian Waxwing Birds) phải (who have to) đi cai nghiện (go to rehab).

Chúng (they) được biết là (are known to) thích ăn quả mọng mọc (enjoy feasting upon the berries) trên Cây Rowan (that grow on Rowan Trees), đặc biệt là khi (especially as)

thời tiết trở nên mát mẻ hơn (the weather becomes cooler) và quả mọng bắt đầu lên men (and the berries start to ferment).

Vào năm 2014 (In 2014), một số con chim trong số này (several of these birds) trở nên (became) say xỉn đến mức (so intoxicated that) chúng được đưa đến (they were taken to) một cơ sở chăm sóc (an animal healthcare) và điều trị động vật (and treatment facility) ở Yukon, Canada (in the Yukon, Canada), để tỉnh táo (in order to sober up).

4. **Những con ong DUI - bay mất kiểm soát khi say rượu (Bees who gets DUIs - Driving Under the Influence).**

Ong (Bees) được biết là (are known to) bị say (get drunk) mật hoa lên men (from fermented nectar), và khi say rượu (and when drunk) là loài bay rất nguy hiểm (are very dangerous flyers), thường gây tai nạn (often causing accidents). Khi một con ong (when a bee) quay trở lại (returns to) tổ (the hive) trong tình trạng say xỉn (drunk), những con ong khác (the other bees) thường chặn nó (will often block it) vào (from entering) tổ (the hive) cho đến khi (until) nó tỉnh lại (it has sobered up), đôi khi (sometimes) tấn công chúng (attacking them) để (in order to) giúp chúng đứng thẳng ra (help them straighten out)!

5. **Những con khỉ say rượu của St. Kitts (The drunk Monkeys of St. Kitts).**

Khỉ Vervet xanh (The Green Vervet's) khét tiếng (are notorious) với việc ăn cắp (for stealing) cocktail (the cocktails), ăn mía lên men (eating the fermented sugar canes) được sử dụng để làm rượu rum (used to make rum).

Một nghiên cứu cho thấy (A study found that) khỉ con (juvenile monkeys) uống nhiều hơn khỉ trưởng thành (drink more than adults) và tất cả khỉ (and all of the monkeys) đều thích cocktail trái cây (much prefer a fruity cocktail).

Source: **https://www.thefactsite.com/animals-drunk-in-the-wild/**

156. Say thank you instead of sorry (Nói cảm ơn thay vì xin lỗi)

Bằng cách nói "cảm ơn" (By saying "thank you"), bạn đang (you are) xác định (identifying) người kia (the other person) và bạn đang (and you are) công nhận (recognising) sự đóng góp của họ (their contribution). Ví dụ như (In the example of) việc đến muộn nửa tiếng (turning up half an hour late) để gặp một người bạn (to meet a friend), bày tỏ lời cảm ơn (expressing thanks) thay cho (instead of) lời xin lỗi (an apology) sẽ nuôi dưỡng (cultivates) cảm giác tích cực (a sense of positivity) giữa hai bạn (between the two of you) vì (because) bạn đánh giá cao (you are appreciating) thời gian (the time) họ đã dành để chờ đợi (they spent waiting for) bạn (you) thay vì (instead of) xin lỗi về (apologising for) lỗi lầm của bạn (your faults).

Bằng cách này (By doing this), bạn sẽ không (you aren't) làm giảm (diminishing) hình ảnh của mình (your image) hoặc suy nghĩ của người đó (or what the person thinks) về bạn (of you) mà thay vào đó (but instead) là khen ngợi (praising) người đó (the person) về những gì họ đã làm (or what they did).

"Cảm ơn vì sự kiên nhẫn của bạn (Thank you for your patience)" thể hiện sự cảm kích (is showing appreciation) trong khi (while) "Tôi rất xin lỗi, tôi luôn đến muộn (I'm so sorry, I'm always late)" không hoàn toàn (is not completely) thừa nhận (acknowledging) lòng biết ơn (the gratitude) mà bạn dành cho (you have for) người đã chờ đợi bạn (the person who's waited for you).

Vì vậy (So), nếu bạn thực sự muốn (if you really want to) xin lỗi (apologise) ai đó (to someone) một cách xác thực (in an authentic way) thì hãy nói về họ (then make it about them). Cho phép (Allow) lời khen

(the compliment) khi nói "cảm ơn" (of saying “thank you”) phù hợp (to match) với tình huống (the situation).

Bằng cách nhận ra (By recognising) cảm xúc của người kia (the other person’s feelings) và thừa nhận họ (and acknowledging them), bạn đang ca ngợi (you are praising) hành động (the act) mà họ đã làm (they did) vì bạn (because of you) và cho phép họ (and allowing them) nhìn nhận bạn (to see you) theo cách tích cực hơn (in a more positive light).

Source:https://www.lifehack.org/462945/

157. WHY DO TURTLES & TORTOISES LIVE SO LONG? (Vì sao mèo và con đối mỗi sống rất lâu?)

Lý thuyết (Theories)

Có một số lý thuyết (There is a few theories), bao gồm (including) tốc độ trao đổi chất chậm (the slow rate of their metabolisms), lối sống lành mạnh tự nhiên (naturally healthy lifestyles) và lý thuyết tiến hóa (and evolutionary theories) liên quan đến (regarding) sinh sản (reproduction).

Tăng trưởng chậm (Slow Growth)

Một lý do (One reason) khiến rùa được cho là (turtles are believed) có tuổi thọ cao như vậy (to have such long lifespans) là sự chậm chạp của chúng (is their slowness). Nhờ (Thanks to) khả năng trao đổi chất chậm (their slow metabolisms), chúng có thể tồn tại (they can survive) trong thời gian dài (long periods) mà không cần thức ăn hoặc nước uống (without food or water), điều này cũng mang lại cho chúng (which also gives them) cơ hội sống sót cao hơn (a greater chance of survival) trong điều kiện khắc nghiệt (in harsh conditions). Sinh sản (Reproduction).

Tuổi thọ cao (Their long lifespans) giúp chúng (provide them) có nhiều cơ hội (with more opportunities) sinh sản hơn (to procreate). Rùa (Turtles) cũng (also) có khả năng bảo vệ tự nhiên (have natural protection) khỏi những kẻ săn mồi (from predators) nhờ lớp vỏ cứng chắc (in their tough shells) và lớp da dày bọc thép (and thick, armored skin) không giống như những loài động vật (unlike animals) có xu hướng (that tend to be) săn mồi (prey), mang lại cho chúng (gives them) sự sang trọng (the luxury) khi có thể (of being able to) dành thời gian (take their time) sinh sản (reproducing).

Cách sống (Lifestyle)

Loài rùa sống lâu nhất (The longest-lived) trong số các loài rùa (of all the turtle species), rùa khổng lồ Galapagos (the Galapagos giant tortoise), ăn một chế độ ăn chay nghiêm ngặt (eats a strict vegetarian diet) với đầy đủ rau xanh (that's full of greens) và không có chất béo (and free of fat) hay cholesterol (or cholesterol). Chúng (Their) thường (generally) sống (live) một cuộc sống không căng thẳng (stress-free lives). Sự kết hợp (This combination) giữa cuộc sống bình tĩnh (of calm) và lành mạnh này (and healthy living) có thể là (is likely) một lời giải thích khác (another explanation) cho tuổi thọ cực cao của chúng (for their extreme longevity).

***Source:*https://animals.mom.com/turtles-tortoises-live-long-3134.html**

158. What is the best age to start learning foreign languages? (Tuổi nào tốt nhất để bắt đầu học một ngoại ngữ)

Nhiều người (Many people) tin vào (believe in) 'Thời kỳ quan trọng' (Critical Age Period) để học ngôn ngữ (for learning languages) và điều này (and this) có thể áp dụng cho (may apply to) việc học ngôn ngữ thứ hai (second language learning). Đây là độ tuổi (This is the age) mà trẻ em đang phát triển (where children are developing) và não bộ (and the brain) có khuynh hướng (is predisposed for) thành công trong việc

(success in) học ngôn ngữ (language learning). Hầu hết mọi người (Most people) tin rằng (believe) độ tuổi này (this age) là trước (to be before) tuổi dậy thì (puberty) và đó là thời điểm (and it's a time) mà trẻ em (when children) phụ thuộc nhiều hơn vào việc học một cách bẩm sinh (are more reliant on learning innately.). Khi đến tuổi dậy thì (Once puberty arrives), người học (learners) có xu hướng (tend to) dựa vào (rely on) các 'kỹ năng' và 'chiến lược' học chính thức hơn (more formal learning 'skills' and 'strategies'). Điều này có thể dẫn đến (This may lead to) sự thành công rõ ràng của trẻ em (the apparent greater success of children) khi học ngoại ngữ (when learning foreign languages) so với người lớn (as compared to adults), nhưng cũng (but it may also) có thể là do các yếu tố khác (be due other factors) như (such as) thực tế là (the fact that) trẻ em có nhiều thời gian hơn (children have more time) ở trường (in school) để dành cho việc học (to spend on learning). Cũng có thể do (It may also be that) trẻ em tiếp xúc với (children have more exposure to) tiếng Anh (English) qua tivi (through television) và internet (and the internet) nhiều hơn người lớn (than adults).

Một nghiên cứu cho thấy rõ ràng là (One area that does seem clear is that) trẻ em học ngôn ngữ thứ hai (children who learn a second language) trước 15 tuổi (before the age of 15) có nhiều khả năng (are far more likely to) đạt được (gain) sự trôi chảy 'như người bản xứ' (a 'native like' fluency) trong ngôn ngữ thứ hai đó (in that second language).

***Source:*https://www.britishcouncil.vn/en/english/primary/tips/what-age-should-our-kids- start-learning-a-foreign-language**

159. How Long Should I Nap?
(Tôi Nên Ngủ Trong Bao Lâu?)

Nếu bạn đang tự hỏi (If you're wondering) "tôi nên ngủ trưa bao lâu (how long should I nap)?" Câu trả lời là (the answer is) phụ thuộc vào nhiều thứ (it depends). Có những lợi ích (There are benefits) của giấc ngủ

ngắn (of short power naps), giấc nghỉ trưa 30' (30- minute naps) và giấc ngủ ngắn một giờ hoặc lâu hơn (and naps that are an hour or longer).

Khi chúng ta ngủ (Once we sleep) hơn ba mươi phút (for more than thirty minutes), chúng ta bắt đầu (we begin to) đi vào giấc ngủ sâu (enter deep sleep). Thức dậy từ một giấc ngủ ngắn (Waking from a nap) trong khoảng thời gian này (this length) có thể giúp chúng ta (may help us) cải thiện trí nhớ (improve memory), khả năng ra quyết định (decision- making) và khả năng sáng tạo (and creativity), nhưng rất có thể sẽ (but will most likely) khiến chúng ta cảm thấy (leave us feeling) chệnh choạng và chậm chạp (groggy and sluggish).

Nếu chúng ta chợp mắt từ sáu mươi phút trở lên (If we nap for sixty minutes or more), chúng ta đang ngủ sâu (we are in a deep sleep). Lợi ích của việc ngủ trưa lâu này (Benefits of napping this long) cũng là cải thiện trí nhớ (are also improved memory) và khả năng sáng tạo (and creativity), nhưng nó cũng có thể (but it can also) khiến chúng ta cảm thấy chùn bước (make us feel groggy).

Nếu bạn cảm thấy buồn ngủ thêm (If you're feeling extra sleepy), một giấc ngủ ngắn (a long nap) có thể có lợi (may be beneficial). Ngủ từ 90 phút trở lên (Sleeping for ninety minutes or more) giúp chúng ta trải qua (puts us through) toàn bộ (the whole) chu kỳ giấc ngủ (sleep cycle), bao gồm cả giấc ngủ ngắn (including light sleep), giấc ngủ sâu (deep sleep). Lợi ích của việc này (The benefits to this) là cải thiện thủ tục trí nhớ (are improved procedural memory) và khả năng sáng tạo (and creativity), cũng như (as well as) cải thiện tâm trạng (improved mood). Sau giấc ngủ ngắn này (After this nap), bạn sẽ dễ dàng (it's easier to) thức dậy với cảm giác được thoải mái. (wake up feeling rested).

Source: **https://www.sleepassociation.org/about-sleep/how-long-should-i-nap/**

160. Sunlight helps absorb calcium the most (Ánh nắng mặt trời giúp hấp thụ canxi tối đa)

Tắm nắng (Sun exposure) có thể bổ sung (can supplement) vitamin D để giúp cho (to help) việc hấp thụ canxi được tốt hơn (absorb calcium better), tăng cường sức khoẻ (enhance health).

Tắm nắng (Sun exposure) theo (according to) bộ phận cơ thể (body part):

Phơi lưng (Back exposure) có thể trừ (can eliminate) khí lạnh (cold air), có lợi cho (which is beneficial for) việc cải thiện chức năng tiêu hoá (improving digestive function). Ngoài ra (In addition), phơi lưng (exposing the back) khiến cho kinh lạc ở lưng được lưu thông (helps circulation in the back), rất có lợi cho tim và phổi (very beneficial for the heart and lungs).
Phơi hai chân (Exposure to the legs) có thể trừ (can eliminate) khí lạnh (cold air) ở chân (in the legs) rất tốt (very well), khiến cho đôi chân (making the legs) đỡ bị chuột rút (less likely to cramp) và có thể giúp cho chân (and can help the legs) tăng tốc độ (speed up) hấp thụ canxi (calcium absorption), khiến cho xương (making the bones) càng thêm cứng cáp (more sturdy), chống xốp xương (and anti-porous). Ngoài ra (In addition), trên đôi chân còn có rất nhiều huyệt (there are many points on the legs). Sự kích thích (The stimulation) của ánh nắng mặt trời (of the sun) sẽ khiến cho chúng ta cảm thấy hai chân (will make our legs) nhẹ nhõm hẳn (feel completely relieved), đỡ mệt mỏi (less tired).

Thời điểm phơi nắng (Time of sun exposure)
Mùa hè (Summer), từ 6-9 giờ sáng (6-9am) được cho là (is arguably) thời gian phơi nắng tốt nhất (the best sun exposure time.). Bởi vì lúc này (Because at the moment) lượng tia tử ngoại (the amount of ultraviolet rays) còn thấp (is low), khiến cho cơ thể chúng ta cảm thấy dễ chịu (making our body feel good).

Ngoài ra (In addition), ở <u>những độ tuổi khác nhau</u> (at different ages) thì sức chịu đựng (the tolerance) đối với ánh nắng mặt trời (to the sun) cũng không giống nhau (is not the same).
Trẻ sơ sinh (Newborns) mỗi lần phơi nắng (each sun exposure) khoảng 15-30 phút (for about 15-30 minutes)

Thanh niên (Young people) và những người ở độ tuổi trung niên (and middle-aged people) thì mỗi lần phơi khoảng từ 1-2 tiếng (are exposed for 1-2 hours each time) Người lớn tuổi (Elderly people) thì mỗi lần phơi nắng (each sun exposure) chỉ vào khoảng 20-30 phút (for about 20-30 minutes) là hợp lý (is reasonable).

***Source*:https://medlatec.vn/tin-tuc/**

161. How to learn pronunciation? (Cách học phát âm)

1. **Biết bạn muốn nghe như thế nào (Know What You Want to Sound Like)**

Bước đầu tiên (The first step) cần làm (to take) là hiểu (is to understand) âm thanh của người dân địa phương (how the locals sound). Thực hành (Practice) nghe (sounding) giống như họ làm (like they do).

2. **Tập trung vào những từ (Focus on Words) khiến bạn (That Are Giving You) gặp rắc rối (Trouble) và phá vỡ chúng (and Break Them Down).**

Bất cứ khi nào (Whenever) bạn va phải một bức tường (you hit a wall) và không biết (and don't know) cách phát âm (how to pronounce) một từ kỳ lạ (a weird word), hãy dừng lại (just stop), nghỉ ngơi (take a break) và chú ý đến (and pay attention to) các đặc điểm của từ đó (that word's features).

3. **Đọc to (Read Out Loud) và tự ghi âm (and Record Yourself)**

Để luyện phát âm tiếng Anh (For practicing English pronunciation), cách tốt nhất là (the best way to do this is) bạn nên ghi lại cách đọc (to record yourself reading) và nói to (and speaking loudly), rõ ràng (clearly), tạo cho mình (giving yourself) một nguồn tham khảo (a great reference) để tiến bộ (for progress).

4. **Nghe nhạc của ngôn từ (Listen Closely to the Music of Words)**

Chúng ta có thể nắm vững (We can master) các từ khó (difficult words) bằng cách lắng nghe cẩn thận (by listening carefully) nhịp điệu của chúng (to their rhythm) và cách (and the way) các âm tiết nhất định phát ra (certain syllables sound).

5. **Đăng ký các trang web tiếng Anh (Subscribe to English Websites), Podcast và các kênh Youtube (Podcasts and Youtube Channels)**

Internet (The internet) là người bạn tốt nhất của bạn (is your best friend). Nó chứa (It contains) vô cùng nhiều (an extremely wide variety) nguồn tài liệu (of resources) để giúp bạn (to help you) thông thạo ngôn ngữ tiếng Anh (master the English language).

6. **Giao tiếp là chìa khóa (Communication is Key) Luôn thực hành với ai đó (Always Practice with Someone)**

Bất cứ khi nào bạn (Whenever you're) ở trong lớp (in class) hoặc đi dạo trong công viên (or taking a walk in the park), hãy đảm bảo rằng (make sure that) bạn chỉ nói tiếng Anh (you're only speaking English).

7. **Xem Tin tức (Watch the News)**

Các chương trình tin tức (News shows) sử dụng nhiều hình ảnh (use lots

of pictures) và video (and videos) để giúp (to help make) thông điệp của họ mạnh mẽ hơn (to help make), điều này sẽ giúp bạn dễ hiểu hơn (which will make things easy to understand for you).

8. Quên những gì bạn biết (Forget What You Know) về đọc và phát âm (About Reading and Pronunciation)

9. Từ điển là bạn của bạn (Dictionaries Are Your Friends)

Học (Studying) Bảng chữ cái phiên âm quốc tế (the International Phonetic Alphabet) (IPA) sẽ cho bạn biết chính xác (will tell you exactly) cách phát âm các từ (how to pronounce words).

10. Chậm là mượt (Slow Is Smooth), mịn là nhanh (Smooth Is Fast)

Điều tốt nhất cần làm là (The best thing to do is) kiên nhẫn (to be patient) và tiếp tục luyện tập (and keep practicing) từ đó từ từ (that word slowly) cho đến khi bạn có thể nói nó một cách hoàn hảo (until you can say it perfectly).

*Source:*https://www.fluentu.com/

162. Nick Vujicic

Dám chấp nhận (Dare to accept), vượt lên số phận (overcome fate) và nỗ lực không ngừng nghỉ (and make non-stop efforts).

Nick, người bị (who suffers from) hội chứng bẩm sinh tetra - amelia (congenital tetra- amelia syndrome)- một loại rối loạn di truyền hiếm (a rare genetic disorder) gây ra (that causes) trình trạng không có chân tay (the lack of limbs).

Khi còn nhỏ (When he was a child), anh gặp phải (he encountered) muôn vàn trở ngại tâm lý (many psychological), tình cảm (emotional) và khó khăn trong cuộc sống (and difficult problems in life) nhưng với nỗ lực không ngừng nghỉ (but with relentless efforts) Vujicic dần dần nhận ra (Vujicic gradually realized that) cuộc sống vẫn tốt đẹp (life was still good). Khi không có chân tay (Without limbs) nhưng anh vẫn có thể (but he can still) học được những kỹ năng trong cuộc sống hàng ngày (learn everyday life skills) mà một người bình thường (that an ordinary person) có thể thực hiện (can perform) mà không cần suy nghĩ (without thinking).

Nick tin rằng (Nick believes that), từ trong sâu thẳm trái tim (from the bottom of his heart), cuộc đời không có (life doesn't have) bất cứ giới hạn nào hết (any limits), cho bất cứ ai (for anyone) "Cho dù những thách thức (No matter what challenges) mà bạn đang phải đối mặt là gì đi nữa (you are facing), cho dù những thách thức ấy có khốc liệt (no matter how severe), nghiệt ngã đến mức nào chăng nữa (and cruel they are), tôi cũng mong bạn hãy tin tưởng (I urge you to believe) và cảm thấy như vậy về cuộc sống (and feel the same about life)".

Nguồn cảm hứng (The inspiration) của nhân loại (of mankind)

Những bài nói chuyện của Nick (Nick's talks) đã làm thay đổi (have changed) cuộc sống hàng triệu người (the lives of millions of people) trên thế giới (around the world) "Nếu một gã không tay không chân như tôi (If a man without arms and legs like me) còn có thể lướt sóng (could inspire surf) đầy cảm hứng trên bãi biển nổi tiếng nhất thế giới (on the world's most famous beach) hay đóng vai chính (or play the lead role) của một bộ phim (of a movie), tham gia (take part in) những trò chơi mạo hiểm nhất (the most adventurous games) thì bạn có thể thực hiện bất cứ điều gì (you can do anything)"

***Source*:https://esuhai.com/news/3D764/**

163. Why you should be reading book?

1. Đọc sách (Reading) làm tăng (increases) vốn từ vựng của bạn (your vocabulary). Một nghiên cứu dọc của Đại học London (A University of London longitudinal study) đã kiểm tra kỹ năng từ vựng (tested vocabulary skills) của một số người và phát hiện ra rằng (of some people and found that) những người tham gia (participants) thường xuyên đọc sách (who frequently read) để tìm niềm vui (for pleasure) có kết quả cao nhất (made the highest gains) trong bài kiểm tra (on the test).

2. Đọc tiểu thuyết văn học (Reading literary fiction) giúp bạn cải thiện khả năng (improves your ability to) hiểu được (understand) trạng thái tinh thần của người khác (the mental states of others).

3. Đọc sách có thể làm giảm (Reading can lower) mức độ căng thẳng của bạn (your stress level).

Chỉ sáu phút (Only six minutes) đọc sách (of reading) là đủ để (was enough of) giảm mức độ căng thẳng của những người tham gia (a distraction to reduce participants' stress levels) xuống 68% (by 68 percent). Hiệu quả thư giãn đạt được (The relaxation effect achieved) khi đọc sách (by reading) mạnh hơn (was stronger than) nghe nhạc (listening to music), uống một tách trà (drinking a cup of tea), cà phê hoặc đi dạo (coffee or taking a walk).

4. Đọc sách có thể khiến bạn (Reading can make you) trở nên tự tin (self-confident).

5. Đọc thay đổi (Reading changes) mạch của não (the circuitry of the brain).

Khi bạn đọc sách (When you read book), khả năng kết nối cao hơn (heightened connectivity) trong các vùng não (in the areas of the brain) liên quan đến (involved in) khả năng tiếp nhận ngôn ngữ (receptivity for language) cũng như (as well as) cảm giác (physical sensation) và chuyển động thể chất (and movement).

6. Đọc sách là thói quen (Reading is a habit) được những người thành công rèn luyện (practiced by successful people).

***Source:*https://www.inc.com**

164. Structure of leaf cones (Cấu tạo của nón lá)

Nón (Hats) thường được (are often) đan (woven) bằng các loại lá khác nhau (with different types of leaves) như (such as) lá cọ (palm leaves), lá buông (let-down leaves), rơm (straw), tre (bamboo), lá cối (leafy leaves), lá hồ (lake leaves), lá du quy diệp chuyên làm nón (and leaves which are specialized in making hats) v.v... nhưng chủ yếu (but mainly) làm bằng lá nón (made of conical leaves). Nón thường có (Hats usually have) dây đeo (straps) làm bằng (made of) vải mềm hoặc nhung (soft fabric or velvet), lụa (silk) để giữ trên cổ (to hold on the neck), có hình chóp nhọn (usually conical). Tuy nhiên (However) còn có cả một số loại nón rộng bản (there are also some broad) và làm phẳng đỉnh (and flat cones).

Lá nón (The conical leaves) được xếp trên (are arranged on) một cái khung (a frame) gồm (consisting of) các nan tre nhỏ (small bamboo spokes) uốn thành hình vòng cung (curled into an arc), được ghim lại bằng sợi chỉ (stapled with thread), hoặc các loại sợi tơ tằm (or types of silk), sợi cước (or thread). Nan nón (The cone) được chuốt thành (is polished into) từng thanh tre mảnh, nhỏ & dẻo dai (thin, small & flexible

bamboo bars) rồi uốn thành (and then curled into) vòng tròn (circles) có đường kính to nhỏ khác nhau (of different large and small diameters) thành những cái vành nón (into conical brim). Tất cả được xếp (All are arranged) tiếp nhau (next to) trên một cái khuôn hình chóp (each other on a pyramid shape). Nón sau khi thành hình (After being formed) được quét (the hat is coated with) một lớp dầu bóng để (varnish to) tăng độ bền & tính thẩm mĩ (increase the durability and aesthetics).

Source: **https://vi.wikipedia.org/wiki/**

165. The origin of the New Year's red envelope custom (Nguồn gốc của phong tục lì xì đầu năm mới)

Nguồn gốc của phong tục này (The origin of this custom) cũng được thêu dệt (is also woven) ra khá nhiều câu chuyện (into many stories). Có chuyện kể rằng ngày xưa (There is a story that in the past), ở Đông Hải (in Dong Hai) có rất nhiều yêu quái (there were many demons) thường xuyên gây hại bá tánh (that often harmed the nature), song những ngày thường(but on normal days) chúng luôn bị canh giữ (they were always guarded) bởi các thần tiên ở hạ giới (by the deities on earth). Tuy nhiên (However), hàng năm (every year) các vị thần tiên đều phải về trời (the gods must go to heaven) vào thời điểm giao thừa (at New Year's Eve). Lúc này (At this time), yêu quái lộng hành (demons act to) quấy rối trẻ em đang ngủ (harass sleeping children), khiến trẻ (causing children) thường giật mình khóc thét (to startle and cry) và bị sốt (and have a fever), nên bố mẹ thường (so parents often) không dám (dare not) ngủ (sleep) để thức canh con trẻ (to wake up their children).

Một lần (Once) có 8 vị tiên (there were 8 fairies) đi ngang (passing by) nhà kia (the other house) liền hóa thành (they immediately turned into) những đồng tiền (coins) nằm bên chỗ (lying beside) mấy đứa trẻ (the children), cha mẹ chúng (their parents) đem gói (wrapped) những đồng tiền này (these coins) vào tấm vải đỏ (in a red cloth) để xua đuổi (to ward

off) yêu quái (the demons). Phép lạ này (This miracle) nhanh chóng (quickly) lan truyền ra (spread) khắp nhân gian (throughout the human world), nên khi Tết đến (so when Tet comes), người ta lại bỏ tiền (people put money) vào trong những cái túi màu đỏ tặng trẻ con (in red bags for children), để trẻ chóng lớn (to make children grow) và khỏe mạnh hơn (and be healthier), từ đó (thereby) trở thành (becoming) tục lì xì đầu năm (the custom of lucky money).

Source: **https://baodansinh.vn/**

166. THE GREAT MYSTERIES ABOUT THE HUMAN BODY (NHỮNG BÍ ẨN TUYỆT VỜI VỀ CƠ THỂ CON NGƯỜI)

- **Não của con người (The human brain) được tạo thành từ 80% nước (is made up of 80% water.**

- **Trong một ngày (In a day), trung bình trái tim đập khoảng (the heart beats about)**
100.000 lần (100,000 times on average) để vận chuyển (to transport) hơn 7.500 lít máu (more than 7,500 liters of blood) đi nuôi cơ thể (to feed the body).

- **Quả thận thần kỳ (Miraculous kidney): Thận (The kidneys) có thể thanh lọc được (can purify) 120-150 lít máu mỗi ngày (120-150 liters of blood per day) và tạo ra (and produce) khoảng 2 lít nước tiểu (about 2 liters of urine).**

- **Chứa đựng (Contains) một khối lượng khủng (a large amount of) ruột (intestine): Tổng chiều dài của ruột (The total length of the intestine) khoảng 7,5m (The total length of the intestine), xấp xỉ gấp 4 lần (approximately 4 times) chiều cao của một người trưởng thành (the height of an adult).**

- **Hệ thống tuần hoàn rất lớn (Very large circulatory system): Tổng chiều dài (The total length of) các mạch máu của một người trưởng thành (an adult's blood vessels) gấp 2,5 lần (is 2.5 times) so với chu vi trái đất (that of the earth's circumference).**

- **Lưỡi (The tongue) giống như (is like) xúc tu bạch tuộc (an octopus tentacle).**

- **Khối lượng "khủng" (The volume of "huge") tế bào chết (dead skin cells) trên da (on the skin): Con người loại bỏ (Humans remove) khoảng 50.000 (about 50,000) tế bào da chết (dead skin cells) mỗi phút (every minute).**

***Source:*https://phongkhambinhminh.com.vn/moi-truong-songnhung-dieu-bi-an-tuyet- voi-ve-co-the-con-nguoi.html**

167. Some of the great things in Da Nang (Một trong những điều tuyệt vời ở Đà Nẵng)

1. **Đà Nẵng (Danang) - 1 trong 20 thành phố sạch nhất (1 in 20 cleanest cities) thế giới (in the world)**

Được công nhận (Recognized) là 1 trong 20 thành phố trên thế giới (as one of the 20 cities in the world) có hàm lượng cacbon thấp nhất (as one of the 20 cities in the world) trong khí thải ra môi trường (n environmental emissions).

2. **Cáp treo Bà Nà (Ba Na cable car) - Duy nhất trên thế giới (Only in the world) đạt 4 kỷ lục Guinness (to reach 4 Guinness records).**

Cáp treo một dây dài nhất thế giới (5,771.61m)- The world's longest

single-wire cable car
Độ chênh (The difference) giữa ga đi (between the departure) và ga đến (and arrival stations) cao nhất thế giới (in the world is the highest) (1,368.93m).

Chiều dài (The length of) một sợi cáp không nối dài (the longest unconnected cable) nhất thế giới (in the world) (11,587m)

Độ nặng cuộn cáp nặng nhất thế giới (The world's heaviest coil weight) (141.24 tấn).

3. Mỹ Khê - Bãi biển quyến rũ nhất (The most charming beach) hành tinh (on the planet) Không chỉ là bãi biển đẹp nhất (Not only is the most beautiful beach) Việt Nam (in Vietnam) mà Mỹ Khê còn được (but My Khe is also) tạp chí kinh tế hàng đầu của Mỹ (a leading economic magazine in the United States) bình chọn là (voted as) một trong sáu (one of the six) bãi biển quyến rũ nhất hành tinh (most attractive beaches on the planet).

4. Sân bay Đà Nẵng (Da Nang airport) lọt top tốt nhất thế giới (is in the top best in the world).

Cảng Hàng không quốc tế Đà Nẵng (Da Nang International Airport) được xếp vị trí thứ 3 (was ranked 3rd) trong danh sách (was ranked 3rd) các sân bay có dịch vụ tốt nhất thế giới 2014 (the world's best airports in 2014).

5. Thuận Phước - Cây cầu treo dây võng dài nhất Việt Nam (The longest suspension bridge in Vietnam).

Được thiết kế (designed in) theo mô hình (the model of) cầu treo dây võng 3 nhịp liên tục (a three-span continuous hammock suspension bridge),

chiều rộng 18m (18m wide), 4 làn xe (4 lanes); có 2 trụ tháp (There are 2 towers) cao 92m (92m high), cách nhau 405m (405m apart); độ tĩnh không thông thuyền là (navigation clearance is) 27m.

6. Vòng quay Mặt Trời (Sun Wheel) - 1 trong 10 vòng quay cao nhất thế giới (1 of the 10 tallest revolutions in the world).

Với độ cao ấn tượng (With an impressive height of) 115m, vận tốc (speed of) 15' /h và có thể chở được tối đa 384 hành khách mỗi lượt (and can carry up to 384 passengers per turn) với 64 cabin (with 64 cabins).

7. Hầm Hải Vân (Hai Van tunnel) – Hầm đường bộ dài nhất Đông Nam Á (The longest road tunnel in Southeast Asia).

Thông qua đèo Hải Vân (through Hai Van pass) dưới chân núi Bạch Mã (at the foot of Bach Ma mountain), là đường hầm nối liền (which is the tunnel connecting) tỉnh Thừa Thiên Huế và thành phố Đà Nẵng (Thua Thien Hue province and Da Nang city) với tổng chiều dài 6.28 km (with a total length of 6.28 km) là hầm đường bộ dài nhất (is the longest road tunnel) nước ta và cả Đông Nam Á (in our country and Southeast Asia).

***Source:*http://www.fiditourcantho.com/du-lich-trong-nuoc/kham-pha/11-cai-nhat-cua-da- nang-co-the-ban-chua-biet-4160.html**

168. Interesting scientific facts you never learned in school

(Những sự thật khoa học thú vị mà bạn chưa từng học ở trường học)

1. Oxy cũng có màu sắc (Oxy also have color): ở dạng lỏng (in liquid) và rắn (and solid form), oxy cũng có (oxygen is also) màu sắc và đó là màu xanh da trời (colored and it's blue).

2. Chỉ có một chữ cái (There is only one letter) không xuất hiện trong (that does not appear on) bảng tuần hoàn hóa học (the periodic table): Đó

chính là chữ "J" (It is the letter "J").

3. **Chuối (Bananas) gây (cause) phóng xạ (radiation): Nguyên nhân (The cause) của hiện tượng này (of this phenomenon) là vì (is because) trong chuối có chứa (bananas contain) hàm lượng lớn (a large amount of) đồng vị kali 40 (potassium 40 isotope). Nhưng đừng lo (But do not worry), bạn cần phải (you need to) ăn đến 10 triệu (eat up to 10 million) quả chuối cùng lúc (bananas at the same time) thì mới bị tử vong (to die) do nhiễm phóng xạ (from radioactive contamination).**

4. **Nước lạnh (Cold water) nóng lên (heats up) nhanh hơn (faster than) nước nóng (hot water): điều này gọi là (this is called) hiệu ứng Mpemba nghịch đảo (the inverse Mpemba effect).**

5. **Loài người (Humans) có mối liên hệ (have a connection) với thực vật (with plants): Một nghiên cứu năm 2015 từ Đại học Cambridge cho thấy rằng(A 2015 study from Cambridge University found that) loài người có thể (humans may) đã tiến hóa (have evolved) với các gen (with genes) đến từ thực vật (from plants).**

6. **Nước (Water) có thể tồn tại (can exist) ở ba trạng thái (in three states) cùng một lúc (at the same time): Đây gọi là (This is called) điểm ba trạng thái (the triple point). Ở nhiệt độ này (At this temperature), nước có thể tồn tại (water can exist) đồng thời (simultaneously) ở ba trạng thái (in three states of) rắn (solid), lỏng (liquid), khí (and gas). Hiện tượng này (This phenomenon) đòi hỏi (requires) một điều kiện rất đặc biệt (a very special condition) để có thể (in order to) xảy ra (happen).**

7. **Chỉ có một loài (There is only one species) động vật có vú có cánh (of winged mammal): Đó chính là dơi (this is bat).**

8. Khoảng một nửa cơ thể của bạn (About half of your body) là vi khuẩn (is bacteria): cơ thể con người (the human body) bao gồm (is composed of) 39 nghìn tỷ vi khuẩn (39 trillion bacteria) và 30 nghìn tỷ tế bào người (and 30 trillion human cells).

***Source:*https://www.ohay.tv/view/18-su-that-khoa-hoc-thu-vi-ma-ban-chua-tung-duoc- hoc-o-truong/5b728cf2ed**

169. Bathing, not just relaxing! (Tắm, không chỉ là thư giãn!)

Nước biển (Seawater) chữa bệnh tai mũi họng (for ENT disease). Chỉ trong một giọt nước biển (In just one drop of seawater) có chứa đến hơn 80 ngàn vi sinh vật (there are more than 80,000 microorganisms).

Muối biển (Sea salt) ngừa (prevents) bệnh hô hấp (respiratory disease). Sự bay hơi (The evaporation) của nước biển (of seawater) giúp giảm co thắt (helps to reduce spasm) và tăng trương lực (and increase the tonicity) của trung tâm hô hấp (of the respiratory cente) có tác dụng (which is effective in) chữa bệnh hen suyễn (treating asthma).

Muối biển (Sea salt) còn giúp khỏe xương (also strengthens bones) và phòng bệnh loãng xương (and prevents osteoporosis). Chất kiềm hóa của muối biển (The alkaline sea salt) giúp cân bằng (helps balance) độ pH của não (the pH of the brain) và thận (and kidneys).

Không khí biển (Sea air) làm tinh thần phấn chấn (cheers up the spirit). Đắm mình trong bầu không khí tươi mát của biển (Soak in the fresh sea air) giúp cải thiện (that improves) hệ miễn nhiễm (immune system) và ngủ ngon giấc (and sleep well).

Tắm biển (Bathing) cải thiện (improves) quá trình trao đổi chất (metabolism) và tuần hoàn máu (and blood circulation)

Source:**https://suckhoedoisong.vn/tam-bien-khong-chi-la-thu-gian-n24441.html**

170. Why are leaves green? (Tại sao lá lại xanh)

Màu xanh lục (The green color) trên lá (on the leaves) là do chất diệp lục (is caused by chlorophyll) bên trong lục lạp (in the chloroplasts) của lá cây (of the leaves).

Vậy tại sao diệp lục có màu xanh (So why is chlorophyll green)? Diệp lục (Chlorophyll) mang màu xanh lục (is green in color) để hấp thu tốt nhất ánh sáng mặt trời (to best absorb sunlight), đó là phần hồng ngoại (it is the infrared part) và màu đỏ (and the red part).

Về vật lý quang phổ (In spectroscopic physics), ánh sáng (the light) mà ta nhìn thấy phát ra (that we see emitted) từ lá cây (from the leaves) là ánh sáng phản xạ (is reflected light) không được hấp thụ (that is not absorbed) bởi lá cây (by the leaves). Có nghĩa là các màu khác (Meaning other colors) được hấp thu (are absorbed), đặc biệt là đỏ và xanh dương (especially red and blue), còn màu xanh lục bị bỏ qua (and green is ignored).

Tuy nhiên (However), vì một số lí do (for some reason) mà lá của một số loài cây (for some reason) không có màu xanh lục (are not green).

Một số loài rong biển (Some species of seaweed) có lá màu đỏ hoặc nâu (have red or brown leaves) để nó hấp thu tốt ánh sáng xanh (that allow it to absorb blue light well) bởi vì ánh sáng đỏ khó (because it is difficult for red light to) xuyên qua nước biển (penetrate the seawater).

Source: vietnam.net

171.DANH NHÂN THẾ GIỚI- HỒ CHÍ MINH (WORLD CELEBRITY)

Bài luận này (this essay) sẽ (is going to) giới thiệu (introduce) Hồ Chí Minh, nhà lãnh đạo tài ba nhất (one of the greatest leaders) mà Việt Nam sản sinh ra (that VietNam has ever produced) trong hơn 1000 năm (over the course of more than 1000 years) suốt quá trình dựng nước (of building) và giữ nước (defending our country). Người k hông chỉ nhận được (the person who not only) sự tôn kính từ tôi (venerable to me) mà còn (but also) từ hàng triệu người dân Việt Nam (millions of Vietnamese people) và những người dân trên toàn thế giới (and other people all over the world).

Ông ấy sinh vào ngày 19 tháng 5 năm 1890 (He was born on May,19th 1890) In Sen Village (tại làng Sen), tỉnh Nghệ An (Nghe An province) một tỉnh nằm ở miền Trung Việt Nam (a province located in the middle part of VietNam). Ông ấy có nhiều tên gọi rất nhiều trong cuộc đời (he has various names throughout his in entire life). Trong khoảng thời gian ông ấy (during his time) ở nước ngoài (abroad) ông ấy được biết đến với cái tên là (he was known as) Nguyễn Ái Quốc, nó có nghĩa là (which literally means) yêu nước (Patriotism).

Ông ấy từng là thủ tướng (he used to be the prime minister) và là chủ tịch nước (and president). Ông ấy là một nhân vật chủ chốt (he was a central figure) trong nền tảng (in the foundation) của nước Cộng Hòa Dân Chủ Việt Nam năm 1945 (of the Democratic Republic of VietNam 1945), cũng như (as well as) Quân Đội Nhân Dân Việt Nam (the People's Army of VietNam) trong năm 1945 (in 1945).

Mặc dù (despite)ông là một thủ tướng kiêm tổng thống (the prime minister-cum-the president) ông sống một cuộc sống vô cùng (he lived) tiết kiệm (a frugal) và khiêm nhường (humble life). ông sống ở nhà sàn (he lives in a Stilt house) bên cạnh (beside) dinh thự tổng thống (the Presidential Palace) sở thích của ông (his hobbies) bao gồm (include) đọc

sách (reading), làm vườn (gardening), cho cá ăn (feeding the fishes), thăm trường học và nhà trẻ (visiting school and children' home). Ông ấy là một hình mẫu lí tưởng (he is such a good role model) cho tôi học theo (for me learn from).

Source : aroma

172. HOW HAS COVID- 19 CHANGED OUR WORLD? (Covid-19 đã thay đổi thế giới của chúng ta như thế nào)

Đầu tiên (first) chúng ta phải hiểu (we have to understand) Covid-19 là gì? (what is Covid-19?). Bệnh Coronavirus 2019((Coronavirus disease 2019) là một bệnh truyền nhiễm (in an infectious disease) gây ra bởi (caused by) hội chứng hô hấp cấp tính nặng (severe acute respiratory syndrome), căn bệnh này (this disease) lần đầu được xác định (was first identified) vào tháng 12 năm 2019(in December,2019) tại Vũ Hán, thủ phủ (in Wuhan, the capital) của tỉnh Hồ Bắc Trung Quốc (of China's Hubei province) từ đó lan rộng ra (and has since spread) toàn cầu (globally), dẫn đến (resulting) đang diễn ra (in the ongoing) đại dịch Covid-19(Covid-19 pandemic). Các triệu chứng (Common symptoms) bao gồm (include) sốt (fever), ho (cough) và khó thở (and shortness of breath). Triệu chứng khác (other symptoms is) có thể bao gồm (may include) mệt mỏi(fatigue), đau cơ (muscle pain), tiêu chảy(diarrhea), đau họng (sore throat), mất mùi (loss of smell) và đau bụng (and abdominal pain). thời gian (the time) từ khi tiếp xúc (from exposure) đến khi xuất hiện (to onset) triệu trứng (of symptoms) là khoảng (is typical around) năm ngày (five days), nhưng có thể lên đến (however it can be ought to) 2 đến 14 ngày (from two to fourteen days)
Hiện nay (currently), số ca dương tính Covid-19 (the number of cases defined positive to Covid-19) đang tang (is increasing) không ngừng (non-stop).

Trước sự lây lan của Covid 19 (In wake of the spread of Covid-19) nhiều

quốc gia (many countries) "bế quan tỏa cảng" (" secluded their ports") đóng cửa (closing) tụ điểm công cộng (public venues) khiến cho (causing) trường học (school), văn phòng (offices), nhà hàng (restaurants), trung tâm thương mại (commercial centers) , … vắng không một bóng người (deserted without a shadow). Nền kinh tế gần như sụp đổ (the global economy seems to be collapsing).

Kể từ khi (since) bệnh nhân đầu tiên (the first patient), nhiều bác sĩ (many doctor) và y tá (and nurses) vẫn chưa được về nhà (have yet go to home). Nhưng họ vẫn chấp nhận (But they have accepted far from their families) và dốc hết sức mình (and devote themselves) cho đất nước (to the country) đẩy lùi dịch bệnh (repel the plague). Họ mệt mỏi (they are tired) và cạn kiệt sức lực (and exhausted) nhưng họ không bao giờ than vãn (but they never complain). Sự hi sinh (Dedicated) không quản nguy hiểm (sacrifices are not dangerous) vì lợi ích cộng đồng(for social benefit) của các bác sĩ(of doctor) đã để lại ấn tượng vô cùng tốt đẹp (has left a very good impression).

Chính vì vậy (hence) bạn và tôi (you and me) "hãy ở nhà" ("Please stay at home").

Source : Facebook

173. NGHỆ THUẬT MÚA RỐI NƯỚC VIỆT NAM (VIETNAMESE WATER PUPPETRY)

Múa rối nước Việt Nam (Vietnamese water puppetry) là một loại hình nghệ thuật dân gian đặc sắc (is a unique folk art). Người ta nói rằng (it's said that): "chưa xem rối nước nghĩa là chưa tới thăm Việt Nam" ("not watching a performance of water puppetry means not visiting VietNam yet") đó là lý do tại sao (that's why) múa rối nước (water puppetry) là chương trình không thể bỏ qua (is a must- see show) của du khách tại Việt Nam (for tourists in VietNam). Xem chương trình này (watching

this show) giúp bạn thoát khỏi (can help you escape) cuộc sống bận rộn(from your busy life) và sảng khoái tâm trí (refresh your minds) với những khoảnh khắc khó quên (with unforgettable moment).

Trong các buổi biểu diễn (during the shows), bạn chỉ có thể nhìn thấy (you can only see) các con rối (the puppets) và một dàn nhạc dân gian nhỏ (and small folk orchestra) khoảng 7 người (of about 7 people). tất cả những con rối (all puppets) đều được làm bằng gỗ Vả (are made of Fig wood) có thể hòa hợp với nước (which goes along well with water). Sau đó (then) nó được chạm khắc (they are carved) và sơn (and painted).

Chủ đề (the themes) của chương trình (of the show) rất quen thuộc (are very familiar) với người dân Việt Nam (to VietNamese people). Chúng tập trung vào (they focus) vào cuộc sống hàng ngày (on the daily life) của người nông dân (of farmers).

Múa rối nước Việt Nam (VietNamese water puppetry) đã được giới thiệu (has been introduced) đến nhiều quốc gia (to many countries) trên toàn thế giới (all over the world) và nhận được (and received) rất nhiều tình cảm (much love) của khán giả (from audiences). Nhà hát múa rối nước Thăng Long (Thang Long Water Puppet Theatre) trên đường Đinh Tiên Hoàng (on Dinh Tien Hoang street) gần Hồ Hoàn Kiếm (near Hoan Kiem Lake) là nhà hát múa rối được yêu thích nhất (is the most popular theatre for water puppetry).

Source: DKN.TV

174. DU LỊCH SINGAPORE (SINGAPORE TRAVEL)

Singapore nằm ở khu vực (singapore is situated) Đông Nam Á (South East Asia). Singapore là một trong những quốc gia nhỏ nhất (one of the smallest) và đông dân cư nhất (most densely populated countries) trên thế giới (in the world), Singapore rất dễ dàng khám phá (Singapore very

easy explore). Không địa danh nào cách trung tâm thương mại hơn một giờ (nothing is more than an hour away from the central business district). trong hơn một thế kỷ (well over a century), Singapore là viên ngọc (Singapore was the Jewel) của đế chế Anh (in Britain's Empire).

Khi thành phố trở thành nước Cộng Hòa vào năm 1965 (when the city became a Republic in 1965) rất ít người cho rằng (few thought) một thành phố (a country) quá ít tài nguyên (with so few resources) và nhiều nhóm dân tộc khác nhau (and of vastly different ethnic groups) có thể thành công (could succeed). Nhưng thành công đã đến (but succeed it has). Singapore ngày nay (today) là một trong (is one of) bốn con Hổ kinh tế Châu Á (he Four Asian economic Tigers) là một cây cầu tương lai (a futuristic bridge) nối Đông và Tây (between East and West). Một thứ (one thing) giúp đoàn kết người dân Singapore (unites all Singaporean) - ẩm thực (cuisine) - sức hút mãnh liệt của quốc gia (it's the national obsession). Mặc dù (despite) Singapore có mật độ đô thị cao high urban density), hòn đảo này (the island) vô cùng màu mỡ (is incredibly fertile). Họ nói rằng (they said): "nếu bạn cắm cán chổi vào đất (if you stick a broom handle into the soil), qua một đêm nó sẽ nở hoa (it will flower overnight)!

Cư dân động vật của Singapore (Singapore's animal residents) rất đa dạng (are pretty diverse bunch too) nổi tiếng (famed) với khung cảnh rừng cây (for its forest setting) và rất nhiều địa điểm (and many site) ví dụ như (For Example) pháo đài Siloso (Fort Siloso), công viên East Coast (East Coast Park).

Chào mừng đến với Singapore (Welcome to Singapore), nơi tương lai chỉ cách quá khứ vài bước chân (where the future is only ever a few steps from the past).

Source: Pro-Language

175. TÌNH YÊU LÀ GÌ? WHAT IS LOVE?

Tình yêu là gì? (what is love?) Tôi biết (I know) câu hỏi này (this question) luôn tồn tại trong suy nghĩ của mỗi người (exists in each human being's mind), bao gồm cả tôi (including myself) . Hoặc nếu không (If not), nó vẫn ở đâu đó (It is still) trong sâu thẳm trái tim bạn, chờ đợi được khám phá (waiting to be discovered deeply in your heart). Tôi nghĩ gì về tình yêu? (What do I think of love?) Riêng tôi (for me), tôi tin tình yêu (I believe love) là một viên kim cương vô giá (is a priceless diamond), bởi vì một viên kim cương (because a diamond) có hàng ngàn (has thousand) ánh phản chiếu (of reflections) và mỗi ánh phản chiếu (and each reflection) tượng trưng cho (represents) 1 ý nghĩa của tình yêu (a meaning of love).

Có lẽ tình yêu như (perhaps love is like) là một thứ tôn giáo (religion), thứ mà chúng ta muốn (something we just need) có được thì trước tiên phải có niềm tin vào nó (to believe in to have). Cũng có lẽ(perhaps) tình yêu chỉ là một suy nghĩ (It is just a thought). Nếu bạn cảm thấy trái tim ta rộng mở (If you feel it in your heart) và tin vào lí trí (and believe in our souls), nó sẽ ở đó (it will be there) để cho ta cảm nhận (to feel) và trân trọng (and cherish).
Chẳng ai biết chính xác (nobody know exactly) tình yêu là gì (what love is) và chúng tới từ nơi nào (where it comes from). Nhưng có một điều chắc chắn là (But one thing is sure): Không có tình yêu chúng ta không có gì cả (we are nothing without love).

Source: English4u

176. NGUỒN GỐC CỦA NGƯỜI VIỆT (THE ORIGIN OF THE VIETNAMESE)

Theo truyền thuyết Con Rồng Cháu Tiên (according to Dragon and Fairy legend) người Việt (the first Vietnamese people) xuất hiện khoảng 5000

năm trước (existed about 5000 years ago). Ông Lạc Long Quân, thuộc dòng dõi Rồng (Lac long Quan a men descended from dragons, lấy (married) bà Âu Cơ, thuộc dòng dõi Tiên (Au Co, whose ancestors were faires) đẻ được 100 người con(gave birth 100 children) trong cùng một bọc (in one pouch). Khi những người con trưởng thành (When the children grew up), 50 trong số họ (50 of them) theo mẹ Âu Cơ (followed their Au Co) lên núi (to settle in the mountain) và những người con còn lại(and the others followed) theo cha Lạc Long Quân xuống vùng đồng bằng gần biển sinh sống(to the lowlands near the sea). Mỗi năm (every year) họ đoàn tụ với nhau (they met each) một lần (other once). Vì lý do đó (For that reason) mà người Việt thường tự gọi (the Vietnamese called themselves) là dòng giống Tiên Rồng(the Dragon- Fairy). Trong thế kỷ qua (During the last century), người Việt đào được (Vietnamese people have dug up) nhiều trống đồng thời cổ xưa (many many ancient copper drums) với chim Lạc (with Lac birds and Hong birds) được khắc trên đó (engraved on them), vì lý do đó (for that reason) nên người Việt còn gọi nhau là dòng giống Lạc Hồng (Vietnamese people also call themselves the LacHong.

Source...geography-vnu.edu.

177. VIETNAMESE BETEL CULTURE

Người Việt Nam (Vietnamese) thường (usually) có (have) câu (sentence) "Miếng trầu (a betel) là (is) đầu (start) câu chuyện (story)".

Vì (Because) nhai (chewing) trầu (betel) là (is) một phong tục (custom) cổ truyền (tradition) và (and) phổ biến (popular) tại (in) Việt Nam. Người Việt Nam (Vietnamese) thường (often) mời (invite) khách (guests) nhai (chew) trầu (betel) trước khi (before) bắt đầu (start) cuộc nói chuyện (conversation). Miếng trầu (betel) không phân biệt (not distinguish) giàu (wealth) nghèo (poverty) và (and) ở (in) mọi vùng (all regions) của (of) Việt Nam đều có thể (can) tìm thấy (find) nó (it).

Trầu (betel) cau (betel nut) được dùng (be used) nhiều (many) trong (in) các dịp (occasions) lễ hội (festival) văn hóa (culture) và (and) đám cưới (wedding) ở (in) Việt Nam.

Source: facebook

178. BÁNH TRUNG THU (THE MOONCAKE)

Bánh trung thu (The mooncake) là bánh ngọt truyền thống của Trung Quốc (is a traditional Chinese pastry) được thưởng thức (which is enjoy) trong lễ hội Trung thu (during the annual Mid-Autumn festival) hàng năm của nhiều người trên khắp thế giới (by many people around the world) . Cái tên "bánh trung thu" (the name" mooncake") xuất phát từ lễ hội này (comes from this festival), khi các gia đình tụ tập (since families gather) để ăn mừng (to celebrate) lễ hội âm lịch này (this lunar festival) và quan sát trăng tròn (and watch the full moon).

Bánh trung thu (Mooncakes) cũng là (are also) một món tráng miệng (a dessert) mang tính biểu tượng của Trung Quốc (iconic of China) với một lịch sử phong phú (with a colorful history) có niên đại (dating back) hàng ngàn năm (thousands of years) Bánh trung thu (mooncakes) được nướng (are baked) thành hình tròn (into round shapes), nhưng khác nhau (but varies) về kích cỡ (in sizes) và các thành phần khác nhau (and the varied ingredients) ở các vùng miền khác nhau (in different region).

Một điểm quan trọng khác (another importance) là hình dạng (is the shape) của mặt trăn (of the moon) giống như (as well as) bánh trung thu(mooncake). Ở Trung Quốc (In China) mặt trăng (the moon) giống như là (as well as) biểu tượng (that symbolizes) của sự hoàn chỉnh (completeness) và thống nhất (unity) của gia đình (of family) trong văn hóa Trung Quốc (in Chinese culture).

Bánh trung thu (the mooncakes) không chỉ là (is not only) món tráng miệng (dessert) để thưởng thức (enjoyed) mà còn nhấn mạnh (it emphasizes) tầm quan trọng đặc biệt (the special importance) mà người Trung Quốc (that Chinese people) gắn liền với (attached to) cuộc hội ngộ gia đình (family reunion).

Source: Aroma

179. LỢI ÍCH CỦA VIỆC ĐỌC SÁCH (BENEFITS OF READING)

Tổng thống Mỹ (US President) Barack Obama từng nói (once said): "đọc sách (reading) rất quan trọng (is very important). Nếu bạn (If you) biết cách đọc (know how to read) cả thế giới (the whole world) sẽ mở ra (will open up) cho bạn (for you).

Sách (Books) đã là một nguồn (have been the best source) kiến thức (of knowledge) cho nhân loại (of human kinds) kể từ hàng ngàn năm (for thousands of years), và có rất nhiều thứ (and there are a lot of things) mà chúng ta học được (that we can learn) từ chúng (from them). Tất cả những trường đại học (all of the universities) trên khắp thế giới (from all over the world), kể cả (even) những trường nổi tiếng (the most famous) và hiện đại nhất (and modern) như Cambridge (ones like Cambridge) hoặc Harvard (or Harvard) vẫn sử dụng sách (still use books) là nguồn (are source) tài liệu giảng dạy chính (as their main teaching materials).

Những thiết bị điện tử khác (other electronic devices) như (such as) máy tính (computers), laptop(laptops), điện thoại (smartphone) hay máy tính bảng (or tablets) cũng có thể (can also) là nguồn đọc (be good source for reading) và thu thập thông tin tốt (and gaining information); tuy nhiên (however), nó có (they have) những điều khác (many other things) có thể làm (can) xao nhãng (distract) người đọc (reader). Khi chúng ta đọc sách (when we read books), chúng ta không cần (we do not have) phải để ý quá nhiều (to pay attention) đến tin nhắn (to the messages) hoặc thông báo

(or notifications) hiện lên (that pop up on) màn hình (screen) hoặc (or) những trò chơi thú vị (interesting games) luôn nhắc nhở chúng ta (that keep reminding us). Sách có thể (books can) nâng cao (increase) khả năng tập trung (our ability focus), và nó (and it help) giúp não chúng ta (our brain) hoạt động (to do exercises).

Nghiên cứu (research) chỉ ra rằng (shows that) một trong (one of the) những nguyên nhân chính (main reason) cho chứng đãng trí của con người (for human's absent mindedness) là chúng ta không (is we do not) dành đủ thời gian (spend enough time) để đọc (to read). Sách thật sự (book really) có nhiều (have a lot of) lợi ích(benefits) cho chúng ta (for us) nếu chúng biết cách đọc (if we know how to use them). Vì thế (therefore) chúng ta nên (we should) dành một ít thời gian (always spend a little time) mỗi ngày (every day) để đọc nhiều loại sách khác nhau (different kinds of books).

Source: Wikihoc.com

180. Dạy trẻ (teaching children) thích ứng (to adapt to) với trường mầm non (preschool) như người Đức (like Germans)

Trường mầm non của Đức (German preschools) có kinh nghiệm rất hay (have great experience) đối với học sinh mới (for new student): Họ sẽ yêu cầu (they will ask) các bà mẹ (mothers) của học sinh mới (of new students) ở cùng (to stay) với con(with their children) trong ba, bốn ngày đầu con nhập học(for the first three or four day of school) . Các bà mẹ (Mothers) tụ tập (gather to) lại trò chuyện (talk), các bé (babies) ở một bên chơi đùa (play on one side). Cho đến (Until) trước giờ tan học của ngày thứ 4 (fourth day of school), cô giáo (the teacher) sẽ nói (will tell) với các bé (the children), bắt đầu từ ngày mai (starting tomorrow), mẹ (mothers) sẽ không thể (will not be able to) luôn ở bên cạnh các bé (always be by their side) để các bé chuẩn bị (to prepare) tâm lý (them mentally). Đến ngày thứ 5 (on the 5th day), trong lúc đang chơi cùng con

(while Mom was playing with her children), mẹ sẽ bỏ đi (she would leave) 1 tiếng (for an hour) rồi quay lại (and then come back), trong ngày thứ 6 (on sixth day) mẹ bỏ đi 2 tiếng (mom would leave 2 hour) rồi mới quay lại (and then comeback)… Một tuần sau (A week later) các bé sẽ thích ứng (children will adapt) cuộc sống trong trường (to life in school) không có mẹ bên cạnh (without Mother next door) , giảm bớt (alleviating) rất nhiều (a lot of) căng thẳng (stress) cho các bé (for baby).

Source: oxford. Edu

181. LIVE IN THE CITY OR LIVE IN COUNTRYSIDE?

Bạn nghĩ sao (do you think) về việc (about) rời bỏ (leaving) thành phố (the city) về nông thôn sống (to live in countryside) ? Nói về môi trường (talk about environment) , đó là một (it's a) nơi yên bình(peaceful place). Không khí (the air) trong lành (is fresh). Không gian (the space) yên tĩnh (is quet). Chúng tôi có thể thưởng thức (we can enjoy) các điều kiện tự nhiên lành mạnh (healthy natural conditions) mà không cần lo lắng nhiều (without worrying much) về ô nhiễm môi trường (about environmental pollution).

Đối với an ninh xã hội (As for social security) nông thôn (the countryside) là một nơi an toàn (is a safer place) hơn so với một thành phố (than a city). Trong khi (while) tình hình an ninh (the urban security) đô thị (urban security) luôn luôn phức tạp (is always complicated) với tất cả các (with all kinds of) loại tội phạm (crimes), các khu vực nông thôn(rural areas are) là an toàn hơn nhiều (much more secure)vì (because) hầu hết những người đồng hương (most countrymen) thân thiện (are friendly) và sẵn sàng (and ready) giúp đỡ lẫn nhau (to help one another.

Hơn nữa (Moreover), cuộc sống nông thôn (rural life) cũng là dễ dàng hơn (is also easier) mà ở các thành phố (than in cities). Người dân ở các thành phố (People in cities) rất dễ bị căng thẳng (are easy to get stressed)

vì ô nhiễm (because of pollution), áp lực công việc (job pressures), cuộc thi (competitions), vv (etc) ... Ngược lại (On the contrary), những điều xấu (those bad things) là rất hiếm gặp(are very rare) ở các vùng nông thôn(in the countryside.). Tóm lại (To sum up), trừ những vấn đề thu nhập (except for income matters), nông thôn là (the countryside is) một nơi cư trú (a better residence) tốt hơn so với các thành phố (than cities.).

Source: hoidap247.com

182. Feminism (Nữ quyền)

Nữ quyền (Feminism) về bản chất là sự công bằng (is essentially fairness), bình đẳng (and equality) giữa nam giới và nữ giới (between men and women), không phải "cào bằng" (not "equalization"). Nhiều người (Many people) tranh luận (argue) rằng (that) nữ giới không giống nam giới (women are not the same as men), nên không thể nào bình đẳng được (so it cannot be equal). Cơ thể của nữ giới (The bodies of women) và nam giới (and men) cũng khác nhau (are also different) nhiều người cho rằng (many believe that) người phụ nữ thường nhỏ (women are often smaller) và "yếu đuối" (and "weaker") hơn đàn ông (than men), chính bởi vì (because) mặt thể chất (they are physically) không giống nhau đó (not the same) nên có những quan điểm (so there are views) cho rằng (that) sự bình đẳng về mặt thể chất (Physical equality) là điều không tưởng (is impossible).

Cần phải hiểu rằng (It must be understood that) "giống nhau" (same) không có nghĩa là (does not mean) "công bằng" (Fair). Vấn đề ở đây là (The problem here is) nam và nữ (that men and women) đều có quyền bình đẳng (both have equal rights) và quyền tiếp cận (and access to) với các cơ hội như nhau (equal opportunities). Tình trạng thể chất khác nhau (Different physical) không có nghĩa là (does not mean) không được có những quyền bình đẳng như nhau (that equal rights are not equal).

183. WHY IS THE POPULATION AGING

Sự già đi (The ageing of) của dân số thế giới (of the world's populations) là kết quả (is the result) của việc tỷ lệ sinh tiếp tục giảm (of the continued decline in fertility rates) và tuổi thọ tăng lên (and increased life expectancy). Sự thay đổi nhân khẩu học (This demographic change) này đã làm tăng (has resulted) số lượng (increasing numbers) và tỷ lệ (and proportions) những người trên 60 tuổi (of people who are over 60). Kết quả là (As a result), lần đầu tiên trong lịch sử (the first time in history) sẽ có nhiều người già hơn (when there will be more older people) người trẻ tuổi (than younger people) đến nhanh chóng (is rapidly approaching.)
Việc giảm thiểu (The reduction) năng lực sinh sản (of fertility) là tác nhân chính gây ra (is the main cause) hiện tượng lão hóa dân số (of population aging) trên thế giới hiện nay (in the world today).

Source: WHO. Int

184. WHAT IS THE RACISM?

Chủ nghĩa phân biệt chủng tộc (Racism) hiểu rộng hơn (broader understanding) là một kinh nghiệm (is experience) và sự thực hành (and practice) sự kỳ thị chủng tộc (than racism.). Chủ nghĩa phân biệt chủng tộc là sự tin rằng (is believe that) một nhóm người nào đó (one group of people) thì ưu việt (is superior) hơn các nhóm khác (to another). Chủ nghĩa phân biệt chủng tộc (Racism) có thể biểu hiện công khai (can manifest publicly) dưới hình thức (in the form of) các lời nói giễu cợt(jokes), những lời gièm pha (detractors) hay các tội ác chủng tộc (or racial crimes). Nó cũng có thể (It can also) bắt rễ ăn sâu (deeply rooted) trong các hành vi thái độ (in prejudicial behaviour), các giá trị (values,) và các niềm tin (and beliefs). Trong một số các trường hợp (In some cases), thậm chí người ta không (people are not) ý thức (even aware) là mình có các niềm tin này (they have these beliefs). Thay vào đó(Instead), chúng chỉ là những giả định (they are just assumptions) đã phát triển (

that have evolved) theo thời gian (over time) và đã trở thành (and have become) một phần của các hệ thống (part of systems) và tổ chức (and organizations,), và đồng thời (and at the same time) kết hợp (combined) với quyền lực (overwhelming) và đặc quyền (and privilege) của nhóm áp đảo (with group power).

Source: ohrc,on.ca

185. CRISPY PANCAKE

Nguyên liệu (The ingredients) để làm vỏ bánh xèo (to make flour mixture) bao gồm (include) bột mì (rice flour), bột nghệ(turmeric), cốt dừa (coconut cream), hành và muối (onions and salt), trộn đều (mixed) với nước (with water). Bột bánh (The batter) sau đó sẽ được đổ vào (then added into) chảo rán (frying pan) đã quét dầu ăn (brushed with vegetable oil), tạo thành một lớp bánh mỏng (forms a thin pancake).

Sau khoảng hai phút (After about two minutes), đầu bếp (the cooker) sẽ rắc (will scatter) một ít thịt lợn (some pork), tôm(shrimps) và giá đỗ (and sprouts) lên một nửa mặt bánh (in half of the cake) và gấp lại (cover the filling) rồi rán thêm ba mươi giây nữa (and cook for thirty seconds). Món ăn này (The dish) thường được dùng kèm (is often served) với một loại nước chấm truyền thống làm từ cá (with traditional sauce made from fish sauce) pha với (mixed with) nước chanh (lemon), tỏi và ớt (garlic and chilli). Một điều thú vị (An interesting feature) về bánh xèo (about Banh Xeo) là cách (is the way) mà thực khách thưởng thức nó (people enjoy them).

Bánh sẽ được cắt (The pancake will be cut) thành hai đến ba miếng (into two to three pieces), được cuộn (rolled) bằng bánh đa (in sheets of rice paper) và rau xà lách (together with some lettuces), sau đó chấm (The roll is dipped) vào nước mắm đã chuẩn bị sẵn (into the prepared sauce), tạo nên (which creates) một sự kết hợp hoàn hảo về hương vị (stunning

combination of flavor). Chỉ cắn một miếng (In one bite), thực khách (customers) sẽ cảm nhận được độ giòn của nó (can feel the crispness), một chút vị ngọt (a little bit of sweetness), béo (fat) đan xen vị thanh mát của rau và lá thơm (and freshness of the vegetable). Có thể nói (To sum up), nếu bạn muốn (if you want to) khám phá (explore) văn hóa ẩm thực của nơi đây (the culinary culture here) thì bánh xèo sẽ là(Banh Xeo will be an) một trải nghiệm thú vị (amazing experience)không nên bỏ lỡ(that should not be missed).

Source :myaloha.vn

186. Bat Trang Pottery Village

Làng gốm Bát Tràng (Bat Trang Pottery Village) nằm ở tả ngạn (is located on the left bank) sông Hồng (of the Red River), nay thuộc xã Bát Tràng (now in Bat Trang Commune), huyện Gia Lâm (Gia Lam District), Hà Nội, cách trung tâm thành phố hơn 10km (more than 10km of the city center) về phía Đông Nam (to the southeast). Đây là (this is) một làng nghề truyền thống nổi tiếng (a famous traditional craft village) về các sản phẩm gốm sứ (for ceramic products). Làng nghề này (This craft village) được hình thành (was formed) từ thời Lý (in the Ly Dynasty).

Làng gốm Bát Tràng (Bat trang pottery village) được hình thành (was formed), tồn tại (existed) và phát triển (and developed) đến nay (up to now) đã trải qua hàng trăm lịch sử (has many hundreds years of history).

Làng nghề này (This craft village) được hình thành (was formed) từ thời Lý (in the Ly Dynasty). Vì (Because) có đồ bền đẹp nổi tiếng (there are famous and beautiful durable goods) nên làng nghề Bát Tràng (Bat Trang village) thu hút (attracts) rất nhiều khách du lịch (many tourists).

Source : hoidap247

187. Travel

Giống như mọi sở thích khác (As a hobby), du lịch (travelling) giúp chúng ta (keeps us) cảm thấy bận rộn (feel busy) với những khoảng thời gian giải trí (during leisure time); là cách thức tốt nhất (it is the best method) để tận dụng thời gian (to use time).

Trong khi đi du lịch (While travelling), Chúng ta sẽ tìm hiểu những địa điểm mới (We will explore new locations), quen biết thêm nhiều người hơn (get to know more people) Bằng cách tương tác (By interacting) với chúng (with them), chúng ta sẽ được tìm hiểu (we come to know) những di sản mà họ có (about their heritages also). Trong trường hợp khác (In case), nó giúp chúng ta có thể bồi dưỡng them (one has a psychological) về mặt tâm hồn (bent of mind), tăng thêm kinh nghiệm sống (one increases one's experience). Hiểu thêm (Understanding)về bản chất con người (human nature) có lẽ sẽ (will probably) trở thành một phương pháp tốt (become a good method) trong việc giáo dục (in education). Du lịch (Travelling) sẽ đáp ứng (satisfies) tất cả nhu cầu (all demands), nó là một sở thích tốt (a good hobby) giúp giải tỏa tâm trí (refreshment to the mind), bồi dưỡng học vấn (absorbing education) và cả thể lực (and physical).

Source: English4u

188. The Pyramids of Giza

Ai Cập (Egypt) có hơn 100 kim tự tháp (has more than 100 pyramids) trải dài (that are spread) khắp đất nước (over the country.). Các cấu trúc kim tự tháp này (These pyramid structures) được tạo thành (are made up) từ gạch sa thạch(of sandstone brick). Các kim tự tháp (The pyramids) được xây dựng (were built) cho các nhà cai trị(for the rules) của Ai Cập(of Egypt.). Kim tự tháp đầu tiên (The first pyramid) được

xây dựng(that was built) ở Ai Cập (in Egypt) là Kim tự tháp Djoser (was the Pyramid of Djoser) trong triều đại thứ ba (during the third dynasty).

Trong số cả ba kim tự tháp ở Giza (Out of all the three pyramids at Giza), chỉ có kim tự tháp Khafre (only the pyramid of Khafre) còn giữ lại một số phần (retains some parts) của lớp vỏ đá vôi được đánh bóng ban đầu (of the originally polished limestone) ở gần đỉnh của nó (casing near its pinnacle). Nhìn bằng mắt thường (To the naked eye), kim tự tháp Khafre (the pyramid of Khafre) có vẻ là (looks to be) cao nhất (the tallest), nhưng trên thực tế (but in reality), kim tự tháp Khufu (the pyramid of Khufu) là cao nhất trong số đó (is the tallest of them all). Gần đó (Nearby), du khách (visitor) có thể (can see) nhìn thấy tác phẩm điêu khắc khổng lồ (the huge sculpture) -Great Sphinx. Kim tự tháp Giza (The Pyramids of Giza) là kim tự tháp lâu đời nhất (are the oldest) trong Bảy kỳ quan thế giới (the Seven Wonders of the World).

Source: tienganh123

189. Đền Taj Mahal ở Ấn Độ.

Taj Mahal của Ấn Độ (The Taj Mahal of India) cũng là (is also) một trong bảy kỳ quan của thế giới (one of the Seven Wonders of the World) vì tác phẩm nghệ thuật tuyệt đẹp của nó (because of its beautiful artwork). Việc xây dựng công trình (The construction).

Taj Mahal đã được thực hiện (bởi Shah Jahan (was done by Shah Jahan) năm 163. Nó là một biểu tượng của tình yêu (It is a symbol of love), mà Shah Jahan đã thực hiện để tưởng nhớ vợ của ông (which Shah Jahan made to remember his wife) – Mamtaz. Lăng này (This mausoleum) được làm bằng (is made of) đá cẩm thạch trắng (white marble) với một khu vườn xung quanh nó (with a garden around it). Taj Mahal nằm ở thành phố Agra (is located in Agra city) của Ấn Độ (of India). Tác phẩm nghệ thuật đẹp (Beautiful artwork) như thế này sẽ không được nhìn thấy ở

đâu (l ike this will not be seen) trên thế giới (in the world.)

Source: Aroma

190. BOAT RACING FESTIVAL

Lễ hội đua thuyền (Boat racing festival) là một lễ hội điển hình (is a typical festival) thể hiện tinh thần (with the spirit) của dân tộc Việt Nam (of the Vietnamese nation).

Lễ hội được tổ chức (The festival held) trong khuôn viên (on campus) có một cái hồ (which has a large lake) phù hợp để diễn ra (suitable for taking place). Những chiếc thuyền gỗ hình rồng (Wooden dragon boats) được điêu khắc (sculpted) và sơn màu rực rỡ (painted in brilliant colors). Có màu vàng (yellow one), màu đỏ (a red one), và màu xanh dương (and a blue one), tùy thuộc vào (depending on the) sở thích của mỗi đội (interests of each team). Người lái thuyền (The boat operators) đồng thời sẽ mặc (also wear) những bộ quần áo đặc biệt và nổi bật (special and brilliant clothes). Khi cờ (When the flagger) ra hiệu (signals), các đội sẽ bắt đầu (the teams to start) đua (the race). Sau đó (Then) những cánh tay mạnh mẽ(the strong arms) bắt đầu chèo (began to pull) để đẩy thuyền về phía trước(up to steer the boat forward). Nhanh chóng (Quickly) Các con thuyền (the boats) trượt về phía trước (rushed forward). Cuộc đua (The race) thực sự rất căng thẳng (was extremely intense) bởi các đội (because the teams) đều cực kỳ suýt soát nhau(were extremely equal). Nhưng cuối cùng (But finally) có một đội tốt hơn (there was a better team) và họ đã thắng (and won). Sau đó (After that), họ đều mỉm cười (they all smiled) bởi đây chỉ là một trò chơi (because this is just a game) và họ đã cố gắng hết mình (and they tried their best). Đua thuyền (Boat racing) cần tinh thần đồng đội cao (need of a high team spirit) và nỗ lực của tất cả mọi người (everyone's effort). Lễ hội đua thuyền (The boat racing festival) không chỉ giải trí (not only entertaining), mà còn có giá trị nhân văn sâu sắc (but it also has deep values of humanity) cho mỗi người trong chúng

ta (for each of us).

Source: baosongngu.com

191. TET

Tết, hay còn được biết (also known as) là lễ hội Tết Nguyên Đán (Lunar new year festival), là lễ hội truyền thống lớn nhất (is the biggest traditional festival) Việt Nam. Tết thường kéo dài (Tet is usually) từ cuối tháng Một (from the end of January) cho đến đầu tháng Hai (from the end of January). Trước Tết (Before Tet), người Việt Nam (Vietnamese) sẽ chuẩn bị (prepare) nhiều thứ cho 3 (many things) ngày chính (main days). Họ dọn dẹp nhà cửa (They clean their house) và trang trí (and decorate) bằng hoa (with flowers) như (such as) cây quất (kamquat trees) hay hoa đào (or peach blossom).

Một lượng lớn thức ăn (A huge amount of food) sẽ được mua (will be bought) trước Tết (before Tet) để làm các món ăn truyền thống (making traditional dishes).

Theo truyền thống (Traditionally), những người lớn tuổi (elders) sẽ đưa lì xì (will give lucky money) cho trẻ em(to children) và người già nhất (the oldest people) trong gia đình (in the family).

Bên cạnh đó (Besides), người Việt Nam (Vietnamese) thường đến (usually go to) đền (temples) hoặc chùa (or pagodas) để cầu nguyện (to pray for)sức khỏe(health), giàu sang (wealth), thành công (success),… với người Việt Nam (To Vietnamese), Tết là khoảng thời gian vui vẻ nhất (Tet is the happiest time) của cả năm (of all year around), các thành viên trong gia đình có thể tụ họp (members in a family can gather together,), là thông điệp ý nghĩa a meaningful messages) của lễ hội Tết Nguyên Đán (of Lunar New year festival).

192. SON DOONG CAVE

Hang Sơn Đoòng (Quảng Bình) (Son Doong cave (Quang Binh) được biết đến (is known as) là hang động lớn nhất (the largest cave) thế giới (in the world) và một trong (and one of) những thắng cảnh ngoạn mục nhất (most spectacular sights) ở Đông Nam Á (in Southeast Asia). Hang dài hơn 5km (The cave is more than 5 km long), cao 200m (200m high) và một số nơi rộng 150m (200m high).

Hang động khổng lồ này (This huge cave) được tình cờ phát hiện (was accidentally discovered) bởi một người dân địa phương (by a local resident) tên là Hồ Khanh vào đầu những năm 1990(in the early 1990s). Đến năm 2009 (In 2009), khi các nhà thám hiểm Anh (when the British explorers) cùng Hồ Khanh trở lại nơi đây (and Ho Khanh returned here), hang Sơn Đoòng mới chính thức(Son Doong cave was officially new) được xác nhận (Confirmed to be) là hang động lớn nhất thế giới (the largest cave in the world).

source: Zing news

193. THUY SON MOUNTAIN

Thủy Sơn là ngọn núi lớn (Thuy Son is the largest) và nổi tiếng nhất của Ngũ Hành Sơn (Đà Nẵng) (and most famous mountain of Ngu Hanh Son (Da Nang). Hội tụ (Converging) vùng biển (the sea) trời (sky) cùng non nước trữ tình (with lyrical mountains), nơi đây có một số hang động tự nhiên(there are a number of natural caves), các ngôi chùa Phật giáo (and Buddhist temples) được xây dựng qua nhiều thế kỷ (built over the centuries) với giá trị (with values.) tâm linh (profound spiritua) , văn hóa (cultural) và lịch sử sâu sắc (and historical).
Để lên núi Thủy Sơn (To go to Thuy Son mountain), du khách (visitors) có thể đi theo 2 con đường (can follow 2 roads). Một đường lên chùa Tam

Thai (One way to Tam Thai Pagoda) ở hướng Tây Nam (in the southwest) có 156 bậc cấp (has 156 steps) và đường khác ở phía đông lên chùa Linh Ứng (in the east to Linh Ung Pagoda) với 132 bậc cấp (with 132 steps).

Source: zing news

194. HA LONG BAY

Điểm thu hút khách du lịch hàng đầu (The top tourist attraction), vịnh Hạ Long (Quảng Ninh) (Ha Long Bay (Quang Ninh) mang vẻ đẹp mê hoặc (has the enchanting beauty) của những đỉnh núi đá vôi (of the limestone peaks) được bao bọc (surrounded) bởi vùng biển xanh ngát (by the lush blue waters). Với hơn 2.000 hòn đảo (With more than 2,000 islands), nơi đây có rất nhiều cảnh đẹp (there are many beautiful sights) để du khách (for visitors) khám phá (to explore).

Du ngoạn qua đêm (Overnight cruising) trên vịnh (on the bay), dậy sớm (getting up early) đón bình minh (to catch dawn) trong sương mù (in the fog) hay chèo thuyền kayak (or kayaking) vào hang động (into caves) là các trải nghiệm thú vị (are interesting experiences) dành cho du khách (for visitors) khi đến Di sản Thế giới của UNESCO này.(to this UNESCO World Heritage Site).

SOURCE: ZINGNEWS

195. THE HISTORY OF EGG CAFE (Lịch sử của cà phê trứng)

Liệu có cách sáng tạo nào khác (Is there any other creative way) cho ly cà phê đen của bạn (to make your black coffee) mà không cần dùng đến sữa (coffee without milk)? Câu trả lời là có (The answer is yes). Thậm chí sự ứng biến (Even this improvisation) này vốn đã được người Việt chúng

ta thực hiện (has been done by us Vietnamese) từ hàng chục năm về trước (decades).

Quay ngược thời gian (Going back in time) về thời kỳ kháng chiến chống (to the resistance war against) Thực dân Pháp (the French colonialists), sữa (milk) là (was)loại thực phẩm vô cùng xa xỉ (an extremely luxurious food) đối với người dân trong nước (for the people of the country). Nhằm ứng phó với nạn thiếu sữa (In order to cope with the lack of milk) lúc bấy giờ (at that time), ông Nguyễn Văn Giảng đã tự mình nghiên cứu (himself researched) và cho ra đời công thức pha cà phê trứng đầu tiên (the first coffee egg coffee recipe) tại Việt Nam vào năm 1946 (in Vietnam in 1946).

Thời gian đó (At that time), ông Nguyễn Văn Giảng (Mr. Nguyen Van Giang) đang làm pha chế tại (was making concoctions) khách sạn Sofitel Legend Metropole Hà Nội (at the Sofitel Legend Metropole Hanoi Hotel). Sau khi giới thiệu thành công (After successfully introducing) món cà phê trứng (egg coffee) đến các vị khách quen (to patrons), ông đã quyết định nghỉ việc (he decided to quit his job) để kinh doanh cửa hàng riêng(to run his own store). Suốt 70 năm qua (During the past 70 years), ông Giảng vẫn được xem là (Mr. Giang is still considered) vua cà phê trứng của Việt Nam (the king of coffee eggs in Vietnam). Hiện tại (Currently), cửa hàng Cafe Giảng (Cafe Giang shop) giữa khu phố cổ Hà Nội (in the old quarter of Hanoi) đang được tiếp quản bởi những người con của ông (is being taken over by his children).

Source: Vietcetera

196. BÁNH CHƯNG (Stuffed sticky rice cake)

Bánh Chưng (Stuffed sticky rice cake") là một trong những món ăn truyền thống đặc biệt nhất (is one the most traditional special foods) trong dịp tết cổ truyền Việt Nam (for the lunar new year in Viet Nam). Nó được làm từ (It is made from) gạo nếp (sticky rice), thịt lợn (pork) và

đỗ xanh (and green bean), tất cả nguyên liệu (all ingredients) gói trong (wrapped inside) một loại lá đặc biệt (a special leaf) tên là Lá Dong (which calls Lá Dong). Gạo và đỗ xanh (The rice and green bean) phải được ngâm nước (have to be soaked in water) khoảng 1 ngày (for a day). Thịt lợn (The pork) thường được ướp (is usually seasoned) với tiêu (with pepper) và muối (and salt) hàng giờ (for several hours). Bánh Chưng thường được luộc (is boiled) trong vòng 6 – 8 tiếng (for 6 or 8 hours).

Ngày nay (Nowadays), các gia đình ở vùng nông thôn (families in villages) vẫn giữ truyền thống gói(still maintain making) bánh chưng (stuffed sticky rice cake) trước tết âm lịch (before the lunar New Year) nhưng các gia đình ở thành thị thì không (but people in the cities do not). Họ không có thời gian (They don't have time) tự làm (to make it) và thường đến cửa hàng để mua (and usually go to shops to buy it).

source: Ielts Fighter

197. BANH MI

Nổi tiếng cùng với Phở (Commonly well-known along with Pho), Bánh Mì, đã thu hút được (have attracted) số lượng fan ngày càng tăng (a growing fan base) trên thế giới (around the world.). Sự đặc trưng (The uniqueness) của bánh mì không chỉ nằm ở (of Banh mi not only lies within) ổ bánh mì nhẹ (the light) và giòn (and crispy), mà còn nằm ở sự đa dạng (but also the variation) trong hương vị vVietnam (of flavors Vietnam) ở phần nhân (fillings) đem đến vị ngon tuyệt vời (bring out the most amazing flavor). Bánh mì là loại sandwich Pháp-Việt Nam (Banh mi is a unique French-Vietnamese sandwich) đặc trưng phù hợp (that's great for) khi bạn cần một bữa ăn nhanh (when you're in need of a quick meal). Với giá từ(Priced between) 10,000VNĐ đến 15,000VNĐ, món này bao gồm (it consists of) bánh sandwich baguette nướng giòn (of a toasted baguette sandwich), rau dưa chua (pickled vegetables), pate, bơ (butter), nước mắm (fish sauce), rau mùi ngò, ớt, (cilantro, chillies) etc.những

người bán bánh mì (banh mi sellers) cũng có hàng loạt nhân thịt khác nhau (also offer a wide range of meat fillings), heo quay (roasted pork belly), trung op la (fried egg), thit nuong (grilled pork loin), cha ca (fried fish with turmeric and dill), cha lua (boiled sausages), xa xiu (Chinese barbecued pork), and thit ga (poached chicken). Với danh tiếng của mình (With its reputation), Bánh mì được coi là bản ngã (Banh mi is considered to be the essence) của ẩm thực Việt Nam (of Vietnamese cuisine). Đây là một món ăn phải thử (It is a must-try) mà cả những người kén ăn cũng không thể cưỡng lại được(hat even the pickiest eaters can't resist).

Source:baosongngu.com

198. FISH SAUCE AND VIETNAMESE PEOPLE

Nước mắm (Fish sauce) có lịch sử tồn tại lâu dài (has a long history of existence) với người Việt(with the Vietnamese), là phần không thể thiếu trong đời sống (an indispensable part in the life) và văn hóa(culture) của người Việt (of the Vietnamese). Không ai có thể (No one can) hình dung (imagine) một bữa cơm Việt (a Vietnamese meal) lại có thể thiếu vắng nước mắm (without fish sauce). Nước mắm (Fish sauce) vừa là gia vị nêm nếm (is both a seasoning), vừa là món ăn (food), vừa là một thứ thực phẩm chức năng (a functional food) giúp bổ sung dinh dưỡng (help supplement nutrition) cho người Việt (for Vietnamese people), thậm chí, trong một số trường hợp (even in some cases), nước mắm (fish sauce) còn là (is also) dược liệu để trị bệnh (a medicinal remedy) và tăng cường sinh lực cho con người (and energizing people).

Nước mắm chính là linh hồn (Fish sauce is the soul) của ẩm thực Việt (of Vietnamese cuisine), là thứ làm cho ẩm thực Việt khác (is what makes Vietnamese cuisine different) với ẩm thực của các nước khác (rom the cuisine of other countries), thậm chí (even), có người còn cho rằng (some people even think that) "…bất cứ món ăn nào của Trung Hoa hoặc Pháp

(any Chinese or French dish) có sự góp mặt (with the presence) của nước mắm trong đó (of fish sauce in), đã trở thành món ăn Việt Nam (it has become Vietnamese food). Giá trị của nước mắm (The value of fish sauce) vì thế trở nên độc nhất vô nhị (thus becomes unique) trong nghệ thuật ẩm thực nói riêng(in cuisine in particular), trong sức sống mạnh mẽ của văn hóa Việt Nam nói chung (in the strong vitality of Vietnamese culture in general).

Source : Redsvn.net

199. 5 Animals That Get Drunk in the Wild (5 loài động vật say rượu trong tự nhiên)

1. **Chuột chù cây có đuôi (Pen-Tailed Tree Shrews) và cốc bia trước khi đi ngủ của chúng. (their bedtime beer nightcap)**

Trong các khu rừng mưa ở Malaysia (In the rain forests of Malaysia), loài chuột chù cây có đuôi (the Pen-Tailed Tree Shrew) hàng đêm luôn khát (has a nightly thirst for) mật hoa cọ lên men (fermented palm nectar)

Loại mật (Their poison) mà chúng lựa chọn (of choice) có độ cồn (has an alcoholic content) rất giống (very similar to) với nồng độ của bia (that of beer), và trong khoảng (and for about) hai giờ mỗi đêm (two hours every night) lũ chuột chù này (these shrews) sẽ uống hết sạch (will booze it up) thậm chí không bị say (without fail).

Việc uống rượu hàng đêm (This mass nightly alcohol) này giúp chúng (helping them) tránh nguy cơ tim mạch (avoid cardiovascular risk) và giúp chúng (and helping them) tiêu thụ (consume) nhiều calo hơn (more calories) qua (through) đường ruột (the munchies).

2. **Dơi Mỹ (American Bats) xử lý rượu (that handle alcohol) tốt hơn (better than) người anh em họ Ai Cập của chúng (their Egyptian cousins).**

Dơi nhiệt đới (Tropical bats) từ Trung và Nam Mỹ (from both Central and South America) đã được quan sát thấy (have been observed to) thường xuyên (regularly) ăn trái cây lên men (eat fermented fruits) và mật hoa (and nectar), tuy nhiên (however) nó hiếm khi (they are found to rarely) bị ảnh hưởng (feel the effects) bởi nồng độ cồn (of the alcohol).

Khi chúng có (when they had) nồng độ cồn trong máu là (a blood alcohol content of) 0,3% thì vẫn (they were still) có thể (able to) điều khiển một chướng ngại vật khó (navigate a tricky obstacle course) và sử dụng mê cung định vị bằng tiếng vang của chúng (and maze using their echolocation).

Tuy nhiên (However), những con dơi cùng loại (the same type of bats) ở Ai Cập (in Egypt) đã bị rơi nhiều hơn (crashed a lot) khi điều hướng (whilst navigating) cùng một chướng ngại vật (the same obstacle course).

3. **Chim Sáp Bohemian (Bohemian Waxwing Birds) phải (who have to) đi cai nghiện (go to rehab).**

Chúng (they) được biết là (are known to) thích ăn quả mọng mọc (enjoy feasting upon the berries) trên Cây Rowan (that grow on Rowan Trees), đặc biệt là khi (especially as) thời tiết trở nên mát mẻ hơn (the weather becomes cooler) và quả mọng bắt đầu lên men (and the berries start to ferment).

Vào năm 2014 (In 2014), một số con chim trong số này (several of these birds) trở nên (became) say xỉn đến mức (so intoxicated that) chúng được đưa đến (they were taken to) một cơ sở chăm sóc (an animal healthcare) và điều trị động vật (and treatment facility) ở Yukon, Canada (in the Yukon, Canada), để tỉnh táo (in order to sober up).

4. **Những con ong DUI - bay mất kiểm soát khi say rượu (Bees who gets**

DUIs - Driving Under the Influence).

Ong (Bees) được biết là (are known to) bị say (get drunk) mật hoa lên men (from fermented nectar), và khi say rượu (and when drunk) là loài bay rất nguy hiểm (are very dangerous flyers), thường gây tai nạn (often causing accidents). Khi một con ong (when a bee) quay trở lại (returns to) tổ (the hive) trong tình trạng say xỉn (drunk), những con ong khác (the other bees) thường chặn nó (will often block it) vào (from entering) tổ (the hive) cho đến khi (until) nó tỉnh lại (it has sobered up), đôi khi (sometimes) tấn công chúng (attacking them) để (in order to) giúp chúng đứng thẳng ra (help them straighten out)!

5. Những con khỉ say rượu của St. Kitts (The drunk Monkeys of St. Kitts).

Khỉ Vervet xanh (The Green Vervet's) khét tiếng (are notorious) với việc ăn cắp (for stealing) cocktail (the cocktails), ăn mía lên men (eating the fermented sugar canes) được sử dụng để làm rượu rum (used to make rum).

Một nghiên cứu cho thấy (A study found that) khỉ con (juvenile monkeys) uống nhiều hơn khỉ trưởng thành (drink more than adults) và tất cả khỉ (and all of the monkeys) đều thích cocktail trái cây (much prefer a fruity cocktail).

Source: https://www.thefactsite.com/animals-drunk-in-the-wild/

200. Celebrate your success

(Chúc mừng thành công của bạn)

Phần thưởng (Rewards) là những động lực tuyệt vời (are great motivators)! đừng quên chiêu đãi (Don't forget to treat) bản thân khi đạt được mục tiêu (yourself when you achieve your goals).

Nếu bạn có một ngày học tập siêu hiệu quả (If you have one really productive day of studying), tại sao bạn không nghỉ ngơi (why not take a break) vào ngày hôm sau (the next day) như một phần thưởng (as a reward)? Hoặc đặt cho mình một mục tiêu (Or set yourself a goal) trong ngày (for the day). Nếu bạn đạt được nó (If you achieve it), hãy tự thưởng cho mình (go and treat yourself) một miếng bánh (to that slice of cake) bạn từng thèm (you've been craving)!

Hãy nhớ tạo sao bạn bắt đầu (Remember why you started)!

Hãy thử và mang (Try and bring) động lực bùng nổ đầu tiên đó (that first burst of motivation) trở lại cuộc sống (back to life)! Có rất nhiều lợi ích khi học ngoại ngữ (There are plenty of benefits of learning a foreign language)!

Bạn đã bắt đầu (Did you start) học cách đi du lịch (learning to go travelling)? Hoặc là nó để bạn có thể lắng nghe người khác nói chuyện (Or was it so you could listen to other people's conversations) trên tàu (on the train)?

Dù đó là gì (Whatever it was), việc nhớ lại lý do bạn bắt đầu (remembering why you started) sẽ mang lại cho bạn chút năng lượng (will give you a little boost of energy) và nhắc nhở bạn (and remind you) tại sao tất cả đều xứng đáng (why it's all worth it)!

Source: Kirsten Campbell-Howes

Cảm ơn bạn đã dành thời gian đọc 200 bài biên tập vừa tiếng Việt và tiếng Anh. Chúc các bạn học tốt tiếng Anh!