



Harry's English Academy

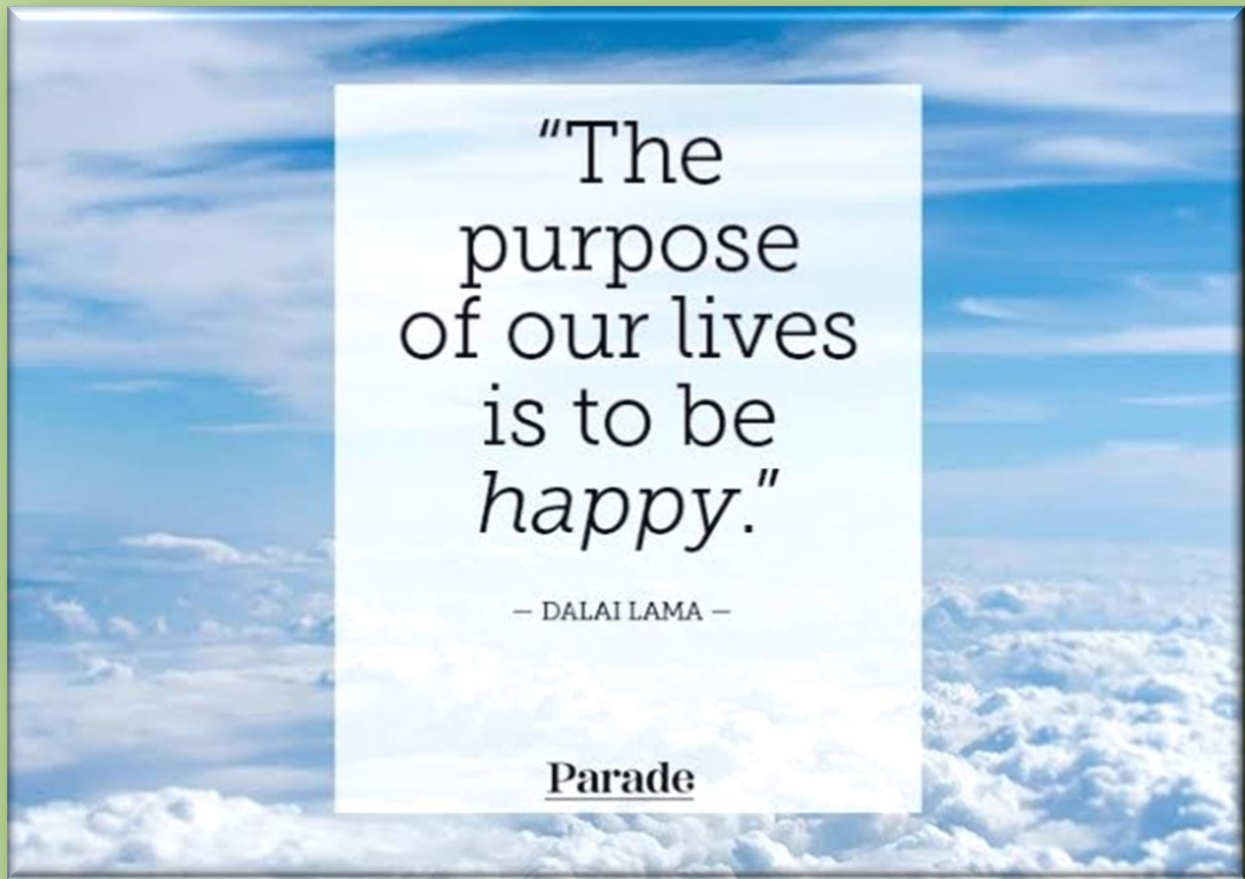
Hi, I'm Harry. I am an English teacher by myself at Harry's English Academy.

I am cheerful when you are aware of the importance of learning English. Beside online

English courses in the mornings and evenings that help my students improve essential skills like pronunciation, listening and speaking, I always want my students to have abundant vocabulary resources, so that's the reason why I edited this PDF file. This PDF file includes 200 Vietnamese-English stories based on the stories, life hacks and interesting topics in life that I have collected.

While reading these stories, life hacks, interesting topics in life, if you find some translation mistakes, let me know by texting me directly. I will be happy about that.

You can add me on my personal Facebook at: <https://www.facebook.com/harryenglishacademy>
I hope you will have an enjoyable time learning English vocabulary from this file.



Have a good day, my dear!

LET'S GET STARTED!

1. Maintain your motivation (duy trì động lực của bạn)

Bạn nên đạt được (**you should achieve/ get/ reach**) mục tiêu mỗi ngày (**daily goal**) mà bạn đề ra cho bản thân mình (**that you set out for yourself**)! Khi bạn chứng minh rằng (**when you prove that**) bản thân mình (**yourself**) có thể cam kết sẽ thực hiện một nhiệm vụ (**can commit to finish/perform a mission**) và sau đó hoàn thành nó (**and then finish it**), bạn sẽ làm cho bản thân mình trở nên tự tin hơn (**you can make yourself become more confident**) và sẽ đặt ra những mục tiêu lớn hơn (**and you will set out bigger goals**).

Đây là cách (**This is the way**) mà bạn có thể làm (**that you can do**) để duy trì động lực (**to maintain your motivation**).

Mục tiêu hằng ngày của bạn (**Your daily goal**) không cần quá lớn (**needn't too big**) để nó trở nên ý nghĩa (**to become meaningful**). Bạn có thể (**you can**) dậy sớm hơn bình thường một giờ (**get up one hour earlier than daily day**), đọc sách 15 phút (**read book for fifteen minutes**), hoàn thành một dự án (**finish a project**) sau giờ làm việc (**after working time**), hoặc thậm chí (**or even**) tập thể dục 10 phút (**do exercise for 10 minutes**). Bạn chỉ cần thiết lập (**you just need to set up**) mục tiêu (**goal**) ngay khi bắt đầu (**from the day you start**) và đảm bảo rằng (**and make sure that**) bạn sẽ hoàn thành mục tiêu đó (**you will finish that goal**) vào cuối ngày (**at the end of the day**).

Bạn phải tin tưởng vào chính mình (**you have to believe in yourself**) và dựa vào bản thân mình (**and rely on yourself**) để làm những gì bạn muốn làm (**to do what you want**). Điều này sẽ là (**this is will be**) nguồn động lực lớn nhất (**the biggest motivation**) cho bạn (**for you**) ở mọi lứa tuổi (**in all**

ages) và trong mọi tình huống (**and in 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**) thì 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 những dòng nước (**and the water flow**). Đôi khi (**sometimes**) chúng ta sôi nổi (**we are excited**), ồn ào (**noisy**), và mạnh mẽ (**and strong/potent**) như những làn sóng (**like the waves**). Đôi khi thì tĩnh lặng (**sometimes we are silent/tranquil**) như nước (**like a water flow**). Khi dòng nước tĩnh (**when water flow is static/ silent**), nó phản chiếu bóng của

trời xanh (**it reflects the blue sky**), mây trắng (**white cloud**) và cây cối (**and tree**).

Thi thoảng khi chúng ta ở nhà (**sometimes, we are at home**) hay đi làm (**or going to work**), hoặc khi đến trường (**or going to school**), chúng ta trở nên (**we become**) mệt mỏi (**tired**), không vui vẻ (**or unhappy**). Và khi đó (**in that moment/time**) chúng ta cần (**we need**) điềm tĩnh như một dòng nước (**silent like the water flow**). Sự bình tĩnh (**the calmness**) thì luôn có sẵn (**is always available/ already have**) trong bản thân mỗi người chúng ta (**in each of us**), ta chỉ cần học cách (**we just need to learn**) làm nó xuất hiện (**how to make it appear**).

Thiền định (**meditation**) giúp chúng ta (**helps us**) tập trung toàn tâm (**pay full attention**) vào sự vật (**to something**). Nó hoàn toàn không có nghĩa (**it doesn't completely mean**) là làm cho ta (**making us**) trốn chạy khỏi cuộc sống (**run away from life**). Đó là một cơ hội (**it is an opportunity**) để nhìn sâu vào chính bản thân chúng ta (**to look deeply into**

ourselves). Trú tâm (**To be mindful**) là tập trung vào thực tại (**is “focus on the present”**), thể xác (**your body**) và tâm hồn bạn (**and your mind**). Nó sẽ cân bằng (**it will balance**) mục đích (**your intention**) và hành động của bạn (**and your action**) và nó sẽ cân đối (**and it will balance**) mọi thứ xung quanh bạn (**everything around you**).

Bất cứ khi nào chúng ta có thể (**whenever we can**), hãy đọc bài thơ nhỏ này (**let read this small poem**) với bản thân mình (**to ourselves**) sau đó (**then**) nghỉ ngơi một chút (**take a mini- rest/ let off steam**):
“Thở vào (**breath in**)

Tôi biết tôi đang thở vào

(**I know that I am breathing in**)

Thở ra (**breath out**),

Tôi biết tôi đang thở ra

(**I know that I am breathing out**)”

Bạn thậm chí (**you can even**) có thể rút ngắn câu thơ (**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 without practicing?

Bạn đã thử (**Have you tried**) chạy marathon (**to run marathon**) mà không cần luyện tập (**without practicing**)? Tôi hi vọng là không (**I hope the answer is no**). Bạn có thể (**you might**) bị căng cơ (**be pulled muscle**). Bạn cần bắt đầu (**you need to start**) bằng các bài tập nhỏ (**by some small exercises**) để có thể (**in order to**) chạy marathon một cách an toàn (**run marathon safely**).

Khi nói đến việc học tiếng Anh (**when mention about learning English**), điều gì sẽ xảy ra (**what would happen**) nếu tôi nói rằng (**if i told that**) bạn

có thể hiểu (**you can understand**) một số câu phức tạp (**some complex sentences**) chỉ với (**just with**) một chút vốn từ vựng (**a little bit of vocabulary**)?

Bạn không cần (**you needn't to**) chờ khoảng (**wait for**) vài năm (**several years**) để xử lý (**to deal with**) những khái niệm phức tạp (**complex concepts**) chỉ bởi vì (**just because**) bạn mới bắt đầu học một loại ngôn ngữ mới (**you just start to learn a new language**). Nó không có nghĩa là (**it doesn't mean that**) bạn phải giới hạn (**you have to limit**) suy nghĩ của mình (**your thinking**).

Tất cả những câu chuyện (**all of stories**) đều vượt ra ngoài (**are beyond**) thực tế (**the reality**). Không có gì lạ (**It isn't wonder**) khi bạn hiểu được (**when you understand**) các khái niệm khó và lạ (**difficult and big concepts**) sau khi đọc qua vài lần (**after reading several times**).

Nhưng (**but**) nó sẽ tốt hơn (**it is better**) khi bạn đọc những câu chuyện hay và nổi tiếng (**when you read**

famous and good stories). Tôi đang nói về (**I am talking about**) những truyện ngắn đoạt giải (**some award-winning short stories**) cái mà được viết (**which is written**) bằng ngôn ngữ dễ hiểu (**with understandable language**) cho người mới bắt đầu (**for beginners**). Những điều này (**these things**) sẽ không chỉ (**will not only**) cải thiện (**improve**) khả năng đọc hiểu (**your reading skill**) mà còn (**but also**) mở mang trí óc của bạn (**open your mind**)

Source: Dhritiman Ray

4. Why Short Stories Are Best for English Learning?

Bạn cần có thêm thời gian (**you need to have more time**) để tập trung vào (**to focus on**) các từ riêng lẻ (**individual words**)! Khi đọc một văn bản ngắn (**When reading a short text**), bạn có thể (**you can**) dành nhiều thời gian hơn (**spend more time**) để học cách đọc và hiểu (**to learn how to speak and understand**) từng từ riêng lẻ (**every single word**) được sử dụng (**is used**) trong văn bản đó (**in that**

text) và biết được (**and know**) tầm quan trọng của nó (**the importance of it**) trong câu (**in the sentence**).

Bạn có thể đọc (**you can read**) toàn bộ câu chuyện (**the whole story**) trong một lần (**by one time**). Sự tập trung (**the attention**) thì rất quan trọng (**is very important**). Những câu chuyện ngắn (**short stories**) được thiết kế (**are designed**) để cung cấp cho bạn (**to give you**) tất cả (**all**) thông tin (**information**) mà bạn cần (**you need**).

Nó dễ dàng hơn nhiều (**It is easier**) để đọc một mẫu chuyện (**to read one short story**) mỗi ngày (**everyday**) so với cố gắng để đọc (**than try to read**) một cuốn tiểu thuyết lớn (**a big novel**) dường như không bao giờ (**that never seems**) có kết thúc (**to have the end**).

Bạn có thể (**you can**) dễ dàng chia sẻ chúng (**easily share it**) trong một nhóm (**in a group**). Từ những câu chuyện ngắn (**From short stories**) mà bạn đọc

hàng ngày (**you read everyday**). Chúng ta có thể (**we can**) chia sẻ chúng (**share it**) trong những câu lạc bộ sách (**in book clubs**) để giúp chúng ta học tập tốt hơn (**to help us study better**). Các câu lạc bộ này (**these clubs**) không hoạt động (**don't work**) thường xuyên (**regularly**) bởi vì các thành viên (**because of members**) không có thời gian để đọc (**don't have time to read**). Vì vậy (**so**) những câu chuyện ngắn là (**Short stories are**) giải pháp hoàn hảo (**perfect solution**).

Những câu chuyện ngắn (**Short stories**) cũng là (**are also**) nguồn tài nguyên tuyệt vời (**great resources**) cho người học tiếng Anh (**for English learner**) vì chúng cho phép bạn (**because they allow you**) đọc (**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)

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

Maniraj, là một vị vua (**who was the king**) của Manipuri đã đến để xác thực (**came to know**) sự tài giỏi (**the talent**) của Kanda Gupta. Ông ta muốn (**He wanted**) bày tỏ sự tôn trọng (**to pay respect**) tới vị thánh này (**to this great saint**). Vì vậy (**So**), ông ta đã mời (**he invited**) Skanda Gupta tới lâu đài (**to his palace/ castle**).

Khi (**When**) Skanda Gupta đến nơi (**arrived**), Maniraj chào mừng (**welcomed**) và mời SKanda Gupta ngồi (**and offered him a seat**). Sau đó, 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 (from his horoscope) của nhà vua (of the king).

Sau khi quan sát (After observing) cẩn thận (carefully) vào lá số của vị vua (into the king's horoscope), Skanda Gupta bắt đầu nói về tương lai (started telling about the future) và cầu thần linh (praying the god) để ban phước (to bless) cho nhà vua (for the king). Nhà vua (The king) rất hạnh phúc (was so happy). Ông ta liên tục khen thưởng (kept on the rewarding) cho vị thánh (for the saint) với vàng và bạc (with gold and silver) cho mỗi lời cầu nguyện (for each prayer) được nói bởi (told by) Skanda Gupta.

Bây giờ (now) là thời gian (it is the time) để nói về (to say) nỗi bất hạnh (unhappiness) trong tương lai (in the future). Toàn bộ ánh nhìn (The whole/all of outlook) của Maniraj bắt đầu thay đổi (started to change). Sau khi dừng lại (after stopping) tại một

điểm (**At one point**) ông ta la lớn (**he shouted**),
“Dừng lại (**Stopped**)! Người có linh hồn bẩn thỉu
kia (**people who had filthy soul**)! Sao người dám
(**How dared you**) nói những điều (**say something**)
vô nghĩa (**nonsense**) như vậy (**like that**)! Ta ra lệnh
(**I commanded**) cho người (**you**) hãy nói cho ta biết
(**to say/tell me**) thời gian mà người chết (**the time
of your death**)”.

Source: LuckyYadav

6. The tale of Johnny Town-Mouse

Timmie Willie là một chú chuột quê (**is a country
mouse**) vô tình được chở đến (**that is transported
by accidentally**) một thành phố (**to a city**) trong
một giỏ rau (**in a vegetable basket**). Khi anh ta tỉnh
dậy (**When he wakes up**), anh ta thấy mình (**he had
seen himself**) đã ở trong một bữa tiệc (**already in a
party**). Sau đó anh ấy (**after that he**) không thể
chịu được (**is unable to stand**) cuộc sống ở thành
thị (**the city life**), anh ấy quay về (**he returns/
comebacks**) nhà của mình (**to his home**) ở quê (**in**

the country). Sau đó (**then**) anh ấy mời (**he invites**) bạn của anh ấy đến làng (**his friend to his village**). Khi bạn của anh ấy (**When his friend**) tới thăm (**visits him**), thì điều tương tự (**the same/similar thing**) xảy ra (**happens**). Bạn anh ta hỏi (**his friend asks**):

Điều tuyệt vời của nơi này là gì? (**What's the great thing of this place?**)

Con người (**Humans/person**) đã sống (**have been living**) mà không có thành phố (**without city**) hoặc làng (**or village**) trong thời kỳ lịch sử (**in historical time**). Điều đó nghĩa là (**That means**) làng và thành phố (**village and city**) chỉ mới (**just only**) xuất hiện (**appears**) gần đây (**recently**). Cũng giống như (**Like**) mọi phát minh khác (**another inventions**), chúng ta cần lựa chọn (**we need to choose**) giữa bất lợi (**between disadvantages**) và lợi ích của chúng (**and benefits/ profits/ advantages**).

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 rằng (explains that) chính sách văn phòng (the office policies) cũng giống như (as well as/ also like) những tin đồn (the rumors) về một nhân viên mới (about a new employee). Nó cực kỳ (It is extremely) đơn giản (easy/ simple/ effortless) để đọc (to read) vì (because) các câu thì ngắn (the sentences are short) và không có bất kỳ (and have not any) từ khó nào (difficult word).

Nhiều người học tiếng Anh (Many English learners) để đi làm (to go to work) sẽ có sự liên kết (will have the connection) với nó (to it) vì nó giải thích (causes it explains) những điều phi lý (the absurdities/ ridiculousness/silliness) của cuộc sống văn phòng hiện đại (of modern office life) và chúng ý nghĩa ra sao (and how meaningful of it?).

Nơi làm việc hiện đại (**Modern workplace**) thường giống như (**often looks like**) sân khấu kịch (**the theater**) nơi chúng ta (**where we**) giả bộ (**pretend**) làm việc (**to work**) hơn là (**rather than**) hoàn thành công việc thực tế (**complete the work in reality**). Người nói (**The speaker**) đã phơi bày (**exposes/shows/displays**) sự thật (**the reality/truth/certainly**) mà chưa từng một ai (**that nobody**) dám thừa nhận (**admits/confesses**). Anh ta (**he**) giải thích quá mức (**over-explains**) mọi thứ (**everything/ all/ the whole thing**).

Nó nói về cách (**it tells the way**) mọi người trong văn phòng (**people at the office**) biết về bí mật sâu xa (**know about the deep secret**) của nhau (**of each other**). Thay vì (**Instead of**) những bí mật (**the secrets**), chỉ cần pha trộn vào văn phòng (**just blend into the office**) những chậu cây (**the potted plants**) sẽ làm cho môi trường công sở (**that make the office working-environment**) trở nên thoải mái hơn (**become more comfortable**).

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 rằng (**Did you know that**) du lịch có thể làm cuộc sống của bạn tốt hơn (**travelling can make your life better**) và hạnh phúc hơn (**and happier**) bằng một vài cách (**in several ways**)? Hãy đọc danh sách này để tìm hiểu (**let read this list to find out**) về những lợi ích hàng đầu của việc đi du lịch (**the top benefits of travelling**)!

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 thì chỉ đọc một trang.” – said Saint Augustine.

Du lịch (**Travelling**) có thể dạy bạn nhiều hơn khóa học đại học (**can teaches you more than the 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 communicate with the local people**), bạn sẽ (**you will**) có khả năng (**have the ability**) để học về suy nghĩ của họ (**to learn about their thinking**), thói quen (**habit**), truyền thống (**tradition**) cũng như lịch sử (**and history as well**).

Du lịch dạy bạn về chính quê hương bạn (**travel teaches you about your hometown**).

Nếu bạn đi du lịch (**If you travel**), bạn sẽ được học về (**you will learn about**) văn hóa nước ngoài (**foreign cultures**). Bạn sẽ để ý (**You will notice**) sự khác biệt văn hóa (**the cultural difference**) giữa các quốc gia (**between countries**). Trở về sau hành trình dài (**After returning from a long journey**), bạn sẽ thấy quê hương (**you will see your country**) bằng một cái nhìn mới (**with new view**).

Du lịch dạy bạn về chính mình (**It teaches you about yourself**).

Bạn có thể quan sát rằng (**You can observe that**) bạn cảm nhận thế nào (**how do you feel**) khi ở xa quê hương (**when being far from your country**). Bạn sẽ nhận ra (**You will realize**) cảm nghĩ thực sự của bạn (**your real feeling**) về người nước ngoài (**about foreigner**). Bạn có thể tìm hiểu (**You will find out/ figure out**) bạn biết nhiều như thế nào về thế giới (**how much you know about the world?**)

Trong suốt (**During**) thời gian du lịch (**the time of travelling**) bạn sẽ gặp gỡ nhiều người (**you will meet people**) khác biệt với bạn (**who are very different with you**). Nếu đi du lịch đủ nhiều (**if you travel much enough**), bạn sẽ học được cách chấp nhận (**you will learn how to accept**) và cách đánh giá đúng (**and how to appreciate exactly**) về những điều khác biệt (**about the differences**).

9. Top 8 benefits of travelling (part 2)

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

Du lịch mang đến (**It brings you**) những khoảnh khắc khó quên (**many unforgettable moments**) và những trải nghiệm thú vị (**and interested experiences**).

Bạn có thể trải nghiệm (**You can experience**) những thứ (**many things**) mà bạn chưa từng (**that you could never**) có cơ hội (**have chance**) để trải nghiệm ở nhà (**to experience at home**). Bạn có thể (**You may/can**) thấy những nơi đẹp (**see beautiful places**) và phong cảnh (**and landscapes/sceneries**) mà bạn không thể thấy (**that cannot see**) ở nơi bạn sống (**in the place where you live**). Bạn có thể thử những hoạt động (**You can try activities**) mà bạn 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 can 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**) đến những giải pháp hiệu quả (**to effective solutions**) để giải quyết (**to handle**) một vấn đề (**a problem**).

Du lịch cải thiện kỹ năng ngôn ngữ của bạn (**It improves your language skills**).

Ngay cả khi (**Even**) bạn tới một đất nước (**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 được 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 được học nhiều hơn thế nữa (**you will learn more and more**).

Du lịch tạo động lực cho bạn (**It give you a big motivation**).

Sau khi trở về nhà (**After arriving home**) từ một hành trình dài (**from a long journey**), nhiều lữ

khách (**a lot of travellers**) nói rằng (**said that**) họ có động lực nhiều hơn (**they have more motivated than**) trước khi họ rời đi (**they have before traveling**). Bạn có thể muốn (**You may want to**) học thêm (**learn**) nhiều kỹ năng mới (**new skills**) và kiến thức mới (**and knowledge**). Trải nghiệm của bạn (**your experiences**) sẽ cho bạn rất nhiều năng lượng (**will give you a lot of energy**).

Source: Eurama.

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

Bạn cần phải (**You need to**) uống (**drink**) nhiều loại (**a plenty of**) chất lỏng (**fluids/ liquids**) để không bị mất nước (**to not to get dehydrated**). Chính phủ (**The government**) khuyến cáo (**recommends**) người dân (**citizen**) nên uống (**should drink**) từ 6-8 (**from six to eight**) cốc nước (**glasses of water**) mỗi ngày (**everyday**). Đây là nguồn bổ sung nước (**This is a water supplement**) cho cơ thể bạn (**for your**

body) để tiêu thụ (**to consume**) thức ăn (**the food**) mà bạn đã ăn (**you had eaten**).

Tất cả (**all of**) đồ uống không cồn (**non-alcoholic drinks**) cũng được tính (**are counted**) như là (**as**) một nguồn cung cấp nước (**a water supplement**). Nhưng (**but**) nước (**water**) và sữa (**milk**) thì ít béo hơn (**are lower fat**). Một số (**some**) đồ uống ít đường (**low- sugar drinks**) như là (**such as/like**) trà (**tea**) và cà phê (**and coffee**). Nó là (**those are**) những sự lựa chọn lành mạnh hơn (**healthier choices**) cho bạn (**for you**).

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

Ngay cả (**Even**) sữa trái cây không đường (**sugar-free fruit milk**) và sinh tố (**and smoothies**) cũng chứa nhiều đường (**also contain a lot of sugar**).

Lượng (the total/the amount) đồ uống (of drink/beverage) từ nước ép trái cây (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 (per day).

Hãy nhớ (Remember to) uống nhiều chất lỏng hơn (drink more fluids) trong những ngày thời tiết nóng (during the hot days) hoặc khi luyện tập thể thao (or while exercising/ playing sports).

Source: www.nhs.uk



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

Cũng giống như (**As well as**) ăn uống lành mạnh (**eating healthily**), tập thể dục đều đặn (**doing exercise regularly**) có thể giảm thiểu (**may help reduce**) những rủi ro (**risks**) về sức khỏe (**of health**). Nó cũng quan trọng (**It is also important**) cho tinh thần của bạn (**for your emotion**).

Quá cân (**Being overweight**) hay còn được gọi là (**or being known as**) béo phì (**fat**) có thể dẫn tới (**can lead to**) một số bệnh (**some diseases**) chẳng hạn như (**such as**) bệnh tiểu đường (**diabetes**), một số bệnh ung thư (**cancers**), bệnh tim (**heart disease**) và đột quy (**and stroke**).

Thiếu cân (**Being underweight**) cũng có thể ảnh hưởng tới (**could also affect to**) sức khỏe của bạn (**your health**). Hầu hết người lớn (**Most of adult**) 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**), bằng cách ăn ít đi (**by eating fewer**) và hoạt động nhiều hơn (**and doing more activities**), thì hãy tìm hiểu (**let find out about**) chế độ ăn uống lành mạnh (**healthy diet**). Chế độ ăn uống cân bằng (**the balanced diet**) có thể giúp bạn duy trì (**can help you maintain**) cân nặng tương đối (**weight**).

Source: www.nhs.uk

12. Eat less salt: no more than 6g a day for adults

Ăn quá nhiều muối (**Eating too much salt**) có thể làm tăng (**can raise**) huyết áp của bạn (**your blood pressure**). Người cao huyết áp (**People with high blood pressure**) có nhiều khả năng (**have more risks of**) mắc các bệnh tim mạch (**heart diseases**) hoặc bị đột quỵ (**or being got stroke**).

Ngay cả khi bạn (**Even if you**) không thêm muối (**do not add salt**) vào các bữa ăn (**to your meals**),

thì nó vẫn có một lượng muối (**it may still have salt**) khoảng 3 phần 4 (**about three-quarters**) trong thực phẩm (**in the food**) mà bạn mua (**that you buy**) chẳng hạn như (**such as/like**) ngũ cốc ăn sáng (**cereal**), súp (**soup**), bánh mì (**bread**) và nước sốt (**and sauce**).

Sử dụng thức ăn có nhãn hiệu (**Using food that has label**) giúp bạn giảm được (**can help you cut down/ reduce/ decrease**) khoảng 1.5 gam muối (**about 1.5g of salt**) trên 100gam (**per 100g**). Nghĩa là (**it means**) trong thực phẩm có rất nhiều muối (**has a lot of salt**).

Người lớn (**Adult**) và trẻ nhỏ 11 tuổi trở lên (**and children over 11 years old**) không nên ăn quá 6 grams muối (**shouldn't eat more than 6g of salt**) chỉ khoảng một muỗng trà (**just only a teaspoon**) một ngày (**per day**). Trẻ em nhỏ tuổi hơn (**young children**) thì nên ăn ít hơn (**should eat fewer**).

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 cung cấp dồi dào (**Fish is a good supplement**) chất đạm (**of protein**), nhiều loại vitamin (**many types of vitamins**) và các khoáng chất (**and minerals**).

Nên ăn ít nhất (**should eat at least**) hai phần cá (**2 portions of fish**) một tuần (**per week**), bao gồm ít nhất (**including at least**) một phần cá béo (**a portion of oily fish**). Cá béo (**Oily fish**) chứa nhiều Ô-me-ga 3 (**contains high omega-3**), thứ có thể giúp (**which may help**) ngăn chặn (**prevent**) bệnh tim mạch (**heart disease**).

+Cá béo bao gồm (**Oily fish includes**):

Cá hồi (**salmon**), Cá trích (**herring**), Cá mòi (**sardines**) Cá thu (**mackerel**)

+Cá không béo bao gồm (**Non-oily fish includes**):

Cá bơn sao (**plaice**), Cá tuyết (**cod**), Cá ngừ califoni (**tuna**) Cá đuối (**skate**)

Bạn có thể chọn (**You can choose**) cá tươi (**fresh fish**), cá đông lạnh (**frozen fish**) và cá đóng hộp (**and canned fish**). Nhưng hãy nhớ rằng (**But remember that**) cá đóng hộp (**canned fish**) và cá hun khói (**and smoked fish**) có thể chứa nhiều muối (**can have an amount of salt**).

Hầu hết mọi người (**most people**) có thể ăn nhiều cá (**can eat lots of fish**), nhưng chỉ với một số loại cá nhất định (**but the type of fish is limited**)

Sources: 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 young/ a child**), tôi sẽ tham gia (**I would go on/take part in**) Nickelodeon mọi lúc (**all the time**). Họ có trò chơi tương tự như (**they had the game similar to**) Club Penguin.

Nó đã từng được gọi với cái tên (**it was called**) Nicktropolis. Nếu (**if**) bạn quên (**you forgot**) mật khẩu của bạn (**your password**), bạn sẽ phải (**you had to**) trả lời (**answer**) một câu hỏi bảo mật (**a security question**) như là (**like**) “màu mắt của bạn là gì?” (“**What is your eye color?**”) và nếu bạn trả lời đúng (**and if the answer is true**) nó sẽ nói với bạn mật khẩu (**it'd tell you the password**).

Vì vậy (**So**) tôi đi đến (**I went to**) nơi phổ biến (**popular locations**) trong Nicktropolis và viết (**and wrote down**) ngẫu nhiên (**randomly**) tên những người dùng (**usernames**) trong khu vực đó (**who were also in those areas**), và sau đó (**and then**) tôi đăng xuất (**I logged out**) để nhập vào (**and typed in**) tên người dùng (**the username**) như thể nó là của riêng tôi (**as if it were my own**). Tôi gặp câu hỏi bảo mật (**I got a security question**) “What is your eye color?”. Sau đó (**then**) tôi đã thử (**I tried**) màu nâu (**brown**), xanh dương (**blue**), và xanh lá (**and green**).

Thật kì diệu là (**it was so amazing that**) câu trả lời luôn luôn đúng (**the answer was always right**). Tôi đã dùng tài khoản của họ (**I used their accounts**) để gửi toàn bộ trang bị (**to send all of their furniture**) và những đồ trang trí (**and decorations**) tới tài khoản của tôi (**to my personal accounts**). Và nếu tôi không sử dụng chúng (**And if I didn't use 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 (**the time before**), cô giáo lớp học kịch của tôi (**my drama class's teacher**) về nhà và bị ốm (**gone home and got sick**) bởi vậy (**so**) chúng tôi tự học (**we learnt by ourselves**) bằng một bộ phim (**with a movie**) trong khoảng thời gian (**in the period of time**). Khi chuông báo (**when the alarm**) kêu (**went off**).

Không một ai trong chúng tôi (**None of us/nobody of us**) chắc chắn (**were sure**) liệu nó là chuông báo cháy (**whether it was fire alarm**) hay báo động khóa (**or the lockdown alarm**). Vì vậy (**therefore**) chúng tôi (**we**) đi ra sảnh (**went to 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 (**came back**) và núp xuống gầm bàn (**and hid under the table**) như thể là một thói quen (**as if it were a habit**).

Một giờ (**an hour**) sau đó (**later**), một giáo viên (**when a teacher**) đột nhiên xuất hiện (**suddenly appeared**). Bởi vì trường học bị cháy (**because the school was on fire**). Chúng tôi là những sinh viên duy nhất không cứu (**and we were the only students not help**) và một nửa số giảng viên (**and half the lecturers**) cùng với lính cứu hỏa (**with the fireman**) đã tìm kiếm chúng tôi. Cả trường (**the whole school**) đã ngập trong khói lửa (**had been filled with the smoke**) trong khi chúng tôi giữ an

toàn (**while we had been keeping safety**) dưới những chiếc bàn gỗ (**under wooden desks**).

Source: January Nelson

16. The beauty of cultural differences

(Vẻ đẹp của sự khác biệt văn hóa)

Có rất nhiều quốc gia trên thế giới (**There are a lot of countries in the world**), điều đó dẫn đến (**it leads to that**) việc có nhiều nền văn hóa khác nhau (**there are a lot of different cultures**). Nhưng tất cả (**but all of these**) mang chúng ta đến một sự thật rằng (**bring us to the fact 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 difference**) đến từ (**comes from**) những truyền thống (**the traditions**) và những thói quen (**and habits**) của mỗi dân tộc (**of each nation**). Nó được truyền (**it is passed**) từ

thế hệ này (**from generation**) sang thế hệ khác (**to generation**).

Sự khác biệt (**The difference**) giữa con người và văn hóa (**people and culture**) không quá lớn (**are not so big**) nếu bạn đi đến mọi 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 đi du lịch (**you travel**) hoặc gặp gỡ ai đó (**or meet someone new**), bạn phải nỗ lực (**you have to make an effort**) để tìm ra (**to find out**) giá trị của mỗi con người (**the value of each person**), học hỏi một số thành ngữ (**learn some new idioms**), tham quan những địa điểm văn hóa (**visit cultural places**), thử món ăn mới (**try new food/cuisine/culinary**) và những điều đó (**and those things**) sẽ mang bạn (**will bring you**) đến gần hơn (**come closer**) để thấy (**to see**) tất cả điều tuyệt vời (**all the great things**) thế giới này (**on this world**).

Ngày nay (**Nowadays**), phương tiện truyền thông (**social media**) đã tạo ra (**has created**) một khuôn mẫu (**a stereotype**) về sự đa dạng (**about the variety**). Điều đó cũng bao gồm (**which also includes**) khuôn mẫu về một số dân tộc (**stereotype about some nations**). Điều này (**this action**) thường dẫn đến việc (**often leads to**) mọi người (**people**) chỉ thấy những thứ mà họ muốn thấy (**just see only things they want to see**).

Mọi người trên thế giới (**People all over the world**) có nhiều điểm chung hơn (**have much more in common than**) sự khác biệt (**the difference**) giữa họ (**between them**). Nếu bạn nghĩ nhiều hơn một chút (**If you think a little bit more**) thì sẽ không có nhiều sự khác biệt giữa chúng ta (**there are not many differences between us**). Như thế chúng ta có sự liên kết (**As we have the connection**) với nhau (**with each other**), với nền văn hóa khác (**with different culture**). Chúng ta có khả năng (**we have the ability**) 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)

Nó thì không phải là chuyện hiếm (**It isn't strange thing**) khi việc con cái ở chung với bố mẹ (**that the children still stay with their parents**) ngay cả khi (**even**) chúng đã tốt nghiệp cấp 3 (**they graduated from high school**) hoặc kết hôn (**or getting married**). Những gia đình (**Families**) có ba hoặc bốn thế hệ (**have three or four generations**) sống chung (**living together**) thì không hiếm (**are not rare**). Tuy nhiên (**However**), xu hướng này (**this trend**) đang bắt đầu thay đổi (**is starting to change**).

Trẻ em Việt Nam (**Vietnamese children**) được dạy (**are taught**) là phải 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 (**and using**) ngôn ngữ lịch sự (**formal language**). Con cái phải có (**children also have**) trách nhiệm trong việc (**the responsibility for**) chăm sóc (**taking care of**) cha mẹ (**their parents**) và ông bà (**and grandparents**) khi họ già đi (**when they get older**). Việc gửi cha mẹ (**Putting their parents**) đến nhà dưỡng lão (**to the nursing home**) thì không phổ biến ở nhiều nước (**is not common in some countries**).

Bên cạnh đó (**Besides**), cha mẹ luôn luôn dành sự ưu tiên (**always spend the priority**) con cái họ (**for their kid**). Từ việc học hành (**from studying**) đến việc trông mong chúng (**to expecting them**) có kết quả tốt (**to have good result**) ở trường (**at school**). Nhiều cha mẹ (**some parents**) cho rằng (**supposed that**) họ phải chăm sóc (**they have to take care of**) cháu của họ (**their grandchildren**) vì như thế (**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 relax**) sau một ngày siêu căng thẳng (**after a super stressful day**). Không làm gì cả (**Do Nothing**)

Thử thách (**challenge**): Dành ra 10 phút (**spend 10 minutes**) mỗi ngày (**everyday**) để hoàn toàn không làm gì cả (**to do nothing absolutely**). Hãy thử ngay bây giờ (**let try it now**). Chỉ ngồi (**Just sitting**) và chống lại sự thôi thúc (**and trying to resist the urgent**) của bữa tối (**of the dinner**). Đặt sẵn báo thức (**Setting an alarm**) để bạn không phải (**so you do not have to**) nhìn vào (**look up**) đồng hồ (**the watch**). Hãy sẵn lòng (**being willing to**) để không làm gì cả (**do nothing**). Phần thưởng (**the reward/prize**) là tinh thần bạn (**your mind**) sẽ được an tâm (**will be peaceful**).

Dừng việc xem đồng hồ (**Stopping watching the clock**)

Chúng tôi luôn luôn (**are constantly**) được nhắc nhở (**reminded**) về sự quý giá của thời gian (**of the importance of time**) để chúng tôi đạt được mọi thứ (**in order to achieve everything**). Điều đó chắc chắn (**surely**) gây ra (**causes**) sự thất vọng (**the frustration**) khi chúng ta đặt mình (**when we put ourselves**) vào áp lực (**under pressure**) để đáp ứng (**to deal**) thời hạn (**with deadlines**).

Nói chậm lại (**Speaking Slowly**)

Chúng tôi không gợi ý cho bạn (**We don't suggest you**) làm người khác khó chịu (**make the other feel uncomfortable**) bằng cách (**by the way**) thay đổi tốc độ (**changing the speed**) bạn nói. Tuy nhiên (**However**), nếu bạn học cách (**if you learn**) tự tăng tốc cho bản thân (**to speed yourself up**) và nghĩ về những gì bạn sẽ nói (**and think about what you will say**) thì cuối cùng bạn sẽ đánh lừa được (**trick**) bộ não của bạn (**your brain**) để có một (**to have**) tâm trạng bình tĩnh hơn (**calmer mood**).

Source: Best Health.

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

Phở được phát âm (**is pronounced**) là "fuh," là một món súp nổi tiếng của Việt Nam (**is a famous Vietnamese soup**). Nó thường được làm (**Pho is normally made**) bằng nước hầm xương (**bone-beef broth**), bánh phở (**rice noodles**), và miếng thịt bò lát mỏng (**and thinly sliced beef**). Phở thường được ăn kèm với (**is often eaten with**) giá đỗ (**bean sprouts**) và các loại rau sống khác (**and other fresh herbs**).

Đừng bị nhầm lẫn (**Don't be confused**) với Ramen Nhật Bản (**with Japanese Ramen**). Mì Ramen thường được (**is usually made**) bằng lúa mì (**by wheat flour**), Phở được làm từ lúa gạo (**Pho is made from rice**). Phở còn được chia thành (**is**

divided into) hai loại. Phổ biến nhất (**The most common**) là Phở Nam (**is Pho Nam**), có nguồn gốc (**which is originated**) từ miền Nam Việt Nam (**from the Southern of Vietnam**) và Phở bắc (**and Pho Bac**), xuất xứ từ miền Bắc Việt Nam (**which is from the Northern of Vietnam**).

Người ta tin rằng (**People believe that**) phở có nguồn gốc (**the origin of Pho**) 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 bị Pháp đô hộ (**after being dominated by French**) vào cuối những năm 1880 (**in the late 1880s**).

Nó được tin rằng (**It is believed that**) từ “Phở” bắt nguồn từ (**the word "pho" comes from**) tiếng Pháp là “feu” (**French word "feu"**) có nghĩa là lửa (**that means fire**). Có thể là (**maybe**) một người Việt dùng món au feu của Pháp (**a Vietnamese eat the French dish pot au feu**).

20. Make Vocabulary Building Easier by Knowing Your Personal Learning Style

(Bạn là loại người học nào? (What kind of learner are you?))

Một số người (**Some people**) học tốt hơn nhờ nghe (**learn better by listening**), số khác học tốt hơn nhờ viết (**others learn better by writing**). Bạn không thể biết (**You can't know**) cách học nào (**which learning way**) và các phương pháp nào (**and methods**) tốt nhất dành cho bạn (**are suitable for you**) cho đến 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 (**word**) 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**) liên quan đến (**that involves in**) việc viết (**writing**). Hãy thử viết (**Try to write a blog**).

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

Nó hoàn toàn phụ thuộc (**It completely depends on**) cách bạn học tốt nhất (**the method that you learn best**). Nếu bạn không chắc (**If you are not sure**) phong cách học nào tốt nhất cho bạn (**which learning style is best for you**), bạn có thể thử (**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](https://www.fluentu.com).

Source: [fluentu.com](https://www.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), nó thì khó khăn (it is difficult) để nói tiếng Anh (to speak English) vì nó

không phải là (**because it isn't**) ngôn ngữ mẹ đẻ của bạn (**your mother tongue language**). Nhưng làm thế nào (**But how can you do**) để bạn cải thiện nó (**to improve it**)?

Nếu bạn suy nghĩ (**If you think**) bằng ngôn ngữ mẹ đẻ (**by your mother tongue language**) và cố gắng nói tiếng Anh (**and then try to speak English**), bạn sẽ luôn phải (**you'll always have to**) dịch (**translate**) giữa hai ngôn ngữ (**between two languages**). Dịch không phải là việc dễ làm (**isn't an easy thing to do**)! Ngay cả khi mọi người (**Even people**) thông thạo hai hoặc nhiều ngôn ngữ (**can speak fluently two or more languages**) họ cũng gặp (**they also get**) khó khăn (**trouble**) khi chuyển đổi giữa hai ngôn ngữ (**when changing between two languages**).

Giải pháp (**The solution**) là suy nghĩ bằng tiếng Anh (**is thinking 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 suy nghĩ (**when you're thinking**) hoặc khi bạn đang cố gắng (**or when you're trying**) để quyết định gọi món ăn nào (**to decide what food to order**). Hơn thế nữa (**Moreover**) 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 word**).

Bằng cách này (**By this way**), bạn không bao giờ phải dùng (**you never have to use**) ngôn ngữ mẹ đẻ (**your native language**) và dịch từ (**and translate word**). Bạn sẽ nhận thấy rằng (**You'll notice that**) khi bạn suy nghĩ bằng tiếng Anh (**when you think by English**), nó 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 in**

somewhere by yourself), bạn có thể cải thiện **(improve)** khả năng nói tiếng Anh **(English speaking skill)** với người mà bạn yêu thích **(with your favorite person)**: chính bản thân mình **(yourself)**.

Nếu bạn đã suy nghĩ được bằng tiếng anh **(If you have already thought by English)**, thử nói suy nghĩ của mình ra **(try speaking your thought out)**. Việc nói ra ngoài **(the act of speaking out)** sẽ giúp bạn **(will help you)** trở nên dễ chịu hơn **(become more comfortable)** khi nói tiếng Anh **(when speaking English)**.

Source: fluentu.com

22. What fast reading helps you?

(Đọc nhanh giúp gì cho bạn?)

Bộ não **(The brain)** giống như một cơ bắp **(is like a muscle)**. Nếu chúng ta rèn luyện **(If we practice)** 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 (**perform**) ở cấp độ cao hơn (**at a higher level**).

Khi bạn rèn luyện bộ não của mình (**When you practice your brain**) nó có thể nạp thông tin (**it is able to take in information**) nhanh hơn (**faster**), các vùng não khác (**other areas of your brain**) cũng sẽ cải thiện (**will also improve**) như trí nhớ (**such as your memory**). Bộ nhớ (**Memory**) hoạt động (**acts**) như (**like**) một cơ ổn định (**a stabilizer muscle**) khi bạn đọc nhanh (**when you read fast**).

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 hai lý do chính (**There are two main reasons**). Thứ nhất (**Firstly**), cách đọc truyền thống (**the traditional reading style**) chúng ta được dạy (**that we are taught**) không quá hiệu quả (**is not very efficient**). Nguyên nhân thứ hai (**The second reason**) là thiếu tập trung (**is lacking of concentrate**). Nếu chúng ta không tập trung vào (**If we don't focus on**) những gì chúng ta đọc (**what we are reading**), tâm trí sẽ đi lang thang (**our mind will wander**) và sẽ trở nên xáo trộn (**and it will become occupied**) với những suy nghĩ khác (**with other thoughts**). Đọc nhanh (**Quick Reading**) giúp tập trung cao hơn (**helps focus quicker**). Khi bạn cải thiện khả năng để đọc và học nhanh hơn (**When you improve your ability to read and learn faster**), nhiều cánh cửa sẽ mở ra cho bạn (**more and more doors open up for you**).

Source: Joseph Rodrigues

23. Benefits of Eco-Friendly Products

Đôi khi (**Sometimes**), người tiêu dùng (**consumer**) không mua (**doesn'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**) có thể sử dụng được lâu (**can use for a long time**) và cung cấp (**and offer**) một số (**several/ some**) lợi ích (**benefits**) so với các sản phẩm khác (**than other products**), chẳng hạn như (**such as/ for example**):

Chi phí thấp hơn (**Lower Costs**)

Sống khỏe mạnh hơn (**Healthier Living**)

Chất lượng sống tốt hơn (**Better Quality of Life**)

Có thể tái chế (**can Recycled**)

Có thể tái sử dụng (**can Reusable**)

Tất nhiên (**Of course**), lợi ích chính (**the main benefit**) là khả năng (**is the ability**) bảo vệ (**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 (**you can be confident**) khi biết bạn không gây hại cho môi trường (**when you know you don't harm to the environment**).

Hầu hết (**Most**) sản phẩm bảo vệ môi trường (**Eco-Friendly Products**) phổ biến (**are common**). 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 (**Furniture**)

Trang trí nhà cửa (**House Decoration**)

Túi hàng tạp hóa (**Grocery Bags/ shopping bag**)

Giấy vệ sinh (**Toilet Paper**)

Quần áo (**Clothing**)

Đồ chơi (**Toys**)

Hộp di chuyển (**Reusable Moving Box**)

Sản phẩm làm sạch (**Cleaning Product**)

Khi bạn sử dụng sản phẩm (**When you use product**), chẳng hạn như hộp di chuyển (**such as reusable moving box**), bạn sẽ giữ cho môi trường (**keep the environment**) sạch đẹp. 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 (**In addition**), nhiều sản phẩm trong số này (**many of these products**) tốt cho sức khỏe của bạn (**are good 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

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**), vấn đề này (**this problem**) dường như (**seems**) ngày càng nghiêm trọng (**more and more serious**). Năm 2020 được dự đoán (**2020 is predicted**) là năm nóng nhất (**to be the hottest year**).

Sự tăng đột biến (**the sudden increasing**) trong nhiệt độ (**in temperature**) có thể gây ra (**could cause**) hậu quả thảm khốc (**catastrophic consequence**) cho hành tinh (**for the planet**).

Nhiệt độ hàng tháng (**the monthly temperature**) của các năm được chọn (**of selected years**) từ năm 1880 (**since 1880**). Nhiệt độ mùa đông (**the winter temperature**) thì thấp hơn (**is under**) mức trung bình hằng năm (**the average of every year**), là một con số duy nhất (**which is a single figure**) cho thấy (**showing**) nhiệt độ trung bình hằng tháng (**the monthly temperature**) trong một khoảng thời gian dài (**in a long period of time**) bất kể các mùa (**irrespective of seasons**). Nhiệt độ mùa hè (**Summer temperature**) thì cao hơn (**is over**) mức trung bình hàng năm (**the average of a year**).

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 bên cạnh đó (**besides**) nó cũng có những khuyết điểm (**disadvantages/shortcomings**).

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 nó vẫn còn (**it still**) gây (**makes**) tranh cãi (**controversy**) về những lợi ích (**about its benefits**) và những bất lợi của nó (**and disadvantages**).

Mục đích (**The intention/aim/purpose**) của loại hình du lịch (**of this type**) là nâng cao (**is to raise**) nhận thức (**the awareness**) về môi trường (**about**

environment) của du khách (**of traveler/tourist**) và nâng cao sự tôn trọng (**and increasing the respect**) chúng ta dành cho hành tinh này (**that we treat to this 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 (**to watch bird**). Không có gì lạ (**It's no wonder**) vì sao một lượng lớn (**why a large number**) khách du lịch sinh thái (**of ecotourist**) đến thăm (**visit**) vùng đất ngập nước này (**this wetland**) năm này qua năm khác (**from year to year**). Nhưng câu hỏi vẫn còn (**But the question remains**): Hình thức này (**Is this form of tourism**) là điều tốt hay xấu (**good or bad**) cho hệ thực vật (**for the local plants**) và động vật địa phương (**local animals**)?

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**). Hàng nghìn người (**Thousands of people**) đặt phòng tại (**book a room at the**) Agnatio 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 Kerkini hoặc đến thăm (**or visit**) nguồn gốc của (**the origin of**) Krusovitis ở Sidirokastro. Du lịch sinh thái (**Ecotourism**) thì tốt cho việc kinh doanh (**is good for business**) vì chúng tạo cơ hội (**because it offers the opportunity**) cho tất cả những người (**for all people**) quan tâm đến hệ sinh thái (**who are interested in the ecosystem**) đến để tìm hiểu (**to explore**) về một trong những kỳ quan của thế giới (**one of the world's wonders**).

Khi (**when**) du lịch sinh thái (**ecotourism**) phát triển (**develops**), nhận thức của mọi người (**people's awareness**) về việc giữ gìn môi trường (**about the preservation of the environment**) tăng lên (**grows/increases**). Ngoài ra (**Moreover**), di sản

văn hóa địa phương (**the local cultural heritage**) còn được quảng bá (**is promoted**), và chính quyền (**and authorities**) chi nhiều tiền (**spend a lot of 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 benefit of the ecosystem**).

26. Những bài học từ Donald Trump

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 any celebrity**). Người 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 start**) chương trình của tôi (**my show**) với một nhân vật gây tranh cãi (**with a controversial figure**) người 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**).

Khi chúng tôi quay tập đầu tiên (**When we were filming the first episode**) của 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 now**), như chúng ta biết (**like we know**) Trump chắc chắn là (**is certainly**) tổng thống thứ 45 (**the 45th President**) của Hoa Kỳ (**of the United States**). Nhân tiện (**By the way**), bạn có nghĩ (**do you think**) về khát vọng chính trị của Trump (**Trump's political aspirations**) không?

Chúng ta sẽ nói “có” (**We would say “yes”**)! và lời giải thích (**And the explanation**) thì khá đơn giản (**is quite simple**): mọi người dễ dàng bị rung động (**people easily be 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 đến (**have brought**) cho Trump nhiều sự yêu thích. Điều này có thể (**This can**) giúp ích cho việc (**be useful for**) kinh doanh của ông ấy (**his business**) với điều kiện (**with a requirement that**) ông phải dừng hành vi giả (**he stops making faux pas**) cho đến tháng 11 (**until November**). Nhưng chúng ta hãy nhìn vào (**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 đã học được từ (**we can learn from**) những việc ông ấy đã làm cho đến nay (**what he has done so far**).

27. Personal Branding Lessons from Donald Trump (part 2)

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

Mỗi ngày (**everyday**) bạn trì hoãn (**postpone/delay**) việc phát triển (**development**) thương hiệu cá nhân của mình (**your personal**

brand) thì nó là ngày lãng phí (**is a meaningless day**). Khi ai đó bỏ lỡ (**when someone misses**) những gì bạn cung cấp (**what you supply**) – bạn có thể đề xuất (**offer**) giá trị độc đáo của bạn (**your unique value proposition**). Đảm bảo (**Make sure**) bạn có một cuộc nói chuyện tinh tế giống như (**like**) 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 ra mắt (**or launch**) trang FB công khai

Của bạn (**your public Facebook page**), có một điều chúng tôi biết chắc chắn (**there is one thing we know for sure**) là mọi người thích ý tưởng (**people love the idea**) “sắp ra mắt” (“**coming soon**”). Một ví dụ (**One example**) trong trường hợp này (**in this way**) là các đoạn giới thiệu phim (**is the movie trailers**). Nó cố gắng xây dựng (**it tries to build**) một cách tốt nhất (**its best**).

Trump cũng vậy (**So does Trump**), ông ấy không bao giờ (**he never**) đợi cái gì đó đến khi hoàn thành (**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 (**while**) dự án (**project**) đang trong quá trình xây dựng. Đừng lo sợ (**Do not be afraid**). Thực tế bạn là người mới (**it is the fact that you are new**) nếu bạn nóng lòng (**if you are excited**) về những gì bạn sắp làm (**about what you will do**), mọi người sẽ bắt đầu (**people will start**) tập trung vào bạn (**gravitating towards/ focusing on/paying concentrate**)

Lesson number 3 – Quảng cáo (**Exposure**)

Trump không bao giờ đợi ai khác (**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**). Ngay cả đôi khi có vẻ rủi ro (**Even if it might seem**

risky), việc quảng cáo (**the exposure**) chắc chắn (**definitely**) tạo ra tiếng vang (**creates a buzz**). Và tiếng vang đó thu hút mọi người (**And a buzz attracts people**). Vì vậy lời khuyên của tôi (**So, my advice**) là (**is**) bắt đầu tạo ra “tin tức” (**start creating “news”**) về bản thân bạn (**about yourself**) ngay bây giờ (**right now**). Cố gắng lấy càng nhiều đánh giá (**trying to get as many reviews as**) và bằng chứng (**and testimonies**). Hãy cho báo chí biết (**the press/ newspaper**) bạn tồn tại (**you are exist**).

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

Bạn có nhớ (**do you remember**) Những Người Nổi Tiếng Học Việc và chương trình đó (**that show**) đã thực hiện tốt như thế nào (**had done well**)? Đó chắc chắn (**It was definitely**) không phải là những người tầm thường (**not mediocre people**) đi xin việc (**applying for a job**). Đó là về những người nổi tiếng (**It was about celebrities people**). 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 your audience**) Họ tham dự (**they attend**) các sự kiện (**events**), và gắn thẻ họ trên (**start tagging them on**) Instagram and Twitter.

Lesson Number 5 – Bảo vệ thương hiệu của bạn (**save 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/popular**), nhưng chúng ta nên (**but we should**) chú ý (**pay attention**) đến nơi ta chọn để quảng bá bản thân (**to where we choose to promote ourselves**). Như (**As**) Donald Trump nói (**said**), chúng ta “đánh” (**type**) nội dung của mình (**our content**) trên mạng (**on the internet**) về “chất lượng mà bạn cung cấp” (**the quality which you supply**). Rủi ro ở mức cao (**the high risk**) làm (**make**) thương hiệu cá nhân của chúng ta (**our personal brand**) bị loãng (**be diluted**). Ví dụ (**For instance**), nếu bạn định tạo (**create**) một thương hiệu cá nhân (**a personal brand**) có đặc điểm (**characteristic**) là sang trọng và đẳng cấp (**luxury and VIP**), thì bạn không nên

liên kết (**you should not associate/connect**) nội dung của nó (**the content**) với những yếu tố không tương hợp (**with incompatible elements**)

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 cơn kiệt sức (**and an exhaustion**) ập đến với bạn (**crashes over you**). Mí mắt (**Your eyelids**) bắt đầu sụp xuống (**start to drop**). Mặc dù (**even though**) bạn cần ghi chú những thứ này vào ngày mai (**you need to notice these tomorrow**), bạn dường như không thể (**you can't seem**) tiếp tục quan sát bảng (**to keep watching the board**).

Không may thay (**Unfortunately**), ngủ gật trong lớp (**falling asleep in class**) là điều quá phổ biến (**is too common**). Đây là những cách tránh ngủ gật (**Here are tips to avoid falling asleep**) trong lớp để bạn có thể vượt qua (**you can skip out/overcome**)

những giai đoạn khó chịu này (**these uncomfortable period of time**).

Xây dựng thói quen ngủ chất lượng (**Building up a quality sleep habits**). Hãy làm quen với (**get used to**) việc ngủ ít nhất 8 tiếng (**sleep at least eight hours**) mỗi đêm (**each night**). Với đủ 8 tiếng ngủ (**With a full eight hours of sleep**), bạn sẽ ít có khả năng (**you have less abilily**) bị ngất trong lớp (**to be passed out in class**).

Mẹo này (**This tip**) có thể giúp bạn (**can help you**) cải thiện (**improve**) điểm số của mình (**your grades/marks**) và nó cũng giúp (**and it will also help**) bạn tỉnh táo (**you stay awake**) bằng cách đọc lướt tài liệu (**By skimming this documentary**). Bạn sẽ khiến (**prime**) não bộ (**brain**) hứng thú hơn (**more interested**) với những gì giáo viên nói (**with what your teacher has to say**). Não bộ (**the 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 điều này (**these little things**) sẽ lưu lại trong trí nhớ ngắn hạn (**stay in your short-term memory**). Khi giáo viên điếm 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

Điều tốt (**good thing**) khi làm việc bán thời gian (**part-time job**) trong khi đi học (**while studying**) là 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 reach**) với kinh nghiệm (**with experiences**) có thể giúp bạn (**that can help you**) chuẩn bị (**prepare**) cho việc làm sau này (**for the future job**).

Học cách làm việc với (**Learn how to work with**) người khác (**other people**) cũng như theo đuổi (**keep**) một công việc khác (**another job**) bên cạnh việc học (**beside studying**). Bạn 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 dream/wish**) làm khi bạn tốt nghiệp (**when you graduate**). Nếu bạn có thể (**If you are able**) tìm đúng công việc (**to find the correct job**), nó sẽ là khởi đầu vô giá (**it will a priceless starting**) trong sự nghiệp của bạn (**in your career**). Bạn sẽ có ưu thế (**you will have dominance**) khi ra trường.

Nếu bạn là một du học sinh (**If you're an overseas student**) và muốn đi làm thêm (**part time job**) trong khi học (**while you're studying**), bạn sẽ được

(**you will get**) trải nghiệm (**experience**) nhiều thứ như: ngôn ngữ (**the language**), văn hóa (**culture**) và phong cách sống (**and lifestyle**) của mọi người (**of the people**) nơi bạn đã chọn (**in your chosen place**). 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 quê hương (**when you work in your country**).

Nhược điểm (**Cons**)

Một trong những mặt trái (**One of the other sides**) của việc làm việc (**of working**) trong quá trình học (**during study time**) là nó sẽ làm 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**) trở nên khó khăn hơn (**gets tougher/harder**) – bạn sẽ cần (**you will need**) phân bổ (**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 review). Bên cạnh đó (Beside that), một sự thật tồi tệ (the bad 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) cái mà có thể làm đẹp cho CV của bạn (which can help glamorize your CV) và cho phép bạn (and allow you) nghỉ vài ngày làm việc (to off a few days) để hoàn thành bài tập của bạn (to finish your deadlines).

Source: Ereen Nasir

30. The health benefits of yoga

(Những lợi ích sức khỏe 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/improve) thể chất (physical) và tinh thần (and morale). 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 **(are designed)** để tăng sức mạnh **(to increase strength)**, sự linh hoạt **(flexibility)** và hơi thở **(and breathing)**

Yoga bắt nguồn **(originated)** từ Ấn Độ **(from India)** khoảng **(about)** 5,000 năm trước **(years ago)** và đã được truyền **(and has been spreaded)** đến các quốc gia khác **(to other countries)** bằng nhiều cách **(in a variety of ways)**. Ngày nay **(Nowadays)** Yoga đã trở nên phổ biến **(become more popular)** trong các trung tâm **(in centres)**, câu lạc bộ sức khỏe **(health clubs)**, trường học **(schools)**, bệnh viện **(hospitals)**.

Nhiều **(a number of)** thử nghiệm khoa học **(scientific trials)** về chất lượng khác nhau **(of different quality)** đã

được công bố **(have been published)**. Hầu hết các nghiên cứu cho thấy **(Most studies show that)** yoga thì an toàn **(is safe)** và là một cách hiệu quả **(and is**

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 evidences)** rằng tập yoga thường xuyên **(that practice yoga regularly)** thì có lợi **(is beneficial)** cho người cao huyết áp **(for people with high blood pressure)**, bệnh tim **(heart disease)**, đau nhức **(aches/ pains)** và áp lực **(and stress)**.

Source: [nhs.uk](https://www.nhs.uk)

Be thankful for everything that happens in your life; it's all an

EXPERIENCE

—
Roy T. Bennett

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 (**already incorporated**) tắm nước lạnh (**taking cold showers**) vào thói quen hằng ngày của họ (**into their daily routines**). Những lợi ích chính (**The main benefits**) được báo cáo (**are reported**) bởi những người thường xuyên tắm nước lạnh (**by people who take cold showers regularly**).

Giảm mức độ căng thẳng (**Reducing stress levels**). Thường xuyên (**Regularly**) tắm nước lạnh (**taking cold showers**) tạo ra (**creates**) 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 (**is getting used to**) việc xử lý (**handle**) 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**).

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

Hệ miễn dịch mạnh mẽ hơn (**The immune system is stronger**). Các nhà khoa học (**Scientists**) đã nghiên cứu rằng (**have found that**) tắm nước lạnh (**taking 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 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 diverse temperatures**), nhưng chúng thường được giữ (**but they are typically kept**) đâu đó 110 độ F (**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 (**Fitness Center**) hoặc bên trong spa (**or inside a spa**).

Đến phòng xông hơi (**Coming to steam room**) có thể giảm (**can decrease**) thời gian phục hồi (**your recovery time**) và giúp bạn cảm thấy khỏe hơn (**and help you feel healthier**). Mặc dù phòng xông hơi (**despite of steam rooms**) không bao giờ thay thế (**never replaces**) 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 relax**) và gặt hái (**and**

reap/get) một số lợi ích cho sức khỏe (**some health benefits**). Luôn giữ (**Always keep**) vệ sinh trong phòng xông hơi (**hygiene in steam room**) bằng cách mang dép xỏ ngón (**by wearing flip-flops**), ngồi trên khăn tắm (**sitting on a towel**), và rửa sạch (**and washing 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**).

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

Động Phong Nha 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 năm 2003 và 2015. Nó thực sự là (**It 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**) đã (**had**) thu hút (**attracted**) sự chú ý của thế giới (**the international spotlight**). Nhưng những hang động khác (**But other caves**) cũng là sự lựa chọn thú vị không kém (**are equally interested options**) cho du khách khi đến Việt Nam (**for visitors to Viet Nam**).

Sự tìm kiếm của nơi đây (**the searching of this place**) 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**), Sơn Đoòng, được đưa tin bởi (**was reported by**) National Geographic, CNN and Business Son Doong nằm ở (**is located**) trung tâm (**in the heart**) của vườn quốc gia Phong Nha - Kẻ Bàng (**of the Phong Nha – Ke Bang National Park**), là hang động lớn nhất thế giới (**is the largest of its kind in the world**) được công nhận bởi (**is recognized by**) ba tổ chức thế giới (**three international organizations**): 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**) bởi một người địa phương (**by a local people**) vào năm 1991. Nó được khám phá lần đầu tiên (**It was first explored**) vào năm 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 cave system is 1,645m-long**), kéo dài (**which extends**) qua một ngọn núi (**through a mountain**), được mệnh danh là (**that was named as**) một trong những (**one of**) hang động quyến rũ nhất (**the most captivating caves**) trên trái đất (**on the earth**) bởi 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 nhau (**is off talking to each other**). Bạn bị bỏ lại (**You're left**) 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 (**there's no sound time**) 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**) khi bạn muốn nói chuyện (**when you want to talk**) với ai đó (**to someone**) nhưng không phải (**but neither**) bạn muốn tham gia (**you want to get into**) một cuộc trò chuyện quá sâu sắc (**a very deep 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 the way**) lấp đầy (**filling up**) khoảng lặng (**silences**) và khiến cả hai (**and makes both**) cảm thấy thoải mái hơn (**feel more comfortable**) và thân thiện hơn với nhau (**and more friendly with each other**).

Cho đến khi (**Until**) bạn thoải mái (**you’re comfortable**) với việc “nói nhỏ” của mình (**with making your small talk**), bạn có thể bắt đầu bằng

(**you can start by**) cách học một số (**learning a few**) chủ đề tuyệt vời (**excellent topics**) cho cuộc trò chuyện nhỏ (**for small talk**). Nó sẽ giúp bạn (**that will help you**) nghe (**hear**) và cảm thấy (**and feel**) dễ chịu (**comfortable**), tự tin (**confident**).

Source: [Fluentu.com](https://www.fluentu.com)

35. 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 first**).

Bạn có thể giới thiệu bản thân (**You can introduce yourself**) tới bất kỳ ai (**to anyone**) bạn không quen biết (**who you don't know**), hoặc nhắc ai đó (**or remind someone**) bạn đã gặp người đó trước đây (**you've met them 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 (**use English**) như một người bắt đầu cuộc trò chuyện (**as a conversation starter**).

Ví dụ (Examples):

“Xin chào! Chúng ta luôn uống cà phê cùng nhau 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.

36. 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 are you today?**)=

. Bạn đã làm gì 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 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 are**). Nhưng cố gắng (**But try**) giữ cân bằng (**to keep a**

balance) giữa nói và nghe (**of talking and listening**) để hai bạn (**so that you and your partner**) có thể nói (**can speak**) cùng một chủ đề (**the same topic**).

Ngay cả nếu người đó (**Even if the person**) nhìn có vẻ (**looks like**) họ đã trải qua một ngày tồi (**they've had a bad day**), bạn có thể (**you can**) làm nó sáng sủa hơn (**make it brighter**) chỉ bằng một cuộc nói chuyện nhỏ (**just by a small talk**)! Đảm bảo (**Make sure**) bạn không đặt những câu hỏi (**you don't ask questions**) quá cá nhân (**that are too personal**). Thay vào đó (**Instead that**), hãy đưa ra (**let offer**) một số lời động viên tốt đẹp (**some nice encouragements**).

Ví dụ (**Examples**):

Xin chào. Có vẻ bạn đã có một ngày khó khăn.
Tôi hi vọng mọi thứ sẽ tốt hơn”

(“**Hey. You look like you're having a depressed day. I hope everything will be better.**”)

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 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: Fluence.com

37. Questions - topic (Câu hỏi)

Bạn có thể nhận thấy rằng (**You could noticed/realized that**) hầu hết các ví dụ này (**most of these examples**) có một số điểm chung (**have something in common**): Họ đặt câu hỏi (**They ask questions**)! Đó là một cách tốt (**It's a good way**) để bắt đầu cuộc trò chuyện (**to start a conversation**):

Đưa ra nhận xét (**giving a comment**) và sau đó đặt một câu hỏi (**then asking a question**).

Điều này giữ cho cuộc trò chuyện không kết thúc (**This keeps the conversation from ending**).

Khi đặt câu hỏi (**When asking questions**), hãy lắng nghe nhiều như cách bạn nói (**let listen as much as you talk**), và đừng hỏi những câu hỏi quá riêng tư (**and don't ask personal questions**). Nhớ giữ mọi thứ ở mức tích cực (**Remember to keep everything positive**)!

Ví dụ (Examples):

“Này! Tôi đã nghe việc bạn có ý định nhận nuôi một chú cún. Bạn đã tìm được chưa?”

(**“Hey, I heard you were thinking about 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 had a plan to ask you: How long have you been working here?”**)

“Tóc của bạn trông thật tuyệt. Bạn đã dùng sản phẩm tóc nào?” (“**Your hair always looks great. What hair products did you use?**”)

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

Source: FluentU

38. Greens and beans soup

Bữa ăn tối ngày lễ của bạn (**Your holiday dinner**) không cần phải (**needn't**) chứa đầy (**to be full with**) những thực phẩm không lành mạnh (**unhealthy foods**). Công thức nấu súp lành mạnh (**This healthy soup recipe**) — giàu dinh dưỡng (**nutrient-dense**), và chứa đầy (**and are filled with**) chất xơ (**fiber**), sắt (**iron**) và chất (**and phytochemicals**). Súp đậu xanh (**Greens Beans Soup**)

Thời gian chuẩn bị (**Prep time**): 15 phút (**minutes**)

Tổng cộng (**Total time**): 25 phút (**minutes**)

Thành phần dinh dưỡng (**nutritional ingredients**)
trên mỗi khẩu phần (**per section**): Calories = 317;
Fat = 14 grams, Sugar = 2 grams

Đây là loại súp tốt cho sức khỏe, ngon miệng
quen thuộc và rất dễ để làm (**This family-
friendly soup recipe is healthy, delicious and
easy to make**) Nguyên liệu (**Ingredients**)

Hai muỗng canh dầu ô liu (**2 spoons of olive oil**), 2
củ hẹ to (**2 large shallots**) được băm nhỏ (**are
chopped**)

4 tép tỏi (**4 cloves garlic**) được băm nhỏ (**are
chopped**)

1 muỗng cà phê bột nghệ (**1 teaspoon of turmeric**),

1 muỗng cà phê muối (**1 teaspoon of salt**)

Nửa muỗng cà phê tiêu đen (**1/2 teaspoon of black
pepper**)

Nửa thìa cà phê hạt đậu tươi xay (**1/2 teaspoon of freshly grated nutmeg**)

1 hộp đậu trắng, để ráo (**a can of cannellini beans, drained**), 4 chén nước luộc gà hoặc nước luộc rau (**4 cups of chicken broth or vegetable broth**)

1 bó cải xoăn hữu cơ (**1 bunch of organic kale**) , 1 bó rau chân vịt (**1 bunch of spinach**)

Sữa chua Hy Lạp không béo (**Low-fat (2%) Greek yogurt**)

Hướng dẫn (**recipe**)

Bước 1 (**Step 1**): Trộn (**Mix**) và đun sôi (**and boil**)

Đặt chảo lớn ở nhiệt độ trung bình (**put a large saucepan on medium fire**), đun nóng dầu ô liu (**heat olive oil**). Cho hành tím và tỏi vào (**Add shallots and garlic**). Nấu (**Cook**) và khuấy thường xuyên (**stirring often**), cho đến khi mềm (**until it is soft**). Khuấy đều nghệ (**Stiring the 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 (**Adding kale**), Rau chân vịt (**spinach**) và ngò (**and cilantro**) vào nồi (**to the pan**). Đun sôi trên lửa vừa (**boiling mixture over medium heat**) và nấu 10 phút (**and cooking for 10 minutes**).

39. Duyên nợ đời người

Ngày xưa (**Once upon the time**) có một chàng trai tên (**there was a name called**) Thư Sinh, anh và bạn gái (**he and his girlfriend**) đã đính ước (**engaged**) và chuẩn bị cử hành hôn lễ. Thế nhưng trước đó ít ngày (**But some days before**) cô gái ấy

lại đi lấy người khác (**that girl had got married with another men**).

Thư Sinh bị đả kích mạnh (**was shocked**) và lâm bệnh nặng (**and get serious illness**). Vừa hay (**in that moment**) có một du khách qua đường đưa cho (**there was a visitor giving**) Thư Sinh một chiếc gương soi (**a mirror**). Thư Sinh nhìn thấy xác của một cô gái trôi dạt vào bờ biển (**saw the body of a girl drifting into the sea**) trên người cô ta không một mảnh vải che thân (**there wasn't any piece of cloth on her**).

Người đầu tiên đi qua (**the first person came across**) cũng chỉ thoáng nhìn lác đầu rồi đi (**just looking at her and then he went away**). Người thứ hai đi qua (**The second person**) cởi chiếc áo khoác (**taken off his jacket**) và đắp lên người cô gái (**and covered up the girl**). Người thứ ba đi qua (**the third person**) bèn đào hố và xây mộ cẩn thận cho cô gái (**dug a hole and built a tomb for her**). Vị du khách cho biết (**the visitor said that**) người con gái xấu số

đó chính (**that unlucky girl**) là bạn gái của anh ta kiếp trước (**was his girlfriend in previous life**).

“Anh là người qua đường thứ hai (**you were the second men**) đã từng đắp cái áo cho cô gái (**who covered up the jacket for her**). Đến nay, cô gái gặp và yêu anh (**she met and loved you**) chỉ là để trả nợ tình cho anh thôi (**just to repay the debt of love for you**). Còn người mà cô ấy phải báo đáp cả đời (**The men she needed to spend her life to repay**) đó chính là người đã chôn cất cô cẩn thận (**was the third men**) và người đó chính là người chồng hiện tại của cô gái” (**and he was her husband now**).

Mọi chuyện trên đời đều có căn nguyên của nó (**Everything in life has its reason**) hãy nhẹ nhàng chấp nhận và buông bỏ (**let gently accept and let it go**).

Vạn sự tùy duyên.

40. Which season in Dalat is most beautiful for travelling?

Spring.

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 with the pink of 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 beautiful season in the year) bởi thời tiết mát mẻ (because of the cool weather) và nó cũng là thời điểm (and it also the time) cho cả đất nước (for the whole country) chào mừng năm mới (celebrates the New Year).

Nếu bạn may mắn (If you are lucky), bạn có thể (you will be able) tham gia (to participate in/take

part in) lễ hội đặc trưng (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 công chiêng (the festival of Gong). Hãy tìm kiếm nơi có ánh sáng (finding the perfect lighting place) để bạn có thể chụp được bức ảnh đẹp nhất (for you to take best pictures).

Đừng thử những tư thế liều lĩnh (Do not try daredevil poses) để nổi tiếng trên mạng xã hội (to be famous on social media). Hãy đề phòng (Be wary) với những thứ xung quanh (of the surroundings).

Về khí hậu (About the climate), mùa xuân (spring) 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 (It 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 đi du lịch Đà Lạt (**for traveling to Dalat**) để chiêm ngưỡng (**to see**) vẻ đẹp của thành phố ngàn hoa (**the beauty of the city with thousands of flowers**).

Source: Dalatrip.com



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

Ngoài việc đảm bảo hành lý (**Beside securing your luggage**), vé đi lại (**travel tickets**), và chỗ ở khách sạn (**and hotel**) trong ngày trước khi đi du lịch (**the days before your travel**), bạn cũng nên (**you should also**) đảm bảo (**make sure**) rằng máy ảnh hoặc điện thoại của bạn (**that your camera or smartphone**) đã sẵn sàng để đi du lịch (**is ready to travel**) và chụp ảnh (**and take pictures**). Tuy nhiên (**However**), chụp ảnh khi đi du lịch (**taking pictures while traveling**) không chỉ đơn giản là nhấp chuột (**is not just clicking the mouse**). Như một khách du lịch (**As a tourist**), có một vài điều (**there are some things**) mà bạn phải đảm bảo (**you have to ensure**) rằng bạn tận dụng tốt nhất máy ảnh (**that you use the camera useful**) mà không ảnh hưởng đến trải nghiệm du lịch của bạn (**without affecting your travel experience**).

Đừng bỏ qua (**Don't skip**) các biển báo (**the signs**)

Chắc chắn đây là lần đầu tiên (**this is the first time**) và có thể lần cuối (**and probably the last time**) bạn tham quan một bảo tàng hấp dẫn (**you visit a fascinating museum**) bạn hãy chụp lại (**you should take pictures**) tất cả các cuộc triển lãm ở đó (**of all the exhibition there**). Khi bạn đi vào (**when you enter**), bạn tình cờ bắt gặp (**you stumbled by chance**) tấm biển “vui lòng không chụp ảnh” (**a no pictures please” sign**). Hãy tôn trọng (**Let pay respect**) cho những phong tục địa phương (**to the local customs**). Dành thời gian (**spending 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 exhibition**). 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**)

Source: Michael Schacht

42. Who pays on a date?

Tôi luôn tuân theo quy tắc (**I always adhere to the principle/rule**): người nào hẹn, người đó trả tiền (**whoever asking for a date day, that person pay**). Trừ khi (**Unless**) có điều gì khác (**there is something else**) được thảo luận trước (**has been discussed before**), tôi sẽ cho rằng (**I will assume that**) tôi là người trả tiền (**I pay**) nếu tôi hẹn một người đàn ông ra ngoài (**if I asked a man out**).

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

Ngày xưa (**Once upon a time**) khi tôi còn là một thiếu niên (**when I was a teenager**). Tôi đã có một anh chàng (**I had a guy**) đưa tôi đến (**taking me out**

to) the Boondocks và thực sự nói (and actually told 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)**, Giống như một bộ phim kinh dị **(Like in the horror movies)**, đó đã là một đêm tuyệt vời **(that was a great night)**.
Source: Susan Henderson (in quora.com)

43. Technology for children

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 more and more connected)** với điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng **(with 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 of that)**:

Ưu điểm **(Advantages)**:

Trẻ em được tiếp cận (**Children have been accessed**) với nhiều kiến thức hơn (**to more knowledge**): Trong nhiều năm trôi qua (**In many years**), trẻ em đã học cách sử dụng sách (**children have learned to use books**). Nhưng hiện nay, chúng có thể (**But now, they can**) trở nên quen thuộc (**become familiar**) và học được nhiều điều mới (**and learn new things**) bằng cách sử dụng nhiều nguồn tương tác (**by using interactive resources**)! Công nghệ hiện đại (**modern technology**) cho phép chúng ta tương tác với thế giới ảo (**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**):

Sự tự tách biệt 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**).

Mặc dù (**Although**) các công ty lớn (**big companies**) như (**like**) Facebook và YouTube đã củng cố (**have reinforced**) các chính sách bảo vệ trẻ em (**their child's protection policies**) bằng cách tung ra các phiên bản (**by launching versions**) trong các ứng dụng của họ (**of their apps**) để phù

hợp với trẻ (**to be suitable for children**), Nhưng thực tế là (**But the fact that**) điều đó vẫn chưa đạt tiêu chuẩn (**are not the standard yet**).

Source: Boxiestoys.com

44. Staying motivated when learning a language

(Duy trì động lực khi học ngoại ngữ)

Phát triển động lực của chính bạn (**Developing your own motivations**). 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 bạn muốn làm bài tiếng Pháp của mình (**Supposing that you'd like to do your French homework**) nhưng bạn cảm thấy không thích nó (**but you don't like it**) bởi vì bên ngoài trời nắng đẹp (**because it's beautiful and sunny outside**).

Chà (**Well**), bạn có thể đi ra công viên (**you could go to the park**), mua cho mình một ly cà phê (**buy coffee for yourself**) và một ít bánh quy (**and some biscuits**). Bạn có thể học (**you can study**) trong khi nằm trên bãi cỏ tắm nắng (**while you are lying on the grass to sunbath**)! Nghe có vẻ là một kế hoạch tốt (**It sounds like a good plan**), eh?

Nó thường mất khoảng một tháng (**It usually takes about one month**) để hình thành thói quen (**to make a habit**), vì vậy đừng bỏ cuộc (**so, don't give up**)!

Học ngôn ngữ (**learning language**) 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 sắp xếp hợp lý (**if you organise properly**). Bạn không cần nhiều thời gian (**You don't need a lot of time**): Điều đặn (**regularity**) là chìa khóa (**is key**).

Source: Kirsten Campbell-Howes

45. 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 cũng đã từng nghe (**that everyone has been heard**). Có lẽ (**Perhaps**) hầu hết mọi người (**most people**) sử dụng (**use it**) hằng ngày (**everyday**). Đó là một hình thức giải trí và mạng xã hội (**it's a form of 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 foreign languages**)?

Có những kênh (**There are channels**) dạy học (**which teaching**) bằng video (**by video**) dành riêng để chúng ta học (**to help us learn**), nhưng còn những (**but what about**) video vlog tiêu chuẩn (**the standard vlog**)? Chúng cũng là tài nguyên học tập có giá trị? (**Can they be valuable learning resources**)

Theo tôi (**In my opinion**), đó là một cách để có thể trải nghiệm (**that is a way 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/create a good change**) so với các bài tập nghe (**than the listening exercises**) mà chúng ta nghe trên lớp (**heard in class**). Ví dụ (**For example**), nhiều người nói tiếng Anh (**many people speak English**) có nhiều trọng âm khác nhau (**have different accents**) hoặc sử dụng nhiều từ thông tục (**or using 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**), vậy thì chắc chắn (**so**) YouTube videos có thể là một sự lựa chọn thay thế (**is a replacing choice**). Tuy nhiên (**However**), một số người lại cho rằng (**some people believe that**) việc nghe (**listening to**) YouTubers chỉ

khiến chúng ta rơi vào (**just 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 (**even have grammatical mistakes**). Sau đó (**Then**), những người khác (**the other**) nói rằng (**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

46. Celebrate your success

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 the goals**).

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

Hãy nhớ tạo sao bạn bắt đầu (**Remember why you started**) and hãy mang (**and bring**) động lực đó (**that motivation**) trong cuộc sống (**in life**)! Có rất nhiều lợi ích khi học ngoại ngữ (**There are plenty of benefits of learning a foreign language**). Bạn đã bắt đầu (**Do you start**) học cách đi du lịch (**to learn how to travel**)?

Dù đó là gì (**Whatever it is**), việc nhớ lại lý do bạn bắt đầu (**remembering why you start**) sẽ mang lại cho bạn chút năng lượng (**will give you a little of energy**) và nhắc nhở bạn (**and remind you**) tại sao

tất cả đều xứng đáng (**why all are worth it**)!

Source: Kirsten Campbell-Howes

47. The best breakfast (Bữa sáng ngon nhất)

Lớn lên (**Growing up**), chúng ta đều đã nghe rằng (**we've all heard that**) – “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 start the day**), mà còn thúc đẩy (**it also promotes**) quá trình trao đổi chất (**your metabolism**), cân bằng

lượng đường trong máu (**balances blood sugar levels**), hỗ trợ (**assists to manage**) quản lý cân nặng (**weight**), nó thậm chí (**it even**) thúc đẩy sức khỏe tim mạch (**promotes heart's health**).

Điều gì tạo nên một bữa sáng lành mạnh (**What makes a nutritious breakfast?**)

Lưu ý rằng (**Notice that**) để đạt được (**in order to reach**) những lợi ích (**the benefits**) của việc ăn sáng (**of having 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 (**eating 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 trái cây mua ở cửa hàng (**Even store-bought fruits juice**), sinh tố (**smoothies**) và sữa

chua không béo (**and non-fat yogurt**) cũng không (**are not**).

Bữa sáng bổ dưỡng (**nutritious breakfast**) có thể khác (**may different**) với những người khác nhau (**with different people**). Nó phụ thuộc vào nhiều yếu tố (**it depends on various factors**) như cân nặng của bạn (**like your weight**), giới tính (**gender**) và sở thích ăn uống (**and food preferences**). Nhìn chung (**Overall**), tôi thấy (**I think**) việc lựa chọn thực phẩm (**choosing foods**) có các chất dinh dưỡng (**that have 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**) để thêm vào chế độ ăn uống (**to add into your diet**) là quan trọng với bữa sáng của bạn (**is important for your breakfast**).

48. 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 (Finding easy choices) 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 (**furthermore**), dự trữ (**stocking up**) các loại thực phẩm mang đi lành mạnh (**healthy grab-and-go foods**) như trái cây tươi (**like fresh fruits**), pho mát (**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 (**let prepare the meal**) 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 (**soaking oats overnight**), chuẩn bị (**preparing**) và làm lạnh sữa chua (**and chilling yogurt**), bít-đinh (**pudding**) 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 vegetables**) để trộn cùng salad ăn liền (**to mix together with 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 (**make 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**) 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 (**giving way to breakfast in the morning**). Thêm nữa (**In addition**), tránh ăn tối quá gần giờ đi ngủ (**avoiding having dinner too close the bedtime**).

49. Flowers with especially culture of Hanoi people (Hoa với nét văn hóa đặc trưng của người Hà Nội)

Mỗi buổi sáng (**Each morning**), ta đều bắt gặp những con phố (**we encounter the streets**) Hà Nội ngàn hoa (**of Hanoi with immense flowers**), rực rỡ màu sắc (**brilliant colors**) và hương hoa (**and fragrance of flowers**). Có rất nhiều hoa (**there were so many flowers**) được vận chuyển 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 thiết yếu (**Flower has become a necessary need**), một món ăn tinh thần (**a spiritual food**) không thể thiếu (**indispensable**) đối với người Hà Nội (**to the people of Hanoi**). Và cả thói quen (**And there is also a habit**) thưởng thức 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 phòng khách (**and living room**) nói riêng (**in particular**),

đều có 1 bình hoa đang nở (**poses a blooming flower vase**).

Mọi người chở hoa vào thành phố (**The people carrying flowers into the city**) bằng tất cả các phương tiện (**by all means**), nào là gánh hoa (**what is the burden of flowers**), nào là những chuyến xe chở đầy hoa (**which are the carriages filled with flowers**) và thậm chí là chở hoa trên xe ô tô (**and even flower more passenger cars**). Từ nền văn hóa lâu đời của người Hà Nội (**From the ancient culture of Hanoi people**) vào những ngày bình thường (**which is often these days**) và cả những ngày lễ (**on holidays**) họ cũng mua hoa (**they are buying flowers**) về cắm (**for the plug**).

Mỗi mùa đều có một loài hoa đặc trưng (**Each season has individual flowers**). Hoa cúc (**Chrysanthemums**), hoa hồng (**roses**), hoa đồng tiền (**gerbera**), hoa tử muội (**Ti muoi flower**), hoa huệ tây (**lily**), sen hồng (**pink lotus**), sen trắng (**white lotus**), hoa hướng dương (**sunflower**)...luân phiên nhau 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**), và người bán hoa chất phác (**and florist honest**), tỉ mỉ (**meticulous**), luôn luôn ấm áp (**always warm**), dịu dàng như những loài hoa (**gentle as the flowers**).

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

50. Two of Vietnamese cultural traditions (Hai truyền thống văn hóa của người Việt Nam)

Võ thuật (Martial arts)

Võ thuật truyền thống của người Việt Nam (**The Vietnamese martial arts tradition**) ra đời từ truyền thống (**was born of the constant tradition**) 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 suốt quá trình chiếm đóng của họ diễn ra (**during its ongoing occupation**), nhưng theo thời gian (**but over time**) người Việt Nam đã phát triển (**the Vietnamese have developed**) phong cách riêng biệt 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**) với 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 (**and have demeanor**) mang phong thái của 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 thuật cổ truyền (**an ancient martial arts tradition**) và được thực hành trong Tết (**and is practiced during Tet**).

Quần áo (**Clothing**)

Một chiếc áo 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**) nó được làm bằng màu trắng (**made in white**) cho nữ sinh (**for schoolgirls**) và được thiết kế để làm nổi bật (**and is designed to accentuate**) đường cong của phụ nữ (**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 (**or**) vải cotton và mang giày sandals (**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 như vậy (**is similar**), nhưng không bó (**but it is non-fitting**) và chiều dài ngắn hơn (**and shorter in length**).

Source: imagnettravel.com



51. Top 3 things you should do in Hoi An

Với hơn 800 công trình được bảo tồn (**With more than 800 buildings are preserved**), Đây là niềm tự hào và phần khởi của Hội An (**this is Hoi An's pride and joy**). Vẻ đẹp của nó (**Its beautiful**), những con phố mộc mạc (**rustic streets**) với những chiếc đèn lồng phát sáng trang nhã (**with tasteful glowing lanterns**) và ngôi nhà của những người 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 rục rĩ (**The Ancient Town really flourishes**) về đêm (**at night**) khi cây cầu Nhật Bản 400 năm tuổi (**when 400-year-old Japanese bridge**) được thắp sáng bằng màu đỏ của những vua chúa người phương Đông (**is lighted up in regal oriental red**) và gửi những ánh sáng phản chiếu (**and sends reflections**) “nhảy múa” trên (**“dancing” across**) dòng sông gợn sóng bên dưới (**the rippling river below**).

Tiệm may (**Tailor shops**)

Trang phục ở Hội An (**The clothing made in Hoi An**) là tốt nhất Việt Nam (**is the best in Vietnam**) và nó được thiết kế (**and it's tailor-made**) riêng dành cho bạn (**just for you**)! Bạn có thể chụp ảnh (**You could take pictures**) hoặc vẽ (**or drawings**) 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**); đáng chú ý hơn, (**it's more remarkable**) làm thế nào họ có thể (**how they can**) tạo ra những bản sao đáng kinh ngạc như vậy (**create such incredible copies**) một cách nhanh chóng như vậy (**so quickly**). Nếu bạn đang phải đi du lịch ở nhiều nơi (**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 của bạn (**to your home address**).

Hội Quán Phúc Kiến Trung Hoa (**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 cổng vào tuyệt đẹp của

nó (**and its beautiful gateway**) được xây vào năm 1690 (**were built in 1690**) với chức năng (**to function**) là một 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 cả (**the goddess of the sea**), nhưng nó vẫn còn duy trì (**but it still maintains**) tất cả những nguyên tắc cơ bản (**all the fundamentals**) của một hội quán cổ Trung Hoa (**of Chinese assembly hall**)

Source: imaginetravel.com

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

“**Khi xung quanh bạn là quá nhiều những câu chuyện nói về sự thành công (When you are surrounded 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**) trong lần thử đầu tiên (**in 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**), nhưng ngày mai còn khắc nghiệt hơn (**but tomorrow will be even tougher**). Nhưng ngày một sẽ đẹp tuyệt vời (**But the day after tomorrow will be beautiful**)”. “

Nếu bạn không từ bỏ (**If you do not give up**), bạn vẫn sẽ có cơ hội (**you will still have a chance**). Nếu bạn quá nhỏ bé (**If you are too small**), bạn hãy sử dụng sức mạnh của tri 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 đứng 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 làm cho bản thân mình (**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 (**your most important thing is to do well in study**). Từ 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**), hãy làm bất cứ điều gì bạn muốn (**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**)”

53. Good News on Oxford's COVID-19 Vaccine (Tin tốt về Vaccine COVID-19 của Oxford)

Các nhà khoa học (**Scientists**) của 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 ban đầu (**The early results**) làm dấy lên hy 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 mắc bệnh nặng (**of getting severely ill**) do vi rút corona biến chủng mới (**from the new coronavirus**).

Tiến sĩ Dr. Andrew Pollard lãnh đạo (**leads**) đội 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 “phấn khởi” (**that he was “delighted”**) khi kết quả ban đầu (**that early results show**) đã phản ứng sự miễn dịch mạnh mẽ (**a strong immune response**) “ngay 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 ở giai đoạn 2 (**a Phase 2 study**) với 560 tình nguyện viên (**of 560 volunteers**), trong đó 240 người từ 70 tuổi trở lên (**including 240 people aged or older**). Một nhóm tình nguyện viên (**One group of the volunteers**) đã được đưa (**was given**) hai phương pháp điều trị (**two treatments**), 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 một loại chất không hoạt động (**with an inactive substance**).

Vắc xin của Oxford (**The Oxford vaccine**) sử dụng một loại virus vô hại (**uses a harmless**), virus adeno bị làm yếu đi (**weakened adenovirus**) để mang chất truyền (**to carry genetic material**) từ vi rút corona mới (**from the new coronavirus**) vào cơ thể (**into the body**). Các tế bào của người (**The human cells**) sẽ tạo ra 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 gây ra bất kỳ (**to cause any**) dấu hiệu nghiêm trọng về sức khỏe (**serious health concerns**) nào không.

Nhưng nghiên cứu của Oxford (**But 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 thuốc người Mỹ (two American drug-makers) đã thông báo (announced) rằng các người thử nghiệm vắc xin COVID-19 của họ (that their separate COVID-19 vaccine candidates) khoảng 95% người (were 95 percent) có hiệu quả (effective) chống lại căn bệnh này (to 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 cần tất cả vắc xin để bảo vệ (We need all of them to protect) mọi người trên toàn cầu (people around the globe).” I’m Jonathan Evans.

Source: VOA learning English

54. 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 ấy (**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 mái nhà (**On the roof**) của một căn hộ (**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 người cư ngụ bất thường (**live some unusual occupants**) - hai chú sư tử con (**that are two baby lions**). Những con non (**The babies**), hoặc cả 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 chụp ảnh cùng chúng (**and 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 thú cưng (**have become pets**) của chủ tiệm bánh 27 tuổi (**for a 27- year-old bakery owner**) Naseem Abu Jamea. Và điều này khiến các chuyên gia bảo vệ 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 ấy (**from hurting him**) và những người khác (**and others**).

I'm Anna Matteo.

Source: VOA learning English

55. 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**) về một thế giới bạn đang muốn khám phá khi ngồi trước máy tính của mình (**a world where you want to explore while sitting in front of personal computer**) trong không gian của riêng bạn (**in your own space**). Bạn nghe những bài hát yêu thích của chính mình (**You listen to your favorite songs**), chơi trò chơi máy tính âm ỉ (**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 ở 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 thực hiện một cuộc gọi đàm phán (**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 3-D technology**) để tìm và theo dõi (**that finds and follows**) vị trí tai của 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

56. 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 chăm chăm vào (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 girl**) 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 đã phạm tội (**“I study Law and I know how to make someone feel guilty”**)

Source: aroma.vn

57. 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 sẽ hoàn thành (**As i fulfill**)
ba điều ước (**Three wishes**) ngay lúc này (**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,
(**with a lot of money**), thư ký đã biến mất và
điều ước được hoàn thành) (**clerk disappear
and 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 hai tên ngốc này trở lại văn phòng sau bữa trưa” (“**I want these two idiots back at office after lunch**”).

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

Source: aroma.vn

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

Một người nông dân (**A farmer**) ngồi trong quán bar (**was sitting in the bar**) đang 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 và say xỉn?” (“**Hey, why are you sitting here on this beautiful day and 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**) và ngồi xuống (**and 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 sữa của tôi, vắt sữa cho nó. Ngay khi tôi vắt đầy xô, nó nhấc chân trái lên và đá đổ chiếc xô**” (**"today I was sitting by my cow, milking it. Just as I got the bucket full, it lifted its left leg and kicked over the bucket."**)

Người nông dân nói (**the farmer 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 nó và đã buộc vào cái cột bên trái” (**"I took its 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. Ngay khi như tôi vắt đầy xô. Nó lấy chân phải và đá đổ chiếc xô” (**"I sat back down and continued to milk. Just as I got the bucket full, it took its 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 nó và buộc vào chiếc cột bên phải” (**"I took its 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. Ngay khi vắt đầy xô, con bò ngu ngốc lại làm đổ xô sữa bằng cái đuôi của nó” (“**Well, I sat back down and began milking it 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 (“**Vậy ông đã làm gì “ người đàn ông hỏi**).

"Well," the farmer said, “Tôi không còn sợi dây nào nữa, vì vậy tôi cởi thắt lưng ra và buộc đuôi của nó 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 its 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

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

Trong suốt bài phát biểu vào ngày khai giảng của trường Harvard (**During a Harvard commencement speech**), Tác giả Harry Potter (**Harry Potter author**) J.K. Rowling đã chỉ 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 đã từng thất bại (**she was once a failure too**).

Trong 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 của bà (**her worst nightmares**) đã được thấy rõ (**were realized**). Theo lời bà (**In her words**), “tôi đã thất bại (**I had failed**) trên một quy mô mang tính sử thi (**on an epic**

scale). Một cuộc hôn nhân ngắn ngủi (**An exceptionally short-lived marriage**) đã sớm tan vỡ (**had imploded**), và tôi thất nghiệp (**and I was jobless**), một người mẹ đơn độc (**single parent**), và nghèo nhất có thể (**and as poor as it is possible**) khi nước Anh hiện đại (**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 người thất bại nhất mà tôi biết (**I was the biggest failure I knew.**)” Để thoát ra khỏi thất bại này (**To coming out of this failure**) mạnh mẽ và quyết tâm hơn (**stronger and more determined**) là chìa khóa đến thành công của cô ấy (**was the key to her success**)

Source: Elizabeth Andall

60. Steve Jobs: From a man work in a garage to the CEO position of Apple

(Steve Jobs: từ một người đàn ông trong garage đến vị trí CEO của Apple)

Cuộc cách mạng của Apple đã 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**) tất cả 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 đã thành lập (**from the company he established**).

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 work**) đã vượt qua sự thất vọng của lần thất bại đó (**exceeded the disappointment of this failure**). Nhiều liên doanh khác (**Further ventures**) như (**such as**) NeXT và

(**and**) Pixar cuối cùng đã đưa Jobs quay trở lại (**eventually led Jobs back to**) vị trí CEO của Apple (**the CEO position at Apple**).

Jobs nói một điều vào năm (said in) 2005:

“tôi đã không thấy điều này khi ấy (**I didn't see it then**), nhưng hóa ra (**but it turned out**) việc bị sa thải (**that is 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 nỗ lực (**Keep effort**) và bạn có thể giống như anh chàng này (**and you could be just like this guy**)!

Source: Elizabeth Andal



61. 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 ngôn ngữ của mỗi vùng miền (**but regional**)

dialects) đã thay đổi (**do change**) một cách đáng kể (**in a significant way**). Miền Bắc (**The North**) và miền Nam (**and South**) 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**) nhau (**each other**). Nếu ai đó nói với bạn (**If somebody were to tell you to**) “rẽ phải” (“**cheap right**”) khi họ muốn bạn rẽ (**when they wanted you to make a turn**), bạn sẽ thấy bối rối như vậy (**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 miền khác của đất nước (**from another part of the country**).

Cà Phê In (Caffeine): Cuộc sống ở miền Nam (**Life in the South**) sẽ lụi tàn (**would grind**) khi không có cà phê đá (**without iced coffees**). Hỗn hợp sền sệt (**The thick mixture**) của sữa đặc (**of condensed milk**) và hạt cà phê robusta (**and robusta beans**)—

hoặc đen (**or black**), với nhiều đường (**with heaps of sugar**) mang tới vị ngọt dịu (**brings sweet relief**) từ hơi 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 niềm đam mê này với những người hàng xóm của họ (**They share this affinity with their neighbors**)

Source: theculturetrip.com

62. 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**), người Bắc (**Northerners**) thường

thích phở hơn cơm (**prefer noodles to rice**). Nhiều món phở quen thuộc của Việt Nam (**Many of Vietnam's familiar noodle dishes**), như (**such as**) bún riêu, bún chả và phở đều 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 trên khắp cả nước (**Vietnamese throughout the country**) đều ăn phở vào buổi sáng (**eat pho for breakfast**), nhưng vào các buổi khác trong ngày (**but later in the day**), người miền Nam (**Southerners**) thường ăn cơm (**will typically eat rice**) cùng với sự tổ 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**) thích ở bên 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 (**The Bui Vien Street**), (**Or the backpacker area**) khu phố Tây, không bao giờ đóng cửa (**never closes**).

Tại Hà Nội (**In Hanoi**), nhờ có lệnh giới nghiêm (**thanks to curfews**) và những truyền thống văn hóa của họ (**and their more tradition**), 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 có một cuộc sống hoang dã (**and get wild live**). Phổ biến hơn (**It's more common**) là mọi người ở Hà Nội (**that people in Hanoi**) tụ tập ngay sau giờ làm việc (**to get together right after work**), và hiếm khi gọi vào buổi đêm (**rarely calling it at night**).

Source: theculturetrip.com

63. 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 tôi đã biết (What do I already know)?

Tôi muốn hiểu biết thêm về điều gì? (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 tạo nên một điều gì đó (to build on something) mà bạn đang tìm kiếm để thoát khỏi cuốn sách (what you're looking to get out of the book). Điều này có nghĩa là (This means) bạn không chỉ đọc (you're not just reading) mà không có mục tiêu (without an objective), nhưng thay vào đó (but instead) bạn phải tích cực (you're actively) tìm hiểu điều gì

(**looking to learn something**) từ cuốn sách (**from the book**).

Trong lúc đọc (**During Reading**) – Hãy dừng lại một chút (**Take small pauses**) và đặt thêm câu hỏi (**and ask more questions**). Điều này có ý nghĩa gì không (**Does this make sense**)?

Làm cách nào để kết nối những thông tin này (**How does this information connect**) với những gì tôi đã biết (**to what I already know**)? Tác giả muốn nói về điều gì... (**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 đọc xong 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 bản thân 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**)? tưởng trong cuốn sách liên quan đến gì (**What do the ideas in this book relate to**)? Cuốn sách này đã để lại bài học gì (**What lessons did this book leave out**)?

Source: whytoread.com

64. 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 thuốc lá (**Than Smoking**), Nhưng vẫn không an toàn (**but It's Still Not Safe**).

Thuốc lá điện tử đốt nóng nicotin được chiết xuất từ thuốc lá (**E-cigarettes heat nicotine extracted from tobacco**), hương liệu (**flavorings**) và các chất hóa học khác (**and other chemicals**) để tạo ra (**to create**) sol khí (**an aerosol**) cái mà bạn hít vào (**that you inhale**). Điều thuốc lá thông thường (**Regular tobacco cigarettes**) chứa (**includes/ contain**) 7,000 chất hóa học (**chemicals**), đa số trong chúng đều độc hại (**many of which are toxic**). Trong khi chúng ta không biết (**While we don't know**) chính xác về các chất hóa học (**exactly what chemicals are**) trong thuốc lá điện tử (**in e-cigarettes**), Blaha nói (**says**) “Hầu như không có sự nghi ngờ gì về việc (**there's almost no doubt**) 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**).”

Một số nhà nghiên cứu đề xuất (**Researchers Suggest**) 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**) có 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 trải qua 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 adrenaline của bạn (**and spikes your adrenalin**), làm tăng nhịp tim (**which increases your heart rate**) và có khả năng dẫn đến (**and the likelihood**) bệnh đau tim (**of having a heart attack**).

Source: hopkinsmedicine.org

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

Chọn 1 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 thường (**Coffee beans**) được phun thuốc hóa học (**is sprayed with synthetic pesticides**) và những hóa chất khác (**and other chemicals**) cái mà không bao giờ được sử dụng cho con người (**that were never intended for human consumption**). Tuy nhiên (**However**), sự 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 rất ít bằng chứng cho thấy rằng (**There is currently limited evidence**) chúng gây hại (**that they cause harm**) khi chỉ tìm thấy một lượng nhỏ trong sản phẩm (**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 cà phê vừa phải sẽ tốt cho sức khỏe (**While a moderate intake 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 tác dụng phụ khác nhau (**may have various side effects**), mặc dù (**although**) độ nhạy 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**) mỗi 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 với hương vị cà phê rất tốt (**that mixes particularly well 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 (**and triglycerides**) ở người bị bệnh tiểu đường (**in diabetes**).

Để giảm nguy cơ 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**).

66. 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**) ở cả hai góc nhìn về nó (**both views of it**).

Một mặt (**On the one hand**), phương tiện công cộng có lợi (**public transport is beneficial**) cho cả quốc gia và cá nhân mỗi người (**for both countries and individuals**). Thứ nhất (**Firstly**), phương tiện công cộng (**public transport**) giúp giảm đáng kể

(**help to decrease significant**) lượng xe cộ 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**), việc 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**) khi 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 việc đi lại của mọi người (**in transition for everyone**).

Mặt khác (**On the other hand**), nó bất tiện (**it's inconvenient**) bởi vì một số lý 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 đến không đúng giờ (**will come 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 sau (**and they had to take the exam later**). Hơn nữa (**Moreover**), mọi người thường cảm thấy (**people often feel**) như “cá mòi trong lon” (**like “sardine in can”**) khi họ sử dụng (**as using**) tàu điện ngầm (**the metro system**) vào giờ cao điểm (**in the rush hours**), nó 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**), nó 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

67. Top three reason to buy local goods

(Ba lý do nên 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 chi 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**) đang 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 (**are able to**) tuyển dụng cư dân trong cộng đồng (**employing residents within the community**).

Theo một nghiên cứu gần đây (**According to a recent study**) của Liên minh Doanh nghiệp Độc lập Hoa Kỳ (**by the American Independence Business Alliance**), cứ 100 đô la (**every \$100**) được chia cho mỗi doanh nghiệp ở địa phương (**that is spent with a local business**), **about \$68 remain in the community**) thì giữ lại khoảng \$68 trong cộng đồng. Tương tự, với 100 đô la như vậy (**That same \$100**) được chia cho một loạt 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**). Nhận chuyên môn theo yêu cầu (**Get Expertise on Demand**) Bạn có thể mua đồ theo sở thích (**You can buy hobby supplies**), thậm chí là các dụng cụ tự làm (**even DIY tools**) và những 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 là một khách quen (**As a patron**) của cửa hàng sợi (**of local yarn shop**), xưởng gỗ (**lumber yard**), hoặc cửa hàng sở thích (**or hobby shop**) tại địa phương, bạn sẽ được tiếp cận (**you'll have access**) với các chuyên gia (**to experts**) người có thể giúp bạn lập kế hoạch cho dự án của mình (**who can help you plan your project**), lựa chọn vật liệu (**select materials**), và khắc phục sự cố (**and troubleshoot issues**) khi chúng xảy ra (**when they arise**). Sự kết nối của bạn (**Your connection**) 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 có lợi ích lâu dài (**build long beneficial relationships**) và mở rộng hệ thống của địa phương (**and expand your network locally**).

Giảm (**Decrease**) lượng khí thải các-bon (**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 nơi 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**) giúp làm giảm lượng khí thải các-bon (**help to cuts the carbon footprint**) của các sản phẩm (**of the products**) và những dịch vụ thiết yếu (**and necessary services**).

Source: thewagneragency.com

68. Three marketing lessons learned from Nike

(Ba bài học về tiếp thị được rút ra từ Nike)

Bạn muốn tìm cách để 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 **(is founded in 1964)**, vô cùng nổi tiếng **(is immensely popular)** trên toàn thế giới **(worldwide)**, với hàng triệu **(with millions)** sản phẩm **(of products)** và dịch vụ **(and services)** được bán hằng ngày **(being sold daily)**. Công ty cũng có

doanh thu được ước tính (**The company also has estimated revenues**) là 25.3 tỷ USD (**of \$25.3 billion**).

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

Nike chi hàng triệu đô (**spends millions**) để tài trợ (**in sponsoring**) cho các vận động viên (**athletes**) hoặc đội thể thao (**or 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 ảnh hưởng tích cực (**it generates positive affection**), và với Nike (**and with Nike**), mọi người mong đợi (**people expect**) đây là một thương hiệu có hiệu suất cao (**this to be 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**)

Tất cả 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 “Just do it” (**The ‘Just Do It’ strapline**) là vật trường tồn và đáng nhớ theo thời gian (**is timeless and memorable**). Nó có thể được áp dụng (**It can be applied**) với mọi thứ mà thương hiệu này làm ra (**to everything that this brand does**), trong khi logo của nó (**while its logo**) xuất hiện trên tất cả 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 bất cứ nơi đâu, công ty không cần phải viết tên của mình (**is so powerful that the company doesn't even need to write its name anywhere**), vì hầu hết mọi người đều nhận ra dấu swoosh của Nike (**as most people recognise the Nike swoosh**) và ngay lập tức hiểu (**and immediately**) nhận ra nó thuộc thương hiệu nào (**realize which brand it belongs to**).

(Stay One Step Ahead of the Competition) Dẫn trước đối thủ một bước trong cuộc thi

Nike luôn đứng trước đối thủ một bước (is always one step ahead of the competition), đặc biệt là (particularly) khi nói đến việc 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 hiện đại (has a contemporary smartwatch range) cũng như (as well as) đồng hồ đeo tay Nike Fuel 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 mức độ chuyển động (and measure movement) cho hầu hết các hoạt động (for almost activities).

Source: Ramzi Chamat / 8 Ways Media

69. 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" đề cập đến tên của một thương hiệu thể thao (**mention the name of the sports brand**) hoặc 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 hứng tích cực (**in inspiring a positive feeling**) của khách hàng (**in the customer**) và tìm cách (**and finding a way**) để liên kết (**to link**) với giá trị (**with their values**) và mong muốn của họ (**and desires**).

Được bắt đầu vào năm 1988 (**Launched in 1988**), chiến dịch "Just do it" của Nike khuyến khích (**the Nike "Just Do It" campaign encouraged**) các

vận động viên chuyên nghiệp (**professional**) và cả 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 chương trình truyền hình đầu tiên (**One of the first television programs**) của chiến dịch đã chiếu (**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 ông có thể chạy 17 dặm mỗi buổi sáng (**how he runs 17 miles every morning**). Những câu chuyện như vậy (**Stories like**) nhanh chóng gợi lên phản ứng đầy cảm xúc (**is evoke an immediate 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

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

Có rất nhiều thành ngữ (**There are many idioms**), hoặc câu nói (**or words**) 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 (**the relationships with friends**). Dưới đây là một số câu thành ngữ (**these are some idioms below**).

Qua khó ăn và nghèo nản (**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 bạn (**and supportive**) trong lúc xấu cũng như lúc tốt (**during bad times as well as good times**). Nó thường mô tả (**It 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 your pain), giúp chúng ta xoa dịu
nỗi đau (**helping ease our pain**).

Source: VOA Learning English



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

Chúng ta thực sự (**We truly**) không thể hiểu được (**can't understand**) giá trị thực (**the real value**) của môi trường (**of the environment**). Nhưng chúng ta có thể (**But we can**) ước tính (**estimate**) được tầm quan trọng của nó (**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 species living healthy**) trong môi trường (**in the environment**).

Tương tự (**Likewise**), nó duy trì (**it maintains**) sự cân bằng sinh thái (**the ecological balance**) cái 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 (**all activities that support human life**) phụ thuộc hoàn toàn (**depends**) vào các yếu tố môi trường (**on the environmental factors wholly**). Ngoài ra (**In addition**), nó cũng giúp duy trì (**it also helps maintain**) 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](https://www.toppr.com)

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

Nhiều người không bao giờ nghĩ đến (**Many people don't ever think about**) mua đồ cũ (**buying second hand**) khi họ đang cần một thứ gì đó (**when they need something**). Hầu hết chúng ta (**Most of us**) đều mắc kẹt (**are stuck**) trong thói quen (**in habits**). Một phần của sự quyến rũ (**a 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 của việc mua sắm đồ cũ (**there are two most common benefits of 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 buying second-hand items**) là giảm chi phí (**is reducing cost**). Nhiều người không nhận ra (**Many people don't realize**) đồ cũ rất đa dạng (**second-hand is diverse**) 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 shocked**) khi nghĩ đến một thứ đơn giản (**to think about some simple things**) như mua một chiếc váy mới (**like buying a new dress**). Nó đòi hỏi quá trình sản xuất (**requires manufacturing**), vận chuyển (**delivery**), đóng gói (**and packing**) như thế nào trước khi (**before**) được đưa vào một bãi rác (**eventually be given to 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 tốt (**when there are good dresses**) đang chờ được phát hiện (**are waiting to be discovered**) trong các cửa hàng đồ cũ (**in second hand store**) 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 (**day by day**), 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 standing**). Bởi vậy (**So**), mua đồ cũ (**secondhand shopping**) đang giúp bạn (**is helping you**) đóng góp một phần cho môi trường (**contribute a part to the environment**).

Source: James Wood missmillmag.com

73. Remedies for your Upset stomach

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 time or different time**). Có hàng tá lý do (**There are dozens of reasons**) khiến bạn bị đau bụng (**tot get a tummy ache**). Hầu hết các nguyên nhân (**Most reasons**) 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 forward to any solution except your kitchen**).

Gừng (**Ginger**)

Từ xa xưa (**Since ancient times**), người ta đã coi gừng (**people have considered 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 (**Studies have shown that**) gừng có thể (**ginger can be**) là một phương pháp điều trị rất hiệu quả (**a very effective treatment**) cho một số loại đau dạ dày (**for some kinds of stomachache**). Như một chất chống viêm tự nhiên (**as 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**). Hãy thử một loại bia gừng hoàn toàn tự nhiên (**Try an all-natural ginger beer**) 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 (**reduce the pain**) do chuột rút (**of cramps**) hoặc co thắt (**or spasms**).

Source: [healthline.com](https://www.healthline.com)

74. 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 phải khôn ngoan (**It's always wise**) trong việc giữ bí mật những chuyện riêng tư (**in keeping your private secrets**).

Justin Bieber và ngôi sao nhạc pop (**and pop star**) Selena Gomez đã có một mối quan hệ rất căng thẳng (**had a very stress relationship**). Mối quan hệ lúc bật lúc tắt (**on- again, off-again relationship**) được công khai (**that was 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**), và lời bài hát (**and song lyrics**). Đối với những người theo dõi mối quan hệ (**For those following the relationship**), điều đó có lẽ rất gây cuốn hút (**it was probably very enthralling**)

Nỗi đau (**The pain**) của sự tan nát cõi lòng ở tuổi thiếu niên (**of teenage heartbreak**) có thể tàn khốc (**can be dire**), vì vậy chúng ta có thể tưởng tượng (**so we can 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 (**show 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 old relationship**), nó sẽ khó khăn (**it is difficult**) để tiếp tục (**to continue**) bằng những bức ảnh được mới nhất của bạn (**with the latest photos**)

Source: yogiapproved.com

75. Phrasal Verbs and Elections (Cụm động từ và 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 computer**). Cụm động từ (**Phrasal verbs**) có nghĩa (**have a meaning**) khác với ý nghĩa của từng từ gọi

ý (that is different from what the individual words suggest).

#1 Pick up

Đối với chương trình của chúng ta hôm nay (**For our programs today**), “pick up” hơi bất thường (**is unusual**). Điều này là do cách sử dụng phổ biến của nó (**This is because of its common usage**) không liên quan nhiều (**not much related**) với nghĩa của nó (**with its meaning**).

Đôi khi bạn nghe (**Sometime you hear**) hoặc đọc (**or read**) “pick up,” nghĩa là lấy (**it means getting**), đưa đón ai đó (**taking somebody**) hoặc thứ gì đó (**or something**) từ một nơi (**from a place**). Vì vậy (**So**), bạn có thể “nhặt” (**you might “pick up”**) hoặc nhắc 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 getting**) hoặc đưa đón cái gì đó (**or taking something**) từ một địa điểm (**from a place**).

#2 Catch up

Thông thường (**Often**), “bắt kịp” (**“catch up”**) dùng để mô tả (**is used to describe**) 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!”**) này cũng đúng (**This idea is also 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).

Source: VOA Learning English

76. Hanoi Old Quarter (Phố cổ Hà Nội)

Với kiến trúc quyến rũ (Packed with charming architecture), những ngôi đền và chùa (temples and pagodas), khu Phố Cổ (the Old town) nằm gần hồ Hoàn Kiếm (located near Hoan Kiem Lake) 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**): cotton (**cotton**), trang sức (**jewellery**), thảo mộc (**herbs**) và lụa (**and silk**) đã bị thay đổi theo thời gian (**have been 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 high appreciate**) một số hàng hóa cũ (**some of the original**) cũng như cảm nhận (**as well as get a feel**) về phong tục tập quán lâu đời của Việt Nam (**of traditional 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**). Nó thì đơn giản để thấy (**It's easy to see**) sự phong phú (**the plenty**) của nhiều quán cà phê (**of café shop**), 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

77. 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**) và được gọi là thân não (**and being 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 controlling**), trí nhớ (**memory**), cũng như tự động (**as well as automatic**). Thứ hai là (**The second is**) ý thức (**the conscious**), suy nghĩ (**thinking**), lập kế hoạch (**planning**), được gọi là vỏ não (**are called the cortex**).

Nếu chúng ta nhìn sâu hơn (**If we look deeper**) hoặc sử dụng kính hiển vi (**or using microscope**) vào não (**into the brain**), chúng ta thấy rằng (**we see that**) có hàng 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**) cũng như (**as well as**) trường cấp 1 (**primary**) và trường cấp 2 (**and secondary**) và ngay cả trường cấp 3 (**high school**). 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 there are**

many), mà chúng có vẻ hội tụ (**but also they seem to converge**) ở những điểm nhất định (**on certain points**) chúng ta gọi là thành phố (**that 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**) 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**).

Source: psychologytoday.com

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

Trong thời niên thiếu (**During 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 của chúng ta (**our brain**) được định hình (**is reshaped**) và tái tạo lại (**and reconstructed**).

Đường cao tốc thông tin (**Information highways**) đang được tăng tốc và một số tuyến đường cũ (**some old routes**) bị đóng cửa (**is 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 (**All above**), các xa lộ thông tin cũ (**old information highways**) đang tạo 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**) và không giống như bất kỳ điều gì (**and doesn't like 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 (**everything rarely**) trôi chảy (**flows 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**). 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 expose**) 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**).

Vì thế (**So**) nếu một thiếu niên chơi nhiều trò chơi điện tử (**if a teen plays 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**).

Tiếp xúc với ma túy (**Exposing to drugs**), tình dục trên (**sex**) hoặc phim bạo lực (**or violent movies**) cũng có thể định hình não bộ (**will also shapes the brain**) và tương lai của thanh thiếu niên (**and future of the adolescent**)

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

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

Điều tuyệt vời (**The greatest 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 contact with new languages**) dễ dàng (**easily**). Trẻ em có thể (**Children are able**) học ngôn ngữ thứ hai (**to learn the second**) hoặc thậm chí ngôn ngữ thứ ba (**or even the third language**) một cách thành thạo (**fluently**) cho đến khi bốn tuổi (**up until the age of four**). Mọi thứ đều có thể học được (**Everything is able to learn**). Tuy nhiên (**however**), nó trở nên khó khăn hơn (**it becomes more difficult**).

Sẽ có rất nhiều lợi thế (There are many advantages) khi một đứa trẻ có thể nói được song ngữ (when a child can speak in 2 languages). Các chuyên gia (Experts) nói rằng những đứa trẻ (say that children) nói được hai hoặc nhiều ngôn ngữ (who can speak two or more languages) sẽ có khả năng (are likely) sáng tạo hơn (to be more creative than) những đứa trẻ bình thường (normal children) và tự tin hơn (and more confident) khi sử dụng tiếng mẹ đẻ (when using their mother tongue language). 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) và trẻ có thể xử lý thông tin nhanh hơn (and children are able to process information quicker).

Điều này là do (The reason is) 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

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

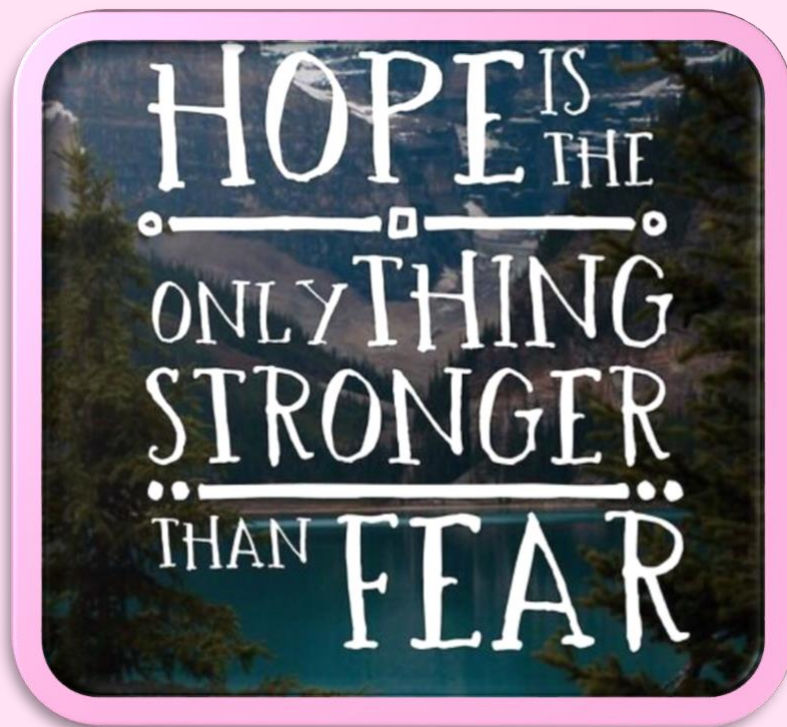
Trước khi (**Before**) Cappuccino có mặt ở châu Âu (**the appearance of Cappuccino in Europe**), uống cà phê (**drinking coffee**) ban đầu dựa trên (**was originally based on**) phong cách pha cà phê truyền thống của Ottoman (**the traditional Ottoman style of preparation**). Nước (**Water**) và hạt cà phê (**and coffee beans**) được đun sôi (**boiled**), và đôi khi (**and sometimes**) đường được thêm vào. Điều này tương tự (**This is similar**) như pha chế cà phê ở Thổ Nhĩ Kỳ thời hiện đại (**to modern 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). 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 (**in 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 (**was first published up as the**) 'Kapuziner' trong các quán cà phê ở Vienna (**in Viennese coffee houses**) vào những năm 1700 (**in the 1700s**). Một công thức về thức uống (**A recipe of the**) 'Kapuziner' từ năm 1805 (**from 1805**) là “cà phê với kem và đường” (**was "coffee with cream and sugar"**) và công thức về thức uống từ năm 1850 (**and a recipe 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 (was given to the Capuchin monks) cho chiếc áo choàng có mũ trùm đầu của họ (for their hooded robes).

Source: Lindsey Goodwin thespruceeats.com



81. 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 dreamily**) trong âm nhạc (**in music**). Tôi nhìn cuộc sống (**I see my life**) bằng nhạc (**by music**)”. Và hóa ra (**And as it turns out**), Einstein đã làm được điều gì đó (**did 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 như năng như (**improving functions like**) trí nhớ (**memory**) và kỹ năng suy luận (**and abstract reasoning skills**).

Chơi một nhạc cụ giúp bạn giải tỏa căng thẳng (**Playing an instrument help relieve 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 (**in our emotions**) và thậm chí đã được chứng minh (**and 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 (**classical music**) thường có lợi nhất (**is often has the most beneficial**). “Nghe nhạc có thể (**Listening to music can**) có tác dụng thư giãn (**have a relaxing effect**) trong tâm trí (**on our minds**) và cơ thể (**and bodies**) đặc biệt là nhạc chậm rãi (**especially slow**) yên tĩnh (**and quiet 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**), hạ huyết áp (**lowering blood pressure**), và giảm mức độ (**and decreasing the levels**) hormone căng thẳng (**of stress hormones**).”

Source: classicfm.com

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

Giảm căng thẳng (Reducing stress).

Một sở thích mới (A new hobby) có thể là một liều thuốc tuyệt để giảm căng thẳng (can be a great stressful medicine). 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 brain) 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 (Gaining confidence).

Khi chúng ta thành công (When we success) trong việc học gì đó (in learning something) chúng ta cảm thấy tốt hơn (we feel better) tự tin hơn về bản thân (and more confident in ourselves).

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 important 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 (**Improving 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 often involves setting goals**) hoặc chỉ tiêu (**or targets**) và đạt được những thứ đó (**and achieving these**).

Source: thegoodlifecentre.co.uk

83. 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**) – khả năng gây nghiện (**The addictive ability**) của mạng xã hội (**of the social media**) rất kinh khủng (**is very bad**), nó có thể xáo trộn (**it can disturb**) đời sống cá nhân (**personal lives**). 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**) để làm việc và hoạt động hiệu quả (**in order to work and do activities**).

Các vấn đề về mối quan hệ ảo (**Some Relationship Issues about virtual relationship**) – 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 to get married**). Tuy nhiên (**However**), sau một

thời gian (**after a few 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 (**Similar with**) một số cặp đôi (**some couples**), họ đã lừa dối nhau (**they 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 mặt lợi (**There are both of the advantages**) và những mặt hại (**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 choose 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

84. 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 market**).

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). 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 house), nếu cô gái khóc (if the girl cries) và nói với bố mẹ rằng cô không thích nhà chồng (and tells to their parents that she does not like the boy's family) thì cuộc hôn nhân sẽ được hủy (the marriage is cancelled). Họ cùng nhau uống rượu gạo (They together drink a bowl of rice wine) và mọi thứ trở lại đầu vào đó (and everything returns as they were).

Source: travelsense.asia

85. 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 very fun**). Sau tất cả (**After all**), bạn có thể chơi trò chơi điện tử (**you can 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 entertain**)!

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 đã sai (**They are wrong**). Họ nghĩ rằng stream game (**They think that streaming**

games) cũng giống như chơi game (is the same as playing games). Điều đó không đúng (That is not correct). Ngoài việc chơi game (beside playing the games), bạn còn phải giải trí (you also have to be entertained) 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 như (like) Fortnite, thì cũng có một kỳ vọng rằng (there is 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 (for the whole time)

Bạn luôn phải lạc quan (you always have to be optimistic). Bạn có một ngày tồi tệ (you had 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

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

Lực hấp dẫn (**Gravity**) là lực mà một hành tinh (**is the force that a planet**) hoặc vật thể khác (**or other body**) kéo (**draw**) các vật thể (**the other 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 (**revolving 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**). 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 that is lighter than Earth**), bạn sẽ nặng hơn bạn ở đây (**you would be heavier than you here**).
Source: spaceplace.nasa.gov

87. Gravity in our universe Tại sao 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**) thì lực hấp dẫn của chúng càng mạnh (**the stronger their gravity is**).

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 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 (**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 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

88. 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 (keeps 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) khí chúng ta cần thở (we need to breathe). 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 (**the 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

89. Vietnamese Banh Khuc (Bánh Khúc Việt Nam)

Banh Khuc or 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) âm lịch (of the Lunar calendar).

Hà Nội, Bánh Khúc thường được bán vào các buổi tối (is often sold in the evenings), người bán 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 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**), Bánh Khúc 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 (**to help people be full**). Hà Nội (**In Hanoi**), không khó để mua Bánh

Khúc (**it is not difficult to buy a Bánh Khúc**); Tuy nhiên (**however**), nếu bạn muốn tận hưởng Bánh Khúc ngon (**if you want to enjoy a delicious Bánh Khúc**), bạn phải tìm một số cửa hàng Bánh Khúc như (**you have to find some famous Bánh Khúc Stores such as**): Bánh Khúc cô Lan, Bánh Khúc Quân.

Source: yummyvietnam.net

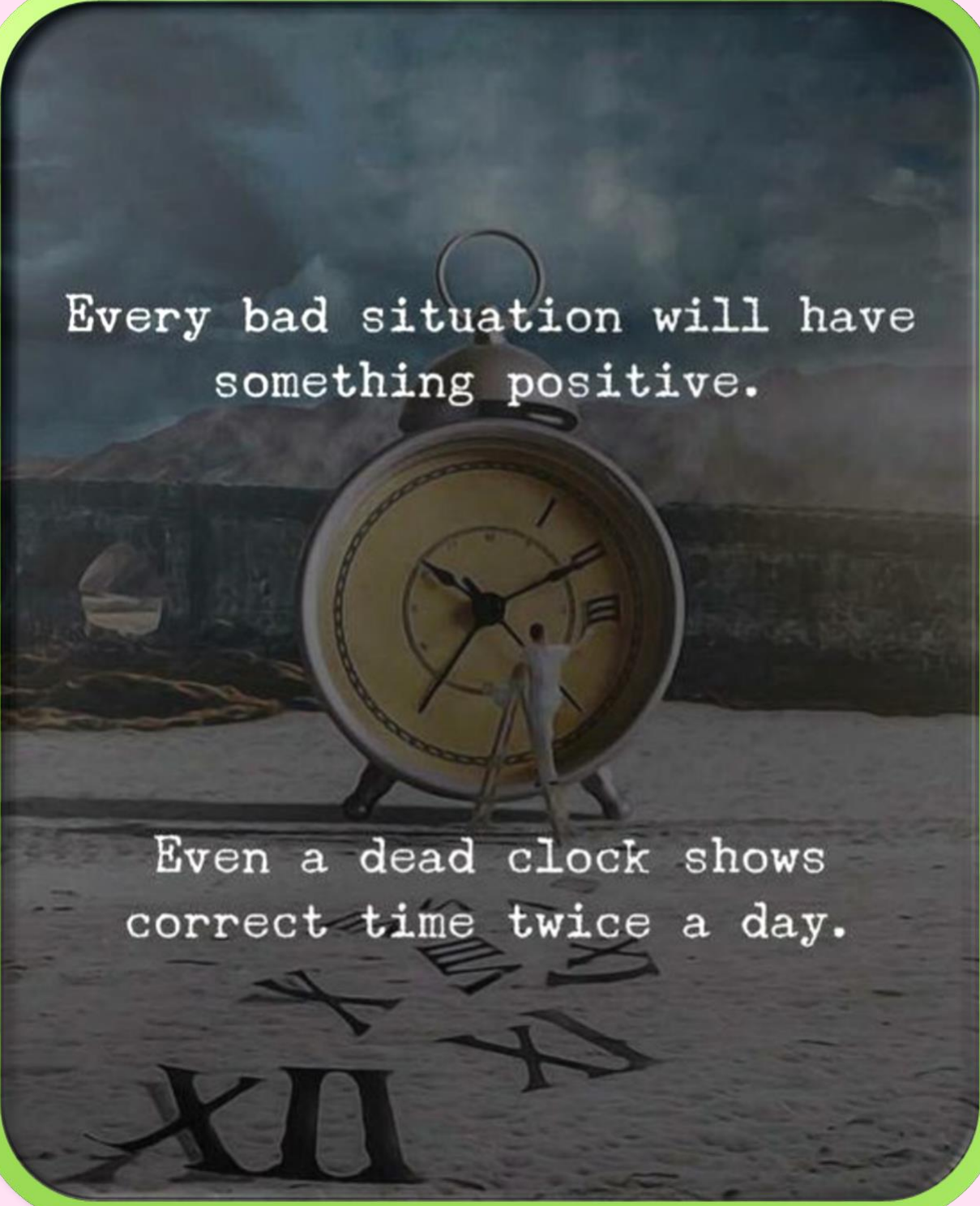
90. What's the best way to take a nap?

(Cách tốt nhất để chợp mắt là gì?)

Để tận dụng tối đa các giấc ngủ ngắn (**To get the effect of a nap**), hãy theo một số mẹo sau (**let follow these tips**): Giữ giấc ngủ ngắn (**Keep naps short**). Cố gắng ngủ trưa chỉ từ 10-20 phút (**try to take a nap for only 10 to 20 minutes**). Ngủ trưa càng lâu (**The longer you take a nap**), bạn càng có nhiều khả năng (**the more likely**) 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 a nap 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**), tuổi tác của bạn (**your age**) và việc sử dụng thuốc của bạn (**and your medical usage**) 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**) và 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](https://www.mayoclinic.org)

A surreal landscape with a large, antique-style clock standing on a sandy beach. A person in a white suit is standing on a ladder, reaching up to the clock's face. The background shows a dark, stormy sky and a large, dark, rocky formation. The entire scene is framed by a bright green border.

Every bad situation will have
something positive.

Even a dead clock shows
correct time twice a day.

91. 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 (**become more and more serious**) với số lượng nam giới (**with the number of males**) nhiều hơn hẳn nữ giới (**far outnumbered females**).

Tiến sĩ Nguyễn Đình Cử (**Dr Nguyen Dinh Cu**) từ Viện Nghiên cứu Dân số, Gia đình và Trẻ em (**from the Institute for Population, family and children**) cho biết điều này là do (**said that 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**),”

Báo cáo ở Sài Gòn Times (**Reports in The Saigon Times**) dẫn lời Phó Tổng Cục Trưởng Cục Dân số và kế hoạch hóa gia đình Việt Nam (**quoted Vietnam’s deputy general director of the General Office for Population and Family Planning**) Nguyễn Thị Ngọc Lan cho rằng các biện pháp hữu hiệu (**considered that effective measures**) cần áp dụng kịp thời (**we needed to apply 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**)”. Tình trạng thiếu phụ nữ (**A shortage of women**) cũng gây ra tình trạng tảo hôn (**also leads to arranged marriage**) ở phụ nữ (**for women**), mại dâm nữ (**female prostitution**), buôn bán phụ nữ (**trafficking of women**) hoặc trẻ em gái (**or girls**), và bạo lực gia đình đối với phụ nữ (**and domestic violence against women**).

Source: vietnaminsider.vn

92. 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 become**) niềm đam mê ở nhiều quốc gia Châu Á (**a fascination in many Asian countries**), bao gồm (**including**) Malaysia. Hầu hết mọi người phẫu thuật thẩm mỹ (**do 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 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**) của họ. Ví dụ (**For instance**), mọi người cảm thấy thoải mái (**people feel comfortable**) khi giao tiếp với những người khác (**when communicate with others**).

Hơn nữa (**Furthermore**), nó dễ dàng hơn (**it is easier**) để họ kiếm một công việc (**for them to get a 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**). Ngoài ra, những khiếm khuyết trên cơ thể (**physical defects**) và những tổn thương do tai nạn hay di truyền (**and injuries due to accidents or genetics**) 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 phổ biến nhất của mọi người là (**The most common mistake 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**) sẽ thay đổi cuộc sống của họ (**will change their lives**).

Source: studymoose.com

93. 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 (**let 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**) mà bạn còn có được động lực (**but you also tap into the motivation**) khi tập luyện cùng người khác (**of working out with other people**).

Source: livestrong.com

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

“Tình bạn giống như “dắm 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 (**whenever you feel bad, call me**). Tao hứa sẽ hát cho mày nghe (**I promise to sing for you**) để mày còn thấy tệ hơn (**so that you fell worse**)”

Source: [instagram english_not_boring](#).

95. 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**)”

“Thôn 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 (**love you at first sight**)”

“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 hot and so are you**)”

96. The History of Rap (Lịch sử của Rap)

Mặc dù 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**) tại 1520 Đại lộ Sedgwick (**at 1520 Sedgwick Avenue**) ở 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 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: fourofoufour.jukely.com

97. 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), và không 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.

98. 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 daily life**)? Liệu một nghiên cứu (**Could a study**) về mối quan hệ có tồn tại không (**of 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**).

99. Interesting facts you should know about Numerology

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 (**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 people think**) công trình của Pythagoras (**that Pythagoras' structure**) 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 (**people can find**) thiền (**zen**) và tìm kiếm hướng dẫn (**and reach for guidance**) cho cuộc sống của họ (**in their lives**).

Source: bitrebels.com

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

Nói giáo dục là cánh cửa (**saying education is your doorway**) đến thành công (**to success**) sẽ là cách nói quá (**would be an understatement**). Nó đóng vai trò (**It plays a role as**) 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**).

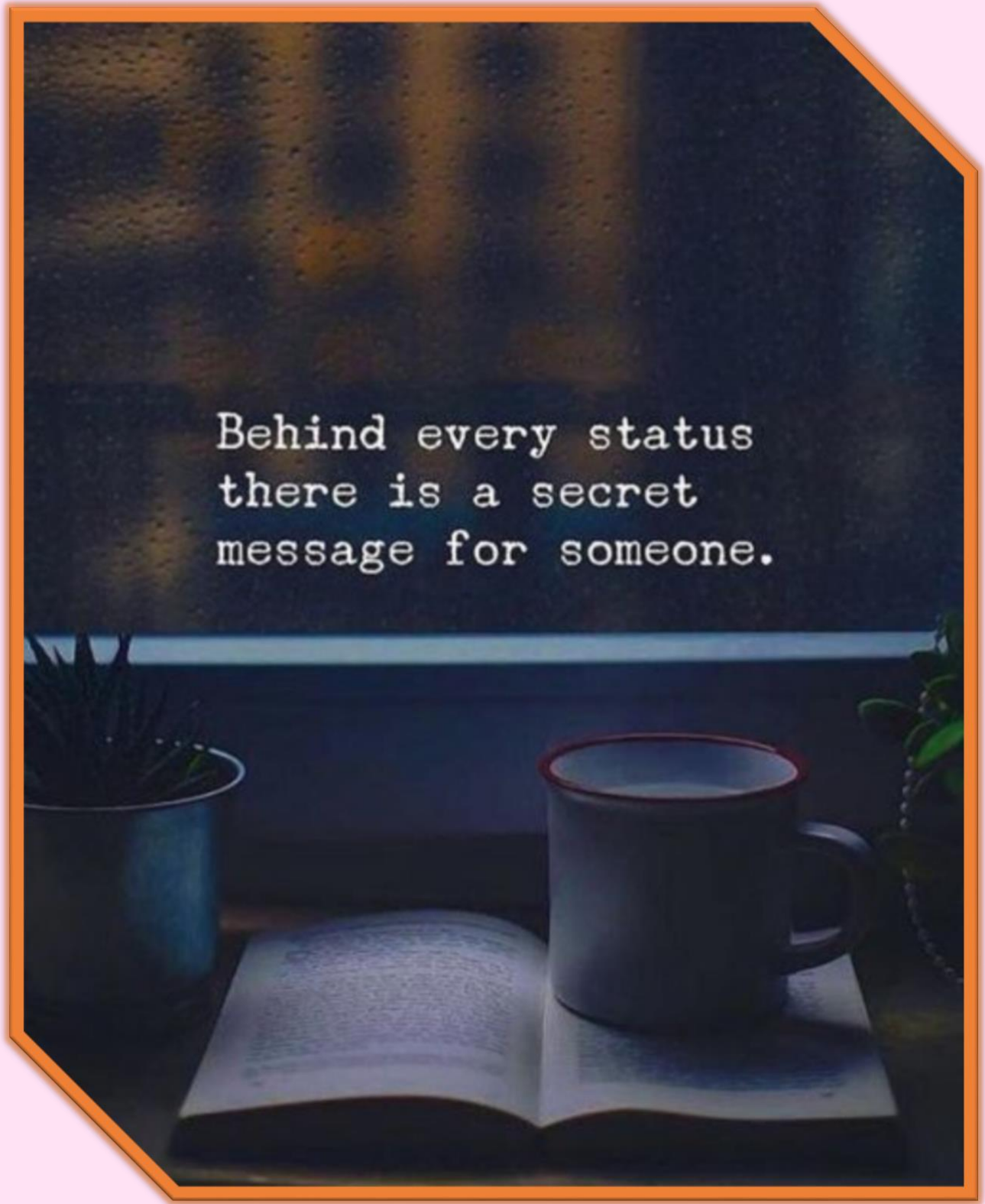
Với một trình độ học vấn (**With education**), bạn có thể nâng cao (**you can enhance**) năng suất (**your productivity**) và hoàn thành công việc tốt hơn (**and**

complete a task better) so với **(than 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 is not only a key leading to success)**. Đó là một cánh cửa dẫn đến thành công **(It is a doorway to success)** đòi hỏi sự chăm chỉ **(which requires hard working)**, cống hiến **(dedication)** và hơn thế nữa **(and more)**. 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](https://www.toppr.com)

Behind every status
there is a secret
message for someone.



101. 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 satisfaction**) với cuộc sống (**with life**) và 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 (**change**), tâm trạng của chúng ta (**our mood**) thay đổi (**change**), 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**) nỗ 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**) theo dõi (**follow**) 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 (**do 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 (**do exercise**) trở thành (**become**) thói quen (**a 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 with**) khả năng hạnh phúc của chúng ta (**our capacity for happiness**).

Nói cách khác (**in other way**) 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**) để nó trở thành (**to become**) chìa khóa (**the key**) để có cuộc sống viên mãn (**to have a happy life**).

102. 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 (**to start**) một thói quen mới (**a new habit**) mà bạn cảm thấy không quen thuộc (**that you feel unfamiliar**).

Một cái bẫy phổ biến (**a common trap**) khi (**when**) bạn muốn làm (**you want to do**) một vài điều gì đó (**somethings**) là bị lạc vào (**is to get lost in**) nỗi sợ hãi (**vague fears**) và về những gì (**and about what**) có thể xảy ra (**could happen**) nếu bạn (**if you**) thực sự (**actually**) hành động (**acts**).

Và do đó (**and so**), tâm trí (**the mind**) sẽ chạy (**will runs**) vì sợ hãi (**because of fear**) và nó (**and it**) tạo

ra (**creates**) những kịch bản ác mộng (**nightmare scenarios**) và nhiều (**a plenty of**) nghi ngờ về bản thân (**self-doubt**).

Tôi biết (**I know that**) vì tôi đã (**cause i have been**)= 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 (**to be honest**), điều gì (**what is**) tồi tệ nhất (**the worst**) có thể xảy ra (**that could happen**)?

Khi tôi đã hiểu điều đó (**when I have known that**), tôi cũng (**I also**) dành một chút thời gian (**spend a bit of time**) để cố gắng (**to try to**) tìm ra (**figure out**) những gì (**what**) tôi có thể làm (**I could do**) nếu điều đó (**if that**) khó xảy ra (**is difficult to 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 mà tâm trí (**mind**) có thể tạo ra (**could produce**).

103. An old man (Một ông già)

Một ông già (**an old man**) sống trong (**lived in**) một ngôi làng (**in 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 nàn (**complained**) và (**and**) trong tâm trạng tồi tệ (**in a bad mood**). Càng sống lâu (**the longer he lived**), ông càng thâm độc (**the more poisonous he was**). Mọi người (**people**) lẩn tránh (**avoided**) ông ấy (**him**), bởi vì (**because of**) bất hạnh của ông ta (**his misfortune**) trở nên (**became**) lây lan (**contagious**). Nó thậm chí (**it was even**) mất tự nhiên (**unnatural**) và xúc phạm (**insulting**) khi (**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 (**for other people**). 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 (**was happy today**), ông ấy (**he**) không phàn nàn (**didn't complain**) về bất cứ điều gì (**about anything**), cười (**smiled**) và (**and**) thậm chí (**even**) khuôn mặt ông (**his face**) cũng tươi tắn hơn (**was 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 (**my life**). Đó là (**that's**) lý do tại sao (**why**) tôi hạnh phúc bây giờ (**I'm happy now**)".
Người đàn ông già trả lời (An Old Man reply)

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

Source: wealthygorilla.com

104. 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 too bad**).

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 old**

lesson) với (**with**) mỗi lần (**every**) học bài mới (**new learning**). Chuyện này (**this**) đã trở thành (**has become**) chuyện bình thường (**normal occurrence**) trong cuộc sống con người (**in human life**), nhưng nó cũng (**but it also**) tạo thất vọng (**frustrated**). Vì vậy (**so**), câu hỏi đặt ra (**the question**) hiện nay (**is 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**) trở nên hoàn hảo (**become perfect**). Nếu bạn (**if you**) thực hành (**practice**) điều gì đó (**something**) lặp đi lặp lại (**again and again**), nó sẽ trở thành (**it will become**) thói quen (**your habit**) mà thói quen (**but habit**) không dễ dàng mất đi (**doesn't fade away easily**).

Tầm quan trọng (**the importance**) của ý nghĩa (**of meaning**) trong học tập (**in learning**)

Tâm trí con người (**the human mind**) dễ dàng (**easily**) nắm bắt (**gets**) những thông tin (**such**

information) có ý nghĩa (**that is meaningful**) hoặc quen thuộc (**and familiar**).

Làm mọi thứ (**make everything**) trở nên dễ dàng (**become more easy**) bằng những hành động thông minh (**by smart actions**).

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

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

105. 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 giữ (**tries to hold**) 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 (**help to live longer**), 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 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 nó (**you can control it**). 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 of**), 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**

make you feel) tràn đầy sức sống (**full energy**) thay vì (**instead of**) bị đè nặng (**weighed down**).

106. 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/>

107. 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 aren't limited include**): Giảm lo lắng (**Reduction in anxiety**), cải thiện tâm trạng (**Improved moods**)

và suy nghĩ sáng suốt hơn (and clearer thinking).
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 recorded**) với sự ra đời (**with the appearance**)
của các mức thể chất được cải thiện (**of improved
levels of physical fitness**).

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/>

108. 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,” nó nghĩ (**“Just the thing to quench my thirst,” it thought**).

Lùi lại vài bước (**Taking a few steps back**), con cáo nhảy lên (**the fox jumped**) và để trượt (**and missed**) chùm 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**), con cáo ngoảnh mặt lên (**the fox turned up its face**) 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/>

109. 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 best 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 (**the 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 Nam Phuong Queen**), vợ của Hoàng đế Bảo Đại (**wife of 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>

110. The Legend of “Banh Chung” (Huyền thoại của Bánh Chung)

Bánh chưng do Hoàng tử 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 dày hình tròn (**made round cakes**) tượng trưng cho trời (**symbolizing the sky**) và bánh Chưng hình vuông (**and the square Chung cake**) tượng trưng cho đất (**symbolizing the ground**)

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 (**having 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 (**to honor of this 18th Prince**), người dân Việt Nam (**Vietnamese people**) luôn làm (**always make**) bánh Chung vào dịp Tết Nguyên đán (**Chung cake in the Lunar New Year Eve**).

Đến nay (**Up to now**), bánh Chung 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 thống này (**this custom**) nhằm (**aims**) nhắc nhở (**to remind**) các thế hệ sau (**the next generations**) về truyền thống xa xưa (**of the ancient**

tradition). 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 civilization**).

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



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

Cần phải thở vào (**It needs 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 too 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**).

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 let them**) biến mất (**fade away**)

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>

112. 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 (**although human nature**) là suy nghĩ thấu đáo (**is think thoughtfully**) 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 nhiều (**overthink**) về mọi vấn đề nhỏ (**about 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**).

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**).

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

113. 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 rabbit**) 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 ready 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 regret 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>

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 information**) về cách thức hoạt động của yoga (**as 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 prevent sickness**). 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 (**mat**) 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 (**Improving**) tính linh hoạt của bạn (**your flexibility**)
2. Xây dựng (**Building**) sức mạnh cơ bắp (**muscle strength**)
3. Hoàn thiện (**Perfecting**) tư thế của bạn (**your posture**)
4. Bảo vệ cột sống của bạn (**Protecting your spine**)
5. Tăng (**Increasing**) lưu lượng máu của bạn (**your blood flow**)
6. Làm sạch hệ thống bạch huyết của bạn (**Draining your lymphs**) và tăng cường khả năng miễn dịch (**and boosting immunity**)

7. Giảm (**decreasing**) huyết áp của bạn (**your blood pressure**)

8. Điều chỉnh (**Regulating**) tuyến thượng thận của bạn (**your adrenal glands**)

9. Giúp bạn hạnh phúc hơn (**Making you happier**)

10. Rèn luyện (**practicing**) lối sống lành mạnh (**a healthy lifestyle**)

11. Giúp bạn tập trung (**Helping you focus**)

12. Thư giãn hệ thống của bạn (**Relaxing your system**)

13. Cải thiện sự cân bằng của bạn (**Improving your balance**)

14. Duy trì hệ thống thần kinh của bạn (**Maintaining your nervous system**)

15. Giúp bạn ngủ sâu hơn (**Helping you sleep deeper**)

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)

Có thể bạn đã nghe (**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 this meal**).

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 (**having 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).

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).

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).

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**).

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.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 (so) 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 (was ill-treated by his master) đã bỏ chạy (ran away) vào rừng (to the forest). Ở đó (There), anh ta bắt gặp (he saw) một con sư tử (a lion) đang đau đớn (being painful) 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 (**came hunting**) vào rừng (**to the forest**) và bắt được (**and caught**) nhiều động vật (**many animals**) và nhốt chúng lại (**and caged them**). Người nô lệ bị phát hiện (**The slave was spotted**) bởi những người làm của chủ nhân (**by the masters' men**), họ bắt anh (**they caught 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 asked for the slave to be thrown**) vào (**into**) chuồng sư tử (**the lion's cage**).

Người nô lệ đang chờ chết (**The slave was awaiting for his death**) trong lồng (**in the cage**) thì nhận ra đó (**but he realized that**) chính là con sư tử mà mình đã giúp đỡ (**it was 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 (**then write again.**) Lặp lại động tác này 10 lần

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 practice**) 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 (**improve your self-confidence**) lên rất nhiều.

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**). Như 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**). Nó cũng cung cấp cho chúng ta (**it also provides us**) vật liệu (**with the materials**) cho các công cụ và nơi ở (**for tools and shelter**).

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 noisy**)

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 speed**) 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**).

Bảo vệ động vật hoang dã (**Boost wildlife**)

Cây cối có (**Trees have**) 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 mushroom**). 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 (**wood boring 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>

THE
adventure
of life is to
LEARN.

121. Why we should do exercise everyday morning? (Tại sao chúng ta nên tập thể dục mỗi buổi sáng)

Tập thể dục buổi sáng (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 a habit to do exercise**) ngay sau khi (**after**) thức dậy vào buổi sáng (**getting up in the morning**) có thể chỉ là (**might just be**) giải pháp cuối cùng (**the 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 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 (**to establish 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 (**in 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 (**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 (**Starting 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 (that will help you best save for your goals).

7. 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>

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's back**) đi chợ (**to go to the market**) hàng ngày (**everyday**).

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 (the bag became very light).

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 chắt (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 (with the 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 bạn (**the Luck won't favor always you**)

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 – Vở 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 – Hồ đũ 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 dong

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. 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 (is 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 phát triển (to grow up). 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 (the 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 (**without effort**), đổ mồ hôi và công sức (**sweat and strength**). 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>

126. 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 (**about 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**) 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 (**when 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 can 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**).

127. Why you should not take a shower at night!
(Tại sao bạn không nên tắm vào ban đêm)

Tắm đêm (**take a Shower at 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**) và 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 (**our 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 at night**) gây ra (**causes**) bệnh thấp khớp (**Rheumatism**). Trung tâm chăm sóc sức khỏe tại Singapore cho biết (**In Singapore Pain Care 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>

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 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 (**this 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 (café chồn)

Kopi luwak được ủ (**is brewed**) từ hạt cà phê (**from coffee beans**) đi qua (**that transverses**) đường tiêu hóa (**the gastrointestinal tract**) của chồn

hương - chồn châu Á (**of an Asian palm civet**), và được (**and were**) được xử lý (**subjected to**) kết hợp giữa axit (**of acidic**), enzym (**enzymatic**) và quá trình lên men (**and fermentation progress**).

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**). Cây 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**).

source:https://en.wikipedia.org/wiki/Kopi_luwak#Production

130. National flower of Viet Nam - Lotus flower

(Quốc hoa Việt Nam - Hoa sen)

Trong mọi hoàn cảnh (**in every situations**), 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**) 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 underwater**). Nó mọc lên (**It rises**) và mở lại (**and opens again**) vào lúc bình minh (**at sunrise**).

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 (**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 sông 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 have wet-rice cultivation**) cùng với đánh bắt cá (**along with fishing**) và trồng lúa (**and rice planting**).

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 (**do light yoga**) cũng có thể hữu ích (**may be also helpful**).

Tránh (**Avoid**) màn hình như máy tính (**screens such as computers**), TV hoặc điện thoại thông

minh (**TV or smartphones**), âm nhạc lớn (**loud music**), làm bài tập về nhà (**do 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 smartphones**) ngay trước khi đi ngủ (**before going bed**).

Thực hiện cùng (**Do the same**) một thói quen trước khi đi ngủ (**a bedtime habit**) 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**);

Source:<https://www.betterhealth.vic.gov.au>

132. “Déjà vu” phenomenon: 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 feeling**) 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**) và 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**), cái gì gây ra nó? (**what causes it**) khi nhận thức phân tách (**when Splitting 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.

Vì (**Since**) bạn đã không dành (**you didn't give**) sự chú ý đầy đủ cho trải nghiệm (**the full attention for experience**) ngay lần đầu tiên (**at the first time**) nó xuất hiện (**it entered**) trong nhận thức của bạn (**in our 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 (**the 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).

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 that**) 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 (**about my decision**).

Tôi biết rằng (**I knew that**) chuyển đến Brazil (**moving to Brazil**) mà không có (**without** hộ chiếu 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 (**about that choice forever**) và sẽ băn khoăn (**and would have wondered**) cho phần còn lại của cuộc sống (**for the rest of my life**).

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 later**), 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**) vùng an toàn (**the safe are**). 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 make us scare**) cuối cùng lại là (**is end as**) những thứ đáng giá nhất (**the most worthwhile**).

Source:<https://www.elitedaily.com/life>

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 he loved**).

Alan đang làm việc (**Alan was working in**) trong trang trại của mình (**his farm**) trên một chiếc máy kéo (**on a tractor**). Trang trại là niềm đam mê của anh ấy (**the farm was his passion**). Anh đã làm giám đốc điều hành (**He did as CEO**) trong doanh nghiệp mà ông sở hữu (**in his owns business**) 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 (**for 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 do**) 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 (**you've been putting**

something off) mà bạn biết rằng mình nên (**that 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 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**) năm điều (**with 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/>

134. 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 like**) những đứa trẻ không vâng lời (**disobedient children**).

Khi ta bảo nó làm điều gì đó (**When we tell them to do something**) một cách trực tiếp (**directly**) và nó 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 (**talking 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 để đốt mẫu giấy (**to 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 game"**) - 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 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.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**), 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**). Các nhà tâm lý học
định nghĩa (**Psychologists define**) hiện tượng này
(**this 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 nó (**when you are experiencing it**).

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/le-t-hologica-tip-of-the-tongue-phenomenon-4154947>

137. 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**) vào 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 protect for themselves**). Họ có thể dùng (**They may use**) số tiền kiếm được (**the money they 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 (**of their parents**).

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 (working as a teacher assistant in the university), 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, 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 opportunities) 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>

138. Hypnic jerk phenomena: hiện tượng giật chân khi ngủ

Giật hạ thần kinh (**Nervous jerks**) còn được gọi là (**are also known as**) bắt đầu giấc ngủ (**starting sleep**) hoặc giật thần kinh (**or nerve twitching**). Chúng là 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**) giống như "bước nhảy" (**resemble the "jump"**) mà bạn có thể gặp phải (**you might see**) 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 beside effects**).

Source:

<https://www.healthline.com/health/hypnagogic>

139. Here's what it was like to be Mansa Musa, thought to be the richest person in history – Mansa

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 is gold).

Musa Keita I nắm quyền (came into power) vào năm 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 (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 (**the power**) đối với (**with**) Gao. Lãnh thổ của ông (**All his land**) trải dài tổng cộng (**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 bây giờ tương ứng với Mauritania, Senegal, Gambia, Guinea, Burkina Faso, Mali, Niger, Nigeria, và Chad ngày nay.

Cả thế giới (**The rest of the world**) biết đến (**knew**) sự giàu có của ông (**his wealth**) 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 không ít tiền của (**He used a lot of money**)

Có ai (**No one**) đi xa mà không tốn đồng nào chứ, ông mang (**he brought**) theo một đoàn (**a caravan**) tùy tùng dài ngút tầm mắt (**stretching as far as the eye could see**). Sử sách (**Chronicles**) kể rằng (**describe**) đoàn tùy tùng (**an entourage**) gồm hàng chục ngàn binh lính (**included ten 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 (**silks**), và rất nhiều lạc đà (**and many camels**), ngựa (**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, Meghan I, kế vị (**He was succeeded by his son, Meghan I**). Tài sản giàu có của vua còn mãi (**The king's richness 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>

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 loại hình tháp mới này (**this 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 Ả rập thống nhất (**in the United Arab Emirates**), mà theo công ty thì (**which the company says**) một chuyên

gia đã chứng minh xây dựng tòa cao ốc (**built a building construction**) ở đó rẻ hơn 1/5 lần chi phí xây dựng ở New York (**is cheaper one per fifth the cost of New York City construction**). Clouds Architecture Office định sau đó 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 the sleeping floors**) 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 (**to suit**) thay đổi nhiệt độ và áp suất (**with 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/>



EVERY DAY
MAY NOT
BE GOOD
BUT THERE'S
GOOD IN
EVERY DAY

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 cấp 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 (**just 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 Bristol 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 (**to let them 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>

142. 10 fun facts about kangaroos

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 bacteria**) 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**).

Chuột túi có thể (**Kangaroos can**) uốn dẻo (**flex**)
Chuột túi đực (**Male kangaroos**) sử dụng cánh tay của mình (**use their arms**) để chống đỡ (**to fend off**) bạn tình (**rival mates**).

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**).

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**).

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**)!

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**).

Úc (**Australia**) có nhiều chuột túi (**has more kangaroos**) hơn con người (**than humans**).

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**).

Chuột túi bị ô tô đâm liên tục (**Kangaroos are hit by cars all the time**).

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 from**) từ New Guinea (**New Guinea**), và chỉ ở vùng xa phía đông bắc (**and only far northeastern**) Queensland.

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**) để 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 (**saying ethical theory**) hay (or) đạo đức này (**moral**) sẽ chẳng có ích gì (**will not have any 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 (**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 nguyên cảm 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>

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, vừa vô cùng choáng ngợp (**extremely overwhelmed**). Do đó (**As a result**), không chỉ (**not only**) sức khỏe của các bà mẹ (**mothers' health**) 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 (**splitting**) 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>

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 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 a game**)**

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. 6 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 (**for 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 (**focusing your full attention**) vào việc ở bên con 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 (**it 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 và cả những tín hiệu phi ngôn ngữ của chúng (**and their non-verbal cues as well**).
Source:<https://www.momjunction.com/>

148. The problem with single-use plastic (Vấn đề với đồ nhựa sử dụng một lần)

Quá trình sản xuất nhựa (**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 (**one time 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 động 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 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**)

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 (**made 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 a 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 (**after**) 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 (**get stomach cramps**).

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 (**drink 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**).

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**).

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**). 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>

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 (**give 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 (**negative thinking**) 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 (**pay attention**) 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 divide**) 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 (**to 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 (**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**

important). 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 rằng có rất nhiều thời gian (**an abundance of time**). Trên thực tế (**In fact**), thời gian là một trong (**time is one of**) những nguồn tài nguyên (**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 (**or 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**) chúng ta lãng phí nó (**we waste it**)? Tại sao không (**Why not 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 increase 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 (**a millionaire**) 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. 4 Animals That Get Drunk in the Wild (4 loài động vật say rượu trong tự nhiên)

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 (**The poison**) mà chúng lựa chọn (**is chosen**) có độ cồn (**has an alcoholic level**) rất giống (**very similar to**) với nồng độ của bia (**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 being drunk**).

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**).

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 rarely**) bị ảnh hưởng (**affected**) bởi nồng độ cồn (**by the alcohol**).

Khi chúng có (**when they had**) nồng độ cồn trong máu là (**the alcohol level in blood**) 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 (**while**

Chim Sáp Bohemian (**Bohemian Waxwing Birds**) phải (**who have to**) đi cai nghiện (**go to rehab**).

Chúng được biết là (**are known to**) thích ăn quả mọng mọng (**like eating 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**).

Những con khỉ say rượu của St. Kitts (**The drunk Monkeys of St. Kitts**).

Khỉ Vervet xanh (**The Green Velvet**) 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're)** 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 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 (**let talk about them**).

Source:<https://www.lifehack.org/462945/>

157.WHY DO TURTLES & TORTOISES LIVE SO LONG? (Vì sao rùa và con đoi 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 life spans**) là sự chậm chạp của chúng (**is their slowness**). Nhờ (**Thanks to**) khả

năng trao đổi chất chậm (**their slow metabolism**), chúng có thể tồn tại (**they can survive**) trong thời gian dài (**for 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 life spans**) 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**).

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 thường 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 (**learning second language learning**). Đây là độ tuổi (**This is the age**) mà trẻ em đang phát triển (**which 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 (**depends on something**). 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 (**make us feel**) 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 short nap**) có thể có lợi (**may be beneficial**). 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 khỏe (**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 những độ tuổi khác nhau (**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)

Bước đầu tiên (**The first step**) cần làm (**to do**) là hiểu (**is to understand**) được người bản địa (**the local people**). Thực hành (**Practice**) nghe (**listening**) giống như họ làm (**like they do**).

1. 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**).

2. 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 (**to develop**).

3. 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**).

Đăng ký các trang web tiếng Anh (**Subscribe to English Websites**), và các kênh Youtube (**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**).

4. Quên những gì bạn biết (**Forget What You Know**) về đọc và phát âm (**About Reading and Pronunciation**)

5. Từ điển là bạn của bạn (**Dictionaries Are Your Friends**)

6. 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**).

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**).

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**) tình 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**).

Nguồn cảm hứng (**The inspiration**) của nhân loại (**of human**). 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 should you read 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 (**to read**) 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**).

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 mỹ (**increase the durability and aesthetics**).

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 human**), 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**) nó trở thành (**it becoming**) tục lì xì đầu năm (**the custom of lucky money**).

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 khổng lồ (a large amount of) ruột (intestine): Tổng chiều dài của ruột (The total length of the intestine) khoảng 7,5m 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 “khổng lồ” (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)

Đà Nẵng (Danang) - 1 trong 20 thành phố sạch nhất (1 in 20 cleanest cities) thế giới (on 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 (in environmental emissions).

1. 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 (**is the highest**) (1,368.93m).

Chiều dài (**The length of**) một sợi cáp không nối dài (**the longest unconnected cable**) nhất thế giới (**on the world**) (11,587m)

Độ nặng cuộn cáp nặng nhất thế giới (**The world's heaviest coil weight**) (141.24 tấn).

2. 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**).

3. Sân bay Đà Nẵng (**Da Nang airport**) lọt top tốt nhất thế giới (**is in the top best in the world**).

4. Cảng Hàng không quốc tế Đà Nẵng (**Da Nang International Airport**) được xếp vị trí thứ 3 (**was ranked 3rd**) trong danh sách 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**).

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**).

7. Hầm Hải Vân (**Hai Van tunnel**) – Hầm đường bộ dài nhất Đông Nam Á (**The longest road tunnel in 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)

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).

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").

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 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 (**by radioactive contamination**).

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**).

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**).

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**).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 (**heals 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 center**) 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**)

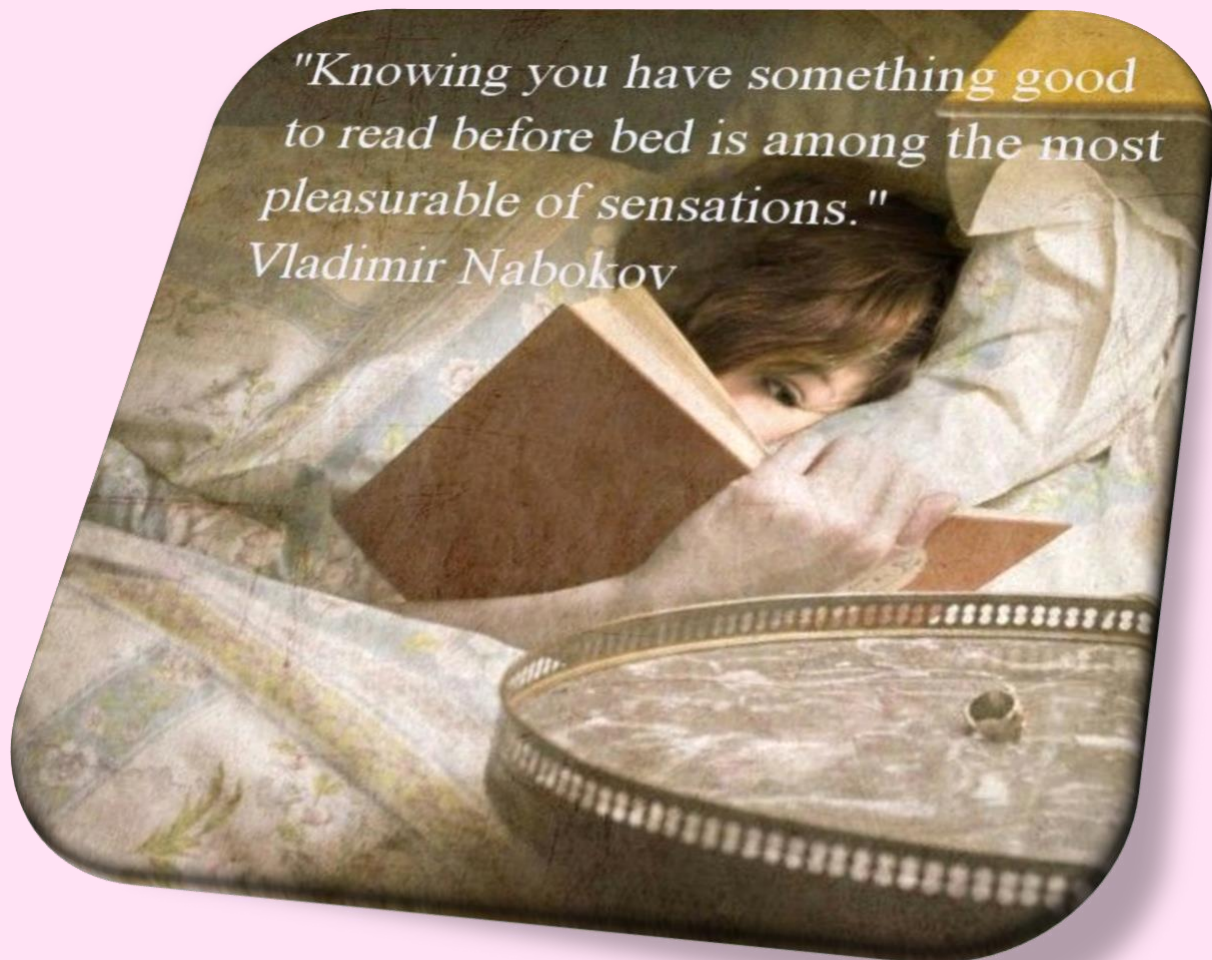
Về vật lý quang phổ (**In spectroscopic physics**), ánh sáng (**the light**) mà ta nhìn thấy phát ra (**that we see emitted**) từ lá cây (**from the leaves**) là ánh sáng phản xạ (**is reflected light**) không được hấp thụ (**that is not absorbed**) bởi lá cây (**by the leaves**). Có nghĩa là các màu khác (**Meaning other colors**) được hấp thụ (**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 reasons**) mà lá của một số loài cây 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 (**the greatest leaders**) của Việt Nam (**of VietNam**) 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 không 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 (**from 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**) tại làng Sen (**In Sen Village**) tỉnh Nghệ An (**Nghe An province**) một tỉnh nằm ở miền Trung Việt Nam (**a province located in the middle part of VietNam**). Bác có nhiều tên gọi trong suốt cuộc đời của mình (**he has various names throughout his life**). Trong khoảng thời gian người (**during his time**) ở nước ngoài (**he go 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**) Bác là một thủ tướng kiêm tổng thống (**the prime minister-cum-the president**) nhưng Bác sống một cuộc sống vô cùng (**he lived**) tiết kiệm (**a frugal**) và khiêm nhường (**and humble life**). Bác sống ở nhà sàn (**he lives in a Stilt house**) bên cạnh (**beside**) dinh thự tổng thống (**the Presidential Palace**). Sở thích của người (**his hobbies**) bao gồm (**includes**) đọc sách (**reading**), làm vườn (**gardening**), cho cá ăn (**feeding the fishes**), thăm trường học và nhà trẻ (**visiting school and children' home**). Bác 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**) 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 chứng (**of symptoms**) là khoảng (**is typical around**) năm ngày (**five days**), nhưng có thể lên đến (**however it can be ought to**) 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 tăng (**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**) 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 VietNameese 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 (**VietNameese 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 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: Suru tâm

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 (**on 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 (**the 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 thăm 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**).

Lạc Long Quân, thuộc dòng dõi Rồng (**Lac long Quan was a descended from dragons**), lấy (**got married**) Âu Cơ, thuộc dòng dõi Tiên (**Au Co, whose ancestors were faires**) để 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 có câu (**usually have a sentence**)

"Miếng trầu (**a betel**) là đầu (**is the start**) câu chuyện (**of story**)".

Vì nhai trầu (**because of chewing betel**) là một phong tục cổ truyền (**is a traditional custom**) và phổ biến (**popular**) tại Việt Nam. Người Việt Nam (**Vietnamese**) thường mời (**often invite**) khách (**guests**) nhai trầu (**chew betel**) trước khi bắt đầu (**start**) cuộc nói chuyện (**a conversation**). Miếng trầu (**betel**) không phân biệt (**is not distinguish**) giàu (**wealth**) nghèo (**poverty**) và ở mọi vùng (**in all regions**) của Việt Nam đều có thể tìm thấy (**find**).

Trầu (**betel**) và Cau (**betel nut**) được dùng (**be used**) nhiều trong các dịp (**in occasions**) lễ hội văn

hóa (**cultural festival**) và đám cưới (**wedding**) ở 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 trăng (**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 (**symbolizes**) của sự hoàn chỉnh (**of 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 (**a dessert**) để thưởng thức (**to enjoy**) mà còn nhấn mạnh (**it also 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 (**like**

Cambridge) hoặc **Harvard (or Harvard)** vẫn sử dụng sách (**still use books**) là nguồn (**as a source**) tài liệu giảng dạy chính (**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 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 (**work**).

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 (**everyday**) để đọc nhiều loại sách khác nhau (**different kinds of books**).

Source: Wikihoc.com

180. Teaching children to adapt to preschool like Germans)

Trường mầm non của Đức (**German kindergarten**) 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 (**the 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 hours**) 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 to**) Source: oxford. Edu



*When you think positive,
good things happen*

- Matt Kemp

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 quiet**). 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 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 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 (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 reason**) trên thế giới hiện nay (**on the world today**)
Source: WHO. Int

184. WHAT IS THE 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 (**a part of systems**) và tổ chức (**and organizations,**), đồng thời (**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 cần 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**). 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 passed 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

nghe 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 other 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 know**) những di sản mà họ có (**about their heritages**). Trong trường hợp khác (**In case**), nó giúp chúng ta có thể bồi dưỡng thêm (**heal my psychological**) về mặt tâm hồn (**bent of**

mind), tăng thêm kinh nghiệm sống (**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 (**of 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**) – Mumtaz. 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 (**the Beautiful artwork**) như thế này sẽ không được nhìn thấy ở đâu (**like 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 (**the 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). 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 they 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).

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 (**to the first day of February**). Trước Tết (**Before Tet**), người Việt Nam (**Vietnamese**) sẽ chuẩn bị (**prepare**) nhiều thứ cho 3 (**many things**) ngày chính. 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**), các thành viên trong gia đình có thể tụ họp (**members in a family can gather together,**) là thông điệp ý nghĩa (**is a meaningful messages**) của lễ hội Tết Nguyên Đán (**of Lunar New year festival**).

192. SON DOONG CAVE

Hang Sơn Đoòng (**Son Doong cave**) được biết đến (**is known as**) là hang động lớn nhất (**the largest cave**) thế giới (**on 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**.

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 in**

Da Nang). Hội tụ (**Converging**) vùng biển (**the sea**) trời (**sky**) cùng non nước trữ tình (**with romantic 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 spiritual**), 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) 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 watch the sunrise**) 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**) ngọt mà không cần dùng đến sữa (**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.

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 a barista**) 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 CHUNG (Stuffed sticky rice cake)

Bánh Chung (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 Chung 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 chung (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 Vietnam (**of flavors Vietnam**) ở phần nhân, 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**), heo quay (**roasted pork belly**), trứng ốp la (**fried egg**), thịt nướng (**grilled pork loin**), chả cá (**fried fish with turmeric and dill**), chả lụa (**boiled sausages**), xá xíu (**Chinese barbecued pork**) và thịt gà (**chicken**).

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 (**from 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 (**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. 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 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/lifestyle/health>

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 (**in 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 (**a 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 foreign languages**)!

Bạn đã bắt đầu (**Did you start**) học cách đi du lịch (**learning to go travelling**)? Hoặc là bạn có thể lắng nghe người khác nói chuyện (**Or could you 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**)!



Cảm ơn bạn đã dành thời gian đọc 200 bài ở mức độ căn bản được biên tập vừa tiếng Việt và tiếng Anh.

100 BÀI CHỨA CHỤC NGÀN TỪ VỰNG NÂNG CAO

LET'S GET STARTED!

1. Asteroids (các tiểu hành tinh)

Năm 2010 (**In 2010**), nhóm bảo vệ hành tinh tại NASA (**the planetary defence team at NASA**) đã xác định và ghi lại 90% (**had identified and logged 90 per cent**) các tiểu hành tinh gần Trái đất có chiều rộng 1km (**of the asteroids near Earth measuring 1km wide**). Những vật thể gần trái đất này (**These 'near-Earth objects'**) còn được gọi là NEOs (**or NEOs**), có kích thước bằng những ngọn núi (**are the size of mountains**) và bao gồm bất cứ thứ gì trong phạm vi 50 triệu km (**and include anything within 50 million kilometres**) quanh quỹ đạo của trái đất (**of Earth's orbit**).

Với ước tính còn lại 50 hành tinh để khai thác (**With an estimated 50 left to log**), NASA cho biết rằng (**NASA says**) không ai trong số chúng sẽ là mối nguy hiểm đáng kể cho hành tinh này (**none of**

it knows about are a significant danger to the planet.)

Hiện nay NASA đang nghiên cứu việc khai thác (Now NASA is working towards logging) một số tiểu hành tinh (some of the smaller asteroids) ước tính có kích thước lớn từ 140 mét trở lên (those measuring 140 metres wide or more). Trong số 25.000 tiểu hành tinh được ước tính là có kích thước này (Of the 25,000 estimated asteroids of this size), cho đến nay khoảng 8000 đã được ghi chép lại (so far about 8,000 have been logged), còn 17000 chưa được kiểm tra (leaving 17,000 unaccounted for).

Liệu NASA có tìm thấy các NEO cỡ trung bình còn lại hay không (Whether NASA can find the remaining middle-sized NEOs) phụ thuộc vào việc thu được tiền để xây dựng NEOcam (depends on getting the money to build NEOCam) một kính viễn vọng không gian 0.5m (a 0.5-metre space telescope) sử dụng ánh sáng hồng ngoại để xác định vị trí (which would use infrared light to locate) của các tiểu hành tinh (asteroids). Nếu nhận được tiền nó có thể đạt được mục tiêu trong vòng 10 năm (If it did get the money, it could probably achieve its goal in ten years).

Tiểu hành tinh có nguy hiểm tiềm tàng ('**Potentially Hazardous Asteroids**') là những tảng đá đủ gần để đi qua (**are rocks close enough to pass**) trong vòng 7.5km quanh quỹ đạo Trái đất (**within 7.5 million kilometres of Earth's orbit**). NASA đã tạo ra một bản đồ gồm (**NASA has created a map of**) 1,400 PHA, không có PHA nào được dự đoán sẽ là mối đe dọa trong vòng 1 năm tới (**none of which are expected to be a threat in the next one hundred years**). Với công nghệ đã có (**With technology already available**), NASA có thể theo dõi những vật thể này (**can track these objects**) và đưa ra dự đoán về tác động có thể xảy ra (**and make predictions about possible impact**).

Đầu tiên là DART – thử nghiệm chuyển hướng tiểu hành tinh đôi (**The first is DART – the Double Asteroid Redirection Test**). Các kế hoạch được lên lịch để thử nghiệm DART trên mặt trăng (**Plans are scheduled to test DART on the moon**) của một tiểu hành tinh có tên là Didymos (**of an asteroid called Didymos**). 'Didymoon' rộng 150m (**is 150 metres wide**), quay quanh quỹ đạo 800m của hành tinh mẹ (**orbiting its 800-metre mother**) và hi vọng các tác động của DART sẽ đẩy nó ra khỏi quỹ đạo

đủ để các kính thiên văn có thể thấy được and (hopefully the impact of DART will knock it out of its orbit enough for Earth-based telescopes to pick up).

Source: learnenglishbritishcouncil. Org

2. Cultural expectations and leadership

Gabriela làm việc cho một công ty đa quốc gia (worked for a multinational company) với tư cách là giám đốc dự án thành công ở Bra-xin (as a successful project manager in Brazil) và được chuyển sang quản lý một nhóm ở Thụy Điển (and was transferred to manage a team in Sweden). Cô ấy rất hào hứng với vai trò mới nhưng sớm nhận ra rằng (She was excited about her new role but soon realised that) quản lý đội ngũ mới của mình sẽ là một thử thách (managing her new team would be a challenge)

Bất chấp sự thân thiện của họ (Despite their friendliness), Gabriela không cảm thấy được tôn

trọng như một nhà lãnh đạo (**didn't feel respected as a leader**). Nhân viên mới công khai chất vấn các đề xuất của cô ấy (**Her new staff would question her proposals openly**) trong các cuộc họp (**in meetings**) và khi cô ấy hướng dẫn họ cách thực hiện một nhiệm vụ, (**and when she gave them instructions on how to carry out a task**), họ thường làm theo cách riêng của mình (**they would often go about it in their own way**).

Sau nhiều lần thất vọng gabriela đã gửi mail cho người quản lí nhân sự (**After weeks of frustration, Gabriela emailed her Swedish manager**) của cô ấy về vấn đề cô ấy đang phải đối mặt (**about the issues she was facing with her team**). Người quản lí hỏi cô ấy (**Her manager simply asked her**) liệu rằng cô ấy có cảm thấy nhóm của mình vẫn đang hoạt động hay không (**if she felt her team was still performing**), và cô ấy nghĩ điều gì sẽ giúp cô ấy hợp tác tốt hơn với các thành viên (**and what she thought would help her better collaborate with her team members**). Gabriela cảm thấy như người quản lí của mình đang muốn giải quyết một cách

ồn thỏa (found her manager was managing the situation satisfactorily.)

Những gì Gabriela trải qua là một cuộc đụng độ văn hóa (What Gabriela was experiencing was a cultural). Cô ấy đã quen với khuôn khổ phân cấp hơn, (She was used to a more hierarchical framework) nơi trưởng nhóm và quản lí nắm quyền kiểm soát và đưa ra các cách hướng dẫn cụ thể và cách thức thực hiện mọi việc (where the team leader and manager took control and gave specific instructions on how things were to be done).

Khi Gabriela nhận thức được sự khác biệt về văn hóa giữa cô và nhóm của mình (When Gabriela became aware of the cultural differences between her and her team), cô ấy đã chủ động trò chuyện cởi mở với họ về cảm nhận của họ (she took the initiative to have an open conversation with them about their feelings) về khả năng lãnh đạo của cô (about her leadership). Nhóm của Gabriela đã bày tỏ rằng họ không quen với việc bị cho biết phải làm gì (Gabriela's team openly expressed that they

were not used to being told what to do). Họ thích sự chủ động và tự do sáng tạo (They enjoyed having more room for initiative and creative freedom). Khi cô ấy nói với nhóm của mình những gì cô ấy cần họ làm (When she told her team exactly what she needed them to do), họ cảm thấy rằng cô ấy không tin tưởng họ sẽ làm tốt công việc của mình (they felt that she didn't trust them to do their job well)

Source: learnenglishbritishcouncil. Org

3. Star Wars and the hero myth

Các nhà phê bình của bộ phim 2015 Starwars (Critics of the 2015 film Star Wars: Episode VII – The Force Awakens) đã gọi bộ phim là không nguyên bản và dễ đoán (have called the film unoriginal and predictable) vì câu chuyện phản ánh rất chặt chẽ (because the story so closely mirrors) bộ phim Star Wars đầu tiên vào năm 1977 (the very first Star Wars film in 1977). Nhưng trên thực tế (But, in fact) cả hai bộ phim đều tuân

theo một cấu trúc có từ trước của Hollywood (**both films follow a structure that pre-dates all Hollywood films**) về huyền thoại anh hùng (**that of the 'hero myth'**). Đó là bởi vì đạo diễn George Lucas đã dựa trên những ý tưởng (**That's because director George Lucas based on the ideas**) của cuốn sách năm 1949 của Joseph Campbell (**in Joseph Campbell's 1949 book**), George Lucas là một trong những đạo diễn phim đầu tiên (**George Lucas was one of the early film directors**) trực tiếp đưa câu chuyện của mình vào 17 giai đoạn trong cuộc hành trình của người anh hùng (**to directly base his story on the 17 stages of the hero's journey**). Điển hình là người anh hùng bắt đầu câu chuyện sống một cuộc sống bình thường (**Typically the hero starts the story living an ordinary life**), nhưng có điều gì đó xảy ra khiến họ đến với một cuộc phiêu lưu làm thay đổi mọi thứ (**but something happens that calls them to an adventure that changes everything**). Vào đầu Star Wars (**At the beginning of Star Wars**), Luke sống một cuộc sống bình thường với dì và chú của mình (**Luke lives an ordinary life with his aunt and uncle**), sửa

chữa robot (**repairing robots.**) Khi anh tìm thấy lời nhắn của Công chúa Leia gửi cho Obi-Wan Kenobi bên trong robot R2D2 (**When he finds Princess Leia's message to Obi-Wan Kenobi inside the robot R2D2**), đó là 'lời kêu gọi phiêu lưu' bắt đầu cho người anh hùng trong cuộc hành trình của mình (**it is 'the call to adventure' that starts the hero on his journey**).

Theo Campbell (**According to Campbell**), người anh hùng lúc đầu từ chối lời kêu gọi phiêu lưu (**the hero at first refuses the call to adventure**), nhưng một người cố vấn xuất hiện giúp họ và họ quyết định 'vượt qua ngưỡng cửa' (**but a mentor appears who helps them and they decide to 'cross the threshold'**) và du hành vào 'thế giới đặc biệt' nơi cuộc phiêu lưu xảy ra and (**travel into the 'special world' where the adventure happens**). Giai đoạn tiếp theo bao gồm vượt qua các bài kiểm tra (**The next stage consists of passing tests**), chiến đấu với kẻ thù và gặp gỡ bạn bè khi anh hùng chuẩn bị đối mặt với thử thách lớn nhất của họ (**fighting enemies and meeting friends as the hero prepares to face their biggest challenge**). Đối với Luke,

người cố vấn tất nhiên là Obi-Wan (**For Luke the mentor is, of course, Obi-Wan**), những người bạn là Han Solo và các robot R2D2 và C3PO và kẻ thù là Darth Vader bên trong thế giới đặc biệt của Death Star. (**the friends are Han Solo and the robots R2D2 and C3PO and the enemy is Darth Vader inside the special world of the Death Star**).

Source: learnenglishbritishcouncil.org

4. The sharing economy

Nếu chúng ta nhìn xung quanh chúng ta (**If we look around us**) những thứ chúng ta đã mua vào một thời điểm nào đó trong đời (**at the things we have purchased at some point in our lives**), chúng ta sẽ không nghi ngờ gì nữa sẽ nhận thấy rằng (**we would no doubt notice**) không phải mọi thứ chúng ta sở hữu đều đang được sử dụng tốt (**that not everything we own is being put to good use**): chiếc áo khoác len dày mà chúng ta cho rằng trông hợp thời trang mặc dù thực tế là chúng ta đang sống.

(the thick woollen coat which we thought looked trendy despite the fact that) ở một đất nước nhiệt đới, (we live in a tropical country), chiếc điện thoại thông minh đã bị loại bỏ khi chúng tôi mua cho mình mẫu xe mới nhất (the smartphone that got put away when we bought ourselves the newest model), chiếc ô tô chỉ được sử dụng vào cuối tuần (the car that only gets used at the weekends), hoặc thậm chí phòng khách trong nhà của chúng tôi (or even the guest room in our house), bằng cách nào đó đã biến thành một kho chứa hàng (that somehow got turned into a storeroom).

Những món đồ không được sử dụng có vẻ vô dụng đối với một số người (Those underutilised items may seem useless to some), nhưng có thể là tài sản đối với những người khác (but could be an asset to others). Với sự ra đời của internet (With the advent of the internet), các cộng đồng trực tuyến đã tìm ra cách để tạo ra lợi nhuận (online communities have figured out a way to generate profit) từ việc chia sẻ những tài sản không được sử dụng đó (from the sharing of those underused assets). Sử dụng các trang web và các nhóm phương tiện truyền thông xã hội (Using websites

and social media groups) tạo điều kiện thuận lợi cho việc mua và bán đồ cũ (**that facilitate the buying and selling of second-hand goods**), Và đây được gọi là nền kinh tế chia sẻ. Giờ đây các hoạt động chia sẻ ngang hàng dễ dàng hơn bao giờ hết (**it is now easier than ever for peer-to-peer sharing activities to take place**).

Các nền tảng trực tuyến được dân chủ hóa này (**These democratised online platforms**) đang tạo cơ hội cho mọi người kiếm tiền nhanh chóng (**are providing a chance for people to make a quick buck or two**). Để làm ví dụ, các bậc cha mẹ bận rộn trước đây có thể không bận tâm (**To give an example, busy parents previously might not have bothered**) đến việc mở một quầy hàng ở chợ địa phương (**with setting up a stall at the local market or**) hoặc cửa hàng bán bột xe hơi để bán thiết bị cũ của con mình (**car boot sale to sell their children's old equipment**), nhưng với chợ trực tuyến, giờ đây cha mẹ có thể bán những bộ quần áo trẻ em khó mặc đó (**but with online marketplaces, parents are now able to sell on those hardly worn baby clothes**) con cái của họ đã lớn và những chiếc xe đẩy đắt tiền (**that their children have outgrown and the**

expensive pushchairs) và thiết bị trẻ em mà họ đã đầu tư vào, để có thể tích lại một ít tiền vào túi của họ (**and baby equipment they have invested in, so as to put some cash back into their pockets**).

Source: learnenglishbritishcouncil.org

5. The Buy Nothing movement

Phương tiện truyền thông xã hội (**Social media**), tạp chí và cửa sổ cửa hàng tấn công mọi người hàng ngày (**magazines and shop windows bombard people daily**) với những thứ cần mua và người tiêu dùng Anh đang mua nhiều quần áo và giày dép hơn bao giờ hết (**with things to buy, and British consumers are buying more clothes and shoes than ever before**). Mua sắm trực tuyến có nghĩa là khách hàng dễ dàng mua mà không cần suy nghĩ (**Online shopping means it is easy for customers to buy without thinking**), trong khi các thương hiệu lớn cung cấp quần áo rẻ đến mức (**while major brands offer such cheap clothes**) chúng có thể được coi như đồ dùng một lần - mặc hai hoặc ba lần rồi vứt đi (**that they can be treated**

like disposable items – worn two or three times and then thrown away).

Ở Anh, một người trung bình chi hơn 1.000 bảng (In Britain, the average person spends more than £1,000) cho quần áo mới mỗi năm (on new clothes a year), chiếm khoảng 4% thu nhập của họ (which is around four per cent of their income). Nghe có vẻ không nhiều (That might not sound like much), nhưng con số đó ẩn chứa hai xu hướng đáng lo ngại hơn đối với xã hội và môi trường (but that figure hides two far more worrying trends for society and for the environment). Đầu tiên, phần lớn chi tiêu của người tiêu dùng là qua thẻ tín dụng (First, a lot of that consumer spending is via credit cards). Người dân Anh hiện đang nợ các công ty thẻ tín dụng khoảng £ 670 cho mỗi người lớn (British people currently owe approximately £670 per adult to credit card companies). Đó là 66% ngân sách tủ quần áo trung bình (That's 66 per cent of the average wardrobe budget). Ngoài ra, mọi người không chỉ tiêu tiền mà họ không có mà họ còn sử dụng số tiền đó để mua những thứ họ không cần (Also, not only are people spending money they don't have, they're using it to buy

things they don't need). Nước Anh vứt bỏ 300. 000 tấn quần áo mỗi năm, (**Britain throws away 300,000 tons of clothing a year**), phần lớn trong số đó được đưa vào các bãi rác (**most of which goes into landfill sites**).

Tuy nhiên, một xu hướng khác đang nổi lên đối lập với chủ nghĩa tiêu dùng (**However, a different trend is springing up in opposition to consumerism**) – xu hướng 'không mua gì cả' (**'buy nothing' trend**). Ý tưởng này bắt nguồn từ Canada vào đầu những năm 1990 (**The idea originated in Canada in the early 1990s**) và sau đó chuyển đến Mỹ, nơi nó trở thành sự bác bỏ tình trạng bội chi và tiêu dùng quá mức (**and then moved to the US, where it became a rejection of the overspending and overconsumption**) vào Thứ Sáu Đen và Thứ Hai Điện tử trong dịp cuối tuần Lễ Tạ ơn (**of Black Friday and Cyber Monday during Thanksgiving weekend**). Vào Ngày Không mua gì, mọi người tổ chức nhiều loại biểu tình khác nhau (**On Buy Nothing Day people organise various types of protests**) và cắt thẻ tín dụng của họ (**and (cut up their credit cards.)**)

Xu hướng hiện đã tiếp cận những người có ảnh hưởng trên mạng xã hội (**The trend has now reached influencers on social media**) những người thường chia sẻ các bài đăng về quần áo và đồ trang điểm (**who usually share posts of clothing and make-up**) mà họ giới thiệu để mọi người mua (**that they recommend for people to buy**). Một số ngôi sao YouTube hiện khuyến khích người xem (**Some YouTube stars now encourage their viewers**) không mua bất cứ thứ gì trong khoảng thời gian dài như một năm (**not to buy anything at all for periods as long as a year**). Hai người bạn ở Canada đã dành một năm để chỉ mua thức ăn (**Two friends in Canada spent a year working towards buying only food**). Trong ba tháng đầu tiên, họ học cách sống mà không cần mua (**For the first three months they learned how to live without buying**) đồ điện, quần áo hoặc những thứ cho ngôi nhà (**electrical goods, clothes or things for the house**). Đối với giai đoạn tiếp theo, họ từ bỏ các dịch vụ (**For the next stage, they gave up services**), chẳng hạn như cắt tóc, đi ăn ở nhà hàng hoặc mua xăng cho ô tô của họ (**for example haircuts, eating out at restaurants or buying petrol for their cars**). Trong

một năm, họ đã tiết kiệm được 55. 000 đô la (**In one year, they'd saved \$55,000**).

Source: learnenglishbritishcouncil.org

6. Why bridges collapse

Một số dự án giao thông lớn nhất và tốn kém nhất trên thế giới (**Some of the biggest and most expensive transportation projects in the world**) đã liên quan đến việc xây dựng cầu (**have involved building bridges**). Cầu là những liên kết quan trọng (**Bridges are crucial links**) đưa ô tô, xe tải và xe lửa qua các vùng nước, hẻm núi hoặc các con đường khác (**that carry cars, trucks and trains across bodies of water, mountain gorges or other roads**). Do đó, chúng là một trong những khía cạnh quan trọng nhất (**As a result, they are one of the most important aspects**) của công trình dân dụng (**of civil engineering**) và phải chịu sự giám sát

chặt chẽ, đặc biệt là khi chúng sụp đổ (**and are subject to intense scrutiny, especially when they collapse.**) Sau đây là những nguyên nhân chính khiến cầu rơi (**The following are main reasons why bridges fall**).

Fire (**Ngọn lửa**)

Trong lịch sử, nhiều cây cầu được làm bằng gỗ và dễ bị cháy hơn nhiều (**Historically, more bridges were made of wood and were much more susceptible to fire**). Điều này đặc biệt đúng (**This was particularly true**) với những cây cầu xe lửa kiểu cũ (**of old-fashioned train bridges**), nơi mà tia lửa tạo ra bởi các bánh xe thép (**where the spark created by the steel wheels**) và đường ray thép đôi khi có thể khiến cây cầu bắt lửa và cháy thành mặt đất (**and steel tracks could sometimes cause a bridge to catch fire and burn to the ground.**)

During construction (**Trong quá trình xây dựng**)

Một số lượng lớn các vụ tai nạn cầu (**A large number of bridge accidents**) xảy ra trong quá trình xây dựng cây cầu (**occur during the construction of the bridge itself**). Những tai nạn

này thường do lỗi của các kỹ sư (**These accidents are often due to an error made by the engineers**), chẳng hạn như tính toán sai (**such as a miscalculation**). Cây cầu sụp đổ dưới sức nặng của chính nó (**The bridge collapses under its own weight**), và điều này có thể gây tử vong cho những người làm việc trên nó vào thời điểm đó (**and this can be deadly for the workers on it at the time**).

Earthquakes (**Động đất**)

Động đất làm hư hại tất cả các công trình kiến trúc (**Earthquakes damage all structures**) bao gồm cả cầu (**including bridges**). May mắn thay (**Luckily**), kiểu sụp này tương đối ít xảy ra, đặc biệt là với những cây cầu hiện đại (**this kind of collapse is relatively infrequent, especially with modern bridges**). Các kỹ sư đã học cách thiết kế những cây cầu (**Engineers have learned to design bridges**) trong vùng động đất trên những khu vực có khả năng chống chuyển động tốt hơn nhiều (**in earthquake zones on areas that are much more resistant to movement**).

Cách tốt nhất để tránh hỏng cầu (**The best way to avoid bridge failures**) là lập kế hoạch cho chúng (**is**

to plan for them). Các công nghệ hiện đại có thể phát hiện điểm yếu của kết cấu (**Modern technologies that can detect structural weakness**), môi trường làm việc an toàn hơn và thiết kế tốt hơn (**safer working environments and better designs**) đều có thể giúp giảm thiểu những tai nạn khủng khiếp này (**can all help to reduce these terrible accidents**).

Source: learnenglishbritishcouncil.org

7. A biography of Kilian Jornet

Khi bạn hình dung những người leo núi đang leo lên đỉnh Everest (**When you picture mountain climbers scaling Mount Everest**), điều có thể nghĩ đến là những đội leo núi (**what probably comes to mind are teams of climbers**) với hướng dẫn viên Sherpa dẫn họ lên đỉnh (**with Sherpa guides leading them to the summit**), được trang bị mặt nạ dưỡng khí, vật dụng và lều (**equipped with oxygen masks, supplies and tents**). Và trong hầu hết các trường hợp, bạn đã đúng, (**And in most cases you'd be right**), vì 97% người leo núi sử dụng oxy

để lên đỉnh Everest (as 97 per cent of climbers use oxygen to ascend to Everest's) ở độ cao 8.850 mét so với mực nước biển (summit at 8,850 metres above sea level). Không khí loãng ở độ cao khiến hầu hết mọi người khó thở ở độ cao 3.500 mét (The thin air at high altitudes makes most people breathless at 3,500 metres), và đại đa số những người leo núi sử dụng oxy ở độ cao 7.000 mét (and the vast majority of climbers use oxygen past 7,000 metres). Một nhóm leo núi điển hình sẽ có 8–15 người trong đó (A typical climbing group will have 8–15 people in it), với số lượng hướng dẫn viên gần như bằng nhau (with an almost equal number of guides), và họ sẽ mất hàng tuần để lên đến đỉnh sau khi đến Trại cơ sở. (and they'll spend weeks to get to the top after reaching Base Camp).

Tuy nhiên, vận động viên chạy siêu xa và leo núi Kilian Jornet Burgada (But ultra-distance and mountain runner Kilian Jornet Burgada) đã lên đỉnh núi một mình vào tháng 5 năm 2017 (ascended the mountain in May 2017 alone), mà không cần mặt nạ dưỡng khí hay dây cố định để leo núi (without an oxygen mask or fixed ropes for climbing).

Anh ấy 13 tuổi khi anh ấy nói rằng anh ấy bắt đầu thực hiện nó 'nghiêm túc' (**He was 13 when he says he started to take it 'seriously'**) và được đào tạo với Trung tâm kỹ thuật leo núi trượt tuyết (CTEMC) ở Catalonia (**and trained with the Ski Mountaineering Technical Centre (CTEMC) in Catalonia**), tham gia các cuộc thi và làm việc với một huấn luyện viên (**entering competitions and working with a coach**). Năm 18 tuổi, anh đã bắt đầu khóa huấn luyện leo núi trượt tuyết và chạy đường mòn của riêng mình (**At 18, he took over his own ski-mountaineering and trail-running training**), với lịch trình chỉ cho phép nghỉ ngơi vài tuần một năm (**with a schedule that only allows a couple of weeks of rest a year**). Anh ấy thực hiện 1.140 giờ đào tạo sức bền mỗi năm (**He does as many as 1,140 hours of endurance training a year**). Để lên và xuống núi Matterhorn kỷ lục của mình (**For his record-breaking ascent and descent of the Matterhorn**), anh đã chuẩn bị bằng cách leo lên ngọn núi mười lần (**he prepared by climbing the mountain ten times**) cho đến khi anh biết mọi chi tiết của nó, thậm chí bao gồm cả nơi mặt trời sẽ chiếu vào mọi thời điểm trong ngày (**until he knew**

every detail of it, even including where the sun would be shining at every part of the day).

Chỉ ngủ bảy giờ một đêm, Kilian Jornet dường như gần như siêu phàm (**Sleeping only seven hours a night, Kilian Jornet seems almost superhuman**). Nhịp tim khi nghỉ ngơi của anh ấy rất thấp với 33 nhịp mỗi phút (**His resting heartbeat is extremely low at 33 beats per minute**), so với mức trung bình của một người đàn ông trung bình là 60 nhịp mỗi phút (**compared with the average man's 60 per minute**) hoặc 40 nhịp mỗi phút của một vận động viên (**or an athlete's 40 per minute**). Anh ấy thở cũng hiệu quả hơn những người bình thường (**He breathes more efficiently than average people too**), hấp thụ nhiều oxy hơn mỗi lần thở (**taking in more oxygen per breath**), và anh ấy có thời gian phục hồi nhanh hơn nhiều sau khi tập thể dục (**and he has a much faster recovery time after exercise**) vì cơ thể anh ấy nhanh chóng phá vỡ axit lactic - axit trong cơ gây đau sau khi tập luyện (**as his body quickly breaks down lactic acid – the acid in muscles that causes pain after exercise**).

Sẽ cần một cuốn sách để liệt kê tất cả các cuộc đua và giải thưởng (**It would take a book to list all the**

aces and awards) mà anh ấy đã giành được và những ngọn núi mà anh ấy đã leo lên (**he's won and the mountains he's climbed**). Và thậm chí ở đây (**And even here**), những thành tích của Kilian còn vượt xa người bình thường (**Kilian's achievements exceed the average person**) vì bằng cách nào đó, anh ấy dành thời gian để ghi lại sự nghiệp của mình trên blog của mình (**as, somehow he finds time to record his career on his blog**) và đã viết ba cuốn sách, **Run or Die, The Invisible Border** và **Summits of My Life** (**and has written three books, Run or Die, The Invisible Border and Summits of My Life**).

Source: learnenglishbritishcouncil.org

8. India's Modern Women

Thế hệ trẻ của đất nước đang có thái độ phục tùng (**The country's younger generation is shedding submissive attitudes**), muốn có sự nghiệp và khao khát giàu có (**wants careers, and longs for wealth**). Khi các video ca nhạc đầu tiên của Mỹ và các chương trình truyền hình nổi tiếng (**When the first American music videos and popular TV shows**) bắt đầu xuất hiện trong các ngôi nhà của người Ấn

Độ (began appearing in Indian homes) vào đầu những năm 1990 nhờ vệ tinh và cáp (in the early 1990s thanks to satellite and cable), nhiều chuyên gia đã dự đoán xã hội Ấn Độ sẽ không bao giờ giống nhau (many pundits predicted Indian society would never be the same). Lần đầu tiên khán giả nữ được nhìn thấy những người phụ nữ độc lập, thành đạt (For the first time, female viewers saw independent, successful women) và những anh chàng vui tính, nhạy cảm (and fun, sensitive guys). Tình dục và ly hôn đã được thảo luận công khai trong các phim truyền hình này (Sex and divorce were openly discussed in these TV imports) và các cặp đôi hôn nhau say đắm - khi đó vẫn còn là điều cấm kỵ trong các chương trình truyền hình và phim của Ấn Độ (and couples kissed passionately - then still a taboo in Indian TV shows and movies).

Thật vậy, tác động sâu sắc đến các thế hệ phụ nữ trẻ của Ấn Độ là rất lớn (Indeed, the impact on younger generations of Indian women has been profound). Trong khi phụ nữ Ấn Độ theo truyền thống thường phục tùng cha mẹ (Whereas Indian women traditionally have been submissive to

parents) chồng và coi trọng sự tiết kiệm và khiêm tốn (**husbands and valued frugality and modesty**), một số nghiên cứu xã hội học cho thấy phụ nữ Ấn Độ trẻ tuổi hiện nay thích độc lập về tài chính (**a number of sociological studies show that young Indian females now prize financial independence**), tự do quyết định thời điểm kết hôn và sinh con, và sự nghiệp rực rỡ (**freedom to decide when to marry and have children, and glamorous careers**). Một thế hệ trở lại, phụ nữ sẽ hy sinh bản thân và tin tưởng vào sự tiết kiệm (**A generation back**), Phụ nữ muốn một thứ gì đó cho riêng mình (**It is OK for a woman to want something for herself**)

Vì phụ nữ trẻ ngày nay là nhóm người tiêu dùng quan trọng của ngày mai (**Because today's young women are the key consumer group of tomorrow**), những thay đổi này có ý nghĩa lớn đối với các công ty tiếp thị (**these shifts have big implications for marketing companies**). Và các xu hướng được đưa ra rõ ràng trong hai nghiên cứu gần đây (**And the trends come out clearly in two recent studies**). Một nghiên cứu đã kiểm tra 3.400 phụ nữ chưa kết hôn ở độ tuổi 19-22 (**One study examined 3,400 unmarried women aged 19-22**) ở các mức thu nhập

và xã hội khác nhau (**of different income and social levels**). Trong một số trường hợp, các nhà nghiên cứu đã sống với những người phụ nữ một thời gian để nghiên cứu kỹ hơn về họ (**In some cases, the researchers lived with the women for a while to study them more closely**). Các nhà nghiên cứu đã bổ sung dữ liệu này (**The researchers supplemented this data**) bằng các cuộc phỏng vấn của các nhà báo, giáo viên và nhà tâm lý học (**with interviews of journalists, teachers, and psychologists**).

Among the findings: Trong số các phát hiện

- Chủ nghĩa duy vật không có tội (**Guilt-free materialism**). 51% phụ nữ trẻ độc thân ở các khu vực đô thị lớn nói rằng (**51% of young single women in major urban areas say**) cần phải có nhà to và xe hơi mới hạnh phúc (**it is necessary to have a big house and big car to be happy**). Ở các thành phố nhỏ hơn, 86% đồng ý với nhận định này (**In smaller cities, 86% agreed with this statement**). Điều này cho thấy phụ nữ càng có ít thì khát vọng của họ càng lớn (**This shows that the less women have, the greater are their aspirations**). Một phụ nữ được phỏng vấn chỉ kiếm được 200 USD mỗi

năm nhưng nói rằng cô ấy muốn sở hữu một chiếc máy bay phản lực (**One woman interviewed was making just \$200 a year but said she wants to own a jet plane**). Một nhận xét điển hình trong các cuộc phỏng vấn gần đây là "Tôi muốn tiền bạc, danh tiếng và thành công (**A typical comment in recent interviews was, 'I want money, fame, and success.'**)"

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

9. Could You Pass Me My Glasses, Please?

Mắt người không được thiết kế cho (**The human eye was not designed**) những năm học tập trên sách vở chuyên sâu mà ngày nay đã trở nên phổ biến trong xã hội hiện đại (**for the years of intensive book learning that are now common in modern society**). Kết quả là mắt bị mỏi và kém đi (**The result is eye strain and deterioration**), thường xảy ra khi còn nhỏ (**often at an early age**), nhưng cũng chính xã hội này đã đưa ra câu trả lời rõ ràng (**but this same society has provided the obvious answer**): kính mắt có thấu kính hiệu chỉnh

(**corrective lensed eyeglasses**). Có mặt ở khắp mọi nơi, có đủ kiểu dáng, màu sắc và thiết kế (**Ubiquitous and everpresent, coming in all styles, colours, and designs**),

Không có gì ngạc nhiên khi những chiếc kính đeo mắt đầu tiên (**It is not surprising that the first eyeglasses**) được chế tạo bởi các tu sĩ Công giáo (**were made by the Catholic monks**) dành riêng cho việc viết, dịch và sao chép các văn bản tôn giáo được viết tinh xảo (**dedicated to the writing, translation, and reproduction of finely written religious texts**). Trái ngược với sự thất học và mù chữ nói chung của thời đại (**In contrast to the general undereducation and illiteracy of the times**). những nhà sư này thông thạo nhiều ngôn ngữ (**these monks were versed in many languages**), và đã làm việc nhiều năm trong các ‘nhà thờ chữ thập’ được thắp sáng bằng nến (**and worked for years in badly-illuminated candle-lit ‘scriptoriums’**) - một nỗ lực gây ảnh hưởng đến thị lực của họ (**an effort which took its toll on their eyesight**). Vì vậy, bằng chứng hình ảnh sớm nhất cho việc sử dụng kính đeo mắt là một bức chân dung (**Thus, the earliest pictorial evidence for the**

use of eyeglasses is a 1352 portrait) năm 1352 của Hồng y Công giáo, Hugh de (Provence of the Catholic cardinal, Hugh de Provence). Tuy nhiên, tính hữu dụng của kính đã được dân số nói chung nhận ra từ lâu (However, the usefulness of glasses had already long been realised by the population at large), và đến năm 1300, việc buôn bán mài thấu kính (and by 1300 the trade of lens-grinding) đã phổ biến đến mức yêu cầu các hội và quy định chính thức (was widespread enough to require formal guilds and regulations).

Ngày nay (These days), ống kính thường là vật liệu polycarbonate bằng nhựa (lenses are most commonly a plastic polycarbonate material), có trọng lượng thấp hơn và khả năng chống xước cao hơn (offering lower weight and higher scratch resistance), cũng như khả năng ngăn tia cực tím và tia hồng ngoại có hại từ mặt trời (as well as the ability to screen out harmful ultraviolet and infrared rays from the sun). Tương tự, gọng rất linh hoạt và nhẹ (Similarly, the frames are flexible and lightweight), ít ma sát và kích ứng da hơn (offering less friction and irritation for the skin). Tuy nhiên, kính không thể nói là thiết bị tiện lợi

(Nevertheless, glasses cannot be said to be convenient devices). Dầu mỡ, bụi bẩn, mồ hôi và hơi nước có thể tạo thành vệt khi ăn hoặc nấu nướng (Grease, dirt, sweat, and vapour can streak them when eating or cooking), hoặc do ngưng tụ tự nhiên do thay đổi nhiệt độ (or from natural condensation due to temperature changes) chẳng hạn như khi đi ra khỏi một tòa nhà được sưởi ấm để ra ngoài trời lạnh hơn (such as when exiting a heated building into the colder outdoors). Kính cũng rất khó sử dụng khi thể thao chuyển động nhanh hoặc các công việc lao động, khá dễ bị vỡ và sửa chữa không rẻ (Glasses are also awkward during fast-motion sports or labouring jobs, are rather easily broken, and not cheap to repair).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

10. Childhood Obesity (Béo phì thời thơ ấu)

A. Nếu một đứa trẻ bị béo phì, các quá trình trong cơ thể của chúng có thể thay đổi (If a child becomes obese, their body processes can change.)
Một số trong số này có thể khó hoặc thậm chí

không thể thay đổi khi trưởng thành (**Some of these may be difficult or even impossible to alter in adulthood**). Tế bào mỡ được tạo ra trong vài năm đầu đời (**Fat cells are created in the first few years of life**). Nếu chất béo được lưu trữ nhanh chóng (**If fat is stored quickly**), nhiều tế bào mỡ được tạo ra (**more fat cells are created**). Vì vậy một đứa trẻ béo phì có thể bị gấp ba lần một đứa trẻ bình thường (**So an obese child can have up to three times as many as a normal child**). Cuối cùng, các tế bào mỡ ngừng nhân lên (**Eventually, fat cells stop multiplying**), và một người trưởng thành có một số lượng cố định trong suốt phần đời còn lại của họ (**and an adult has a fixed number for the rest of their life**). Các tế bào hiện tại chỉ đơn giản là sưng lên hoặc co lại để chứa nhiều chất béo hơn (**The existing cells simply swell or shrink to accommodate more fat**) Lượng chất béo mà cơ thể muốn lưu trữ (**The amount of fat the body wants to store**) được cho là tỷ lệ thuận với tổng số tế bào mỡ (**is thought to be proportional to the total number of fat cells**). Vì vậy, nếu bạn thừa cân khi còn nhỏ (**So if you were overweight as a child**), cơ thể bạn được lập trình để mang nhiều chất béo hơn (**your body is programmed to carry more fat.**)

Điều này không có nghĩa là bạn không thể giảm cân thông qua chế độ ăn kiêng và tập thể dục (**This does not mean that you cannot lose weight through diet and exercise**), nhưng nó sẽ khó hơn (**but it will be harder**).

B. Một số vấn đề sức khỏe được quan sát thấy ở trẻ em béo phì (**Few health problems are observed in obese children**) nhưng chúng có thể phát triển các tình trạng gây ra các vấn đề sau này trong cuộc sống (**but they may develop conditions that cause problems later in life**), chẳng hạn như huyết áp cao (**such as high blood pressure**). Họ cũng có thể bị 'ngưng thở khi ngủ' (**They may also suffer from 'sleep apnoea'**). Khi điều này xảy ra, mô mềm trong cổ họng sẽ chặn đường thở trong khi ngủ (**When this happens, soft tissue in the throat blocks the airways during sleep**). dẫn đến bệnh tim, các vấn đề về trí nhớ, đau đầu và mệt mỏi (**leading to heart disease, memory problems, headaches, and tiredness**). Một số trẻ béo phì có thể mắc bệnh tiểu đường (**Some obese children may develop diabetes**). Thông thường, tình trạng này chỉ bắt đầu muộn hơn nhiều trong cuộc sống (**Normally, this condition only starts much later in life**). Khi

nó tấn công, cơ thể không thể xử lý đường đúng cách (**When it strikes, the body stops being able to process sugar properly**), và các tế bào bị đói năng lượng (**and the cells are starved of energy**). Bệnh tiểu đường không thể chữa khỏi, nhưng nó có thể được điều trị (**Diabetes cannot be cured, but it can be treated**). Nó có thể dẫn đến các vấn đề như tổn thương thần kinh, bệnh tim, bệnh thận và mù lòa (**It may lead to problems such as nerve damage, heart disease, kidney disease, and blindness.**)

C. Hình ảnh cơ thể tiêu cực (**Negative body image**) có thể gây ra trầm cảm và các vấn đề xã hội - trẻ em thừa cân thường bị trêu chọc (**can cause depression and social problems - overweight children are often teased**). Lòng tự trọng thấp (**Low self-esteem**) có thể không ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe thể chất (**may not directly affect physical health**), nhưng nó thực sự là vấn đề lớn nhất mà trẻ béo phì gặp phải trong cuộc sống hàng ngày (**but it is actually the biggest problem obese children meet in everyday life**). Nếu nền văn hóa thời hiện đại ít chú trọng hơn đến "cơ thể hoàn hảo" (**If modern-day culture placed less emphasis on the 'perfect body'**), thì ít nhất một loạt các vấn

đề liên quan đến béo phì sẽ biến mất (**then at least one set of problems associated with obesity would disappear**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

11. The Spice of Life!

A. Khi nghĩ đến món ăn phổ biến nhất ở Anh (**When thinking of the most popular dish in the UK**), câu trả lời 'gà tikka masala' không dễ dàng xuất hiện trong tâm trí bạn (**the answer 'chicken tikka masala' does not spring readily to mind**). Nhưng nó thực sự là câu trả lời (**But it is indeed the answer**), bây giờ thường được gọi là một 'món ăn quốc gia của Anh' thực sự (**often now referred to as a true 'British national dish'**). Nó thậm chí có thể được phát minh bởi những người nhập cư Ấn Độ ở Scotland (**It may even have been invented by Indian immigrants in Scotland**), những người nướng các khối gà (tikka), (**who roasted chicken chunks (tikka)**), trộn chúng với gia vị và sữa chua, và phục vụ món này trong một bát nước sốt (**masala mixed them with spices and yoghurt, and served this in a bowl of masala sauce**). Các thành phần chính xác của nước sốt khác nhau giữa các

nhà hàng (The exact ingredients of the sauce vary from restaurant to restaurant), nhưng món ăn thường bao gồm cà chua nghiền và kem, có màu cam của nghệ và ớt bột (but the dish usually includes purced tomatoes and cream, coloured orange by turmeric and paprika). Ẩm thực Anh? Vâng, gia vị đã đi một chặng đường dài. (British cuisine? Yes, spices have come a long way)

B. Gia vị là hạt khô, trái cây, rễ, vỏ cây, hoặc các bộ phận sinh dưỡng của thực vật (Spices are dried seeds, fruit, roots, bark, or vegetative parts of plants), được thêm vào thực phẩm với một lượng nhỏ để tăng hương vị hoặc màu sắc (added to food in small amounts to enhance flavour or colour). Ngược lại, các loại thảo mộc chỉ từ lá và chỉ được sử dụng để làm hương liệu (Herbs, in contrast, are only from the leaves, and only used for flavouring). Nhìn vào nguồn gốc của một số loại gia vị thông thường (Looking at the sources of some common spices), mù tạt và hạt tiêu đen từ hạt, quế từ vỏ cây, đinh hương từ nụ hoa khô, gừng và nghệ từ rễ (mustard and black pepper arc from seeds, cinnamon from bark, cloves from dried flower buds, ginger and turmeric from roots),

trong khi chùy và nghệ tây lần lượt là từ vỏ hạt và đầu nhụy (**while mace and saffron are from seed covers and stigma tips, respectively**). Trước sự đa dạng như vậy (**In the face of such variety**), việc các loại gia vị được cung cấp dưới dạng kết hợp làm sẵn ngày càng trở nên phổ biến (**it is becoming increasingly common for spices to be offered in pre-made combinations**). Ớt bột là sự pha trộn của ớt với các loại gia vị khác (**Chili powder is a blend of chili peppers with other spices**), thường là thì là, rau kinh giới, bột tỏi và muối (**often cumin, oregano, garlic powder, and salt**). Gia vị hỗn hợp, thường được sử dụng trong làm bánh (**Mixed spice, which is often used in baking**), là sự pha trộn của các loại gia vị ngọt của Anh, với quế là hương vị chủ đạo (**is a British blend of sweet spices, with cinnamon being the dominant flavour**). Masala luôn phổ biến, như đã nói, có thể là bất cứ thứ gì, tùy thuộc vào đầu bếp (**The ever-popular masala, as noted, could be anything, depending on the chef**).

C. Mặc dù các cộng đồng con người đã sử dụng gia vị từ hàng chục nghìn năm trước (**Although human communities were using spices tens of**

thousands of years ago), việc buôn bán mặt hàng này chỉ bắt đầu vào khoảng 2000 năm trước Công nguyên (**the trade of this commodity only began about 2000 BC**), vào khoảng thời Trung Cổ (**around the Middle Last**). Việc sử dụng lâu đời ít liên quan đến nấu nướng (**Farly uses were less connected with cooking**), và nhiều hơn nữa với các chức năng đa dạng như ướp xác, y học, tôn giáo và bảo quản thực phẩm (**and more with such diverse functions as embalming, medicine, religion, and food preservation**). Cuối cùng, các tuyến đường thương mại trên bộ rộng lớn (**Eventually, extensive overland trade routes**), chẳng hạn như Con đường Tơ lụa, đã được thiết lập, (**such as the Silk Road**), nhưng chính những bước tiến hàng hải vào Ấn Độ và Đông Á đã dẫn đến sự tăng trưởng mạnh mẽ nhất (**were established, yet it was maritime advances into India and East Asia which led to the most dramatic growth**) trong các hoạt động thương mại (**in commercial activities**). Kể từ đó trở đi, gia vị là động lực của nền kinh tế thế giới (**From then on, spices were the driving force of the world economy**), điều khiến giá cả cao đến mức nó độ sức giữa các quốc gia với quốc gia (**commanding such high prices that it pitted nation**

against nation) , và trở thành động lực chính để khám phá và chinh phục, khó có thể đánh giá thấp vai trò của gia vị trong lịch sử nhân loại (**and became the major impetus to exploration and conquest, It would be hard to underestimate the role spices have played in human history**).

D. Ban đầu (**Originally**), các thương nhân Hồi giáo thống trị các tuyến đường này (**Muslim traders dominated these routes**), chứng kiến những con tàu chở đầy gia vị từ Phương Đông băng qua Ấn Độ Dương đến các cảng Biển Đỏ và Vịnh Ba Tư (**seeing spice-laden ships from the Orient crossing the Indian Ocean to Red Sea and Persian Gulf ports**), từ đó các đoàn lạc đà vận chuyển hàng hóa qua đường bộ (**from where camel caravans transported the goods overland**). Tuy nhiên (**However**), mặc dù chậm phát triển, các quốc gia châu Âu, sử dụng các chiến lược thăm dò và xâm lược thuộc địa (**although slow to develop, European nations, using aggressive exploration and colonisation strategies**), cuối cùng đã thống trị vùng Viễn Đông và do đó, kiểm soát hoạt động buôn bán gia vị (**eventually came to rule the Far East and, consequently, control of the spice trade**).

Lúc đầu, Bồ Đào Nha là cường quốc thống trị (**At first, Portugal was the dominant power**), nhưng cuối cùng người Anh và người Hà Lan đã giành được ưu thế (**but the British and Dutch eventually gained the upper hand**), đến thế kỷ 19, người Anh kiểm soát Ấn Độ, trong khi người Hà Lan chiếm phần lớn hơn Đông Ấn (**so that by the 19th century, the British controlled India, while the Dutch had the greater portion of the East Indies (Indonesia)**). Đinh hương, nhục đậu khấu và hạt tiêu là một số loại gia vị có giá trị nhất thời bấy giờ (**Cloves, nutmeg, and pepper were some of the most valuable spices of the time**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

12. Unsung and Lowly Creatures (Sinh vật hoang dã và thấp hèn)

Giun đất không phải là sinh vật có khả năng thu hút nhiều sự chú ý (**Earthworms are not creatures likely to attract much attention**). Khéo léo, im lặng, di chuyển chậm chạp và kỳ công, hầu như không ai có thể nghĩ đến. (**So secretive, silent, slow-**

moving, and featureless, almost no one would ever think). Hãy trích lời Charles Darwin, người đã viết (**Let's quote Charles Darwin, who wrote:)** "Có thể nghi ngờ khi có nhiều loài động vật khác đã đóng một phần quan trọng trong lịch sử thế giới như những sinh vật có tổ chức thấp này". (**'It may be doubted wheather there are many other animals whichs have played so important a part in the history of the world as have these lowly-organised creatures'**).

Đó thực sự là lời khen ngợi (**That is high praise indeed**) Một số đoạn chứa tinh hoàn, những đoạn khác chứa trứng, dịch rỉ được phóng thích, trao đổi và lưu trữ chất lỏng (**Some segment contain testes, others eggs, released ooze, exchange, and store fluids**), và sau đó một quá trình phức tạp kéo dài (**and then a long complicated process**). cuối cùng dẫn đến sự tiết ra vỏ trứng (**Eventually leads to the secretion of an egg case**). Từ đó, những con giun nhỏ nhưng đã hình thành đầy đủ sẽ xuất hiện (**From this, small but fully-formed worms will emerge**), đạt kích thước đầy đủ trong khoảng một năm và sống trong một hoặc hai năm sau đó

(reaching full size in about one year, and living for one or two years after that).

Tuy nhiên, giun đất hiếm khi được nhìn thấy (**Yet earthworms are rarely seen**), chúng sống cả đời dưới lòng đất (**spending as they do their whole lives underground**). Chỉ sau những trận mưa lớn chúng mới được tìm thấy, dường như bị mắc cạn (**after heavy rains can they sometimes be found on the surface, apparently stranded**). Ba giả thuyết được đưa ra để giải thích điều này (**Three hypotheses are put forward to explain this**). Nước mưa có thể làm ngập hang của chúng, buộc chúng phải hướng lên trên (**The stormwater may flood their burrows, forcing them upwards**). Ngoài ra, những con giun có thể lợi dụng điều kiện ẩm ướt (**Alternatively, the worms may be taking advantage of the wet conditions**) để di chuyển nhanh hơn trong không khí ngoài trời (**to either travel more quickly through the open air**), hoặc để gặp gỡ và giao phối (**or otherwise to meet and mate**). Nếu đây là lúc bình minh ló dạng, vào mùa hè cao điểm hoặc vào ban ngày. (**If this is during dawn, in high summer, or in the daytime**), những con giun đất này sẽ nhanh chóng chết do bị chim

ăn thịt hoặc mất nước (**these earthworms quickly die due to bird predation or dehydration**).

Có lẽ đáng ngạc nhiên, chính việc ăn uống liên tục này (**Perhaps surprisingly**), lại mang lại lợi ích cho quá trình hóa học của đất (**it is this constant eating which so benefits the chemistry of the soil**). Giun đất ăn xác lá chưa thối rữa và chất hữu cơ (**Earthworms feed on undecayed leaf litter and organic matter**). Chúng kéo các mảnh xuống hang, cắt chúng thành các phần nhỏ hơn (**They pull pieces down into their burrows, shred them into smaller parts**), và sau đó tiêu thụ từng phần này cùng với các hạt đất nhỏ (**and then consume each of these, along with small soil particles**). Trong ruột của giun, mọi thứ được nghiền thành một hỗn hợp nhuyễn (**In the worms' gut, everything is ground into a a fine paste**), cuối cùng sẽ được bài tiết ra ngoài (**to be eventually excreted**), giải phóng các khoáng chất cần thiết ở dạng dễ tiếp cận (**releasing essential minerals in an easily accessible form**). Một con giun duy nhất có thể tạo ra hơn bốn kg chất nhão đã tiêu hóa này mỗi năm (**One single worm may produce over four kilograms of this diested paste per year**). Nhân con số đó với

một triệu con sâu và người ta có thể hiểu nhận xét của Darwin về 'những sinh vật chưa từng được biết đến, trong số hàng triệu con chưa kể của chúng, đã biến đổi đất đai' (**Multiply that by a million worms, and one can understand Darwin's comment about 'unsung creatures which, in their untold millions, transformed the land'**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

13. Học về những quá khứ(Learning about the Past)

Nếu những quá khứ là một nước ngoài nước, các phiên bản mà sử dụng để được dạy ở Ailen trường có một đơn giản cảnh quan (**If the past is a foreign country, the version that used to be taught in Irish schools had a simple landscape.**) Đối với 750 năm sau khi các đầu tiên xâm lược bởi một tiếng Anh vua, Ireland bị áp bức (**For 750 years after the first invasion by an English king, Ireland suffered oppression.**) Sau đó, tại Lễ Phục Sinh năm 1916, những người con trai dũng cảm đã chống lại bạo chúa (**Then at Easter 1916, her brave sons rose against the tyrant;**) các nhà lãnh đạo của họ đã bị bắn nhưng họ gây ra chiếm ưu thế (**their leaders**

were shot but their cause prevailed) và Ireland sống hạnh phúc mãi mãi về sau (lived happily ever after.) Những tình tiết khó xử, như cuộc xung đột giữa các nhóm dân tộc chủ nghĩa Ireland đối thủ vào năm 1922 - 23, đã bị loại bỏ (Awkward episodes, like the conflict between rival Irish nationalist groups in 1922 - 23, were airbrushed away) Jimmy Joyce, người đã đi đến trường ở Dublin trong những năm 1950, nói “Cuộc nội chiến chỉ là một sự bối rối, nó hầu như không được đề cập đến. ”. (“The civil war was just an embarrassment, it was hardly mentioned.” says Jimmy Joyce, who went to school in Dublin in the 1950s.)

Ngày nay, các bài học lịch sử của Ireland ngày càng phức tạp hơn (These days, Irish history lessons are more sophisticated). Họ giải quyết một cách vui vẻ những sự thật không có trong một câu chuyện đơn giản về anh hùng và bạo chúa: (They deal happily with facts that have no place in a plain tale of heroes and tyrants:) như các thực tế rằng hàng trăm ngàn nhân dân Ailen, Công Giáo và Tin Lành, đã chiến đấu cho nước Anh trong hai cuộc chiến tranh thế giới. (like the fact that hundreds of

thousands of Irish people, Catholic and Protestant, fought for Britain during the two world wars.) Tại sao lại thay đổi (Why the change?) Thứ nhất, bởi vì vào những năm 1980, một số người ở Ireland đã trở nên khó chịu về thực tế là (First, because in the 1980s, some people in Ireland became uneasy about the fact that) quan điểm thô thiển về lịch sử quốc gia của họ đã thúc đẩy một cuộc xung đột ở phía bắc của hòn đảo (a crude view of their national history was fuelling a conflict in the north of the island.) Sau đó, ảnh hưởng của nhà thờ Công giáo sụp đổ (Then, came a fall in the influence of the Catholic church,) quyền lực của họ đã dựa trên sự kết hợp nhuần nhuyễn giữa tôn giáo và lòng yêu nước (whose authority had rested on a deft fusion between religion and patriotism.) Cũng tại nơi làm việc là một sự thay đổi thậm chí còn rộng hơn: (Also at work was an even broader shift:) một quốc gia giàu có, tự tin và có tính quốc tế ít thấy cần phải đưa những ý tưởng đơn giản vào giới trẻ của mình (a state that was rich, confident, and cosmopolitan saw less need to drum simple ideas into its youth,) đặc biệt nếu những ý tưởng đó có nguy cơ khuyến

khích bạo lực (**especially if those ideas risked encouraging violence.**)

Khi các quốc gia trên khắp thế giới tranh cãi về việc “phải nói gì với lũ trẻ” về quá khứ chung của họ (**As countries all over the world argue over “what to tell the children” about their collective past,**) nhiều người sẽ nhìn Ireland khá ghen tị (**many will look to Ireland rather enviously.**) Sự chuyển đổi liền mạch của nó từ một quan điểm dân tộc chủ nghĩa về lịch sử sang một quan điểm cởi mở là một ngoại lệ. (**Its seamless transition from a nationalist view of history to an open-minded one is an exception.**) Một chương trình giảng dạy lịch sử thường là một dấu hiệu cho thấy một quốc gia và giới tinh hoa của họ nhìn nhận mình như thế nào: (**A history curriculum is often a telling sign of how a nation and its elites see themselves:**) là nạn nhân của chủ nghĩa thực dân hoặc những người thực hành của quyền lực đế quốc (**as victims of colonialism or practitioners of imperial power.**) Ví dụ, trong lịch sử hiện đại của Mexico (**In the modern history of Mexico, for example**) một bước ngoặt lớn là việc giới thiệu sách giáo khoa chống Mỹ, cách đây 15 năm, ít hơn một chút (**a big**

landmark was the introduction, 15 years ago, of textbooks that were a bit less anti-American.) Nhiều bang vẫn xem việc giảng dạy lịch sử, và khắc sâu những huyền thoại nền tảng (Many states still see history teaching, and the inculcation of foundation myths,) là một mệnh lệnh chiến lược; những người khác xem nó như một bài tập trong việc dạy trẻ em tự suy nghĩ (as a strategic imperative; others see it as an exercise in teaching children to think for themselves.) Kinh nghiệm của một số quốc gia cho thấy rằng, bất cứ điều gì các nhà giáo dục và chính trị gia có thể muốn (The experience of several countries suggests that, whatever educators and politicians might want,) đều có giới hạn về mức độ các bài học lịch sử có thể khác biệt trong giọng điệu của họ với toàn xã hội (there is a limit to how far history lessons can diverge in their tone from society as a whole)

Đi Úc. John Howard, thủ tướng bảo thủ (Take Australia. John Howard, the conservative prime minister) đã làm cho lịch sử trở thành một trong những nguyên nhân yêu thích của ông (has made history one of his favourite causes.) Tại một “hội nghị thượng đỉnh lịch sử” mà anh ấy tổ chức vào

tháng 8 năm ngoái (At a “history summit” he held last August,) các nhà giáo dục đã được khuyến khích “tái lập một câu chuyện có cấu trúc” về quá khứ của quốc gia (educators were urged to “reestablish a structured narrative” about the nation’s past.) Điều này được các nhà phê bình theo chủ nghĩa tự do coi là một nỗ lực không thể phục hồi tầm nhìn lãng mạn về khu định cư của người da trắng vào thế kỷ 18 (This was seen by liberal critics as a doomed bid to revive a romantic vision of white settlement in the 18th century.) Câu chuyện lãng mạn đã nhạt dần kể từ những năm 1980, khi quan điểm tự do (The romantic story has been fading since the 1980s, when a liberal,) chủ nghĩa xét lại chiếm ưu thế trong các chương trình giảng dạy: (revisionist view came to dominate curricula:) một quan điểm thay thế “định cư” bằng “xâm lược” và lần đầu tiên quan điểm về những người thổ dân và phụ nữ (one that replaced “settlement” with “invasion” and that looked for the first time at the stories of aborigines and women) Các cuộc chiến về chính sách của Úc đã tạo ra sự khác biệt như thế nào đối với những gì trẻ em ở vùng đất quốc tế đó được dạy? (How much difference have Australia’s policy battles

made to what children in that cosmopolitan land are taught?) Dưới thời chính phủ 11 năm của ông Howard, “đa văn hóa” và “hòa giải thổ dân”, (Under Mr. Howard’s 11-year government, “multicultural” and “aboriginal reconciliation”,) hai thuật ngữ từng có tiền tệ, đã mờ nhạt khỏi từ điển chính sách, nhưng không còn trong lớp học (two terms that once had currency, have faded from the policy lexicon, but not from classrooms.) Các chương trình giảng dạy của Úc được kiểm soát bởi các bang, không phải từ Canberra (Australia’s curricula are controlled by the states, not from Canberra.) Hầu hết các tiểu bang đã đưa lịch sử Úc vào các khóa học nghiên cứu xã hội, thường khá lộn xộn (Most states have rolled Australian history into social studies courses, often rather muddled.) Ở New South Wales, nơi môn học được giảng dạy theo đúng nghĩa của nó (In New South Wales, where the subject is taught in its own right,) nỗ lực của ông Howard để thúc đẩy quan điểm yêu nước về lịch sử vấp phải sự phản kháng mạnh mẽ (Mr. Howard’s bid to promote a patriotic view of history meets strong resistance.)

Judy King, hiệu trưởng trường trung học nữ sinh Riverside ở Sydney (**Judy King, head of Riverside Girls High School in Sydney,**) có học sinh từ hơn 40 nhóm sắc tộc tại trường của cô (**has students from more than 40 ethnic groups at her school.**) “Đơn giản là không thể trình bày một câu chuyện cho họ và chúng tôi cũng vậy, ” cô nói. (**It’s simply not possible to present one story to them, and nor do we,**” she says.) “Chúng tôi vượt qua tất cả các điều khoản cho việc định cư của người da trắng: chủ nghĩa thực dân, xâm lược và diệt chủng. (**We canvass all the terms for white settlement: colonialism, invasion, and genocide.**) Tất cả các lượt xem có hợp lệ không? Đúng. Vấn đề với điều đó là gì? (**Are all views valid? Yes. What’s the problem with that?**) Thay vào đó, nếu thủ tướng muốn một câu chuyện duy nhất (**If the prime minister wants a single narrative instead**) thì hãy nói với tư cách là người đã dạy lịch sử trong 42 năm, ông ấy sẽ có một cuộc chiến tuyệt đối trong tay. ” (**then speaking as someone who’s taught history for 42 years he’ll have an absolute fight on his hands.**) Tom Ying, trưởng bộ môn lịch sử tại trường trung học nữ sinh Burwood ở Sydney (**Tom Ying, head of history at Burwood Girls High**

School in Sydney) lớn lên là một đứa trẻ Trung Quốc ở Úc da trắng vào những năm 1950 (**grew up as a Chinese child in the white Australia of the 1950s.**) Trong một ngôi trường mà hầu hết học sinh đến từ các gia đình không nói tiếng Anh (**In a school where most students are from non-English-speaking homes**) ông hoan nghênh một cách tiếp cận bao gồm mặt tối của việc định cư châu Âu (**he welcomes an approach that includes the dark side of European settlement.**) “Khi bạn chỉ có một mặt của câu chuyện, người nhập cư, phụ nữ và thổ dân sẽ không đầu tư vào đó.” (“**When you have only one side of the story, immigrants, women, and aborigines aren’t going to have an investment in it.**”)

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

14. The King of Fruits

Một sự thật chắc chắn: bạn sẽ ngửi thấy nó trước khi bạn nhìn thấy nó (**One fact is certain: you’ll smell it before you see it**). Một người hít vào nó một cách thích thú (**One inhales it with delight, hoặc thu mình lại vì kinh tởm or shrinks back in disgust**). Có phải là hạnh nhân ngọt ngào với sữa

trứng vani và một chút rượu whisky (**Is it sweet almonds with vanilla custard and a splash of whiskey**) ? Hay những đôi tất cũ được trang trí bằng hành tây thối và rắc nhựa thông (**Or old socks garnished with rotten onion and a sprinkling of turpentine**) ? Dù mô tả như thế nào (**Whatever the description**), nó cũng khác với thứ được coi là (**it wafts from what must be considered**) loại trái cây kỳ lạ nhất trên hành tinh (**the most singular fruit on the planet**) — sầu riêng, một loại trái cây ưa thích của Đông Nam Á (**a Southeast Asian favourite**), thường được gọi là “vua của các loại trái cây the durian, (**commonly called the ‘king of fruits’**).

Danh hiệu của nó (**Its title**), theo nhiều cách xứng đáng (**in many deserved ways**). Nó rất lớn và hùng vĩ. To bằng quả bóng rổ (**As big as a basketball**), nặng tới 3 kg it is huge and imposing (**up to three kilograms heavy**), và đáng chú ý nhất là được bao phủ bởi lớp vỏ gai dày và cứng (**and most noticeably, covered with a thick and tough thorn-covered husk**). Những chiếc gai quá sắc nên ngay cả việc cầm nắm vật thể to lớn cũng rất khó khăn (**The thorns are so sharp that even holding the**

massive object is difficult). Tại các siêu thị, chúng thường được cho vào túi lưới để dễ xử lý (**In supermarkets, they are usually put into mesh bags to ease handling**), trong khi việc chiết xuất thịt đòi hỏi phải đeo găng tay bảo hộ dày (**while extracting the flesh itself requires the wearing of thick protective gloves**), sử dụng dao lớn một cách tinh tế và khéo léo (**a delicate and dextrous use of a large knife, and visible effort**).

Điều này khiến người ta tự hỏi (**This leads one to wonder**) tại sao thiên nhiên lại có một loại trái cây có mùi như vậy (**why nature has such a smelly fruit**). Tuy nhiên (**however**), bản chất thông minh hơn người ta có thể nghĩ. (**cleverer than one might think**). Đầu tiên, mùi hăng đó cho phép các loài động vật (**For a start, that pungent odour allows easier detection by animals**) trong các khu rừng nhiệt đới rậm rạp ở Brunei (**in the thick tropical forests of Brunei**). Khi vỏ quả rơi xuống (**When the pod falls**), và vỏ trấu bắt đầu nứt ra (**and the husk begins to crack open**), hươu hoang dã (**wild deer**), lợn, đười ươi và voi (**pigs, orangutans, and elephants**), dễ dàng kéo ra (**are easily drawn forth**), điều hướng từ cách xa hàng trăm mét trực

tiếp đến cây (**navigating from hundreds of meters away directly to the tree**).

Trong thực tế (**In actual fact**), hương vị có thể thay đổi đáng kể (**the flavour can vary considerably**), tùy thuộc vào giai đoạn chín (**depending on the stage of ripeness**) và phương pháp bảo quản (**and methods of storage**). Ở miền Nam Thái Lan, người dân chuộng sầu riêng non (**In Southern Thailand, the people prefer younger durian**), có kết cấu chắc hơn và hương vị nhẹ nhàng hơn (**with firmer texture and milder flavour**), trong khi ở Malaysia (**whereas in Malaysia**), người ta ưa chuộng để sầu riêng rụng tự nhiên khỏi cây (**the preference is to allow the durian to fall naturally from the tree**), sau đó chín tiếp trong quá trình vận chuyển (**then further ripen during transport**). Điều này dẫn đến một kết cấu bơ (**This results in a buttery texture**) và hương thơm riêng biệt, thường được lên men nhẹ (**and highly individual aroma, often slightly fermented**). Dù là gì đi chăng nữa (**Whatever the case**), thì chính độ đặc mịn của kem này (**it is this soft creamy consistency**) giúp sầu riêng dễ dàng kết hợp với các món ngon Đông Nam Á khác (**which easily allows durian to blend with other**

Southeast Asian delicacies), từ kẹo và bánh ngọt, đến sữa lắc và kem hiện đại (**from candy and cakes, to modern milkshakes and ice cream**). Nó cũng có thể xuất hiện trong bữa ăn, trộn với rau hoặc ớt (**It can also appear in meals, mixed with vegetables or chili**),

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

15. Xung đột tổ chức và thay đổi(Organizational conflict and change)

Thay đổi là một quá trình tự nhiên (**Change is a natural process**). Là con người (**As human beings**), chúng ta sinh ra (**we are born**), chúng ta lớn lên (**we grow**), chúng ta trưởng thành (**we grow up**), chúng ta suy tàn và cuối cùng chúng ta chết đi (**we decline and eventually we die**). Ở quy mô lớn hơn (**On a larger scale**), sự tồn tại hiện đại tương tự như vậy trong một trạng thái không ngừng thay đổi (**modern existence is likewise in a state of constant change**), với sự thay đổi toàn cầu (**with global change**), thay đổi chiến lược cuộc sống và thay đổi cá nhân liên tục đối với chúng ta

(changing life strategies and constant personal change for us). Với tốc độ tiến bộ công nghệ hiện nay (At the current rate of technological advancement), điều này chỉ diễn ra với tốc độ nhanh hơn (, this is only happening at a faster rate). Nói một cách đơn giản (To put it simply), cuộc sống là sự thay đổi, và theo một cách chưa từng có trước đây (life is about change, and in a way never before.)

Các tổ chức cũng tương tự như các sinh vật (The organisms are similar to organisms). Tương tự như vậy (Likewise), chúng lớn lên, trưởng thành, chịu chấn thương (they grow up, mature, suffer trauma) và khủng hoảng, và có thể chết (and crises and can die). Ý nghĩa của 'mô hình thay đổi' mới này (What this new 'paradigm of change' means) là các cấu trúc ổn định (is that the stable structures) và hệ thống tĩnh mà trước đây đã làm cho các tổ chức trở nên mạnh mẽ (and static systems that previously made organizations powerful,) giờ chỉ góp phần vào sự suy tàn của chúng (now only contribute to their demise). Sách giáo khoa trích dẫn nhiều ví dụ về điều này: (The textbook cites many examples of this:) các tổ chức

lớn nguyên khối không phản ứng kịp với hoàn cảnh bên ngoài (**large monolithic organizations fail to respond to external circumstances.**) Nhiều công ty trước đây là công ty độc quyền của chính phủ (**Many companies were previously monopolies of the government**) và việc chia tách họ thành các bộ phận nhỏ hơn là một nỗ lực để giải quyết vấn đề này (**and splitting them into smaller divisions was an attempt to address this problem.**) Thông điệp rất rõ ràng: đáp ứng với sự thay đổi hoặc không phát triển được (**The message is clear: response to change or failure to develop.**)

Tuy nhiên, vấn đề lớn là sự thay đổi thúc đẩy sự phản kháng của mọi người (**The big problem is the change that drives people's resistance.**) Nó mang lại một mức độ khó chịu, từ đó dẫn đến xung đột (**It gives a degree of discomfort, which in turn leads to conflict.**) Do đó, vì sự thay đổi là không đổi, nên xung đột này cũng phải xảy ra, và chính điều này phải được xem xét (**Therefore, since change is constant, this conflict must also occur, and this very thing must be considered.**) Từ "xung đột" có hàm ý tiêu cực và xứng đáng là như vậy (**The word "conflict" has a negative connotation**

and deserves it.) Nó thường là kết quả của các lực tiêu cực, tạo ra kết quả tiêu cực (**It is often the result of negative forces, producing negative results.**) Các nguồn lực bị chuyển hướng (**Resources are diverted**), các phán đoán bị bóp méo (**judgments are distorted**), giảm khả năng phối hợp và tạo ra cảm giác tồi tệ (**reduced coordination, and sensory discomfort**). Do đó (**Hence**), có vẻ lạ khi lập luận rằng xung đột không nhất thiết (**it seems strange to argue that conflict**) là không được hoan nghênh (**is not necessarily unwelcome**), và trên thực tế có thể là cần thiết (**and may in fact be necessary**), nhưng đó chính xác là điều tôi đề xuất (**but that is exactly what I propose**).

Để hiểu được điều này (**To understand this**), trước tiên chúng ta phải chấp nhận một thực tế quan trọng (**we must first accept an important fact**): trong thời đại mới với sự thay đổi và phức tạp ngày càng tăng (**in a new age with increasing change and complexity**), việc ra quyết định chính xác và được coi là rất quan trọng (**accurate and considered crucial decision-making**), và không còn có thể được coi là tỉnh của riêng một người (**and**

not can also be considered as one's own province.) Đơn giản là có quá nhiều thông tin cần được xử lý **(There is simply too much information to be processed)** và quá nhiều kiến thức cần thiết, nằm trong khả năng của từng cá nhân **(and too much knowledge required, within the capabilities of the individual)**. Do đó, việc ra quyết định trong các tổ chức hiện đại hiện nay **(Therefore, decision making in modern organizations)** dựa trên thảo luận nhóm, họp và thuyết trình **is based on group discussions meetings and presentations)** tất cả đều cho phép trao đổi nhiều quan điểm **(all of which allow for a wide range of perspectives to be exchanged)** từ những người có trình độ phù hợp **(from people with the appropriate qualifications)**.

Một thực tế tiếp theo mà chúng ta phải chấp nhận **(The next fact that we have to accept)** là những cuộc tụ tập như vậy thường bị ảnh hưởng bởi ‘suy nghĩ theo nhóm’ **(is that such gatherings are often influenced by ‘groupthink’.)** Đây là khi các nhóm công nhân gắn bó chặt chẽ với nhau chấp nhận cảm xúc của nhóm **(This is when groups of workers stick together accepting the group's emotions)**. Bất đồng quan điểm cá nhân bị dập tắt

(**Personal dissent is suppressed**) khiến việc ra quyết định không phải là sản phẩm của một nhóm các cá nhân có tư duy (**making decision-making not the product of a group of thinking individuals**), tất cả đều có những hiểu biết có giá trị (**all with valuable insights**), mà chỉ đơn thuần là mong muốn tập thể thúc đẩy sự hòa hợp (**but merely collective desires promote harmony**). Rõ ràng (**Obviously**), đây không phải là một phương pháp có khả năng (**this is not a method capable**) tối ưu hóa cơ hội đưa ra quyết định tốt nhất (**of optimizing your chances of making the best decision**).

Vì vậy hai sự kiện (**So the two events**), khi kết hợp lại với nhau sẽ dẫn đến một kết luận thú vị (**, when put together, lead to an interesting conclusion**) rằng xung đột ở một mức độ nào đó là cần thiết để đưa ra quyết định tốt hơn (**that conflicts of some degree are needed to make better decisions and**) và cuối cùng, hiệu suất tổ chức cao hơn (**ultimately, high organizational performance than**). Việc mở rộng điều này ra xa hơn (**Extending this further**), hơi nghịch lý (**paradoxically**), mức độ rất thấp (**very low level**) hoặc không có xung đột thực sự có

thể đáng lo ngại (**or absence of actual conflict may be of concern**) cho thấy sự thiếu tham gia (**suggest a lack of employee involvement**) hoặc quan tâm (**or concern**) của nhân viên hoặc rằng các vấn đề đang bị che giấu (**or that problems are being encountered concealment**) các ý tưởng mới bị cản trở và tinh thần xuống thấp (**new ideas are thwarted and morale low**).

Source: <https://ieltsonline-tests.com/>

16. It's Dynamite

Năm 1866 (**In 1866**), một công ty đường sắt của Mỹ (**an American railroad company**) đang xây dựng một đường hầm xuyên qua dãy núi Sierra Nevada (**was constructing a tunnel through the Sierra Nevada mountains**). Họ gặp phải tảng đá đặc biệt cứng (**They encountered particularly hard rock**), và đặt mua ba thùng chất nổ duy nhất để làm được công việc: nitroglycerine (**and ordered three crates that could do the job: nitroglycerine**). Chiếc thùng đầu tiên trong số những chiếc thùng này (**The first of these crates**) được gửi đến một trung tâm bưu

điện ở San Francisco (**was arrived in a postal centre in San Francisco**), và khi vô tình bị rơi (**and upon being accidentally dropped**) ngay lập tức phát nổ, giết chết tất cả 15 người có mặt tại đây (**promptly exploded, killing all 15 people present**). Việc vận chuyển nó nhanh chóng bị cấm (**Its transportation was soon banned**), và kể từ đó (**and from then on**), nó phải được sản xuất bởi các phòng thí nghiệm tại chỗ (**it had to be manufactured by on-site laboratories**) - một nhiệm vụ tốn kém và khá nguy hiểm (**an expensive and quite dangerous task**).

Lịch sử của nitroglycerine đầy rẫy những sự kiện đáng buồn như vậy (**The history of nitroglycerine is full of such sad events**). Nó được tổng hợp lần đầu tiên vào năm 1847 (**It was first synthesised in 1847**) bởi Ascanio Sobrero (**by Ascanio Sobrero**), một nhà hóa học người Ý (**an Italian chemist**), và ông đã sợ hãi trước khám phá của mình nên đã không công bố ngay phát hiện của mình (**and he was so frightened by his discovery that he did not immediately publish his findings**). Ông cũng là người đầu tiên cảnh báo thế giới chống lại việc sử

dụng nó (He was also the first to caution the world against its use).

Tuy nhiên (Yet nitroglycerine) luôn duy trì được nhu cầu (nitroglycerine always remained in demand), là chất nổ khai thác thực tế đầu tiên được sản xuất (being the first practical mining explosive produced). Trước đó, thuốc súng đã được sử dụng (Prior to this, gunpowder was used), nhưng điều này còn hạn chế và vụng về (but this was limited and clumsy). Thuốc súng không thể làm vỡ đá một cách hiệu quả (Gunpowder could not efficiently shatter rock). Chỉ có nitro mới thực sự làm được công việc này (Only nitro could really do the job).

Bước đột phá cuối cùng đã đến (The breakthrough finally came) khi công ty của Nobel trộn nitroglycerine lỏng với cát silicat hấp thụ trơ (when Nobel's company mixed liquid nitroglycerine with an inert absorbent silicate sand) được gọi là 'đất diatomaceous' (known as 'diatomaceous earth').

Loại đá này được tạo ra bằng cách nghiền diatomite (This was produced by grinding down

diatomite), một loại đá được tìm thấy xung quanh các ngọn đồi địa phương (**a rock found around the local hills**). Nó tương tự như đá bọt núi lửa, rất nhẹ và có độ xốp cao (**It is similar to volcanic pumice, being very light and highly porous**), nhưng nó thực sự là tàn tích hóa thạch của tảo cát, một loại tảo có vỏ cứng (**yet it is actually the fossilised remains of diatoms, a hard-shelled alga**). nhưng nó thực sự là tàn tích hóa thạch của tảo cát, một loại tảo có vỏ cứng (**This combination immediately made nitro less dangerous to handle**), và do rắn chắc, thuận tiện hơn trong việc đóng gói và vận chuyển (**and by being solid, more convenient to package and transport**). Nobel đã cấp bằng sáng chế cho phát minh của mình vào năm 1867 với tên gọi 'thuốc nổ', dựa trên 'dyna' từ tiếng Hy Lạp có nghĩa là 'quyền lực' (**Nobel patented his invention in 1867 under the name of 'dynamite', based on 'dyna' the Greek word for 'power'**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

17. The Search for Colour

Chúng tôi hiếm khi phản ánh về màu sắc của hàng hóa hiện đại (**We seldom reflect on the artificial colour of modern merchandise**). Một chiếc xe màu xanh (**A blue car is blue**) ; một chiếc ghế đỏ (**a red chair**), một chiếc xe đạp màu xanh (**a green bicycle**). Nhưng tại sao nó lại có màu? (**But why does it have colour?**) Trả lời, vì bề mặt của nó có chứa sắc tố (**Answer, because its surface contains pigment**). Nếu ban đầu chất này được hòa tan trong một chất lỏng mang để chuyển màu (**If this was originally dissolved in a carrier liquid to transfer the colour**), nó được gọi là thuốc nhuộm (**it is known as a dye**), nhưng bất kể trường hợp nào (**but whatever the case**), vì màu sắc là yếu tố dễ nhìn thấy nhất (**since colour is the most visible element**). Do đó, sản xuất chất này là một ngành kinh doanh lớn (**Consequently, production of this substance is big business**), hiện chiếm hơn hai mươi tỷ đô la hàng năm trong doanh thu toàn cầu — tuy nhiên đã có lúc không có chất này tồn tại (**now accounting for over twenty billion dollars annually in global sales—yet there was a time when none of it existed**).

Quay trở lại thời tiền sử (**Going back into the prehistory**), các đồ vật, công cụ và quần áo đều bằng đất và nhạt nhẽo (**objects, tools, and clothing were all earthen and bland**), không có bất cứ thứ gì ngoại trừ màu sắc tự nhiên của chúng (**without anything except their natural colours**). Các chất màu đầu tiên được sử dụng có nguồn gốc khoáng sản (**The first pigments used were of mineral origin**) — từ đất sét tự nhiên được nhuộm màu bởi sự hiện diện của các oxit sắt (**from natural clays tinted by the presence of iron-oxides**). Các ví dụ được biết đến nhiều nhất là màu vàng của đất son (**The best known examples are the gold colour of ochre**), màu nâu của umber và màu vàng của sienna (**the brown of umber, and the yellow of sienna**). Chúng được nghiền nát và trộn với chất béo để tạo ra sơn (**These were ground up and mixed with fat to create paint, used**), chẳng hạn như được sử dụng trong các bức tranh hang động sớm nhất ở châu Âu (**for example, in the earliest European cave paintings**). Tro (**Ash**), cũng như than củi cũng được sử dụng để tạo ra màu đen (**as well as charcoal, were also used to provide black**).

Màu đỏ thẫm (**Crimson**) là một ví dụ điển hình (**is a good example**). Nó được chiết xuất từ kermes, một loài côn trùng nhỏ được tìm thấy trên cây sồi Nam Âu (**It was extracted from kermes, a small insect found on Southern-European oak trees**). Sắc tố là một thành phần của axit carminic được tạo ra bên trong cơ thể sinh vật (**The pigment is a constituent of the carminic acid produced inside the creature's body**), được sử dụng để ngăn chặn sự săn mồi của các loài chim hoặc côn trùng khác (**used to discourage predation by birds or other insects**). Tuy nhiên, với việc cây cối lớn và rậm rạp (**However, with the trees being large and bushy**), và rất ít côn trùng ăn nhựa cây (**and the sap-feeding insects few and far between**) việc sản xuất sắc tố là một quá trình tỉ mỉ và tốn thời gian (**pigment production was a meticulous and time-consuming process**). Điều này làm tăng giá của sản phẩm (**This increased the price of the product**), ở Bắc Âu, màu đỏ thẫm thuần túy từ lâu vẫn là một màu xa xỉ cho quần áo và hàng dệt may (**in Northern Europe, pure crimson long remained a luxury colour for clothing and textiles**).

Để có màu xanh lam kém bền (**For a less durable blue**), thích hợp để nhuộm quần áo, người ta đã phát hiện ra cây chàm (**suitable for dyeing clothes, the indigo plant was discovered**). Lá của nó được lên men và sau đó để già đi (**Its leaves were fermented, and then left to age**), và chất lắng đọng cuối cùng được làm khô, xử lý, sau đó giảm thành bột màu xanh lam (**and the sediment eventually produced was dried, treated, then reduced to a blue powder**). Đó là một lý do tại sao quần jean ban đầu có màu xanh lam (**It is one reason jeans were originally blue, and remain so to this day, indigo being the dye used to colour them**). Để làm được điều đó, các nghệ sĩ châu Âu đã sử dụng một hỗn hợp có nguồn gốc từ việc nghiền đá lapis lazuli (**For that, European artists used a mixture derived from the grinding up of lapis lazuli**), một loại đá bán quý, có nguồn gốc duy nhất được biết đến là ở tận Afghanistan (**a semi-precious stone, whose only known source was in far Afghanistan**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

18. The Most Dangerous Insect in the World

Nếu được yêu cầu gọi tên loài côn trùng chết người nhất trên thế giới (**If asked to name the deadliest insect in the world**), hầu hết mọi người sẽ tìm kiếm trong tâm trí của họ một số loài nhện hoặc bọ cạp trông nham hiểm, (**most people would search their minds for some sinister-looking spiders or scorpions**), hoặc các loài gây hại vườn kỳ lạ (**or exotic garden pests**). Tuy nhiên (**However**), nếu chúng ta định nghĩa 'chết người' theo số người (**if we define 'deadly' in terms of the number of people**) chết trực tiếp do côn trùng gây ra (**who die directly as a result of the insect**), thì cho đến nay, một trong số chúng dẫn đầu lĩnh vực: muỗi (**one of them leads the field, by far: the mosquito**). Nó truyền bệnh cho hơn 700 triệu người mỗi năm (**it transmits diseases to over 700 million people a year**).

Mặc dù tất cả muỗi đều là loài ăn mật hoa (**Although all mosquitoes are nectar feeders**), nhưng con cái cũng cần protein từ máu để sản xuất trứng (**the females also need protein from a blood in order to produce eggs**). Để tìm ra điều này (**To find this**), chúng có khứu giác nhạy bén, phát hiện

ra mồ hôi và các hợp chất hữu cơ khác của động vật có vú, (they have a keen sense of smell, detecting the sweat and other organic compounds of mammals), chẳng hạn như carbon dioxide mà chúng thở ra (such as the carbon dioxide they exhale). Các thử nghiệm khoa học đã chứng minh rằng một số người thu hút nhiều muỗi hơn những người khác (Scientific tests have proven that some people attract more mosquitoes than others), có lẽ là có 'đặc điểm mùi hương' tốt hơn (presumably having a better 'scent profile') — trên thực tế (in fact) , chúng có thể xâm nhập vào các tòa nhà thông qua đường ống và ống dẫn máy điều hòa không khí (female mosquitoes can infiltrate buildings through pipeways and air-conditioning ducts). Khi cắn, chúng tiêm một loại nước bọt chống đông máu vào thịt, và chính chất lỏng này có thể chứa nhiều loại vi rút và ký sinh trùng mà loài muỗi khét tiếng (Upon biting, they inject an anti-coagulating saliva into the flesh, and it is this fluid which may contain the range of viral and parasitical nasties for which mosquitoes are notorious).

Nhưng mỗi nguy hiểm thực sự sẽ luôn là các bệnh do muỗi truyền (**But the real danger will always be mosquito-borne diseases**). Sốt xuất huyết, vi rút Tây sông Nile và một số bệnh loại viêm não (**Dengue fever, West Nile virus, and several encephalitis-type diseases**) đều là những kẻ giết người thời hiện đại (**are all modern day killers**). Tuy nhiên, số người chết do căn bệnh tồi tệ nhất chắc chắn là bệnh sốt rét (**Yet, as distressing as all this is, in terms of its death toll, the worst disease is undoubtedly malaria**). Do muỗi Anopheles mang theo (**Carried by the Anopheles mosquito**), loại ký sinh trùng gây sốt, rùng mình, đau khớp, nôn mửa và nếu không được điều trị sẽ dẫn đến cái chết đau đớn (**this parasite causes fever, shivering, joint pains, vomiting, and, if left untreated, a painful death**). Nó lây nhiễm cho hơn hai triệu người mỗi năm, hầu hết là trẻ em (**It infects over two million people a year, most of them children**).

Với con số tử vong như vậy (**With such a death toll**), đáng ngạc nhiên là phải mất một thời gian dài trước khi mối liên hệ giữa muỗi và bệnh tật được nhận ra (**it took a surprisingly long time before the link between mosquitoes and disease**

was realised). Điều này được minh chứng trong việc xây dựng Kênh đào Panama (**This is exemplified in the construction of the Panama Canal**) — dự án đầy tham vọng nhằm đào một lối đi cho tàu bè qua quốc gia Trung-Mỹ nhỏ hẹp đó (**that ambitious project to excavate a passageway for ships through that narrow Central-American nation**). Vào những năm 1880, người Pháp đã phải vật lộn trong 8 năm trong rừng rậm bị côn trùng xâm nhập (**In the 1880s, the French struggled for eight years in insect-infested jungle**), nhưng số người chết vì sốt rét và sốt vàng da khiến việc duy trì một lực lượng lao động có kinh nghiệm là rất khó khăn (**but the death toll from malaria and yellow fever made it very difficult to maintain an experienced work force**). Sau khi 22. 000 người thiệt mạng, công việc bị bỏ dở (**After the loss of 22,000 lives, work was abandoned, yet shortly afterwards**), một bác sĩ người Anh ở Ấn Độ, Ronald Ross, đã suy luận ra phương thức truyền bệnh, xác định ký sinh trùng sốt rét trong đường tiêu hóa của muỗi (**a British doctor in India, Ronald Ross, deduced the means of disease transmission, identifying the malaria parasite in the gastrointestinal tract of mosquitoes**). Ông cũng

nhận ra rằng số lượng muỗi có thể được giảm bớt bằng cách hạn chế khả năng tiếp cận nước của chúng (**He also realised that mosquito numbers could be reduced by limiting their access to water**), cung cấp hai hiểu biết quan trọng đặt nền móng cho việc kiểm soát dịch bệnh (**providing two crucial insights which laid the foundations for controlling the disease**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

19. Waterfalls

Thác nước là nơi hướng dòng chảy của chúng theo phương thẳng đứng (**Waterfalls are places where their flow over vertical drops**). Chúng luôn là điểm thu hút bởi vẻ đẹp phong cảnh, thể hiện sức mạnh và sự hùng vĩ của thiên nhiên (**They have always been a lure for their scenic beauty or showcase nature's might and majesty**). Thác Niagara, ở biên giới Canada và Mỹ (**Niagara Falls, on the border of Canada and America**) là một nam châm thu hút du khách (**is a magnet for visitors**), cũng như Thác Victoria (**as is Victoria Falls**) cũng nằm giữa ranh

giới giữa Zimbabwe và Zambia (**also straddling an boundary between Zimbabwe and Zambia**), và là nơi có lượng nước rơi lớn nhất ở thế giới (**and presenting the single largest sheet of falling water in the world**). Tương tự, thác nước cao nhất (**the remoteness and inaccessibility of the highest waterfall**), thác Angel Similarly Angel Falls, nằm sâu giữa rừng rậm Venezuela (**located deep in the middle of the Venezuelan jungle**), điều đã không ngăn nó trở thành một trong những điểm thu hút khách du lịch hàng đầu của đất nước (**which has not stopped it from becoming one of the country's top tourist attractions**).

Có nhiều nguyên nhân có thể gây ra thác nước (**There are many possible causes of waterfalls**), nhưng một nguyên nhân phổ biến là sự khác biệt về loại đá (**but a common one is differences in rock type**). Khi một con sông chảy qua một lớp đá chống chịu (**When a river flows over a resistant rock bed**), quá trình xói mòn diễn ra chậm (**erosion is slow**), nhưng với sự đứt gãy địa chất phức tạp của bề mặt Trái đất (**but with the complex geological faulting of the Earth's surface**), các mảng đá mềm hơn có thể lộ ra (**softer patches of**

rock can be exposed) . Nước cắt vào vùng này, dẫn đến một sự hỗn loạn nhỏ ở ranh giới, khuấy động đá cuội và sạn từ lòng sông (**The water cuts into this, resulting in a minor turbulence at the boundary, stirring up pebbles and grit from the riverbed**), làm tăng khả năng ăn mòn của dòng điện (**which increases the erosive capacity of the current**). Và do đó, một quá trình bắt đầu, theo đó con sông có hai tầng, hoặc mức độ, và một thác nước được sinh ra (**And so a process begins whereby the river takes on two tiers, or levels, and a waterfall is born**).

bất kể sự khác biệt như vậy, tất cả các thác nước đều có điểm chung (**Regardless of such differences, all waterfalls have in common**) là chiều cao thẳng đứng và lưu lượng nước trung bình (**a vertical height and average flow of water**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

20.Esperanto

Cu vi paroli Esperanlon? Ne? Bạn có hiểu cái này không? Bạn có nên mong đợi không? (**Can you understand this? Should you be expected to?**) Tùy thuộc vào người bạn hỏi (**Depending on who you ask**) Và nó không phải là thứ đã từng tiến hóa qua bất kỳ quá trình tự nhiên nào (**And it is not one that ever evolved through any natural process**). Để đặt tên kỹ thuật cho nó, nó là một "ngôn ngữ hỗ trợ được xây dựng" (**To give it its technical name, it is a 'constructed auxiliary language'**). Cụ thể hơn (**More specifically**), nó là 'Esperanto', và trong số nhiều nỗ lực trong suốt lịch sử hiện đại để tạo ra các ngôn ngữ nhân tạo (**it is 'Esperanto', and out of the several attempts throughout modern history to create artificial languages**) Esperanto vẫn là ngôn ngữ được sử dụng rộng rãi nhất (**Esperanto remains the most widely spoken**).

'Nói rộng rãi' là một thuật ngữ tương đối ở đây (**'Widely spoken' is a relative term here**). So với bất kỳ ngôn ngữ tự nhiên nào (**Compared to any natural language**), số lượng người nói Esperanto vẫn nhỏ đến mức đáng kinh ngạc (**the number of Esperanto speakers remains pitifully small**) - khác xa so với hy vọng cao của người phát minh ra nó

(a far cry from the high hopes of its inventor), Tiến sĩ Ludwig Zamenhof, một bác sĩ nhãn khoa lớn lên ở thị trấn Bialystok có sự phân chia chủng tộc giữa Đông Âu (Dr. Ludwig Zamenhof, who was an eye doctor growing up in the racially divided Eastern-European town of Bialystok) Trong sự hỗn hợp phức tạp và khó chịu này của người Ba Lan (In this complex and uneasy mixture of Poles), người Do Thái, người Nga và người Đức, mỗi người nói ngôn ngữ của họ (Jews, Russians, and Germans, each speaking their own language) một Zamenhof có trí tuệ cao đã than thở về việc (a high-minded Zamenhof lamented) những ngôn ngữ này rõ ràng đã phân loại cư dân của thành phố (how these languages so obviously categorised the city's residents) thành các nhóm khác nhau và thường là thù địch (into different, and often hostile, groups). Ông quyết tâm tạo ra một ngôn ngữ dễ học và trung lập về mặt chính trị (He resolved to create an easily learnt and politically neutral language), một ngôn ngữ sẽ vượt qua quốc tịch, dân tộc, chủng tộc, màu da và tín ngưỡng (one that would transcend nationality, ethnicity, race, colour, and creed). Nó sẽ là một ngôn ngữ thứ hai phổ biến (It would be a universal second language), và cuốn

sách đầu tiên của ông nói về ý tưởng này được xuất bản vào năm 1887 (**and his first book detailing this idea was published in 1887**).

Đáng ngạc nhiên là có lẽ (**Surprisingly perhaps**), khái niệm này nhanh chóng nhận được sự chấp nhận và một lượng người dùng trung thành (**the concept quickly gained acceptance and a loyal following**). Có vẻ như trong một Đông Âu bị chia rẽ về ngôn ngữ (**It seems that in a linguistically divided Eastern Europe**), nhiều người có cùng một chủ nghĩa lý tưởng đã thúc đẩy Zamenhof (**many people possessed the same idealism which drove Zamenhof**). Từ đó, sang phương Tây, rồi sang châu Mỹ và châu Á, các báo hằng ngày, tạp chí và câu lạc bộ Esperanto được thành lập (**From there, then to the West, then into the Americas and Asia, Esperanto journals, magazines, and clubs, were formed**) cuối cùng dẫn đến đại hội thế giới đầu tiên (**ultimately leading to the first world congress**) của những người nói quốc tế ngữ tại Pháp, vào năm 1905 (**of Esperanto speakers in France, in 1905**). Các đại hội này được tổ chức hàng năm kể từ đó sau đó (**These congresses have been held every year since then**), ngoài khi các cuộc chiến tranh thế

giới trì hoãn các thủ tục (**apart from when world wars delayed proceedings**). Và ngày nay, Esperanto vẫn hiện diện, mặc dù rất nhiều trong tầm ngắm (**And today, Esperanto is still present, although very much under the radar**). Mặc dù chưa đạt được trạng thái là ngôn ngữ chính thức của bất kỳ tiểu bang hoặc cơ quan quản lý nào (**Whilst not yet having achieved the status of being an official language of any state or governing body**), nhưng ít nhất (**at least**), nó vẫn được dạy tại các trường học và cơ sở giáo dục trên cơ sở không chính thức hoặc thử nghiệm (**it is occasionally taught at schools and educational institutions on an informal or experimental basis**).

Mặc dù chúng tôi có thể chấp nhận điều đó (**While we may accept that**), nhưng câu hỏi thứ hai có vấn đề hơn nhiều và đặt ra nhiều vấn đề hơn (**the second question is far more problematic and raises further issues**) vấn đề chính là liệu ngôn ngữ có cần thiết hay không (**the main one being whether the language is even necessary**). Giao tiếp quốc tế có thực sự tốt hơn nếu tất cả chúng ta đều nói tiếng Esperanto không? (**Would international communication indeed be better if we all spoke**

Esperanto?) Không có các yếu tố khác liên quan? **(Are there not other factors involved?)** Và tại sao ngôn ngữ tiếng Anh không thể đảm nhận vai trò đó ? **(And why cannot the English language take that role ?)** Tại sao phải chuyển ngân quỹ nhà nước **(Why divert state funds)** để hỗ trợ những gì có thể vẫn luôn là một cộng đồng ngôn luận bị gạt ra ngoài lề xã hội **(to support what may always remain a marginalised speech community ?)** đặc biệt là khi có rất nhiều ngôn ngữ khác **(especially when there exists so many other languages)** được nhiều người sử dụng hơn và có tiện ích lớn hơn nhiều? **(spoken by far more people, and of far greater utility?)** Các câu trả lời là cảm xúc, phức tạp và khó hiểu **(The answers are emotional, complex, and confusing.)**

Một vấn đề với Esperanto là nó mang tính văn hóa châu Âu **(One problem with Esperanto is that it is culturally European.)** Từ vựng và các quy tắc xây dựng nội bộ của nó **(Its vocabulary and internal rules of construction)** bắt nguồn từ các ngôn ngữ châu Âu, gây khó khăn cho người học châu Á **(derive from European languages, making it difficult for Asian learners).** Ngoài ra còn có một

kho từ vựng lớn và áp đặt (**There is also a large and imposing vocabulary**), với nhiều danh từ được chọn theo phong cách riêng (**with many nouns rather idiosyncratically chosen**) và một sự phức tạp không cần thiết nhất định mà Zamenhof đã không nhận ra (**and a certain unnecessary complexity which Zamenhof had not realised**). Năm 1894, ông đề nghị một "Quốc tế ngữ cải cách" (**In 1894, he suggested a 'reformed Esperanto'**) tuy nhiên (**however**), những người nói tiếng Esperanto ngày đó không thích thay đổi một ngôn ngữ mà họ đã thành thạo (**the Esperanto speakers of that day were loathe to alter a language which they had already mastered**) từ chối các đề xuất của Zamenhof (**rejecting Zamenhof's proposals**) và cả những đề xuất của một ủy ban tiếng Pháp đặc biệt (**and also those of a special French**) được thành lập 13 năm sau đó (**committee formed 13 years later**) để thảo luận về việc áp dụng một ngôn ngữ quốc tế tiêu chuẩn (**to discuss the adoption of a standard international language**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

21. Năm không có mùa hè(The Year Without a Summer)

Năm 1816 thực sự là một năm kỳ lạ (**1816 was a strange year indeed**). Ở Mỹ, vào giữa mùa hè (**In America, in midsummer**), một 'khúc gỗ khô' bao phủ đất dày đến mức (**a 'dry log' covered the land so thickly that**) tuyết rơi, và nhiều vùng của đất nước bị bao trùm bởi một mặt trận lạnh giá kéo dài và dữ dội (**snow fell, and large parts of the country were gripped by an intense and lingering cold front**). Tình hình cũng không khả quan hơn ở Anh và Châu Âu (**The situation was no better in Great Britain and Europe**), nơi nhiệt độ mát mẻ và thời tiết ẩm ướt kéo dài trong nhiều tháng (**where cool temperatures and wet weather persisted for months**). Mary Shelley, tác giả của Frankenstein, (**Mary Shelley, author of Frankenstein**) trong khi đi nghỉ ở Thụy Sĩ, đã phàn nàn về 'lượng mưa không ngừng' (**while holidaying in Switzerland, complained of 'incessant rainfall'**), một cảm giác có thể khiến cô có tâm trạng khi viết tác phẩm nổi tiếng nhất của mình (**a feeling which may have put her in the mood for writing her most famous**

work). Nhưng có những tác động đáng kể hơn nhiều (**But there were to be far more significant effects**) của cái được gọi là "năm không có mùa hè" (**of what become known as the 'year without a summer'**).

Nhưng mùa hè đi đâu? (**But where did the summer go?**) Thủ phạm chính (**The main culprit**), đáng ngạc nhiên (**surprisingly**) là một ngọn núi lửa ở phía bên kia của hành tinh: Núi Tamhora (**was a volcano on the other side of the planet: Mount Tamhora**). ở Indonesia (**in Indonesia**), nơi mà vụ phun trào của năm trước (**whose eruption of the year before**) có cường độ khổng lồ đến mức nó đã làm thay đổi khí hậu toàn cầu (**was of such colossal magnitude that it altered global climate**). Trong những năm dẫn đến hiện tượng này (**In the years leading to this**), ngọn núi đã trải qua những đợt phun trào nhỏ (**the mountain had experienced minor eruptions**), nhưng sự kiện năm 1815 mới là đỉnh điểm (**but the 1815 event was the culmination**)- một vụ nổ lớn bùng phát từ lỗ thông núi lửa trung tâm (**a huge explosive outburst of the central volcanic**) với sự sụp đổ của miệng núi lửa sau đó (**vent with subsequent caldera collapse**).

Hơn 70.000 người ở khu vực lân cận (**Over 70,000 people in the vicinity**) đã thiệt mạng do dòng dung nham (**were killed from lava flows**), sóng thần, đá bọt và tro rơi (**tsunamis, and pumice and ash falls**). Nhưng quan trọng hơn (**But more significantly**), vụ phun trào (**the eruption**) - hiện được thừa nhận là lớn nhất trong lịch sử được ghi lại (**now acknowledged as the largest in recorded history**)- đã đẩy một lượng bụi khổng lồ vào tầng bình lưu (**ejected huge amounts of dust into the stratosphere**). Lớp khí quyển này là lớp cao nhất và tĩnh nhất (**This atmospheric layer is the highest and most static**), và ít bị ảnh hưởng bởi lượng mưa nhất (**and least affected by rainfall**), có nghĩa là phải mất một thời gian tương đối dài (**which means that it takes relatively long periods**) để rửa sạch bụi núi lửa (**for volcanic dust to be washed out**). Nếu những hạt bụi này có thành phần mịn (**If these dust particles are of fine composition**), chúng sẽ nhanh chóng bị thổi bay khắp thế giới, để ở đó trong nhiều năm (**they are quickly blown around the globe, to remain there for years.**)

Trên một lưu ý có phần lành tính (**On a somewhat benign note**), lớp tro bụi sinh ra từ không khí này

đã tạo ra (**this air-borne ash resulted in**) những cảnh hoàng hôn màu phấn tuyệt đẹp (**beautiful pastel-coloured sunsets**) và những buổi hoàng hôn kéo dài ở Bắc Âu (**and extended twilights in Northern Europe**). Tuy nhiên (**However**), trên một ghi chú sâu hơn (**on a darker note**) nó bắt đầu chuyển động thành 'mùa đông núi lửa' (**it set into motion a 'volcanic winter'**) do sự lọc tia nắng mặt trời (**due to the filtering of the sun's rays**) và khả năng phản xạ của bầu khí quyển tăng lên (**and the increased reflectivity of the atmosphere**), nơi nhiệt và ánh sáng mặt trời bị phản xạ trở lại không gian (**where heat and sunlight are bounced back into space**). Nhưng điều hấp dẫn trong trường hợp này (**But what is intriguing in this case**) là ngay cả khi không có vụ nổ Tambora (**is that even without the Tambora explosion**), giai đoạn 1790-1830 đã là một trong những thời kỳ lạnh giá nhất được ghi nhận (**the period 1790 to 1830 was already one of the coldest on record**). Khoảng thời gian này chính thức được gọi là Dalton (**This period has officially become known as**) 'Dalton tối thiểu', sau khi John the 'Dalton Minimum', after John Dalton), một nhà khí tượng học có trụ sở tại London (**a London-based meteorologist**), người đã lưu ý rằng mặt trời

vào thời điểm đó (**who noted that the sun at that time**) dường như không hoạt động trong việc tạo ra các vết đen và lóa mặt trời (**did not seem as active in its production of sunspots and solar flares**). Liệu có mối tương quan nào giữa điều này (**Whether there is a correlation between this**) và lượng bức xạ mặt trời trung bình phát ra hay không vẫn chưa rõ ràng (**and the average amount of solar radiation emitted is still unclear.**) Nếu điều này tồn tại, ảnh hưởng sẽ nhỏ (**If this does exist, the effect would be small**) - ít hơn một phần trăm phần trăm (**a fraction of a percent less**), nhưng có thể nói (**but arguably**), rất quan trọng đối với hành tinh nhỏ của chúng ta quay quanh rất xa (**significant to our small planet orbiting so far away**).

Thêm phức tạp hơn nữa cho vấn đề (**Adding further complexity to the issue**), đã có những vụ phun trào núi lửa quan trọng khác (**there had been other significant volcanic eruptions**) trong những năm trước Tambora (**in the years prior to Tambora**) - ở Caribe, Nhật Bản và Philippines - trong đó những đám mây bụi lớn là đặc điểm nổi bật (**in the Caribbean, Japan, and the Philippines**

— in which massive dust clouds were the characterising feature.) Nhìn vào ví dụ của Philippino (**Looking at the Philippino example**), năm 1814 chứng kiến vụ phun trào hủy diệt nhất từ trước đến nay của Mt Mayon (**1814 saw the most destructive eruption of Mt Mayon ever**). Giết hàng nghìn người (**Killing thousands**), chôn vùi toàn bộ thị trấn và làng mạc (**burying whole towns and villages**), núi lửa phun ra hàng triệu tấn tro và đá lên bầu khí quyển cao (**the volcano spewed out millions of tons of ash and rock into the high atmosphere**). Khi chúng ta đặt tất cả các yếu tố này lại với nhau (**When we put all these factors together**), trình tự sẽ rõ ràng hơn (**the sequence is thus clearer.**) Với việc thế giới đã phải chịu nhiệt độ thấp hơn (**With the world already suffering from lower temperatures**) do các biến đổi tự nhiên trong hoạt động bề mặt của mặt trời (**due to natural variations in the sun's surface action**), một loạt các vụ phun trào núi lửa nghiêm trọng đã xảy ra (**a series of severe volcanic eruptions occurred.**) Kết quả là, sự tích tụ tro trong tầng bình lưu đã tăng lên mức cao lịch sử (**As a result, the accumulation of ash in the stratosphere rose to a historic high**), mà về cơ bản, vụ nổ Tambora của

voi ma mút đã thêm vào (to which the mammoth Tambora explosion substantially added), gây ra một đợt lạnh man rợ khắp địa cầu vốn đã lạnh hơn (sending a savage cold spike throughout the already cooler globe.)

Hậu quả thật thảm khốc (The consequences were dire). Với sự thay đổi nhiệt độ nghiêm trọng (With the dramatic temperature swings), giảm xuống mức gần như đóng băng trong vòng vài giờ (falling to near-freezing within hours), và với những đợt băng giá mùa hè đột ngột và lượng mưa liên tục (and with the sudden summer frosts and sustained drenching rainfall) trên khắp Bắc bán cầu (all across the Northern Hemisphere), các loại cây trồng chủ lực như ngô và lúa mì không thể trưởng thành và nhiều gia súc bị giết (staple crops such as maize and wheat failed to mature, and much livestock were killed). Với sản lượng nông nghiệp vốn đã thấp do những năm trước lạnh hơn (With agricultural production already low due to the cooler preceding years), và với hệ thống đường sá thô sơ thời đó (and with the rudimentary road systems of those times) khiến việc nhập khẩu và phân phối nguồn cung cấp lương thực khẩn cấp

(rendering the importation and distribution of emergency food) bị hạn chế, đòn cuối cùng này thật tàn khốc (supplies limited, this final blow was devastating). Nó dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng trên diện rộng (It resulted in widespread malnutrition), nạn đói và bùng phát các bệnh như sốt phát ban và dịch tả (starvation, and outbreaks of diseases such as typhus and cholera). Nó tạo ra những dòng người tị nạn chết đói (It created streams of starving refugees), sự thay đổi dân số lớn (large shifts of population), bạo loạn, cướp bóc kho lương thực và những sự phá vỡ trật tự công dân khác (riots, looting of food warehouses, and other breakdowns of civic order). 100.000 người được cho là đã chết chỉ riêng ở Ireland (100,000 people were thought to have died in Ireland alone), con số này gấp nhiều lần ở lục địa châu Âu (with many times that figure on the European continent). Tỷ lệ tử vong đã xảy ra đến nỗi nạn đói ngày nay được coi là tồi tệ nhất trong thế kỷ đó (There was such mortality that the famine is now considered the worst of that century).

Câu hỏi đặt ra là liệu nó có thể xảy ra một lần nữa hay không (The question then is whether it could

happen again). Và câu trả lời là (**And the answer is yes**), vì nó đã xảy ra nhiều lần trước đây trong lịch sử địa chất, nên chắc chắn là có (**since it has happened many times before in geological history**). Trường hợp nghiêm trọng nhất xảy ra khoảng 70.000 năm trước (**The most extreme case occurred about 70,000 years ago**), khi vụ phun trào lớn nhất thế giới được biết đến diễn ra tại Hồ Toba (**when the world's largest known eruption took place at Lake Toba**). Điều này được cho là đã đẩy hành tinh vào một mùa đông núi lửa kéo dài hàng thập kỷ (**This is thought to have plunged the planet into a decade-long volcanic winter**), và kích hoạt sự khởi đầu của kỷ băng hà cuối cùng (**and triggered the onset of the last ice age**), sự đóng băng sâu của hành tinh kéo dài hàng chục nghìn năm (**a deep freeze of the planet which lasted many tens of thousands of years**), tất cả đều được một số người suy đoán, sắp xóa sổ loài người (**all of which, some speculate, just about wiped out the human race**). Tuy nhiên, chúng ta có thể yên tâm với sự đảm bảo rằng (**We can rest in the assurance, however, that**) những sự kiện như vậy là rất ít và xa (**such events are extremely few and far between**). Bạn chắc chắn sẽ có thể tận hưởng kỳ

ngỉ hè của mình trong một thời gian dài sắp tới
(**You will certainly be able to enjoy your summer holidays, for a long time to come**)

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

22.Nếu bạn có thể quen với mùi vị(If You Can Get Used to the Taste)

Có một từ chính thức cho nó: côn trùng (**There is a formal word for it: entomophagy**). Nó có nghĩa là sự tiêu thụ côn trùng của con người chúng ta (**It means the consumption of insects by us, human beings**). Được rồi, chúng ta không phải là động vật ăn côn trùng) (**Okay, we are not insectivores (eaters of insects)**), mặc dù, phải thừa nhận rằng (**although, it must be admitted**), những người anh em họ linh trưởng thường xuyên ăn côn trùng (**primate cousins regularly feast on insects**). Chắc chắn rồi, nhưng những người họ hàng đó sống trên cây và đu từ cành cây, còn chúng tôi thì không (**Sure, but those relatives live in trees, and swing from branches, and we don't**). Được rồi, bạn nói, ồ sên, những loài gây hại vườn nhậy nhựa (**Okay,**

you say, snails, those slimy garden pests), được ưa chuộng như một loại thực phẩm dành cho người sành ăn (**are relished as a gourmet food**), nổi tiếng nhất bởi người Pháp, những người không quan tâm đến cuộc sống vườn (**most famously by the French, who are otherwise not interested in garden life**). Nhưng, tôi phản đối, ốc sên không phải là côn trùng (**But, I counter, snails are not insects**). Chúng là động vật thân mềm và tôi muốn nghĩ rằng điều đó sẽ tạo nên sự khác biệt (**They are mollusks, and I'd like to think that makes a difference**).

Những gì tôi đang nói đến là ăn côn trùng thực sự (**What I'm talking about is eating true insects**), những con có sáu chân, ba bộ phận cơ thể, bộ xương ngoài cứng và hai râu (**those with six legs, three body parts, hard exoskeleton, and two antennae**). Chúng ta cũng có thể mở rộng định nghĩa này cho loài nhện tám chân (nhện và bọ cạp) (**We can extend this definition to our eight-legged arachnids (spiders and scorpions)**). Đây là những sinh vật mà mọi người không ăn (**These are creatures people just don't eat**). Ít nhất, đó là những gì tôi nghĩ (**At least, that was what I**

thought), cho đến khi tôi gặp một thanh niên thân thiện với môi trường và cá nhân (**until I met a personally as well as ecologically-friendly young man**), Peter Ferguson, người ủng hộ côn trùng là thứ tối thượng trong thú vui ẩm thực (**who advocates insects as the ultimate in culinary delight**). Tại sao? (**Why?**) Peter giải thích (**Peter explains**), "Đầu tiên, có rất nhiều côn trùng (**For a start, there are many insects**) khoảng 10 triệu loài (**about 10 million species**) và một lượng lớn calo chất lượng cao, và chúng tôi chỉ bỏ qua chúng (**and a huge biomass of high quality calories, and we just ignore them**). Trong một thế giới đang gặp khó khăn khi tự kiếm ăn, điều đó không có ý nghĩa." (**In a world having trouble feeding itself, that doesn't make sense.**)

Bỏ qua chúng, chúng tôi làm, ít nhất là trong văn hóa phương Tây (**ignore them we do, at least in Western culture**), nơi chúng tôi từ lâu đã có những lựa chọn thay thế tốt hơn nhiều (**I, where we have long had much better alternatives**). Chăn nuôi đã đặc trưng cho xã hội của chúng ta (**Animal husbandry has characterised our societies**), mang lại cho chúng ta thịt lợn, gia cầm và gia súc mà

chúng ta thường xuyên ăn uống (**giving us pork, poultry, and cattle, upon which we regularly feast**). Tuy nhiên, các nền văn hóa khác lại không có được điều đó may mắn như vậy (**Yet other cultures don't have it so lucky**), ở châu Phi, châu Á, và giữa các nhóm thổ dân hoặc dân tộc ở châu Đại Dương (**in Africa, in Asia, and among aboriginal or ethnic groups in Oceania**), côn trùng có lịch sử lâu đời không kém như một loại thực phẩm bổ sung quan trọng (**insects have an equally long history as an important dietary supplement**), từ bướm và bướm đêm (**from butterflies and moths**), đến ong và ong bắp cày, gián và kiến (**to bees and wasps, cockroaches and ants**), bọ cánh cứng hoặc ấu trùng (**beetle grubs or larvae**), sâu bướm và sâu, bọ cạp (một món ngon ở miền nam Trung Quốc) và nhện tarantula (**caterpillars and worms, scorpions (a delicacy in southern China) and tarantulas**). Ngay cả Kinh thánh Cơ đốc cũng nói rằng (**Even the Christian Bible states that**) John the Baptist sống nhờ cào cào và mật ong rừng (**John the Baptist lived on locusts and wild honey**), cào cào trở thành châu chấu trong trạng thái bầy đàn của chúng (**locusts being grasshoppers in their swarming stage**). Những con

côn trùng tương tự này, ngẫu nhiên, thường được ăn ở Thái Lan (**These same insects, incidentally, are commonly eaten in Thailand**), nếu đi thăm chợ ở đó sẽ thấy rất nhiều loại (**if we visit to a market there will reveal multitudes**), được chiên ngập dầu trong những đồng lấp lánh để những người mua sắm đi ngang qua thưởng thức (**are deep-fried in glistening piles for the delectation of passing shoppers**).

Ví dụ, hãy xem xét loài sâu mopane châu Phi (**Consider the African mopane worm, for example**). Đầu tiên, cái tên này là một từ viết sai (**To begin with, the name is a misnomer**). Sinh vật này thực sự là một con sâu bướm lớn đầy màu sắc (**The creature is actually a large colourful caterpillar**), theo thời gian, chúng biến thành một con bướm đêm trông khá buồn tẻ (**which, in the fullness of time, turns into a rather dull-looking moth**), mặc dù hầu hết không bao giờ đạt đến giai đoạn đó (**although most never reach that stage**). Những sinh vật sọc vàng có lông được săn lùng ráo riết (**The hairy yellow-striped creatures are eagerly sought after**), được hái bằng tay từ những cây ngoài tự nhiên (**hand-picked from trees in the**

wild), bị véo đuôi để vắt ra phần ruột xanh nhầy nhụa (**pinched by the tail-end to squeeze out the slimy green intestinal tract**), sau đó chúng thường được phơi nắng hoặc hun khói, sau đó sẵn sàng cho tiêu dùng (**after which they are most often sun-dried or smoked, thereafter ready for consumption**). Giun mopane ngâm trong nước muối (**Tins of mopane worms in brine**), hoặc trong tương cà hoặc tương ớt là những thứ phổ biến ở các siêu thị (**or in tomato or chili sauce are common in supermarkets**). Chúng có thể được ăn trực tiếp (**They can be eaten straight**), chiên thành món ăn nhẹ giòn, hoặc thêm vào như một thành phần của các món ăn thông thường (**fried into crunchy snacks, or added as an ingredient to conventional dishes**). Việc thu hoạch và buôn bán giun mopane hoang dã hiện (**The harvest and sale of wild mopane worms**) là một ngành công nghiệp trị giá hàng triệu đô la (**is now a multi-million dollar industry**), nuôi sống hàng triệu người, hầu hết là người châu Phi bản địa (**feeding millions of people, mostly indigenous Africans.**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

23. AC or DC: The War of Currents

Điện có thể được cung cấp dưới dạng dòng điện xoay chiều (AC) (**Electricity can be delivered in either alternating current (AC)**), hoặc dòng điện một chiều (DC) (**or direct current (DC)**), và vào cuối những năm 1880 ở Mỹ (**and in the late 1880s in America**), với việc cung cấp điện trong giai đoạn sơ khai (**with electricity delivery in its infancy**). Thomas Edison, một nhà phát minh người Mỹ tại gia Thomas Edison, (**a home-grown American inventor**), rất ủng hộ DC ngay từ đầu (**heavily favoured DC from the start**). Tuy nhiên, những hạn chế trong hệ thống của ông sẽ ngày càng trở nên rõ ràng (**Yet the limitations of his system would become increasingly obvious**), cũng như những lợi thế của AC (**as would the advantages of AC**), và bất chấp những nỗ lực hết mình của Edison, cuộc thập tự chinh của ông cuối cùng vẫn bị thất bại (**and despite Edison's best efforts, his crusade would ultimately be lost**).

Năm 1879, nhóm của Edison tại Menlo Park (**In 1879, Edison's team at Menlo Park**) đã cải tiến bóng đèn điện (**had improved the electric light bulb**), nhưng Edison cần một hệ thống phân phối

điện hiệu quả để tận dụng điều này (**but Edison needed an efficient electricity distribution system to capitalise on this**). Vì vậy, vào năm 1880 (**Thus, in 1880**), ông thành lập Công ty Chiếu sáng Edison (**he founded the Edison Illuminating Company**) và xây dựng một trạm phát điện cung cấp dòng điện một chiều 110 vôn (**and constructed a generating station providing 110 volts of direct current**). Tuy nhiên, một hệ thống như vậy có nhược điểm (**Yet such a system has drawbacks**). Do điện áp thấp (**Due to the low voltage**), dòng điện tương ứng cao hơn (**How's correspondingly higher current**), có nghĩa là điện trở của dây dẫn truyền tải làm giảm đáng kể điện áp khi nó đi xa hơn (**meaning that the electrical resistance of the transmission wires significantly reduces the voltage as it travels further afield**). Bất kể độ dày của dây được sử dụng (**Whatever thickness of wire is used**), có một giới hạn tự nhiên về khoảng cách (**there is a natural limitation in the distance over**) mà điện có thể được truyền tải về mặt kinh tế (**which the electricity can be economically transmitted**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

24.From Hand to Mouth

Một lần nữa (**Once again**), miền nam châu Phi đang phải đối mặt với cuộc khủng hoảng lương thực trầm trọng (**southern Africa is facing a severe food crisis**). Đó là một vấn đề kinh niên - và không nên. (**It is a chronic problem - and shouldn't be**). Tại bệnh viện Trinity ở quận Nsanje phía nam Malawi (**At the Trinity hospital in Malawi's southern Nsanje district**), Mboyi ba tuổi đang nằm bơ phờ, mặt dựa vào tường (**three-year-old Mboyi is lying listless, his face against the wall**). Bụng của anh ấy phình to và da chân bị bong tróc (**His belly is badly bloated and skin is peeling off his legs**). Mẹ anh giải thích rằng năm nay gia đình không thu hoạch được gì do mưa kém (**His mother explains that the family has not been able to harvest anything this year, due to poor rains**). Các bà mẹ trong khu vực đang đưa trẻ suy dinh dưỡng đến bệnh viện với con số đáng báo động (**Mothers in the area are already bringing malnourished children to hospitals in alarming numbers**). Tuy nhiên, phải sáu tháng nữa mới đến vụ thu hoạch tiếp theo (**Yet, it will be another six months before the next harvest**).

Các cơ quan cứu trợ đang gióng lên hồi chuông (**Aid agencies are sounding the alarm**), hy vọng rằng sự trợ giúp sẽ đến trước khi những hình ảnh ám ảnh của những đứa trẻ hốc hác (**hoping that help will come before emaciated children's haunting images**), chẳng hạn như những hình ảnh gần đây được thấy ở Niger, (**such as those recently seen in Niger**), xuất hiện trên màn hình truyền hình phương Tây (**appear on western television screens**). Chương trình Lương thực Thế giới của LHQ (WFP) nói rằng gần 12 triệu người trên khắp miền nam châu Phi (**The UN's World Food Programme (WFP) says that close to 12 million people across southern Africa**) sẽ cần viện trợ lương thực trước vụ thu hoạch tiếp theo (**will need food aid before the next harvest**). Cơ quan này thiếu hơn 150 triệu đô la để cung cấp cho họ trong sáu tháng tới (**The agency is short of more than \$150 million to feed them over the next six months**). Malawi và Zimbabwe cho đến nay là nơi đói nhất, nhưng Mozambique, Zambia, Lesotho và Swaziland cũng bị ảnh hưởng (**Malawi and Zimbabwe are by far the hungriest, but Mozambique, Zambia, Lesotho, and Swaziland are also affected**). Hạn hán có thể là tồi tệ nhất ở

miền nam châu Phi trong một thập kỷ (**The drought may be southern Africa's worst in a decade**). Những cơn mưa quan trọng của tháng Giêng, khi cây trồng mới trồng cần nước, đã không đến kịp thời (**The crucial rains of January, when newly planted crops need water, did not come on time**). Ở một số nơi, hạt giống và phân bón cũng không (**Nor, in some places, did seeds and fertiliser**). Ngô, lương thực chính (**the staple food**) khan hiếm ở một số khu vực (**is scarce in some areas**); giá cả trên các thị trường đã tăng vọt vượt quá mức của những người đói nhất (**prices in markets have shot up beyond the means of the hungriest**).

Nhiều nông dân nhỏ phải vật lộn để kiếm sống ngay cả trong những năm tốt đẹp (**Many small farmers struggle to make ends meet even in good years**), vì vậy một mùa vụ thất bát có thể là thảm họa (**so one bad season can be disastrous**). Và ở Swaziland và Mozambique, họ đang phải đối mặt với năm khô thứ tư liên tiếp (**And in Swaziland and Mozambique, they are facing their fourth dry year in a row**). Không thể đủ nuôi sống bản thân hoặc phải vay mượn để thoát khỏi thời kỳ khó

khăn (**Unable to grow enough to feed themselves or borrow their way out of hard times**), người nông dân cuối cùng mất đi số tài sản ít ỏi mà họ có (**farmers end up losing the few assets they have**). Ở Malawi (**In Malawi**), những người không còn gì (**those without anything left**) thường chặt và bán củi (**often cutting and selling firewood**), làm xói mòn đất hơn nữa (**further eroding the soil**) và làm cho các mảnh đất của họ vẫn kém năng suất (**and making their plots still less productive**), hoặc nếu không thì đánh bắt các vùng nước đã cạn kiệt (**or else fishing already depleted waters**). Những người khác mạo hiểm xuống những con sông bị cá sấu xâm lấn (**Others venture into crocodile-infested rivers**) để đào củ hoa súng làm thức ăn (**to dig out water-lily tubers for food**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

25. Từ SunnyD và Pizza đến Bánh mì và Nước (From SunnyD and Pizza to Bread and Water)

Một tuần tồi tệ nữa trong một tháng tồi tệ đối với ngành thực phẩm và đồ uống (**Another bad week in a bad month for the food and drink industry**). Sunny Delight, trước đây là thức uống bán chạy thứ ba của Vương quốc Anh (**Sunny Delight, formerly the UK's third largest selling drink**), sẽ bị Asda đưa ra khỏi các kệ hàng sau khi doanh số bán hàng giảm mạnh) (**is to be taken off the shelves by Asda after plummeting sales**), siêu thị cho biết vào cuối tuần (**the supermarket said at the weekend**). Hôm qua, đến lượt Northern Foods (**Yesterday, it was the turn of Northern Foods**), các nhà sản xuất bánh quy, bánh nướng, pizza và đồ ăn sẵn (**makers of biscuits, pies, pizzas and ready meals**), thừa nhận rằng xu hướng thực phẩm lành mạnh đang gây ra vấn đề (**to admit that the trend to healthier food was causing it problems**). Giám đốc điều hành của công ty, Pat O'Driscoll (**The company's chief executive, Pat O'Driscoll**), đã đưa ra cảnh báo lợi nhuận thứ hai trong vòng hai tháng (**issued its second profits warning in two months**) khi doanh số bán bánh quy của công ty giảm 12% so với cùng kỳ năm ngoái vào tháng Giêng và tháng Hai (**as its biscuit sales slumped by 12% year on year in January and February**), và bánh

ngọt giảm 11% (and pastry sales by 11%). Cổ phiếu giảm 17% xuống mức thấp nhất trong 5 năm là 1,08p bảng (**Shares fell 17% to a five-year low of £1.08p**).

Chuyên gia thực phẩm của Hội đồng Người tiêu dùng Quốc gia, Sue Dibb (**The National Consumer Council's food expert, Sue Dibb**), cho biết tin tức cho thấy các công ty sẽ phải thay đổi để tồn tại (**said the news showed companies would have to change to survive**). “Có vẻ như chúng tôi đã đạt đến điểm giới hạn về thực phẩm (**“It looks as though we've reached the tipping point on food**). Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy 2/3 người tiêu dùng đã thay đổi những gì họ ăn trong năm qua (**Our research showed that two thirds of consumers have made changes to what they eat in the last year**). Các siêu thị đang cạnh tranh về sức khỏe (**Supermarkets are getting competitive about health**). Các công ty đang phải thức tỉnh hoặc đánh mất khách hàng của mình ” (**Companies are having to wake up or lose their customers**”). Nhà phân tích thực phẩm Clive Black, của Shore Capital, nói rằng (**Foods analyst Clive Black, of Shore Capital, said that**) một "sự thay đổi lớn"

trong thói quen ăn uống là nguyên nhân dẫn đến các vấn đề của ngành (a **“sea change” in eating habits was behind the industry’s problems.**). Ông nói: “Những năm gần đây, bất cứ ai không nhận ra rằng trái cây và rau là tốt (**“Anyone who hasn’t realised over recent years that fruit and veg are good**), còn bánh rán và bánh kem là xấu (**and doughnuts and cream cakes are bad**) thì đều đang sống trên mặt trăng (**must have been living on the moon,**” he said). “Nhưng trong khoảng hơn một năm trở lại đây, đồng xu thực sự dường như đã giảm xuống.”(**“But over the past year or so, the penny really seems to have dropped.** ”)

Giống như các nhóm siêu thị khác (**Like other supermarket groups**), Asda cho biết họ đã nhận thấy sự thay đổi rõ rệt trong cách mua hàng trong năm qua (**Asda said it had seen a marked change in buying patterns in the past year**). Jon Bett, giám đốc kinh doanh đồ uống ướp lạnh, cho biết: “Khách hàng muốn những sản phẩm tự nhiên và chân thực hơn (**“Customers want more natural and authentic products,**” Jon Bett, the trading manager for chilled drinks, said). “Thị trường đồ uống có ga (**The market for carbonated drinks**) đã

giảm từ 7 đến 8% trong năm ngoái (**has declined 7 to 8% in the last year**), trong khi thị trường nước trái cây tăng gấp đôi và doanh số bán nước tăng trưởng phi thường. " (**while the juice market has doubled and water sales have grown phenomenally**). Ông nói thêm rằng xu hướng này được thúc đẩy bởi sự đưa tin của các phương tiện truyền thông và “hiệu ứng Jamie Oliver” (**The trend had been driven by media coverage and the “Jamie Oliver effect”, he added**).

Sự sụt giảm của Sunny Delight trùng khớp với sự sụt giảm của các loại nước giải khát khác (**The decline of Sunny Delight is matched by the fall of other soft drinks**) - hai tuần trước, Britvic thừa nhận "sự sụt giảm nghiêm trọng" về doanh số bán đồ uống có ga của mình (**two weeks ago, Britvic admitted a “severe decline” in sales of its carbonated drinks**), bao gồm Tango, 7UP và Pepsi (**which include Tango, 7UP and Pepsi**) - mặc dù số phận của thương hiệu SunnyD đã thu hút schadenfreude cụ thể (- **although the fate of the SunnyD brand has attracted particular schadenfreude**). Sunny Delight tung ra thị trường vào năm 1998 và lọt vào bảng xếp hạng các thương

hiệu hàng đầu vào năm 1999 (**Sunny Delight burst on to the market in 1998 and reached the league table of top brands in 1999**) bằng cách bán sản phẩm của mình như một thức uống lành mạnh (**by selling itself as a healthy drink**), mặc dù công thức ban đầu của nó chỉ là nước trái cây 5% với nhiều đường và nước (**although its original recipe was only 5% juice with plenty of sugar and water**) cũng như dầu thực vật, chất làm đặc, bổ sung vitamin, hương liệu và chất tạo màu (**as well as vegetable oil, thickeners, added vitamins, flavourings, and colourings**).

Cơ quan giám sát sức khỏe Ủy ban Thực phẩm (**The health watchdog the Food** sau đó đã buộc tội chủ sở hữu Procter and Gamble lừa đảo vì đã bán nó từ tủ lạnh (**Commission accused then owners Procter and Gamble of a con for selling it from fridge cabinets**). Năm 1999, bác sĩ nhi khoa Duncan Cameron đã báo cáo một tình trạng mới và đáng báo động trên các tạp chí y khoa (**In 1999, paediatrician Duncan Cameron reported a new and alarming condition in the medical journals**): Hội chứng khoái cảm nắng (**Sunny Delight Syndrome**). Một bé gái 5 tuổi đã chuyển sang màu

vàng tươi sau khi uống 5 lít mỗi ngày (**A girl of five had turned bright yellow after drinking five litres a day**). Cô ấy đã sử dụng quá liều beta-carotene, chất phụ gia được sử dụng để làm cho đồ uống có màu cam (**She was overdosing on beta-carotene, the additive used to give the drink its orange colour**), và sắc tố này đang tích tụ trên da của cô ấy (**and the pigment was being deposited in her skin**). Giấc mơ tiếp thị đã trở thành một cơn ác mộng (**The marketing dream turned to a nightmare**): tình cờ quảng cáo truyền hình vào thời điểm đó (**by coincidence television adverts at the time**) cho thấy hai người tuyết đột kích tủ lạnh cho SunnyD (**showed two white snowmen raiding the fridge for SunnyD**) và chuyển sang màu cam sáng (**and turning bright orange**). Sự sụp đổ của nó cũng kịch tính như sự nổi tiếng của nó (**Its collapse was as dramatic as its rise to fame**)

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

26. Coming of Age

Ba sự kiện nổi bật làm nổi bật sự thay đổi mạnh mẽ trong những năm gần đây (**Three striking facts highlight the dramatic shift in recent years**) trong cán cân kinh tế tương đối của các nền kinh tế “thế giới thứ nhất” và “thế giới thứ ba” (**in the relative economic balance of “first-world” and “third-world” economies**). Năm ngoái, theo ước tính của chúng tôi (**Last year, according to our estimates**), các nền kinh tế mới nổi đã sản xuất hơn một nửa sản lượng thế giới (**emerging economies produced slightly more than half of world output measured**) tính theo sức mua tương đương (**at purchasing-power parity**). Thứ hai, chúng cũng chiếm hơn một nửa mức tăng GDP toàn cầu (**Second, they also accounted for more than half of the increase in global GDP**) tính theo đồng đô la hiện hành (**in current-dollar terms**). Và thứ ba (**And third**), có lẽ nổi bật nhất (**perhaps most striking of all**), 32 nền kinh tế mới nổi lớn nhất đã tăng trưởng trong cả năm 2004 và 2005 (**the 32 biggest emerging economies grew in both 2004 and 2005**). Mỗi năm trước đó trong suốt ba thập kỷ qua (**Every previous year during the past three decades saw at least one country in recession - if not a deep crisis**). Một số nền kinh tế chắc chắn sẽ vấp ngã trong

những năm tới (**Some economies will inevitably stumble over the coming years**), nhưng nhờ các chính sách tốt hơn, (**but thanks to sounder policies**), hầu hết các nền kinh tế đều có thể trông đợi vào (**most can look forward to**) sự tăng trưởng nhanh chóng trong dài hạn (**rapid long-term growth**). Các nền kinh tế trẻ mới nổi đã phát triển theo nhiều cách (**The young emerging economies have grown up in more ways than one**).

Những diễn biến như vậy Such happenings là một phần của sự thay đổi lớn nhất về sức mạnh kinh tế (**are part of the biggest shift in economic strength**) kể từ khi Hoa Kỳ xuất hiện hơn một thế kỷ trước (**since the emergence of the United States more than a century ago**). Khi các nước đang phát triển và khối Liên Xô cũ (**As developing countries and the former Soviet block**) đã áp dụng các cải cách kinh tế thân thiện với thị trường (**have embraced market-friendly economic reforms**) và mở cửa biên giới cho thương mại và đầu tư (**and opened their borders to trade and investment**), nhiều quốc gia đang phát triển công nghiệp hơn bao giờ hết - và nhanh chóng hơn (**more countries are**

industrialising than ever before - and more quickly). Trong các cuộc cách mạng công nghiệp của họ (**During their industrial revolutions**), Mỹ và Anh đã mất 50 năm để tăng gấp đôi thu nhập thực tế trên đầu người (**America and Britain took 50 years to double their real incomes per head**) ; ngày nay Trung Quốc đang đạt được điều đó trong vòng một thập kỷ (**today China is achieving that in a single decade**). Trong một thế giới mở (**In an open world**), việc áp dụng công nghệ của các nước tiên tiến sẽ dễ dàng bắt kịp hơn nhiều (**it is much easier to catch up by adopting advanced countries' technology than**) so với việc trở thành một nhà lãnh đạo kinh tế (**becoming an economic leader**) phải phát minh ra công nghệ mới để tiếp tục phát triển (**that has to invent new technologies in order to keep growing**). Do đó, sự chuyển dịch sức mạnh kinh tế đối với các nền kinh tế mới (**The shift in economic power towards emerging economies**) nổi có thể sẽ tiếp tục (**is therefore likely to continue**). Điều này đang đưa thế giới trở lại trạng thái đã tồn tại trong hầu hết lịch sử của nó (**This is returning the world to the sort of state that endured throughout most of its history**).

Nhiều ông chủ, công nhân và chính trị gia trong giới giàu (**Many bosses, workers, and politicians in the rich world**) lo sợ rằng sự thành công của những người mới đến này sẽ phải trả giá bằng chính họ (**fear that the success of these newcomers will be at their own expense**). Tuy nhiên (**However**), các nước giàu sẽ thu được nhiều hơn họ mất từ việc làm giàu của người khác (**rich countries will gain more than they lose from the enrichment of others**). Lo sợ rằng thế giới thứ ba sẽ đánh cắp sản lượng của thế giới giàu có (**Fears that the third world will steal rich-world output**) và việc làm dựa trên sai lầm cũ (**and jobs are based on the old fallacy**) rằng sự gia tăng sản lượng của một quốc gia phải bằng giá của quốc gia khác (**that an increase in one country's output must be at the expense of another's**). Nhưng xuất khẩu nhiều hơn mang lại cho các nước đang phát triển nhiều tiền hơn (**But more exports give developing countries more money**) để chi cho nhập khẩu - chủ yếu từ các nền kinh tế phát triển (**to spend on imports - mainly from developed economies**). Do đó, tăng trưởng nhanh hơn ở các nước nghèo (**Faster growth in poor countries**) có nhiều khả năng làm tăng sản lượng của các nước giàu (**is therefore**

more likely to increase the output of their richer counterparts) hơn là giảm sản lượng (than to reduce it). Các nền kinh tế mới nổi đang giúp nâng cao tăng trưởng GDP thế giới (The emerging economies are helping to lift world GDP growth) vào đúng thời điểm dân số già của thế giới giàu có sẽ khiến tăng trưởng chậm lại (at the very time when the rich world's ageing populations would otherwise cause growth to slow).

Mặc dù tốc độ tăng trưởng mạnh mẽ hơn ở các nền kinh tế mới nổi (Although stronger growth in emerging economies) sẽ khiến số lượng phát triển nói chung là khá giả hơn (will make developed countries as a whole better off) nhưng không phải ai cũng là người chiến thắng (not everybody will be a winner). Toàn cầu hóa đang gây ra sự thay đổi lớn nhất về giá cả tương đối Globalisation (is causing the biggest shift in relative prices). Lao động trình độ thấp ở các nền kinh tế phát triển (Low-skilled workers in developed economies) đang bị thua thiệt so với lao động có tay nghề cao (are losing out relative to skilled workers). Và các chủ sở hữu vốn đang nắm bắt một phần lớn hơn miếng bánh (And owners of capital are grabbing

a bigger slice of the cake) so với người lao động nói chung (**relative to workers as a whole**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

27. Nhấp chuột, Gạch và Giá cả(Clicks, Bricks, and Bargains)

Đó là một hiện tượng mới được gọi là “Thứ Hai điện tử” (**It’s a new phenomenon called “Cyber Monday”**). Vào ngày 28 tháng 11, hàng triệu người Mỹ đã trở lại làm việc sau kỳ nghỉ lễ Tạ ơn (**On November 28, millions of Americans returned to work after the Thanksgiving holiday**) và đốt cháy máy tính văn phòng (**and fired up their office computers**) của họ để tận dụng đường truyền Internet tốc độ cao (**to take advantage of high-speed Internet links**) và tiếp tục nhiệm vụ săn quà Giáng sinh đầy gian nan (**and continue the arduous task of hunting for Christmas presents**). Số lượt truy cập vào một số trang web bán lẻ tăng hơn gấp đôi (**Visits to some retail websites more than doubled**), và Visa báo cáo rằng (**and Visa reported that**) chi tiêu trực tuyến của các chủ thẻ

đã tăng 26% so với cùng ngày một năm trước (**online spending by its cardholders grew by 26% compared with the same day a year ago**). Bất chấp những lo ngại về sự sụt giảm niềm tin của người tiêu dùng (**Despite concerns about a fall in consumer confidence**) làm giảm doanh số bán hàng tại cửa hàng (**putting the brake on store sales**), mua hàng trực tuyến đang tăng vọt ở hầu hết các quốc gia (**online purchases are soaring in most countries**). Ngày nay, các trang web được điều hành bởi các nhà bán lẻ thông thường (**Increasingly, the websites run by conventional retailers**) - từng được coi là khủng long của thời đại truyền thống (**once considered dinosaurs of the bricks-and-mortar age**) - đang phát triển nhanh nhất (**are growing the fastest**). Thật vậy, vào chính Ngày Lễ Tạ ơn (**Indeed, on Thanksgiving Day itself**), số lượng khách truy cập vào trang web của Wal-Mart đã vượt quá số khách truy cập vào Amazon (**the number of visitors to Wal-Mart's website exceeded those visiting Amazon**) - lần đầu tiên xảy ra (**the first time that has ever happened**), Hitwise, chuyên giám sát việc sử dụng Internet, cho biết (**says Hitwise, which monitors Internet usage**).

Doanh số bán hàng trực tuyến ở Mỹ (**Online sales in America**) dự kiến sẽ tăng lên hơn 19 tỷ đô la trong hai tháng quan trọng tính đến Giáng sinh (**are expected to grow to more than \$19 billion in the crucial two months running up to Christmas**) - nhiều hơn 24% so với cùng kỳ năm ngoái (**24% more than the same period last year**) - theo comScore Networks, một công ty nghiên cứu (**according to comScore Networks, a research firm**). Doanh số bán đồ chơi, trò chơi máy tính, quần áo và đồ trang sức trực tuyến đều cao hơn 30% (**Online sales of toys, computer games, clothing, and jewellery are all more than 30% higher**). Ở nhiều quốc gia, các trang web do eBay và Amazon điều hành có nhiều người truy cập nhất (**In many countries, the websites run by eBay and Amazon get the most visitors**). Cả hai đều được coi là "trò chơi Internet thuần túy", vì chúng không có cửa hàng vật lý (**Both are considered "pure Internet plays", since they have no physical shops**). Mô hình kinh doanh của họ đã thay đổi rõ rệt (**Their business models have changed markedly**), và giờ đây chúng giống như phiên bản trực tuyến của các cửa hàng bách hóa rộng lớn (**and they now resemble online versions of vast**

department stores), nơi hàng nghìn thương nhân bên thứ ba lớn và nhỏ cũng cung cấp sản phẩm của họ (**where thousands of big and small third-party merchants also offer their wares**). Trong lễ Tạ ơn năm 2004 (**During Thanksgiving in 2004**), Amazon lần đầu tiên bán được nhiều đồ điện tử tiêu dùng (**Amazon for the first time sold more consumer electronics**) hơn là bán sách (**than it sold books**).

Amazon là công ty (**Amazon was the company**) đã chứng minh bán lẻ trực tuyến có thể là một ngành kinh doanh khổng lồ (**that proved online retailing could be a huge business**) - và nó vẫn dẫn đầu (**and it still leads the pack**). Mọi thứ đang thay đổi nhanh chóng (**Things are changing quickly**). Sự trỗi dậy trực tuyến của Wal-Mart hùng mạnh (**The online rise of mighty Wal-Mart**), nhà bán lẻ lớn nhất thế giới (**the world's biggest retailer**), đang bị theo sát bởi đối thủ chính là siêu thị Target (**is being closely followed by its chief supermarket rival, Target**), hiện đang điều hành trang web bán lẻ phổ biến thứ tư ở Mỹ (**which now operates the fourth most popular retail website in America**). Ở Anh, Argos, một nhà buôn bán catalogue (**In Britain, Argos, a catalogue merchant**), là trang

web bán lẻ phổ biến thứ ba, tiếp theo là Tesco (**is the third most popular retail site, followed by Tesco**), chuỗi siêu thị lớn nhất của đất nước (**the country's biggest supermarket chain**). Người châu Âu đang lướt web với số lượng kỷ lục (**Europeans are surfing the web in record numbers**) và gần một nửa hiện truy cập các trang web bán lẻ (**and almost half now visit retail websites**), đặc biệt là của các thương gia truyền thống (**especially those of traditional merchants**). Các trang web bán lẻ hàng đầu ở châu Âu bao gồm Tchibo của Đức (**the leading retail websites in Europe include Germany's Tchibo**), một chuỗi đa dạng; OTTO, một chuyên gia đặt hàng qua thư của Đức (**a diversified chain; OTTO, a German mail-order specialist**); và Fnac, một người yêu thích đường phố cao cấp của Pháp (**and Fnac, a French high-street favourite**).

Khác xa với việc phá hoại doanh nghiệp của các nhà bán lẻ, web phát huy thế mạnh của họ (**Far from wrecking retailers' businesses, the web plays to their strengths**). Các trang web so sánh mua sắm (**Shopping comparison sites**), bao gồm Shopzilla của Mỹ và Ciao ở Châu Âu (**including**

America's Shopzilla and Ciao in Europe), là một trong những điểm đến phát triển nhanh nhất trên web (**are among the fastest growing destinations on the web**). Các trang web này cho phép người dùng so sánh các sản phẩm, đọc các bài đánh giá (**These sites allow users to compare products, read reviews**) - và quan trọng nhất là - xem ai đang cung cấp giá thấp nhất (**and most important of all - see who is offering the lowest prices**). Họ kiếm tiền từ quảng cáo (**They make money from advertising**) hoặc tính phí các nhà bán lẻ khi người dùng nhấp vào liên kết đến trang web của nhà bán lẻ (**or charging retailers when users click on a link to the retailers' website**). Với quy mô kinh tế khổng lồ (**With huge economies of scale**), không có gì ngạc nhiên khi (**it is hardly surprising that**) những gã khổng lồ như Wal-Mart thường nổi lên như một nhà cung cấp giá rẻ nhất (**giants such as Wal-Mart often emerge as the vendor offering the cheapest prices**). Bên cạnh việc thu hút mua hàng trực tuyến (**Besides attracting an online purchase**), tìm kiếm so sánh mua sắm cũng có thể được các nhà bán lẻ thông thường sử dụng (**shopping comparison searches can also be used**) như một cách tương đối rẻ để quảng cáo (**by ordinary**

retailers as a relatively cheap way to advertise) và thu hút người tiêu dùng đến cửa hàng thực của họ **(and attract consumers to their physical stores).**

Các nhà bán lẻ truyền thống đang tìm thấy nhiều lợi thế khác trong việc mở rộng cửa hàng trực tuyến **(The traditional retailers are finding many other advantages in expanding their stores online).** Một là trong không gian mạng **(One is that in cyberspace),** ngay cả siêu trung tâm lớn nhất **(even the biggest super-centre)** cũng không bị ràng buộc bởi luật quy hoạch hoặc bị cản trở bởi các cuộc biểu tình **(is unconstrained by planning laws or dogged by protests),** như Wal-Mart thường làm khi cố gắng mở rộng ngoại tuyến **(as Wal-Mart often is when it tries to expand offline).** Cả Wal-Mart và Target cũng sử dụng web **(Both Wal-Mart and Target also use the web)** để kiểm tra thị trường các sản phẩm nhất định trước khi gửi đến cửa hàng của họ **(to test the market for certain products before they send them to their stores).** Các chủ cửa hàng thông thường có thể đến muộn với Internet **(Conventional shopkeepers might be late coming to the Internet),** nhưng giờ đây họ nhận ra rằng họ có thể cung cấp nhiều hơn cho

khách hàng trực tuyến (**but they now realise that they can offer more to their customers online**), và công nghệ cần thiết để làm như vậy tương đối dễ sử dụng, Michael Silverstein của Boston Consulting Group cho biết (**and that the technology required to do so is relatively easy to use, says Michael Silverstein of the Boston Consulting Group**). Ông nói: “Các nhà bán lẻ bắt đầu nhận ra rằng (**“Retailers are starting to recognise that**) những khách hàng sinh lợi nhất của họ (**their most profitable customers**) nhận thấy sự tiện lợi của dịch vụ trực tuyến bổ sung cho trải nghiệm tại cửa hàng” (**find the convenience of an online offering complementary to an in-store experience,**” he says). Là ví dụ về những người thành công trong lĩnh vực này ở Mỹ (**As examples of successful exponents of this in America**), ông Silverstein chỉ ra Neiman Marcus, người đã dẫn đầu trong lĩnh vực thời trang cao cấp trực tuyến (**Mr. Silverstein points to Neiman Marcus, which has taken a lead in online top-end fashion**), Victoria’s Secret về đồ lót và Circuit City trong lĩnh vực điện tử tiêu dùng (**Victoria’s Secret in lingerie and Circuit City in consumer electronics**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

28. Khắc phục sự cố với Hương vị (Fix it with Flavour)

Gabriele Dionisi, một phù thủy máy tính người Ý 38 tuổi sống ở London (**a '38-year-old Italian computer wizard living in London**), là một người theo chủ nghĩa cá nhân thực sự khi nói đến thực phẩm (**is a true individualist when it comes to food**). Ông được biết đến là người sống nhiều ngày bằng bánh mì nướng khô và khoai tây nghiền (**He has been known to live for days on dry toast and mashed potato**). Anh ấy cũng rất thích món cá thu đóng hộp với bánh quy (**He's also very fond of tinned mackerel with biscuits**), được rửa sạch bằng sữa lắc táo và cà chua (**washed down with, say, an apple-and-tomato milkshake**). Vì một lý do khó hiểu nào đó, anh ấy đôi khi gặp vấn đề với ruột của mình (**For some unfathomable reason, he sometimes has problems with his guts**). Sau đó, anh ấy tự pha cho mình một tách trà hoa cúc La Mã nóng (**Then he makes himself a hot cup of camomile tea**) với mật ong và nửa thìa ớt bột (**with**

honey and half a spoonful of chilli flakes). "Đó là một công thức cũ của Ý, " anh ấy nói ("**It's an old Italian recipe," he says**). "Bà đã dạy tôi làm nó. Nó rất tốt cho tiêu hóa." ("**Ms-grandmother taught me to make it. It's very good for the digestion.**")

Các loại gia vị như ớt (**Spices such as chilli**) đã được sử dụng cho mục đích y học ở châu Âu trong nhiều thế kỷ (**have been used for medicinal purposes in Europe for centuries**). Các nhà thảo dược thời Trung cổ tin rằng (**Medieval herbalists believed that**) các loại gia vị có thể được sử dụng để điều trị một loạt các cơn đau, bệnh tật và đau ốm (**spices could be used to treat a range of pains, diseases, and ailments**). Đôi khi họ hiểu đúng; đôi khi chúng nằm ở cuối giá gia vị (**Sometimes they got it right; sometimes they were way off the end of the spice rack**). Ví dụ (**For example**), họ thường giã nhỏ đinh hương để lấy dầu (**they used to pound up cloves to extract the oil**), dùng để chữa đau răng (**which was used to treat toothache**). Bước đi đúng đắn (**Sensible move**): Các nhà khoa học hiện đại biết rằng (**modern scientists know that**) đinh hương có chứa eugenol (**cloves contain eugenol**),

một chất hóa học gây tê cục bộ hiệu quả (**a chemical which is an effective local anaesthetic**). Đinh hương cũng chứa axit salicylic, cơ sở của aspirin (**Cloves also contain salicylic acid, the basis of aspirin**).

Gừng được cho là tốt cho chứng rối loạn dạ dày (**Ginger was held to be good for stomach upsets,**) và hiện nay nó được biết là có đặc tính chống buồn nôn (**and it is now known to have anti-nausea properties**). Nó cũng được cho là có tác dụng giảm đau (**It is also believed to have a painkilling effect**), đang được nghiên cứu tại Đại học Arizona (**which is being studied at the University of Arizona**). Thật không may (**Unfortunately**), những nhà y học thời Trung cổ hỗn láo đó cũng tin rằng (**those muddled medieval medics also believed that**) gừng là một phương thuốc chữa trị cho Cái chết Đen (**ginger was a cure for the Black Death**) - không phải vậy (**it isn't**) - và ăn cây lưu ly sẽ giúp bạn can đảm, chỉ vì các từ có vần điệu (**and that eating borage would give you courage, just because the words rhymed**).

Các bác sĩ ở Ấn Độ từ lâu đã sử dụng gia vị làm thuốc chữa bệnh (**Doctors in India have long used spices as medicines**). Họ hiểu rằng gia vị có thể được sử dụng như một phương thuốc (**They understood that spices could be used as remedies**). Phương châm của họ là (**Their motto was**): Hãy để thức ăn là thuốc chữa bệnh cho bạn (**Let food be thy medicine**). Gia vị y tế yêu thích của đầu bếp Ấn Độ là nghệ (**The Indian chef's favourite medical spice is turmeric**), nguyên liệu màu vàng được sử dụng trong hầu hết các món ăn Ấn Độ (**the yellow ingredient used in almost all Indian cookery**). Nghệ là một chất khử trùng và diệt khuẩn (**Turmeric is an antiseptic and disinfectant**), và nó được sử dụng rộng rãi không phải vì hương vị mà vì đặc tính kháng khuẩn của nó (**and it is used widely not so much for its taste but for its antibacterial properties**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

29. Bạn đã có kinh nghiệm chưa (Are You Experienced)?

Cách chúng ta tiêu tiền đang thay đổi (**How we spend our money is changing**). Trong “nền kinh tế trải nghiệm” mới (**In the new “experience economy”**), chúng ta trả tiền để làm mọi thứ chứ không phải để có mọi thứ (**we pay to do things, not have things**). Trevor Beattie, ông trùm quảng cáo (**the advertising supremo**), đã kiếm được hàng triệu USD (**has earned millions**) bằng cách tạo ra các chiến dịch quảng cáo độc đáo và gây tranh cãi (**by devising original and controversial publicity campaigns**). Cơ quan của anh ấy đã lắp ráp logo FCUK thu hút sự chú ý cho French Connection (**His agency assembled the arresting FCUK logo for French Connection**). Tuy nhiên, anh ta không tin vào việc tích lũy những biểu tượng thành công đắt tiền (**However, he doesn't believe in amassing expensive emblems of success**), thay vào đó, anh ta thường sử dụng tài sản của mình vào những thứ phù du (**instead lavishing his fortune on such ephemeral things**) như các chuyến bay trên máy bay phản lực MiG hoặc bay cùng mẹ của mình trên chiếc Concorde (**as flights in a MiG jet, or flying his mum on Concorde**). Anh ấy nói rằng mua một chiếc Porsche là điều đáng buồn nhất trong lịch sử tiêu tiền (**He says that buying a**

Porsche is the saddest thing in the history of money).

Beattie không đơn độc trong việc đánh giá cao ký ức lên trên chủ nghĩa duy vật (**Beattie is not alone in prizing memories above materialism**). Đối với một bữa tiệc sinh nhật thực sự đặc biệt, một chiếc Ferrari trong dải băng sẽ không còn cắt nó nữa (**For a truly special birthday party, a Ferrari in a ribbon will no longer cut it**). Điều mà giới siêu giàu thực sự muốn là của riêng họ (**What the super-rich really want is their own private**). Buổi hòa nhạc của Rolling Stones (**Rolling Stones concert**) hoặc chuyến du hành vào vũ trụ (**or a trip into space**). Ngay cả những người còn lại trong chúng ta cũng không đặc biệt muốn nhiều thứ hơn nữa (**Even the rest of us don't particularly want stuff any more**): chúng ta muốn tận hưởng một ngày tại các cuộc đua (**we'd rather enjoy a day at the races**), mát-xa (**a massage**), đi khinh khí cầu (**a ride in a hot-air balloon**), hoặc một khóa học nấu ăn cuối tuần do đầu bếp được trao sao Michelin điều hành (**or a weekend cookery course run by a Michelin-starred chef**). Tất cả những điều này đều là biểu hiện của “nền kinh tế trải nghiệm” đang phát triển

(These are all symptomatic of the growing “experience economy”), đã phát triển từ một nền văn hóa của sự sung túc đại chúng (which has evolved out of a culture of mass affluence). Với nhu cầu cơ bản của chúng ta được thỏa mãn (With our basic needs satisfied) - thu nhập khả dụng của người Anh cao gấp đôi so với năm 1980 (the disposable income of Britons is double what it was in 1980) - chúng ta ngày càng trở nên kén chọn về cách tiêu tiền của mình (we are becoming increasingly choosy about how we spend our money).

Thay vì nâng cấp ô tô hoặc tivi (Rather than upgrading our car or television), chúng ta sẽ chi tiền mặt vào các quán cà phê, khách sạn, nhà hàng, câu lạc bộ thể thao và công viên giải trí (we'll spend the cash in coffee shops, hotels, restaurants, sports clubs, and theme parks). Chúng tôi sẽ tung tiền trên các thành phố châu Âu hoặc đi bộ trên Đường mòn Inca (We'll splash out on European city breaks or walking the Inca Trail). Kinh nghiệm, nói cách khác (Experiences, in other words), số tiền mà người dân Anh chi tiêu cho hàng hóa bán lẻ (the amount that British people

spend on retail goods) tính theo tỷ lệ chi tiêu của người tiêu dùng đã giảm trong mười năm qua (**as a proportion of consumer spending has gone down in the past ten years**). Số tiền đó đã được chuyển đến các nhà hàng (**That money has migrated to restaurants**), du lịch giải trí và tiết kiệm, cũng như các cuộc gọi điện thoại di động (**leisure and budget travel, as well as mobile phone calls**).

Ngay cả việc mua lại hầu hết các hoạt động theo đuổi mua sắm (**Even that most acquisitional of pursuits shopping**), cũng đã phải thức tỉnh với nền kinh tế trải nghiệm (**has had to wake up to the experience economy**). Các trung tâm mua sắm như Bluewater (**Shopping malls such as Bluewater**) đã thừa nhận sự xuất hiện của nền kinh tế trải nghiệm (**have acknowledged the arrival of the experience economy**) bằng cách tự phục hồi như là điểm đến cho một ngày đi chơi của gia đình (**by restyling themselves as destinations for a family day out**). Bạn có thể duyệt, dùng bữa và xem phim; việc mua sắm là tùy chọn (**You can browse, dine, and take in a film; the shopping is optional**). Các công ty như Marks & Spencer nhận ra xu hướng này (**Companies such as Marks & Spencer recognise**

the trend), đó là lý do tại sao họ bắt đầu đưa các cửa hàng cà phê và hiệu sách vào cửa hàng của mình (**which is why they've started putting coffee shops and bookshops in their stores**). Trải nghiệm mua sắm (**The experience of shopping**) cũng quan trọng đối với chúng ta như những gì chúng ta mang về nhà (**is just as important to us as what we end up taking home**).

“Nền kinh tế trải nghiệm” (**The experience economy**) lần đầu tiên được dự đoán (**was first predicted in a 1998 article**) trong một bài báo năm 1998 trên Tạp chí Kinh doanh Harvard (**in the Harvard Business Review**) của James Gilmore, một nhà tư vấn kinh doanh người Mỹ (**by James Gilmore, an American business consultant**), người ủng hộ (**who advocates**) trong số những người khác (**among other things**) thiếu ngủ như một biện pháp thúc đẩy ý tưởng (**sleep deprivation as an idea booster**). Ý tưởng sau đó được mở rộng thành Kinh tế trải nghiệm (**The idea was later expanded into The Experience Economy**): Công việc là Nhà hát & Mỗi Doanh nghiệp là một Sân khấu (**Work is Theatre & Every Business a Stage**). Được viết bởi B. Joseph Pine (**Written with B. Joseph Pine**),

cuốn sách cho rằng (**the book posits that**) chúng ta đang ở giữa một sự chuyển dịch kinh tế sâu sắc (**we are in the middle of a profound economic shift**). Cũng giống như chúng ta đã chuyển từ nền kinh tế hàng hóa sang nền kinh tế dịch vụ (**Just as we moved from a goods to a service economy**), bây giờ chúng ta đang chuyển từ nền kinh tế dịch vụ (**now we are shifting from a service**) sang nền kinh tế trải nghiệm (**to an experience economy**).

Theo đó, để nổi bật trên thị trường (**Accordingly, to stand out in the marketplace**), các công ty không chỉ cần cung cấp hàng hóa và dịch vụ mà còn phải cung cấp trải nghiệm (**companies need to offer not just goods and services but experiences**). Các công ty không còn là những nhà cung cấp đơn thuần (**Companies are no longer mere suppliers**) mà là những nhà tổ chức các sự kiện được thiết kế để trải nghiệm (**but staggers of events designed to be experienced**). Các cửa hàng bán lẻ mới nhất đã chứng minh quan điểm (**The newest retail stores prove the point**): cửa hàng hàng đầu Toys "R" Us "ở Quảng trường Thời đại ở New York (**the flagship Toys "R" Us' shop in Times Square in New York**) không phải là khán phòng" chất lượng

cao, giá rẻ " (is no "pile 'em high, sell 'em cheap" emporium). Khách tham quan đắm chìm trong trải nghiệm Toys" R "Us (Visitors are immersed in the Toys "R" Us experience) ngay khi họ bắt gặp vòng đu quay ở cửa trước (as soon as they encounter the Ferris wheel at the front door). Các điểm tham quan khác bao gồm hai tầng được thiết kế như một ngôi nhà Barbie (Other attractions include two floors designed as a Barbie house), và một con khủng long hoạt hình (and an animatronic dinosaur). Khách mua sắm được gọi là khách mời (Shoppers are called guests).

Ý tưởng là để thúc đẩy sự gắn bó tình cảm (The idea is to foster an emotional attachment) giữa công ty và người tiêu dùng (between company and consumer), và hy vọng rằng "khách" sẽ muốn có được một vật lưu niệm (and hope that "guests" will want to acquire a memento) nhắc nhở họ về những cảm giác mờ nhạt ấm áp (that reminds them of the warm fuzzy feelings) mà họ đã có trong suốt quá trình trải nghiệm (they had during the experience). Các công ty sang trọng nhất hiện tại (The hippest companies of the moment) - Starbucks, Apple và ở quy mô nhỏ hơn, công ty đồ

uống Innocent (Starbucks, Apple and, on a smaller scale, the drinks company Innocent) - đều được ngưỡng mộ trong ngành kinh doanh (are all admired within the business industry) vì khả năng kết nối tình cảm với người tiêu dùng (for their ability to connect emotionally with their consumers) và chứng minh rằng mọi người sẽ trả một khoản tiền cao cấp để mua vào thế giới của họ (and for proving that people will pay a premium to buy into their world). Ví dụ, một ly sinh tố trái cây Innocent (An Innocent fruit smoothie, for example), có giá khoảng £ 2, cao hơn nhiều so với một ly sinh tố không có thương hiệu (costs about £2, much more than a non-branded smoothie). Các bài đánh giá trên tạp chí về Apple iPod (Magazine reviews of the Apple iPod), vốn luôn chỉ trích thời lượng pin và mức giá cắt cổ (which always criticise its battery life and exorbitant price tag), chắc chắn sẽ được tha thứ vì thiết kế mang tính biểu tượng của iPod (are inevitably forgiving because of the iPod's iconic design) và tình cảm lâu dài (and an enduring affection) đối với khả năng làm mọi thứ khác biệt của công ty (for the company's perceived ability to do things differently). Khách đến thăm sáu cửa hàng của Apple tại Anh (Visitors to

Apple's six British stores) được khuyến khích sử dụng “nhân viên hướng dẫn trực tuyến (**are encouraged to use an “online concierge”**) để giúp họ lên kế hoạch cho chuyến đi của mình (**to help them to plan their trip**), cho thấy rằng các công ty tiên bộ (**showing that progressive companies**) đã hoàn toàn chấp nhận khái niệm hiếu khách (**have bought in fully to the hospitality concept**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

30. Fordlandia

Mủ tự nhiên, hay cao su, được lấy từ nhựa của cây cao su (**Natural latex, or rubber, comes from the sap of rubber trees**). Có nguồn gốc từ vùng Amazon của Nam Mỹ (**Native to the Amazon region of South America**), chúng từ lâu đã là độc quyền của Brazil (**they had long been a Brazilian monopoly**), và sự bùng nổ của cao su hoang dã đã khiến nhiều thị trấn rừng rậm xa xôi trở nên giàu có (**and the boom in wild rubber had made many remote jungle towns rich**), cho đến khi hàng ngàn hạt của cây (**until thousands of seeds of the tree**)

được một doanh nhân người Anh, Henry Wickham, buôn lậu (were smuggled out by an entrepreneurial Brit, Henry Wickham). Chúng được sử dụng để bắt đầu các đồn điền trên khắp vùng Đông Á thuộc Anh (These were used to start plantations throughout British East-Asia), nơi cây cao su (where the trees) không đối mặt với côn trùng tự nhiên hoặc kẻ thù nấm (facing none of their natural insect or fungal enemies). Do đó, sự bùng nổ cao su ở Brazil đã sụp đổ (Thus, the Brazilian rubber boom crashed), khiến các chủ đồn điền ở Malaysia kiểm soát nguồn cung của thế giới (leaving control of the world's supplies with the plantation owners in Malaysia).

Nhưng vào cuối những năm 1920, (Henry Ford But in the late 1920s), ông trùm ô tô (the automobile tycoon, Henry Ford), đã có một tầm nhìn xa (had a vision). Anh ấy tin tưởng vào sự tích hợp theo chiều dọc (He believed in vertical integration) — nghĩa là, một chuỗi cung ứng các bộ phận và sản phẩm xe hơi được thống nhất thông qua quyền sở hữu của anh ấy (that is, a supply chain of car parts and products united through his ownership). Với việc các nhà máy của

mình sản xuất hàng trăm nghìn chiếc ô tô (**With his factories producing hundreds of thousands of cars**), mỗi chiếc đều cần lốp cao su (**each of them needing rubber tyres**), Ford muốn có nguồn cao su của riêng mình (**Ford wanted his own source of rubber**) và bất bình đối phó với các lợi ích đồn điền của Anh (**and resented dealing with the British plantation interests**). Do đó, ông đã quyết định mua một khu rừng nhiệt đới rộng lớn của Amazon (**He therefore decided to buy a huge tract of Amazonian rainforest**), để tạo ra đồn điền cao su lớn nhất trên hành tinh (**in order to make the largest rubber plantation on the planet**). Nó sẽ được gọi là Fordlandia (**It would be called Fordlandia**) - đầy tham vọng, hoành tráng ngay từ đầu (**ambitious, grandiose, from the beginning**).

Sai lầm đầu tiên (**The first mistake**) là thuê một người Brazil không đáng tin cậy (**was to hire a rather untrustworthy Brazilian**) để tìm kiếm vị trí tốt nhất ở Amazon (**to scout for the best location in the Amazon**), Người đàn ông này đã đề xuất một loạt sườn đồi ẩm thấp (**This man recommended a damp**), nhiều đá và bạc màu gần sông Tapajos, một nhánh của Amazon rộng lớn và hùng vĩ

(rocky, and infertile series of hillsides near the Tapajos river, a tributary of the wide and mighty Amazon). Năm 1928, Ford mù quáng mua nhượng quyền khu đất rộng 10.000 km vuông (In 1928, Ford blindly acquired a 10,000-square-kilometre concession) và ngay lập tức ra lệnh xây dựng một lượng lớn cơ sở hạ tầng (and immediately ordered an immense amount of infrastructure to be built) — với chi phí khổng lồ (at huge cost). Cuối cùng, thiết bị di chuyển trên trái đất đã đến (To this end, earth-moving equipment arrived), máy kéo, máy kéo gốc cây, xe lửa, khu sinh hoạt đúc sẵn (tractors, stump-pullers, trains, prefabricated living quarters) và thiết bị chế biến thực phẩm (and food-making equipment). Khu rừng rậm trên bề mặt đã được dọn sạch (The surface jungle was cleared), nhiều nhân viên của Ford đã được chuyển đi (scores of Ford's employees were relocated), và từ vùng hoang dã này là một mảnh đất liền của nước (and out of this wilderness sprang an instant slice of America, complete) hoàn chỉnh với bệnh viện hiện đại, thư viện, khách sạn, nhà sản xuất kem và dãy nhà tiền chế (with a modern hospital, library, hotels, ice cream makers, and row upon row of prefabricated

houses positioned) nằm dọc theo lối lát gạch đẹp
đẽ đường phố (**along nicely paved streets**).

Source: <https://ieltsolinetests.com/>

31. No Growing Pains for Daniel Radcliffe

You know those tales (**Bạn có biết những câu chuyện**) of lost youth that spring (**về việc đánh mất tuổi thanh xuân**) from actors (**của các diễn viên**) who are too successful too soon (**đã thành công quá sớm không**) ? You will probably not hear any about Daniel Radcliffe (**Có lẽ bạn chưa nghe bất kì điều gì về Daniel Radcliffe**), who conjures up (**Người mà đã gọi lên**) his alter ego (**phiên bản thay thế của chính mình là Harry Potter**) Harry Potter for the fourth boy-wizard film saga (**cho bộ phim dài tập về cậu bé phù thủy thứ 4**), “Harry Potter and the Goblet of Fire” (**Harry Potter và chiếc cốc lửa**), opening Nov. 18 (**được khởi chiếu vào ngày 18 tháng 11**) (after its premiere Saturday in New York City) (**sau buổi ra mắt vào thứ 7 tại thành phố New York**). “If childhood is being surrounded by people who you love being around and being incredibly happy (**Nếu thời thơ ấu được vây quanh bên những người bạn yêu thương và vô cùng hạnh**

phúc), then I absolutely have had that (thì tôi hoàn toàn đã có được điều đó), ” he says (anh ấy nói). “It’s been a bizarre childhood. It’s been strange, but it’s been great. ” (Đó là một tuổi thơ kỳ lạ. Điều đó thật kỳ lạ, nhưng nó thật tuyệt vời).

Radcliffe, now an articulate 16-year-old (hiện nay là một thanh niên 16 tuổi và có tài ăn nói), has never been arrested (chưa từng bị bắt giữ), has not warred with his parents (không gây chiến với cha mẹ) over his millions now tucked away (về việc hàng triệu đô la của anh ấy đã bị giấu đi), or thrown hissy fits on the set (hoặc là việc tức giận vô cớ ngay tại phim trường). What in the name of Macaulay Culkin is going on? (Macaulay Culkin đang diễn ra dưới danh nghĩa gì?) “They all know exactly what they’re worth, ” (“Tất cả họ đều biết chính xác giá trị của họ”) “Goblet” director Mike Newell says of Radcliffe and co-stars Emma Watson and Rupert Grint (đạo diễn Mike Newell của “Goblet” nói về Radcliffe và bạn diễn Emma Watson và Rupert Grint), “but they have not become impossible. ” (nhưng họ không phải là không thể). ”Radcliffe became a global icon as a 10-year-old (Radcliffe đã trở thành biểu tượng

toàn cầu khi mới 10 tuổi) when he won a worldwide casting call (khi anh ấy nhận được một cuộc gọi tuyển diễn viên trên toàn thế giới) to breathe life into the hero (để thổi hồn vào người anh hùng) from J. K. Rowling's best-selling fantasy books (trong những cuốn sách giả tưởng bán chạy nhất của J. K. Rowling). Despite endless adoration (Mặc dù nhận được sự yêu mến vô hạn), he seems to be avoiding that (nhưng anh ấy dường như đang cố né tránh là) notorious fraternity of thespian lads who turn rotten (hội nam sinh tai tiếng của những cậu bé diễn viên đã trở nên thối nát).

In a one-to-one conversation at a London hotel, (Trong một cuộc trò chuyện 1-1 tại một khách sạn ở London) the 5-foot-7 Radcliffe (Radcliffe cao 1m7), without those H. P. spectacles (không có cặp kính H. P. đó), emerges as very much a boy (trông rất giống một cậu bé), but with a showman's polish (nhưng với vẻ đẹp của 1 người trình diễn)that no abracadabra could evoke (cái mà không có lời nói nào có thể gọi lên được) when he first wielded a magic wand (khi anh ta lần đầu tiên cầm đũa thần). He makes small talk before the

first question is popped (Anh ấy đã kể 1 câu chuyện nhỏ trước khi câu hỏi đầu tiên được đưa ra) and, later, (và, sau đó) in a press conference (trong cuộc họp báo), he works the room like a professional comedian (anh ấy làm việc như 1 diễn viên hài chuyên nghiệp). He has never been stung by a bad review or an unflattering portrait (Anh ấy chưa bao giờ bị châm chích bởi một đánh giá xấu hoặc một bức chân dung không đẹp). That is because he has never read any of his press (Đó là bởi vì anh ấy chưa bao giờ đọc bất kỳ bài báo nào về mình). His parents, Alan Radcliffe and Marcia Gresham, (Cha mẹ của anh ấy, Alan Radcliffe và Marcia Gresham) have provided a magic carpet ride into puberty (đã cho một con đường trải thảm thần kỳ vào tuổi dậy thì) by protecting him from both the adulation and the evisceration (bằng cách bảo vệ anh ấy khỏi những lời nịnh hót và sự trốn tránh).

Radcliffe remains blissfully ignorant of his riches as well (Radcliffe vẫn vui vẻ và không biết gì về sự giàu có của mình)- reported to be next in line behind fellow young Brits Charlotte Church and Prince Harry (được cho là chỉ xếp sau những đứa

trẻ ở Nhà thờ Brits Charlotte và Hoàng tử Harry).
“To be honest, I don’t actually know how much at this point, ” (“Thành thật mà nói, tôi không biết sự thật vào thời điểm này là như thế nào) Radcliffe says (Radcliffe nói) “I don’t, really. In a way (Theo một cách nào đó), I think that’s right (tôi nghĩ điều đó đúng). It’s not something that affects the way I think about things. ” (Đó không phải là thứ ảnh hưởng đến cách tôi nghĩ về mọi thứ.) Radcliffe’s blue eyes lock in without trepidation (Đôi mắt xanh của Radcliffe nhìn chăm chăm mà không hề run sợ). Although he gives relatively few interviews, (Mặc dù anh ấy trả lời phỏng vấn tương đối ít) he does not flinch at potentially awkward questions, either (anh ấy cũng không ngần ngại trước những câu hỏi khó xử). He is the land of millionaire action-figure boy-next-door (Anh ấy như 1 chàng trai triệu phú ở nhà bên cạnh) with whom you’d like to take your teen daughter out for a soda. (người mà bạn muốn con gái tuổi teen của mình đi uống nước ngọt cùng) Radcliffe wears a green striped dress shirt, (Radcliffe mặc một chiếc váy sơ mi sọc xanh lá cây) and his only accessory is his publicist and long-time friend Vanessa Davies (và phụ kiện duy nhất

của anh ấy là công chúng và người bạn lâu năm Vanessa Davies).

Except for premieres (Ngoại trừ những buổi ra mắt), Radcliffe's family employs no bodyguards (gia đình của Radcliffe không sử dụng vệ sĩ nào). At school, the hubbub over his presence dies down after a few weeks (Ở trường, sự huyên náo về sự hiện diện của anh ấy đã giảm xuống sau vài tuần). Fan interest “never got too aggressive” (Sự quan tâm của người hâm mộ “không bao giờ trở nên quá kích động ”), he says (anh ấy nói). “I know there are people who are slightly obsessed, but it doesn't really worry me too much (Tôi biết có những người bị ám ảnh , nhưng điều đó không thực sự khiến tôi quá lo lắng). Occasionally you meet someone slightly worrying (Thỉnh thoảng bạn sẽ thấy hơi lo lắng khi gặp ai đó), but I never really feel in danger. ” (Nhưng tôi không bao giờ cảm thấy nguy hiểm) The issue that absorbs him at the moment is longevity as an actor (Vấn đề hấp dẫn anh ấy vào lúc này là tuổi thọ của một diễn viên). For the first time since he began the “Harry Potter” installments (Lần đầu tiên kể từ khi bắt đầu vai “Harry Potter” trong một bộ phim),

Radcliffe is set to work on another feature, (Radcliffe chuẩn bị thực hiện một bộ phim khác), “December Boys” (Những chàng trai tháng 12), a coming-of-age tale (một câu chuyện tuổi mới lớn) in which he plays an orphan (trong đó anh ấy đóng vai là 1 đứa trẻ mồ côi). It begins shooting in Australia in December (Phim bắt đầu quay ở Úc vào tháng 12).

Taking a cue from one of his idols (Lấy ý tưởng từ một trong những thần tượng của mình), Gary Oldman, who plays Harry’s godfather Sirius Black in the Potter movies (người đóng vai cha đỡ đầu Sirius Black của Harry trong phim Potter), Radcliffe wants to forge various on-screen personas. (Radcliffe muốn tạo ra nhiều nhân vật khác nhau trên màn ảnh). “If I was to complete the series without having done anything else during that time, it would be harder to be seen as anything else,” he says (Nếu tôi hoàn thành bộ truyện mà không làm bất cứ điều gì khác trong thời gian đó, thì sẽ khó được xem là bất kì điều gì khác,” anh nói). “It’s just showing people I can do other things.” (Nó chỉ cho mọi người thấy tôi có thể làm những việc khác) At the moment, Radcliffe is

preparing for the fifth Potter edition (Hiện tại, Radcliffe đang chuẩn bị cho phiên bản thứ 5 của bộ phim Potters), “Harry Potter and the Order of the Phoenix” (Harry Potter và Hội Phượng hoàng). It requires him to take tutoring at the Leavesden Studios in Hertfordshire (Nó đòi hỏi anh ấy phải thực tập tại Leavesden Studios ở Hertfordshire). Although he has aged out of many of the restrictions of England’s child labour laws (Mặc dù gặp phải nhiều hạn chế của luật lao động trẻ em của Anh), he is determined to stick to his old Schedule (anh ấy vẫn quyết tâm bám vào lịch trình cũ của mình). Each film typically takes 11 months to finish (Mỗi bộ phim thường mất 11 tháng để hoàn thành).

“It would be too intense if I did that much school and that much filming at the same time, ” he says (Sẽ quá căng thẳng nếu tôi vừa học nhiều vừa quay nhiều phim cùng một lúc,” anh nói). “Both my performance and schoolwork would suffer. ” (Cả công việc và bài tập ở trường của tôi đều sẽ bị ảnh hưởng) Radcliffe is prepared to work the same routine if called upon to do No. 6, “Harry Potter

and the Half-Blood Prince” (Radcliffe đã sẵn sàng làm việc theo lịch trình tương tự nếu được mời đóng trong phiên bản 6, “Harry Potter và Hoàng tử lai”). “Ultimately (Cuối cùng) it comes down to (thì nó phụ thuộc vào việc) whether I feel like doing it, ” he says (tôi có cảm thấy muốn làm điều đó hay không,” anh ấy nói). “If it’s a great script (Nếu đó là một kịch bản tuyệt vời), a great director and it will challenge me (một đạo diễn tuyệt vời và nó sẽ thách thức tôi), there’s no reason for me not to do it (Không có lí do nào để tôi không làm nó). I’ve read the sixth book (Tôi đã đọc cuốn sách thứ sáu). It’s such an amazing part for me if I was to do it (Đó là một phần tuyệt vời đối với tôi nếu tôi được làm nó). That would definitely be something that would challenge me (Đó chắc chắn sẽ là một điều gì đó sẽ thử thách đối với tôi). However, it’s a long way away.” (Tuy nhiên, đó là một chặng đường dài).

No. 5 puts Radcliffe through his paces (Phần 5 đã đưa Radcliffe vượt qua tốc độ của bản thân) in a charged setting (trong một bối cảnh có tính phí). Newell says he crafted it first as a thriller (Newell nói rằng anh ấy đã tạo ra nó trước tiên như một

bộ phim kinh dị), sorcery prodigy against Lord Voldemort (Ralph Fiennes) (thần đồng phù thủy chống lại Chúa tể Voldemort (Ralph Fiennes), who has not appeared since he killed Harry's parents 13 years earlier (người đã không xuất hiện kể từ khi anh ta giết cha mẹ của Harry 13 năm trước đó). Although he is a poor swimmer (Mặc dù anh ta là một người bơi lội không giỏi), Radcliffe immersed himself in an extended underwater scene (Radcliffe đã đắm mình trong một cảnh dưới nước sâu). "He won't turn into a stuntman, but he's a responsible boy," producer David Heyman says (Anh ấy sẽ không trở thành diễn viên đóng thế, nhưng anh ấy là một cậu bé có trách nhiệm," nhà sản xuất David Heyman nói). Radcliffe seems to enjoy the spotlight more than his co-stars (Radcliffe dường như nhận được nhiều sự chú ý hơn các bạn diễn của mình), piping in with glib comments as Grint, 17, stumbled through the news conference (thu hút sự chú ý với những bình luận chớp nhoáng như Grint, 17 tuổi, vấp ngã trong cuộc họp báo).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

32. Shakespeare: The Authorship Question

Nếu một người được yêu cầu (**If one were asked**) kể tên nhà văn vĩ đại nhất bằng tiếng Anh (**to name the greatest writer in the English language**), ít người sẽ ngần ngại trả lời, "William Shakespeare (**few would hesitate in answering, 'William Shakespeare'**). Mặc dù ông đã biết về thơ ca (**Although he dabbled in poetry**), nhưng điều mà ông muốn nổi tiếng chính là các vở kịch của ông (**his central claim to fame is his plays**), gần 40 trong số đó, (**almost 40 of them**). Được nghiên cứu sâu rộng, liên tục biểu diễn, điều chỉnh và diễn giải lại trong bối cảnh hiện đại (**Extensively studied, constantly performed, adapted, and reinterpreted into modern contexts**), các vở kịch của Shakespeare vẫn được yêu thích như ngày nào (**Shakespeare's plays remain as popular as ever**).

Mặc dù có rất ít bằng chứng tài liệu về cuộc đời của Shakespeare (**Although there is little documentary evidence of Shakespeare's life**), những gì tồn tại đều xác định rõ ràng ông là tác giả của các vở kịch (**what does exist unequivocally identifies him as the author of the plays**). Tên của ông xuất hiện trên các trang tiêu đề (**His name**

appears on title pages) của một số ấn phẩm, đơn đặt hàng in và tài liệu sân khấu (**of a few publications, printing orders, and theatrical documents**), và được các nhà bình luận đương thời và một nhà viết kịch đồng nghiệp nhắc đến **and (is mentioned by contemporary commentators and a fellow playwright)**, cả công khai và trong hồi ký riêng tư, trong mọi trường hợp theo cách phù hợp với Shakespeare là tác giả (**both publicly and in private memoirs, in every case in a way that is consistent with Shakespeare being the author**).

Đáng chú ý nhất đối với một số người là hoàn cảnh về cái chết của Shakespeare (**Most tellingly for some are the circumstances of Shakespeare's death**). Thứ nhất, đó là di chúc của ông (**Firstly, there is his will**), một tài liệu thông thường (**a commonplace and unpoetic document**), không đề cập đến bất cứ thứ gì trong số lượng lớn giấy tờ (**making no mention whatsoever of the considerable body of papers**), sách tham khảo và các vở kịch, thơ (**reference books, and miscellaneous plays, poetry**), và không có tính tiểu thuyết và tác phẩm khác mà người ta mong đợi một nhà viết kịch tầm cỡ của Shakespeare sở hữu

(and writings that one would expect a playwright of Shakespeare's stature to possess). Rõ ràng là ông không quan tâm đến (Apparently he was unconcerned about) quyền đối với cả các vở kịch của chính mình (the rights to both his own plays) và di sản văn học của chính mình (and his own literary heritage). Sự thật thứ hai là, khi ông qua đời (The second fact is that, upon his death), không có điệu văn, giấy báo tang hay lời khai của những người biết ông (there were no eulogies, mourning notices, or testimonies from those who knew him). Tất cả những điều này có vẻ rất khó hiểu đối với một nhà viết kịch và nhà thơ (All this seems very perplexing for a playwright and poet) người không nhất thiết được coi là bóng bẩy (who whilst not necessarily considered the most polished), chuyên nghiệp hoặc học được bởi các đồng nghiệp của mình (professional, or learned by his peers), nhưng lại đạt được sự giàu có (had nevertheless achieved considerable wealth), kính trọng và nổi tiếng đáng kể, ngay cả trong cuộc đời của mình (respect, and fame, even in his own lifetime).

Những suy nghĩ như vậy lần đầu tiên được công khai vào giữa thế kỷ 19 (Such thoughts first

became public in the mid-19th century) - và chưa bao giờ thực sự sai lệch (and have never really slopped) , phát triển tiêu đề lớn, 'Câu hỏi về quyền tác giả của Shakespeare' (developing the grand title, 'The Shakespeare authorship question'), và chia những người quan tâm thành hai phe (and dividing those interested into two sides): Stratfordians: những người ủng hộ Shakespeare với tư cách là tác giả (the Stratfordians: those who support Shakespeare as the author), và những người chống Stratfordians (and the anti-Stratfordians). Đối với phần sau (For the latter body), cách duy nhất (the only way) để vượt qua các bằng chứng tài liệu ủng hộ quyền tác giả của Shakespeare (to overcome the documentary evidence in support of Shakespeare's authorship) là giả định một âm mưu tồn tại giữa một nhóm người được chọn (is to assume a conspiracy existed among a select group of people), có lẽ bao gồm cả chính Shakespeare, để bảo vệ danh tính của tác giả thực sự perhaps (including Shakespeare himself, in order to protect the real author's identity). Vậy anh ta là ai (So who was) ?

Những người chống Stratfordians tìm kiếm một ứng cử viên có trình độ đại học (**The anti-Stratfordians search for a university-educated**), thuộc tầng lớp thượng lưu (**upper-class candidate**) — một người chắc chắn phải có kiến thức về cách cư xử của quý tộc và hơn thế nữa (**someone who would inevitably have had knowledge of aristocratic manners and mores**), và quen thuộc với các thủ tục và chính trị của triều đình (**and familiarity with the proceedings and politics of the royal court**), tất cả đều thường xuất hiện trong các vở kịch (**all of which so often appear in the plays**). Lý do cho âm mưu là việc sản xuất những tác phẩm với đầy đủ các chủ đề (**The reason for the conspiracy is that producing such works, full with**) về sự trả thù và giết người của hoàng gia, âm mưu và ám sát, sự cai trị của đám đông và sự nổi loạn (**themes of royal revenge and murder, intrigue and assassination, mob rule and rebellion**), có thể khiến một nhà quý tộc phải chịu trách nhiệm nguy hiểm về sự lật đổ (**could render a nobleman liable to the dangerous charge of subversion**). Một số người cũng lập luận rằng (**Some have also argued that**), vào thời điểm đó, việc giới thượng lưu xuất bản văn học sáng tạo (**it was considered socially**

unacceptable for the upper-class to publish creative literature) để thu lợi nhuận bị coi là không thể chấp nhận được về mặt xã hội, (at that time, for monetary gain, being instead confined to circulating).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

33. Climate Change: Instant Expert

Biến đổi khí hậu là với chúng ta (**Climate change is with us**). Một thập kỷ trước, đó là phỏng đoán (**A decade ago, it was conjecture**). Bây giờ tương lai đang mở ra trước mắt chúng ta (**Now the future is unfolding before our eyes**). Người Inuit của Canada nhìn thấy nó trong sự biến mất của băng ở Bắc Cực và lớp băng vĩnh cửu (**Canada's Inuit see it in disappearing Arctic ice and permafrost**). Những cư dân trong khu ổ chuột ở Mỹ Latinh và Nam Á (**The shantytown dwellers of Latin America and Southern Asia**) chứng kiến nó trong những cơn bão và lũ lụt gây chết người (**see it in lethal storms and floods**). Người châu Âu nhìn thấy nó trong các sông băng biến mất, cháy rừng

và các đợt nắng nóng chết người (**Europeans see it in disappearing glaciers, forest fires and fatal heat waves**). Các nhà khoa học nhìn thấy nó trong các vòng cây (**Scientists see it in tree rings**), san hô cổ đại và bong bóng bị mắc kẹt trong lõi băng (**ancient coral and bubbles trapped in ice cores**). Những điều này cho thấy rằng thế giới đã không còn ấm áp như bây giờ trong một thiên niên kỷ trở lên (**These reveal that the world has not been as warm as it is now for a millennium or more**). Ba năm ấm nhất được ghi nhận đều xảy ra kể từ năm 1998 (**The three warmest years on record have all occurred since 1998**). Và Trái đất có lẽ chưa bao giờ nóng lên nhanh như trong 30 năm qua (**And Earth has probably never warmed as fast as in the past 30 years**) - thời kỳ mà những ảnh hưởng tự nhiên đến nhiệt độ toàn cầu (**a period when natural influences on global temperatures**), chẳng hạn như chu kỳ mặt trời và núi lửa lẽ ra phải hạ nhiệt (**such as solar cycles and volcanoes should have cooled**).

Các nhà khí hậu học báo cáo cho Ủy ban Liên chính phủ (**Climatologists reporting for the UN Intergovernmental Panel**) về Biến đổi Khí hậu của

Liên hợp quốc (IPCC) nói rằng (**on Climate Change (IPCC) say**) chúng ta đang chứng kiến sự nóng lên toàn cầu do các hoạt động của con người gây ra (**we are seeing global warming caused by human activities**). Con người đang gây ra sự thay đổi bằng cách (**People are causing the change**) đốt cháy các kho dự trữ than, dầu và khí đốt tự nhiên khổng lồ của tự nhiên (**by burning nature's vast stores of coal, oil and natural gas**). Một số nhà khoa học cho biết, điều này giải phóng hàng tỷ tấn carbon dioxide (CO₂) mỗi năm (**This releases billions of tonnes of carbon dioxide (CO₂) every year**), mặc dù những thay đổi có thể thực sự bắt đầu (**although the changes may actually have started**) từ buổi bình minh của ngành nông nghiệp (**with the dawn of agriculture, say some scientists**). CO₂ là một loại khí nhà kính (**CO₂ is a greenhouse gas**) giữ bức xạ Mặt trời trong tầng đối lưu (**that traps the Sun's radiation within the troposphere**), tầng thấp của bầu khí quyển (**the lower atmosphere**). Nó đã tích tụ cùng với các khí nhà kính nhân tạo khác (**It has accumulated along with other manmade greenhouse gases**), chẳng hạn như mêtan và chlorofluorocarbon (CFCs) (**such as methane and chlorofluorocarbons (CFCs)**). Một

số nghiên cứu cho rằng (**Some studies suggest that**) các tia vũ trụ cũng có thể tham gia vào quá trình nóng lên (**cosmic rays may also be involved in warming**).

Nếu các xu hướng hiện tại tiếp tục, (**If current trends continue**), chúng ta sẽ nâng nồng độ CO₂ trong khí quyển (**we will raise atmospheric CO₂ concentrations**) lên gấp đôi mức thời kỳ tiền công nghiệp trong thế kỷ này (**to double pre-industrial levels during this century**). Điều đó có thể đủ để tăng nhiệt độ toàn cầu khoảng 2 °C đến 5 °C (**That will probably be enough to raise global temperatures by around 2°C to 5°C**). Sự nóng lên đang mang lại những thay đổi khó lường khác (**Warming is bringing other unpredictable changes**). Các sông băng tan chảy và lượng mưa đang khiến một số con sông bị tràn (**Melting glaciers and precipitation are causing some rivers to overflow**), trong khi sự bốc hơi đang làm cạn kiệt những con sông khác (**while evaporation is emptying others**). Dịch bệnh ngày càng lan rộng (**Diseases are spreading**). Một số loại cây trồng phát triển nhanh hơn (**Some crops grow faster**) trong khi những loại cây khác bị giảm năng suất

do dịch bệnh và hạn hán (**while others see yields slashed by disease and drought**). Xung đột về nguồn nước (**Clashes over dwindling water resources**) đang cạn kiệt có thể gây ra xung đột ở nhiều vùng (**may cause conflicts in many regions**).

Do các hệ sinh thái tự nhiên (**As natural ecosystems**) - chẳng hạn như rạn san hô bị phá vỡ (**such as coral reefs - are disrupted**), đa dạng sinh học bị giảm sút (**biodiversity is reduced**). Hầu hết các loài không thể di cư đủ nhanh để theo kịp (**Most species cannot migrate fast enough to keep up**), mặc dù những loài khác đã tiến hóa để đáp ứng với sự ấm lên (**though others are already evolving in response to warming**). Sự giãn nở nhiệt của các đại dương, (**Thermal expansion of the oceans**), kết hợp với băng tan trên đất liền, (**combined with melting ice on land**), cũng đang làm tăng mực nước biển (**is also raising sea levels**). Trong thế kỷ này (**Greenland In this century**), hoạt động của con người có thể gây ra sự tan chảy không thể đảo ngược (**human activity could trigger an irreversible melting**) của tảng băng (**of the Greenland ice sheet**). Điều này sẽ khiến thế giới lên án mực nước biển dâng cao 6 mét (**This would**

condemn the world to a rise in sea level of six metres) - đủ để làm ngập vùng đất mà hàng tỷ người đang chiếm giữ (enough to flood land occupied by billions of people).

Sự nóng lên toàn cầu sẽ rõ rệt hơn (**The global warming would be more pronounced**) nếu không có các hạt lưu huỳnh và các chất ô nhiễm khác che bóng cho chúng ta (**if it were not for sulphur particles and other pollutants that shade us**), và vì rừng và đại dương hấp thụ khoảng một nửa lượng CO₂ mà chúng ta tạo ra (**and because forests and oceans absorb around half of the CO₂ we produce**). Nhưng tốc độ tích tụ CO₂ trong khí quyển đã tăng gấp đôi kể từ năm 2001 (**But the accumulation rate of atmospheric CO₂ has doubled since 2001**), cho thấy khả năng hấp thụ khí của tự nhiên (**suggesting that nature's ability to absorb the gas**) có thể bị kéo dài đến mức giới hạn (**could now be stretched to the limit**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

34.The Fame Machine

Sự say mê là điều phổ biến (**Fascination is universal đối với điều mà Aaron Spelling**), một nhà sản xuất phim truyền hình nổi tiếng của Mỹ (**for what Aaron Spelling, a prolific producer of American soap operas**), từng gọi là “người giàu gặp những vấn đề mà tiền bạc không thể giải quyết” (**once called “rich people having problems that money can’t solve”**). Những người mê mẩn ở nước Anh nổi tiếng không ai sánh bằng (**The fascinated in star-struck Britain have no equal**). Đất nước này có vô số danh hiệu dùng để ghi lại (**The country has a profusion of titles devoted to chronicling**) những hành động dù là nhỏ nhất của những người nổi tiếng (**the smallest doings of celebrities**). Người Anh mua số tạp chí nổi tiếng gần một nửa so với người Mỹ Britons (**buy almost half as many celebrity magazines as Americans**) do, mặc dù dân số chỉ bằng 1/5 (**despite having a population that is only one fifth the size**). Tin tức về người nổi tiếng thường lên trang nhất của các tờ báo lá cải của Anh (**Celebrity news often makes the front page of British tabloid newspapers**), cung cấp một kênh phân phối đáng kể cho những câu chuyện về những người nổi tiếng (**providing a formidable distribution channel for stories about**

celebrities). Số liệu mới từ Cục Kiểm toán cho thấy (**New figures from the Audit Bureau of Circulations show that**) mười ấn phẩm về người nổi tiếng bán chạy nhất (**the ten best-selling celebrity publications**) và mười tờ báo lá cải phổ biến nhất có tổng số phát hành là 23 triệu (**and ten most popular tabloids have a combined circulation of 23 million**).

Việc thỏa mãn nhu cầu phàm ăn này (**Satisfying this voracious demand**) đã biến những gì từng là một ngành kinh doanh kém cỏi, nghiệp dư (**has turned what was once a shoddy, amateurish business**) trở thành một ngành công nghiệp giải trí theo đúng nghĩa của nó (**into an entertainment industry in its own right**). Mô hình kinh doanh của nó có hai đặc điểm nổi bật (**Its business model has two distinguishing features**). Đầu tiên, người nổi tiếng đã trở thành sản phẩm (**First, celebrity has become the product – rather**) thay vì chỉ là một thiết bị để tiếp thị phim hoặc âm nhạc (**than just a device for marketing films or music**). Do đó, nó phụ thuộc vào sự chú ý của báo chí để kiếm tiền (**It, therefore, depends on the attentions of the press to make money**). Thứ hai, những người nổi

tiếng, đại lý, nhiếp ảnh gia (**Second, celebrities, agents, photographers**), đã phát hiện ra rằng (**have found that**) cách hiệu quả nhất (**the most efficient way**) để tạo ra một nguồn cung cấp vô tận các tin tức về người nổi tiếng (**to create an endless supply of celebrity news**) là làm việc cùng nhau (**is to work together**).

Nó cũng đang mở rộng ra nước ngoài (**It is also expanding abroad**). Trong vài tuần qua, (**Northern & Shell In the past few weeks, Northern & Shell**) đã tung ra ấn bản Mỹ của tạp chí OK (**has launched an American edition of OK**), một tạp chí dành cho người nổi tiếng đã có các ấn bản của Úc (**a celebrity magazine that already has Australian**), Trung Quốc và Trung Đông (**Chinese, and Middle Eastern editions**). EMAP gần đây đã ra mắt Closer ở Pháp (**EMAP recently launched Closer in France**) và đã xuất bản ấn bản Heat của Nam Phi (**and already published a South African edition of Heat**), một cuốn sách bán chạy nhất ở Anh (**a best-seller in Britain**). The National Enquirer, một tờ báo cứng rắn về bê bối của Mỹ (**The National Enquirer, a hard-nosed American scandal sheet**) nổi tiếng vì đã đẩy lùi ranh giới của thị hiếu - và

quyền tự do ngôn luận (**famed for pushing back the boundaries of taste**) đã được khởi chạy lại vào đầu năm (**was relaunched earlier in the year**) bởi một nhóm do Paul Field (**by a team led by Paul Field**), trước đây của The Sun and of free speech (**formerly of The Sun**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

35. The Study of Chimpanzee Culture

Sau khi nghiên cứu những điểm tương đồng (**After studying the similarities between**) giữa tinh tinh và con người trong nhiều năm (**chimpanzees and humans for years**), các nhà nghiên cứu đã nhận ra những điểm giống nhau này (**researchers have recognised these resemblances run**) sâu sắc hơn nhiều so với suy nghĩ của bất kỳ ai đầu tiên trong thập kỷ gần đây (**much deeper than anyone first thought in the latest decade**). Các nhà nghiên cứu này thường trích dẫn từ ‘văn hóa’ (**These researchers frequently quote the word ‘culture’**)

để mô tả các hành vi cơ bản của động vật (**to describe elementary animal behaviours**), như phương ngữ khu vực của các loài chim biết hát khác nhau (**like the regional dialects of different species of songbirds**), nhưng hóa ra rằng (**but it turns out that**) các truyền thống văn hóa phong phú và đa dạng (**the rich and varied cultural traditions**) mà tinh tinh được hưởng xếp hạng thứ hai (**chimpanzees enjoyed rank secondly**) về độ phức tạp chỉ sau truyền thống của con người (**in complexity only to human traditions**).

Trong hai năm qua, nhóm nghiên cứu lớn (**During the past two years the major research group**), nghiên cứu về tinh tinh đã hợp tác chưa từng có và ghi lại một số kiểu văn hóa riêng biệt (**which studies chimpanzees collaborated unprecedentedly and documented some distinct cultural patterns, ranging**) từ cách sử dụng công cụ của động vật (**from animals' use of tools**) đến các hình thức giao tiếp và phong tục xã hội của chúng (**to their forms of communication and social customs**). Bức ảnh về tinh tinh mới xuất hiện này (**This emerging picture of chimpanzees**) ảnh hưởng đến cách con người suy ngẫm về những sinh

vật tuyệt vời này (**affects how human beings ponder upon these amazing creatures**). Ngoài ra, nó làm thay đổi quan niệm của chúng ta về tính độc đáo của con người (**Also, it alters our conception of human uniqueness**) và cho chúng ta thấy khả năng phi thường (**and shows us the extraordinary ability**) của tổ tiên cổ đại của chúng ta trong việc tạo ra các nền văn hóa (**of our ancient ancestors to create cultures**).

Trong những nghiên cứu ban đầu này (**During these primary studies**), khi tinh tinh ngày càng quen với việc quan sát gần (**as the chimpanzees became more and more accustomed to close observation**), những khám phá đáng chú ý đã xuất hiện (**the remarkable discoveries emerged**). Các nhà nghiên cứu đã chứng kiến một loạt các hành vi bất ngờ (**Researchers witnessed a variety of unexpected behaviours, ranging**) từ chế tạo và sử dụng công cụ (**from fashioning and using tools**), săn bắn, ăn thịt, chia sẻ thức ăn cho đến những cuộc chiến gây chết người (**hunting, meat eating, food sharing to lethal fights**) giữa các thành viên của các cộng đồng lân cận (**between members of neighbouring communities**).

Năm 1973, Goodall đã ghi lại 13 hình thức sử dụng công cụ và 8 hoạt động xã hội (**In 1973, 13 forms of tool use and 8 social activities**) có vẻ khác biệt giữa tinh tinh Gombe (**which appeared to differ between the Gombe chimpanzees**) và các loài tinh tinh ở những nơi khác (**and chimpanzee species elsewhere were recorded by Goodall**). Cô suy đoán rằng một số biến thể chia sẻ những gì cô gọi là "nguồn gốc văn hóa". (**She speculated that some variations shared what she referred to as a 'cultural origin'**). Nhưng chính xác thì Goodall có nghĩa là gì khi nói "văn hóa" (**But what exactly did Goodall mean by 'culture'**) Theo Từ điển tiếng Anh Bách khoa toàn thư Oxford (**According to the Oxford Encyclopedic English Dictionary**), văn hóa được định nghĩa là 'phong tục và thành tựu của một thời đại hoặc một con người cụ thể (**culture is defined as 'the customs and achievements of a particular time or people.'**)' Sự đa dạng của nền văn hóa nhân loại (**The diversity of human cultures**) trải dài từ những biến thể công nghệ đến nghi lễ hôn nhân (**extends from technological variations to marriage rituals**), từ thói quen ẩm thực đến thần thoại và truyền thuyết (**from culinary habits to myths and legends**). Tất nhiên,

động vật không có huyền thoại và truyền thuyết (**Of course, animals do not have myths and legends**), nhưng chúng có chung khả năng truyền các đặc điểm hành vi từ thế hệ này sang thế hệ khác (**but they do share the capacity to pass on behavioural traits from one generation to another**), không phải thông qua gen của chúng mà thông qua học tập (**not through their genes but via learning**). Theo quan điểm của các nhà sinh vật học (**From biologists' view**), đây là tiêu chí cơ bản cho một đặc điểm văn hóa (**this is the fundamental criterion for a cultural trait**) — điều gì đó có thể học được bằng cách quan sát (**something can be learnt by observing**) các kỹ năng đã được thiết lập của những người khác (**the established skills of others**) và sau đó truyền lại cho các thế hệ sau (**and then passed on to following generations**)

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

36. Quantitative Research in Education

Nhiều nhà nghiên cứu giáo dục đã từng làm việc trên giả định rằng (**Many education researchers**

used to work on the assumption that) trẻ em trải qua các giai đoạn phát triển khác nhau (**children experience different phases of development**), và chúng không thể thực hiện mức hoạt động nhận thức tiên tiến nhất (**and that they cannot execute the most advanced level of cognitive operation**) cho đến khi chúng đạt đến dạng quá trình nhận thức tiên tiến nhất (**until they have reached the most advanced forms of cognitive process**). Ví dụ, một nhà nghiên cứu Piaget đã có một thí nghiệm nổi tiếng (**For example, one researcher Piaget had a well-known experiment**) trong đó ông yêu cầu bọn trẻ so sánh (**in which he asked the children to compare**) lượng chất lỏng trong các bình chứa với các hình dạng khác nhau (**the amount of liquid in containers with different shapes**). Các thùng chứa đó có cùng dung tích, nhưng ngay cả khi trẻ nhỏ được chứng minh rằng (**Those containers had the same capacity, but even when the young children were demonstrated that**) có thể đổ cùng một lượng chất lỏng (**the same amount of fluid**) vào giữa các thùng (**could be poured between the containers**), nhiều người trong số chúng vẫn tin rằng cái này lớn hơn cái kia (**many of them still believed one was larger than the other**). Piaget kết luận rằng

(Piaget concluded that) bọn trẻ không có khả năng thực hiện nhiệm vụ logic (the children were incapable of performing the logical task) trong việc tìm ra hai thùng chứa có cùng kích thước (in figuring out that the two containers were the same size) mặc dù chúng có hình dạng khác nhau (even though they had different shapes), bởi vì sự phát triển nhận thức của chúng chưa đạt đến giai đoạn cần thiết (because their cognitive development had not reached the necessary phase). Các nhà phê bình về tác phẩm của ông (Critics on his work) chẳng hạn như Donaldson, đã đặt câu hỏi về cách giải thích này (such as Donaldson have questioned this interpretation). Họ chỉ ra khả năng (They point out the possibility that) bọn trẻ không muốn chơi trò chơi của người thử nghiệm (the children were just unwilling to play the experimenter's game) hoặc họ không hiểu rõ câu hỏi mà người thử nghiệm đặt ra (or that they did not quite understand the question asked by the experimenter).

Những lời chỉ trích tương tự (The same kinds of criticisms) cũng được nhắm vào các bài kiểm tra tâm lý và giáo dục (have been targeted to

psychological and educational tests). Ví dụ, Mehan lập luận rằng (For instance, Mehan argues that) các đối tượng có thể giải thích các câu hỏi thử nghiệm (the subjects might interpret the test questions) theo cách khác với ý nghĩa của người thử nghiệm (in a way different from that meant by the experimenter). Trong một bài kiểm tra phát triển ngôn ngữ (In a language development test), các nhà nghiên cứu cho trẻ em xem hình ảnh một pháo đài thời trung cổ (researchers show children a picture of a medieval fortress), hoàn chỉnh với hào (complete with moat), cầu kéo, lan can và ba phụ âm đầu trong đó: D, C và G (drawbridge, parapets and three initial consonants in it: D, C, and G). Trẻ em được yêu cầu khoanh tròn (The children are required to circle) phụ âm đầu đúng cho 'lâu đài' (the correct initial consonant for 'castle'). Câu trả lời là C (The answer is C), nhưng nhiều đứa trẻ chọn D (but many kids choose D). Khi được hỏi tên của tòa nhà là gì (When asked what the name of the building was), những đứa trẻ trả lời là 'Disneyland' (the children responded 'Disneyland'). Họ đã thông qua dòng lý luận (They adopted the reasoning line) mà người thử nghiệm mong đợi (expected by the experimenter) nhưng

lại nhận được câu trả lời cơ bản sai (**but got to the wrong substantive answer**).

Trong khi đó, cũng có những câu hỏi liên quan đến giả định (**Meanwhile, there are also questions regarding the assumption**) trong logic của nghiên cứu giáo dục định lượng rằng (**in the logic of quantitative educational research that**) nguyên nhân có thể được xác định thông qua (**causes can be identified through**) thao tác vật lý hoặc thống kê của các biến (**physical or statistical manipulation of the variables**). Các nhà phê bình cho rằng điều này không xem xét (**Critics argue that this does not take into consideration**) đến bản chất của đời sống xã hội loài người (**the nature of human social life**) khi cho rằng nó được tạo thành từ các mối quan hệ nhân quả máy móc, tĩnh tại (**by assuming it to be made up of static, mechanical causal relationships**), trong khi trên thực tế (**while in reality**), nó bao gồm các thủ tục giải thích và thương lượng phức tạp (**it includes complicated procedures of interpretation and negotiation**), không mang lại kết quả xác định (**which do not come with determinate results**). Từ góc độ này (**From this perspective**), không rõ ràng là chúng ta

có thể hiểu mô hình (it is not clear that we can understand the pattern) và cơ chế đằng sau hành vi của con người (and mechanism behind people's behaviours). Có thể hiểu rằng đời sống xã hội (It is implied that social life) biến đổi theo ngữ cảnh và phức tạp hơn nhiều (is much more contextually variable and complex).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

37. Timekeeper: Invention of Marine Chronometer

Cho đến giữa thế kỷ 18 (Up to the middle of the 18th century), các nhà hàng hải vẫn chưa thể xác định chính xác vị trí trên biển (the navigators were still unable to exactly identify the position at sea), vì vậy họ có thể gặp rất nhiều rủi ro (so they might face a great number of risks) như đắm tàu (such as the shipwreck) hoặc hết nguồn cung cấp trước khi đến đích (or running out of supplies before arriving at the destination). Để biết vị trí của một người trên trái đất (Knowing one's position on the earth) yêu cầu hai tọa độ đơn giản nhưng thiết yếu

(requires two simple but essential coordinates), một trong số đó là kinh độ, (one of which is the longitude).

Kinh độ là một thuật ngữ có thể được sử dụng để đo khoảng cách (The longitude is a term that can be used to measure the distance) mà một người đã bao phủ (that one has covered) từ nhà của người này đến nơi khác trên thế giới (from one's home to another place around the world) mà không có giới hạn của đường cơ sở tự nhiên (without the limitations of naturally occurring baseline) như đường xích đạo (like the equator). Để xác định kinh độ, các nhà hàng hải không có lựa chọn nào khác (To determine longitude, navigators had no choice) ngoài việc đo góc (to measure the angle) với mặt tiếp giáp giữa tâm Mặt trăng (with the naval sextant between Moon centre) và một ngôi sao cụ thể (and a specific star) khoảng cách mặt trăng - cùng với chiều cao của cả hai thiên thể (lunar distance along with the height of both heavenly bodies). Yếu tố quan trọng (The key element) để tính toán quãng đường đã đi (for calculating the distance travelled) là phải biết chính xác thời gian tại nhà (was to know, at the very moment, the

accurate home time). Nhưng vấn đề lớn nhất là **(But the greatest problem is)**: làm thế nào một thủy thủ có thể biết được giờ về nhà trên biển? (**: how can a sailor know the home time at sea**) ?

Câu trả lời đơn giản và rõ ràng **(The simple and again obvious answer)** là một người mang theo một chiếc đồng hồ chính xác **(is that one takes an accurate clock with him)**, anh ta sẽ đặt giờ ở nhà trước khi rời đi **(which he sets to the home time before leaving)**. So sánh với giờ địa phương **(comparison with the local time)**, và do đó, khoảng cách từ nhà đã được tính **and (thus the distance from home was obtained)**. Sự thật là không ai trong thế kỷ 18 **(The truth was that nobody in the 18th)** từng chế tạo ra một chiếc đồng hồ **(century had ever managed to create a clock)** có thể chịu được sự rung lắc dữ dội của một con tàu **(that could endure the violent shaking of a ship)** và nhiệt độ dao động **(and the fluctuating temperature)** trong khi vẫn duy trì độ chính xác của thời gian điều hướng **(while still maintaining the accuracy of time for navigation)**.

Sau năm 1714, như một nỗ lực để tìm ra giải pháp cho vấn đề **(After 1714, as an attempt to find a**

solution to the problem), chính phủ Anh đã đưa ra một khoản tiền khổng lồ là 20.000 bảng Anh (**the British government offered a tremendous amount of £20,000**), được quản lý bởi 'Board of Longitude' (**which were to be managed by the magnificently named 'Board of Longitude'**).

Giải thưởng này trị giá khoảng 2 triệu bảng Anh ngày nay (**This award worth about £2 million today**), đã truyền cảm hứng cho người thợ mộc John Harrison tự học ở Yorkshire, Mỹ (**inspired the self-taught Yorkshire carpenter John Harrison**) cố gắng thiết kế một chiếc đồng hồ hàng hải thực tế (**to attempt a design for a practical marine clock**). Trong giai đoạn sau của sự nghiệp đầu tiên của mình (**In the later stage of his early career**), anh ấy đã làm việc cùng với em trai James của mình (**he worked alongside his younger brother James**). Dự án lớn đầu tiên của họ là xây dựng đồng hồ tháp pháo cho chuồng ngựa tại Công viên Brockelsby (**The first big project of theirs was to build a turret clock for the stables at Brockelsby Park**). Harrison đã thiết kế một chiếc đồng hồ hàng hải vào năm 1730 (**Harrison designed a marine clock in 1730**), và ông đã đến

London để tìm kiếm sự hỗ trợ tài chính, (**and he travelled to London in seek of financial aid**). Anh ấy giải thích ý tưởng của mình (**He explained his ideas**) với Edmond Halley, Nhà thiên văn học Hoàng Gia (**the Astronomer Royal**), người sau đó đã giới thiệu anh ấy (**who then introduced him**) với George Graham, thợ đồng hồ hạng nhất của Anh (**to George Graham, Britain's first-class clockmaker**). Graham đã hỗ trợ tài chính cho anh ta (**Graham provided him with financial aid**) cho công việc đầu tiên của anh ta về đồng hồ biển (**for his early-stage work on sea clocks**). Harrison đã mất 5 năm để xây dựng Harrison Number One hay H1 (**It took Harrison five years to build Harrison Number One or H1**). Sau đó, ông đã tìm kiếm sự cải tiến từ thiết kế thay thế (**Later, he sought the improvement from alternate design**) và sản xuất H4 với hình dáng chiếc đồng hồ khổng lồ (**and produced H4 with the giant clock appearance**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

38. The Evolutionary Mystery: Crocodile Survives

Mặc dù cá sấu đã tồn tại 200 triệu năm (**Even though crocodiles have existed for 200 million years**), nhưng chúng vẫn là loài nguyên thủy (**they're anything but primitive**). Là tổ tiên của cá sấu, cá sấu đã thích nghi với lối sống dưới nước (**As crocodiles' ancestors, crocodilia came to adapt to an aquatic lifestyle**). Khi hầu hết các loài bò sát đương thời khác (**When most of the other contemporary reptiles**), tuyệt chủng went extinct cá sấu vẫn có thể sống sót (**crocodiles were able to make it**) vì cơ thể chúng đã thay đổi và chúng thích nghi tốt hơn với khí hậu (**because their bodies changed and they adapted better to the climate**). Chúng đã chứng kiến sự trỗi dậy và sụp đổ của loài khủng long (**They witnessed the rise and fall of the dinosaurs**), loài từng thống trị hành tinh (**which once ruled the planet**), và thậm chí 65 triệu năm thống trị của động vật có vú (**and even the 65 million years of alleged mammalian dominance**) cũng không thể xóa sổ chúng (**didn't wipe them off**). Ngày nay (**Nowadays**), cá sấu và cá sấu chúa (**the crocodiles and alligators**) không khác nhiều so với tổ tiên tiền sử của chúng (**are not that different from their prehistoric ancestors**), điều này chứng

tỏ rằng chúng đã thích nghi vô cùng (**which proves that they were incredibly adaptive**).

Tổ tiên giống cá sấu đầu tiên (**The first crocodile-like ancestors**) ra đời cách đây khoảng 230 triệu năm (**came into existence approximately 230 million years ago**), và chúng có nhiều đặc điểm (**and they had many of the features**) khiến cá sấu trở thành kẻ săn tàng hình tự nhiên và hoàn hảo (**which make crocodiles natural and perfect stealth hunters**): thân hình thon gọn (**streamlined body**), đuôi dài (**long tail**), áo giáp bảo vệ và bộ hàm dài (**protective armour and long jaws**). Chúng được sinh ra với bốn chân ngắn, có màng (**They are born with four short, webbed legs**), nhưng điều này không có nghĩa là khả năng di chuyển trên mặt đất của chúng (**but this does not mean that their capacity to move on the ground**) nên bị đánh giá thấp (**should ever be underestimated**). Khi chúng di chuyển (**When they move**), chúng nhanh đến mức bạn thậm chí sẽ không có bất kỳ cơ hội nào (**they are so fast that you won't even have any chance**) để thử mắc lại lỗi tương tự khi đến quá gần (**to try making the same mistake again by**

getting too close), đặc biệt là khi chúng đang săn mồi (especially when they're hunting).

Cá sấu có cách bắt mồi hiệu quả (Crocodiles have a highly efficient way to catch prey). Con mồi hiếm khi nhận ra có thể có cá sấu dưới nước (The prey rarely realises there might be a crocodile under the water) vì cá sấu di chuyển mà không gây ra tiếng động hoặc rung động lớn (because the crocodile makes a move without any noise or great vibration) khi phát hiện ra con mồi (when spotting its prey). Nó chỉ giữ mắt trên mực nước (It only keeps its eyes above the water level). Ngay khi cảm thấy đủ gần nạn nhân (As soon as it feels close enough to the victim) , nó sẽ nhảy lên khỏi mặt nước với bộ hàm mở rộng (it jerks out of the water with its wide open jaws). Cá sấu thành công (Crocodiles are successful) vì chúng có khả năng chuyển đổi phương thức kiếm ăn (because they are capable of switching feeding methods). Nó đuổi theo cá và tóm gọn những con chim trên mặt nước (It chases after fish and snatches birds at the water surface), ẩn mình trong những bụi cây ven nước (hides in the waterside bushes) để phòng linh dương (in anticipation of a gazelle), và khi có cơ

hội phục kích (**when the chance to ambush presents itself**), cá sấu lao tới (**the crocodile dashes forward**), dùng đuôi mạnh mẽ quật ngã con vật (**knocks the animal out with its powerful tail**) rồi kéo con mồi xuống nước để chết đuối (**and then drags the prey into the water to drown**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

40. Xu hướng lấy mẫu(Sampling Bias)

Tổ tiên nguyên thủy của chúng ta (**Our primitive ancestors**) đã để lại nhiều bức tranh trên tường bên trong các hang động (**left many paintings on the walls inside caves**). Ngoài ra, bên trong và gần những nơi này có bằng chứng về các hố lửa, rác thải và các bãi chôn lấp (**Additionally, inside and near these places there is evidence of fire pits, and refuse and burial sites**). Tuy nhiên, người ta có thể tưởng tượng như nhau bằng chứng (**However, one could equally imagine this same evidence**) về cuộc sống hàng ngày trên các vách đá hoặc sườn đồi lộ thiên (**of daily life on exposed cliffs or hillsides**), trên da cây hoặc động vật, và bên cạnh các con

sông và bờ biển (on trees or animals skins, and beside rivers and coastlines). Những bằng chứng như vậy nếu nó tồn tại (Such evidence if it existed) sẽ bị rửa trôi, xói mòn hoặc mục nát từ lâu (would have long been washed, eroded, or rotted away). Do đó, người tiền sử được mô tả là 'người sống trong hang' (Thus, prehistoric people are characterised as 'cavemen'), được cho là có khả năng cư trú ở những nơi này (presumed to have a predilection for dwelling in these places) chỉ vì đó là nơi hầu hết các bằng chứng được thu thập (only because that is where most evidence is taken). 'Hiệu ứng thượng cổ' này (This 'caveman effect') là một ví dụ về điều được gọi là 'khuynh hướng lấy mẫu' (is an example of what is known as 'sampling bias') - một trong những vấn đề lớn nhất (one of the biggest problems) khi tiến hành bất kỳ hình thức thu thập dữ liệu thống kê nào (when conducting any form of statistical data gatherin).

Ví dụ, các cuộc khảo sát rất phổ biến (Surveys are popular) vì chúng dễ quản lý và tương đối hiệu quả về chi phí (because they are easy to administer and relatively cost-effective), đặc biệt nếu được tiến hành từ xa thông qua các phương tiện kỹ thuật

(particularly if conducted remotely through technical means), chẳng hạn như điện thoại, thư từ, email hoặc Internet (such as telephone, mail, email, or the Internet). Các cuộc khảo sát cũng cho phép mình (Surveys also lend themselves) thu được số lượng người trả lời đặc biệt lớn (to obtaining particularly large numbers of respondents), về lý thuyết (which in theory), cho phép cơ hội lớn hơn để lấy mẫu tất cả các biến thể (allows a greater chance of sampling all the variations) của dân số mục tiêu (of the target population). Chúng cũng có thể được chuẩn hóa với các câu hỏi và câu trả lời cố định (They can also be standardised with fixed questions and responses). Điều này cho phép dễ dàng đối chiếu (This allows easy collation), phân tích (analysis) và trình bày kết quả (and presentation of results), tất cả đều mang lại không khí chính xác mà toán học mang lại (all with the air of precision that mathematics brings). Tuy nhiên (however), những cuộc khảo sát như vậy đã được chứng minh là không đáng tin cậy (surveys have proven notoriously unreliable) vì khó khăn trong việc lấy mẫu đại diện (because of the difficulty in obtaining representative samples). Nói cách khác (In other

words), việc lấy mẫu bị sai lệch hoặc có lợi cho các kết quả nhất định (**the sampling is biased or skewed in favour of certain outcomes**).

Hãy để chúng tôi xem xét một số ví dụ (**Let us look at some examples**). Nếu một người gọi cho mọi người bằng điện thoại di động (**If one calls people on cellphones**), nó sẽ ngay lập tức loại trừ những người ủng hộ điện thoại cố định (**it immediately excludes those who favour landlines**), và do đó mẫu người trả lời (**and thus the sample of respondents**) có thể là những người am hiểu về kỹ thuật hơn (**may be those who are more technically-conversant**), làm sai lệch dữ liệu dựa trên các vấn đề kỹ thuật (**skewing data based on, say, technical issues**). Nếu một người đổ chuông cho các ngôi nhà trong nước vào ban ngày (**If one rings domestic homes during the daytime**), hầu hết những người làm việc vào ban ngày sẽ bị loại trừ (**most of those who work during the day will be excluded**). Những câu trả lời có nhiều khả năng (**Those that answer will more likely**) là người thất nghiệp, người tàn tật, người già và đã nghỉ hưu (**be the unemployed, disabled, elderly, and retired**), sai lệch dữ liệu dựa trên các vấn đề liên quan đến công việc (**skewing**

data based on, say, work-related issues). Cho dù kích thước lấy mẫu lớn đến đâu (**No matter how large the sampling size is**), sai lệch lấy mẫu có thể làm mất hiệu lực ngay lập tức của kết quả (**sampling bias can immediately invalidate the results**).

Một trong những sai lệch lấy mẫu tinh vi hơn được gọi là tự chọn (**One of the more subtle of sampling biases is known as self-selection**). Cho dù những người trả lời được chọn là ngẫu nhiên (**No matter how rigorously the respondents are chosen to be random**) và đặc trưng của dân số mục tiêu nghiêm ngặt đến mức nào (**and characteristic of the target population**), những người chọn trả lời sẽ khác với những người không (**those who choose to respond will be different to those who do not**). Nói chung (**Generally**), những người trả lời sẵn sàng đầu tư thời gian (**respondents who are willing to invest time**) để đưa ra câu trả lời rõ ràng muốn nói điều gì đó (**in giving answers obviously want to say something**), trong khi những người chọn không trả lời có lẽ không (**whereas those who choose not to answer probably do not**). Do đó, bất kỳ cuộc khảo sát nào trong đó nhiều người được hỏi không trả

lời (any survey in which many respondents do not answer), không đưa ra câu trả lời rõ ràng, hoặc chỉ đưa ra câu trả lời ngắn gọn hoặc thiếu suy nghĩ (do not give clear answers, or only give cursory or unthinking answers), sẽ bị vô hiệu ngay lập tức (is immediately invalidated), vì các quan điểm có chính kiến (since opinionated perspectives) được thể hiện không cân xứng (are disproportionately represented).

Vấn đề thứ hai là một vấn đề rõ ràng và tức thời đến nỗi (The latter is such an immediate and obvious problem that) nó đã làm nảy sinh các kỹ thuật để tối đa hóa khả năng thu được các phản hồi (it has given rise to techniques to maximise the possibility of garnering responses). Một trong những cách hiệu quả hơn là đưa ra cảnh báo nâng cao cho người được hỏi (One of the more effective is to give the respondents advanced warning) nêu rõ thời gian, bản chất của cuộc khảo sát và phương thức gửi (highlighting the time, the nature of the survey, and the mode of delivery), cũng như bày tỏ sự đánh giá cao đối với sự hỗ trợ (as well as expressing appreciation for the assistance). Bản thân người phỏng vấn phải được đào tạo đầy đủ

về các kỹ thuật đặt câu hỏi chính xác (**The interviewers themselves must be sufficiently trained in correct question-asking techniques**), và, với rất nhiều người lập dị, nhân viên bán hàng và những kẻ lừa đảo (**and, with cranks, salespeople, and scam-artists abounding**), người phỏng vấn phải giới thiệu về bản thân (**interviewers must provide introductions about themselves**), công ty của họ và bản chất của cuộc phỏng vấn (**their company, and the nature of the interview**), đầy đủ và rõ ràng là chân thành (**fully and with evident sincerity**), để có được sự tin tưởng của những người họ đang nói chuyện (**in order to gain the trust of those they are talking to**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

41. Tác động lớn nhất (The Biggest Impact)

Năm 1980 (**In 1980**), một nhóm các nhà nghiên cứu (**a team of researchers**) đang phân tích các mẫu đất tại nơi mà lúc đó được gọi là ranh giới KT (**were analysing soil samples at what was then known as the KT boundary**). Điều khiến các nhà

địa chất (**What made geologists**) ban đầu đặt ra một sự phân chia trong thời gian xa xôi đó (**originally place a division in that distant time**), khoảng 65 triệu năm trước là sự tuyệt chủng hàng loạt xảy ra sau đó (**some 65 million years ago, was the mass extinction which then occurred**), chứng kiến hơn hai phần ba tất cả các sinh vật trên cạn và biển biến mất (**seeing over two thirds of all land and sea life disappear**), bao gồm cả khủng long (**including the dinosaurs**) hoặc nghiêm ngặt hơn, tất cả đều không giống chim khủng long (**or more strictly, all non-birdlike dinosaurs**). Mặc dù đây không phải là cuộc tuyệt chủng lớn nhất (**Whilst this was not the biggest extinction of all**), nhưng nó chắc chắn là cuộc đại tuyệt chủng nổi tiếng nhất (**it is definitely the most famous**). Nhưng điều gì đã gây ra nó (**But what caused it**) ?

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng (**The researchers discovered that**) các lớp trầm tích ở ranh giới KT (**sedimentary layers at the KT boundary**) chứa một nồng độ iridi cao hơn nhiều lần so với những gì thường xảy ra (**contained a concentration of iridium many times higher than what normally occurs**) - lên đến 120 lần (**up to 120**

times). Phần lớn iridi biến mất (**Most iridium disappeared**) khi Trái đất nóng chảy, chìm vào lõi kim loại của nó (**when the Earth was molten, sinking into its metallic core**). Tuy nhiên, nguyên tố này có rất nhiều trong các tiểu hành tinh (**this element is abundant in asteroids and comets**) và sao chổi, dẫn đến một giả thuyết hấp dẫn (**which led to an intriguing hypothesis**) - rằng một tiểu hành tinh hoặc sao chổi (**that an asteroid or comet**) đã va vào Trái đất, gây ra sự tuyệt chủng hàng loạt (**had struck the Earth, causing the mass extinction**). Vấn đề là (**The problem was**) một tiểu hành tinh đủ lớn để làm điều này **an asteroid large enough to do this**) sẽ để lại dấu vết tác động của nó trong vỏ Trái đất (**would have left traces of its impact in the Earth's crust**), và vào thời điểm đó không có dấu hiệu nào được biết đến (**and at that time there were no known signs**). Hay đã ở đó (**Or were there**) ?

Trong thực tế, vào những năm 1960 (**In actual feet, in the 1960s**), một nhà thầu tên là Baltosser (**a contractor named Baltosser**) làm việc cho một công ty dầu khí quốc gia Mexico **working for a Mexican state-owned oil company**) đã xem bản đồ

trọng lực của Bán đảo Yucatán (**had looked at a gravity map of the Yucatán Peninsula**), gần Vịnh Mexico (**near the Gulf of Mexico**). Anh nhận thấy một hình vòng cung lớn (**He noticed a large arc-shape**), cho thấy một sự đối xứng không thể tự nhiên xảy ra (**showing a symmetry that was impossible to naturally occur**). Chính sách của công ty đã cấm anh ta tiết lộ những phát hiện của mình (**Company policy forbade him from releasing his findings**), và vì vậy bí mật được giấu kín cho đến năm 1978 (**and so the secret lay until 1978**), khi hai nhà địa vật lý (**when two geophysicists**), Camargo và Penfield, làm việc cho cùng một công ty, lại phát hiện ra nó (**working for the same company, discovered it again**). Hai vòng cung, dựa trên biển và trên đất liền, khớp nhau một cách hoàn hảo (**The two arcs, sea-based and land-based, matched perfectly**), cho thấy một vòng tròn rộng 180 km (**showing a circle 180 kilometers wide**) tập trung vào ngôi làng ven biển Chicxulub (**centred on the coastal village of Chicxulub**) và do đó nó được gọi là Miệng núi lửa Chicxulub (**and so it became known as the Chicxulub Crater**).

Năm 1.981, Camargo và Penfield công bố những phát hiện của họ (**Camargo and Penfield released their findings**), nhưng thế giới không lắng nghe (**but the world was not listening**). Phải mất hơn mười năm, và nhiều bằng chứng hơn nữa (**It took over ten years, and much more evidence**) trước khi các nhà khoa học bắt đầu chấp nhận những phát hiện này (**before scientists began to accept the findings**), mặc dù sự hoài nghi rộng rãi tồn tại (**although widespread skepticism existed**), và vẫn còn, ở một mức độ nào đó, ngày nay (**and still remains, to some extent, today**).

Source: <https://ieltsolinetests.com/>

42. Bestcom

"Pin của bạn hiện đã được sạc đầy" (**Your battery is now fully charged**), chủ sở hữu máy tính xách tay Donald A. Norman thông báo với một giọng tổng hợp (**announced the laptop to its owner Donald A Norman in a synthetic voice**), với sự hào hứng và thậm chí có thể là một chút tự hào (**with great enthusiasm and maybe even a hint of pride**).

Đối với bản ghi âm (**For the record**), con người hoàn toàn không xa lạ với sự sao lãng (**humans are not at all unfamiliar with distractions**). "Chúng ta đã quen với một cuộc sống phức tạp liên tục bị gián đoạn (**'We are used to a complex life that gets constantly interrupted**) bởi các yêu cầu tìm kiếm sự chú ý của máy tính (**by computer's attention-seeking requests**), cũng như chúng ta đã quen với việc sinh sản" (**as much as we are familiar with procreation,**'), Ted Selker thuộc Phòng thí nghiệm truyền thông của Viện Công nghệ Massachusetts (MIT) (**Ted Selker of the Massachusetts Institute of Technology (MIT)Media Lab**) cười và nói (**laughed and said**)

Nhân loại đã được kết nối với (**Humanity has been connected to**) khoảng ba tỷ điện thoại được nối mạng (**approximately three billion networked telephones**), máy tính, đèn giao thông (**computers, traffic lights**) và thậm chí cả tủ lạnh và khung ảnh (**and even fridges and picture frames**) vì những thứ này có thể tạo điều kiện thuận lợi cho cuộc sống hàng ngày của chúng ta (**since these things can facilitate our daily lives**). Đó là lý do tại sao chúng ta thường không tắt điện thoại (**That is why**

we do not typically turn off the phones), tắt hệ thống e-mail, hoặc đóng cửa văn phòng (shut down the e-mail system, or close the office door) ngay cả khi chúng ta có một cuộc họp sắp tới hoặc một thời gian làm việc tập trung (even when we have a meeting coming or a stretch of concentrated work). Chúng tôi chỉ đơn thuần chịu đựng hậu quả (We merely endure the consequences).

Vô số báo cáo nghiên cứu đã xác nhận rằng (Countless research reports have confirmed that) nếu bất ngờ bị gián đoạn (if people are unexpectedly interrupted), họ có thể bị giảm hiệu quả công việc (they may suffer a drop in work efficiency) và dễ mắc sai lầm hơn (and they are more likely to make mistakes). Theo Robert G. Picard từ Đại học Missouri (According to Robert G. Picard from the University of Missouri), cảm giác thất vọng tích lũy dần (it appears to build up the feeling of frustration cumulatively,) và phản ứng căng thẳng khiến bạn khó tập trung trở lại (and that stress response makes it difficult to focus again). Nó không chỉ về năng suất và nhịp độ cuộc sống (It is not solely about productivity and the pace of life). Đối với một số chuyên gia như (For

some professionals like) phi công, lái xe, binh lính và bác sĩ, việc mất tập trung có thể vô cùng thảm khốc (**pilots, drivers, soldiers and doctors, loss of focus can be downright disastrous**). Eric Horvitz của Microsoft Research cho biết: “Nếu chúng ta có thể tìm ra cách (**'If we could find a way**) làm cho máy tính và điện thoại của mình (**to make our computers and phones**) nhận ra giới hạn của sự chú ý và trí nhớ của con người (**realise the limits of human attention and memory**), chúng có thể trở nên chu đáo và lịch sự hơn (**they may come off as more thoughtful and courteous**). Horvitz, Selker và Picard chỉ là một vài trong số một nhóm nhỏ nhưng thịnh vượng (**are just a few of a small but prospering group of researchers**), những người đang cố gắng làm cho máy tính (**who are attempting to make computers**) điện thoại, ô tô và các thiết bị khác hoạt động (**phones, cars and other devices to function**) giống như những người đồng nghiệp ân cần thay vì những kẻ ích kỷ (**more like considerate colleagues instead of egocentric oafs**).

Để làm được điều này (**To do this**), máy móc cần có ba loại kỹ năng mới (**the machines need new skills of three kinds**): cảm nhận, suy luận và giao

tiếp (**sensing, reasoning and communicating**). Đầu tiên, một hệ thống phải (**First, a system must**): cảm nhận hoặc suy ra chủ nhân của nó đang ở đâu và họ đang làm gì (**sense or infer where its owner is and what he or she is doing**). Tiếp theo, nó phải cân nhắc giá trị (**Next, it must weigh the value**) của những thông điệp mà nó muốn truyền tải (**of the messages it wants to convey**) so với cái giá phải trả của sự gián đoạn (**against the cost of the disruption**). Sau đó, nó phải chọn chế độ và thời gian tốt nhất để can thiệp (**Then it has to choose the best mode and time to interject**). Mỗi chế độ trong số này (**Each of these**) đẩy giới hạn của khoa học máy tính (**pushes the limits of computer science**) và đặt ra các vấn đề về quyền riêng tư, độ phức tạp hoặc độ tin cậy (**and raises issues of privacy, complexity or reliability**). Tuy nhiên (**Nevertheless**), Hệ thống Máy tính ‘Chú ý’ (**‘Attentive’ Computing Systems**), đã bắt đầu xuất hiện trong Volvos mới nhất (**have started to make an appearance in the latest Volvos**), và IBM đã thiết kế và phát triển (**and IBM has designed and developed**) một phần mềm truyền thông có tên là WebSphere (**a communications software called WebSphere**) đi kèm với cảm giác bận rộn tiềm ẩn

(that comes with an underlying sense of busyness). Microsoft đã tiến hành các thử nghiệm nội bộ rộng rãi (Microsoft has been conducting extensive in-house tests) về một hệ thống phức tạp hơn kể từ năm 2003 (of a way more sophisticated system since 2003). Trong hai năm (In a couple of years), các công ty có thể quản lý (companies might manage) để cung cấp cho mỗi nhân viên văn phòng (to provide each office employee) phiên bản phần mềm của nhân viên lễ tân cá nhân (with a software version of the personal receptionist) mà ngày nay chỉ dành cho các giám đốc điều hành bộ phận góc (which is only available to corner-suite executives today).

Tuy nhiên (However), sự thật là hầu hết mọi người không bận rộn như họ tuyên bố (the truth is that most people are not as busy as they claim to be), điều này giải thích tại sao chúng ta thường có thể chịu sự gián đoạn (which explains why we can often stand interruptions) từ các thiết bị điện tử không cẩn thận của mình (from our inconsiderate electronic paraphernalia). Để tìm hiểu mức độ mà sự gián đoạn như vậy (To find out the extent to which such disruption) có thể làm mất thời gian

hàng ngày của mọi người (**may claim people's daily time**), một nhóm Nghiên cứu của IBM do Jennifer Lai từ Đại học Carnegie Mellon dẫn đầu (**an IBM Research team led by Jennifer Lai from Carnegie Mellon University**) đã nghiên cứu mười nhà quản lý (**studied ten managers**), nhà nghiên cứu và thực tập sinh tại nơi làm việc (**researchers and interns at the workplace**). Họ đã đưa các đối tượng trên băng video (**They had the subjects on videotape**) và trong mỗi khoảng thời gian cụ thể (**and within every period of a specific time**), họ yêu cầu các đối tượng đánh giá khả năng "gián đoạn" của họ (**they asked the subjects to evaluate their 'interruptibility'**). Thời gian một công nhân ở trạng thái nghỉ phép (**The time a worker spent in leave-me-alone state**) thay đổi tùy theo từng cá nhân (**varied from individual to individual**) và ngày này qua ngày khác, và tỷ lệ phần trăm dao động từ 10 đến 51 (**and day to day, and the percentage ranged from 10 to 51**). Nói chung (**Generally**), các nhân viên muốn làm việc không bị gián đoạn trong khoảng 1/3 thời gian (**the employees wished to work without interruption for roughly 1/3 of the time**). Tương tự, bằng cách nghiên cứu các công nhân của Microsoft

(Similarly, by studying Microsoft workers), Horvitz cũng phát hiện ra rằng (Horvitz also came to the discovery that) họ thường dành hơn 65% thời gian trong ngày ở chế độ ít chú ý (they ordinarily spend over 65 per cent of their day in a low-attention mode).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

43. Khái niệm về thời thơ ấu ở các nước phương Tây (The Concept of Childhood in Western Countries)

Lịch sử của thời thơ ấu (The history of childhood) đã trở thành một chủ đề nóng bỏng trong lịch sử xã hội kể (has been a heated topic in social history) từ khi cuốn sách có tầm ảnh hưởng lớn 'Những thế kỷ tuổi thơ' (since the highly influential book *Centuries of Childhood*), được viết bởi nhà sử học người Pháp Philippe Aries (written by French historian Philippe Aries), xuất hiện vào năm 1960 (emerged in 1960). Ông tuyên bố rằng 'tuổi thơ' là một khái niệm do xã hội hiện đại tạo ra (He claimed that 'childhood' is a concept created by

modern society). Thời thơ ấu có phải là một phát minh gần đây hay không (**Whether childhood is itself a recent invention**) đã là một trong những vấn đề được tranh luận gay gắt nhất (**has been one of the most intensely debated issues**) trong lịch sử thời thơ ấu (**in the history of childhood**). Nhà sử học Philippe Aries khẳng định rằng trẻ em được coi như những người lớn thu nhỏ (**asserted that children were regarded as miniature adults**), với tất cả trí tuệ và tính cách mà điều này ngụ ý (**with all the intellect and personality that this implies**), ở Tây Âu trong thời Trung cổ (**in Western Europe during the Middle Ages**). Sau khi xem xét kỹ lưỡng các bức tranh (**After scrutinising medieval pictures**) và nhật ký thời Trung cổ, ông kết luận rằng (**and diaries, he concluded that**) không có sự phân biệt giữa trẻ em và người lớn (**there was no distinction between children and adults**) vì họ chia sẻ các hoạt động giải trí và công việc giống nhau (**for they shared similar leisure activities and work**); Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là trẻ em bị bỏ rơi (**this does not mean children were neglected**), bị chối bỏ hoặc bị coi thường, ông lập luận (**forsaken or despised, he argued**). Ý tưởng về thời thơ ấu tương ứng (**The idea of childhood**

corresponds) với nhận thức về bản chất đặc biệt của thời thơ ấu (**to awareness about the peculiar nature of childhood**), phân biệt đứa trẻ với người lớn, thậm chí là thanh niên (**which distinguishes the child from adult, even the young adult**). Vì vậy, không nên nhầm lẫn khái niệm thời thơ ấu (**the concept of childhood is not to be confused**) với tình cảm dành cho trẻ thơ (**with affection for children**).

Theo truyền thống (**Traditionally**), trẻ em đóng một vai trò quan trọng (**children played a functional role**) trong việc đóng góp vào thu nhập của gia đình trong lịch sử (**in contributing to the family income in the history**). Trong hoàn cảnh này, trẻ em được coi là có ích (**Under this circumstance, children were considered to be useful**). Trở lại thời Trung cổ (**Back in the Middle Ages**), trẻ em 5 hoặc 6 tuổi đã làm những công việc nhà cần thiết cho cha mẹ (**children of 5 or 6 years old did necessary chores for their parents**). Trong suốt thế kỷ 16 (**During the 16th century**), trẻ em 9 hoặc 10 tuổi thường bị khuyến khích (**children of**

9 or 10 years old were often encouraged) hoặc thậm chí buộc phải rời gia đình (or even forced to leave their family) để đi làm đầy tớ cho các gia đình giàu có hơn (to work as servants for wealthier families) hoặc học nghề buôn bán (or apprentices for a trade).

Trong thế kỷ 18 và 19 (In the 18th and 19th centuries), công nghiệp hóa đã tạo ra một nhu cầu mới về lao động trẻ em (industrialisation created a new demand for child labour) ; do đó nhiều trẻ em bị buộc phải làm việc lâu dài (thus many children were forced to work for a long time) trong các hầm mỏ, công xưởng và nhà máy (in mines, workshops and factories). Vấn đề là liệu lao động nhiều giờ (The issue of whether long hours of labouring) có ảnh hưởng đến cơ thể đang phát triển của trẻ em hay không (would interfere with children's growing bodies) bắt đầu làm khó các nhà cải cách xã hội (began to perplex social reformers). Một số người trong số họ bắt đầu nhận ra (Some of them started to realise) tiềm năng của các nghiên cứu có

hệ thống (the potential of systematic studies) để theo dõi mức độ ảnh hưởng (to monitor how far) của những thiếu thốn ban đầu này (these early deprivations) đối với sự phát triển của trẻ em (might be influencing children's development).

Mối quan tâm của các nhà cải cách (The concerns of reformers) dần dần có một số tác động đến điều kiện làm việc của trẻ em (gradually had some impact upon the working condition of children). Ví dụ, ở Anh (For example, in Britain) Đạo luật Nhà máy năm 1833 biểu thị sự ra đời của việc bảo vệ hợp pháp trẻ em (the Factory Act of 1833 signified the emergence of legal protection of children) khỏi bị bóc lột (from exploitation) và cũng gắn liền với sự gia tăng của các trường học dành cho trẻ em trong nhà máy (and was also associated with the rise of schools for factory children). Một phần do cải cách nhà máy (Due partly to factory reform), các hình thức bóc lột trẻ em tồi tệ nhất đã được loại bỏ dần dần (the worst forms of child exploitation were eliminated gradually). Ảnh hưởng của các tổ chức công đoàn và những thay đổi kinh tế (The influence of trade unions and economic changes) cũng góp phần vào

sự phát triển bằng(also contributed to the evolution) cách khiến một số hình thức lao động trẻ em dư thừa trong thế kỷ 19(by leaving some forms of child labour redundant during the 19th century). Bắt trẻ em đi làm với tư cách là những đứa trẻ 'có ích' (Initiating children into work as 'useful' children) không còn là ưu tiên nữa (was no longer a priority,) và thời thơ ấu được coi là thời gian để vui chơi và giáo dục cho tất cả trẻ em (and childhood was deemed to be a time for play and education for all children) thay vì một thiểu số được đặc quyền (instead of a privileged minority).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

44.Sự đổi mới của các cửa hàng tạp hóa(The Innovation of Grocery Stores)

Vào đầu thế kỷ 20 (At the very beginning of the 20th century), các cửa hàng tạp hóa ở Mỹ cung cấp các dịch vụ toàn diện (the American grocery stores offered comprehensive services): khách hàng sẽ yêu cầu những người đứng sau quầy (được gọi là nhân viên bán hàng)(the customers would ask help

from the people behind the counters (called clerks)) giúp đỡ cho những món họ thích (for the items they liked), và sau đó nhân viên sẽ gói những món đồ đó lại (and then the clerks would wrap the items up). Để tiết kiệm thời gian (For the purpose of saving time), khách hàng phải nhờ các chàng trai giao hàng hoặc đến trực tiếp (customers had to ask delivery boys or go in person) gửi danh sách những thứ mình định mua cho các cửa hàng trước (to send the lists of what they intended to buy to the stores in advance) rồi mới đến thanh toán tiền hàng sau đó (and then went to pay for the goods later). Nói chung, các cửa hàng tạp hóa này chỉ bán một nhãn hiệu cho mỗi mặt hàng (Generally speaking, these grocery stores sold only one brand for each item). Những chuỗi cửa hàng đầu tiên như cửa hàng A&P (Such early chain stores as A&P stores), mặc dù có đầy đủ các dịch vụ (although containing full services), nhưng việc mua hàng rất tốn thời gian và không hiệu quả (were very time-consuming and inefficient for the purchase).

Sinh ra ở Virginia, Clarence Saunders nghỉ học năm 14 tuổi vào năm 1895 (Born in Virginia, Clarence Saunders left school at the age of 14 in

1895) để đầu tiên làm nhân viên bán hàng trong một cửa hàng tạp hóa (**to work first as a clerk in a grocery store**). Trong thời gian làm việc tại cửa hàng (**During his working in the store**), anh nhận thấy rằng (**he found that**) mọi người mua đồ ở đó rất kém hiệu quả (**it was very inefficient for people to buy things there**). Khi đó, không có sự hỗ trợ của máy tính (**Without the assistance of computers at that time**), việc mua sắm được thực hiện một cách khá lạc hậu (**shopping was performed in a quite backward way**). Nhận thấy rằng phương thức mua sắm bất tiện này có thể dẫn đến việc (**Having noticed that this inconvenient shopping mode could lead to**) tiêu tốn rất nhiều thời gian và tiền bạc (**tremendous consumption of time and money**), Saunders, với sự nhiệt tình và sáng tạo tuyệt vời, đã đề xuất một giải pháp chưa từng có (**Saunders, with great enthusiasm and innovation, proposed an unprecedented solution**) - cho phép người tiêu dùng tự phục vụ trong quá trình mua sắm (**let the consumers do self-service in the process of shopping**) - điều này có thể mang lại một cuộc cách mạng triệt để toàn ngành (**which might bring a thorough revolution to the whole industry**).

Năm 1902 (**In 1902**), Saunders chuyển đến Memphis (**Saunders moved to Memphis**) để thực hiện quan điểm của mình, đó là (**to put his perspective into practice, that is**), thành lập một hợp tác xã bán buôn hàng tạp hóa (**to establish a grocery wholesale cooperative**). Trong cửa hàng tạp hóa mới được thiết kế của mình (**In his newly designed grocery store**), anh ấy chia cửa hàng thành ba khu vực khác nhau (**he divided the store into three different areas:**): Một 'sảnh trước' dùng làm lối vào (**A 'front lobby' served as an entrance**), lối ra (**an exit**) và bao gồm cả thanh toán ở phía trước (**and included checkouts at the front**). "Một bộ phận bán hàng" được thiết kế có chủ ý để (**'A sales department' was deliberately designed**) cho phép khách hàng đi dạo quanh lối đi (**to allow customers to wander around the aisle**) và lựa chọn hàng tạp hóa cần thiết của họ (**and select their needed groceries**). Bằng cách này (**In this way**), nhân viên sẽ không làm những công việc không cần thiết (**the clerks would not do the unnecessary work**) mà sắp xếp các lối đi và kệ tinh tế hơn để trưng bày hàng hóa (**but arrange more delicate aisle and shelves to display the goods**) và giúp khách hàng có thể xem qua tất cả các mặt hàng

(and enable the customers to browse through all the items). Trong phòng trưng bày phía trên bộ phận bán hàng (**In the gallery above the sales department**), người giám sát có thể giám sát khách hàng mà không làm phiền họ (**supervisors can monitor the customers without disturbing them**). ‘Kho dự trữ’ (**‘Stockroom’**), nơi đặt tủ lạnh lớn để bảo quản các sản phẩm tươi sống (**where large fridges were placed to maintain fresh products**), là một khu vực khác trong cửa hàng tạp hóa của anh ấy (**is another section of his grocery store**) chỉ dành cho nhân viên vào (**is another section of his grocery store only for the staff to enter**). Ngoài ra, thiết kế và cách bố trí mua sắm mới này (**this new shopping design and layout**) có thể thu hút nhiều khách hàng hơn đến mua sắm đồng thời (**could accommodate more customers to go shopping simultaneously**) và thậm chí dẫn đến một số hiện tượng không thể tưởng tượng được (**and even lead to some unimaginable phenomena**): mua hàng bốc đồng và sau đó là siêu thị (**impulse buying and later supermarket**).

Vào ngày 6 tháng 9 năm 1916 (**On September 6, 1916**), Saunders đã thực hiện cuộc cách mạng tự

phục vụ ở Mỹ (Saunders performed the self-service revolution in the USA) bằng cách mở chiếc Piggly Wiggly đầu tiên có cửa quay (by opening the first Piggly Wiggly featured by the turnstile) tại cửa hàng lối vào số 79 phố Jefferson ở Memphis, Tennessee (at the entrance store at 79 Jefferson Street in Memphis, Tennessee). Khác biệt so với những cửa hàng tạp hóa khác (Quite distinct from those in other grocery stores), khách hàng ở Piggly Wiggly chọn hàng trên kệ và tự mình trả tiền (customers in Piggly Wiggly chose the goods on the shelves and paid the items all by themselves). Bên trong Piggly Wiggly (Inside the Piggly Wiggly), người mua hàng không hề phụ lòng nhân viên (shoppers were not at the mercy of staff). Họ được tự do dạo chơi trong cửa hàng (They were free to roam the store), xem sản phẩm (check out the products) và tự tay lấy những thứ họ cần (and get what they needed by their own hands). Ở đó, các mặt hàng được định giá rõ ràng (There, the items were clearly priced), không ai ép khách mua những thứ họ không cần (and no one forced customers to buy the things they did not need). Trên thực tế, lợi ích lớn nhất mà Piggly Wiggly mang lại cho khách hàng (As a matter of

fact, the biggest benefit that the Piggly Wiggly brought to customers) chính là hiệu quả tiết kiệm tiền (was the money-saving effect). Tự phục vụ là sự cải thiện lạc quan (Self-service was optimistic for the improvement). George T. Haley, giáo sư tại Đại học New Haven (George T. Haley, a professor at the University of New Haven) và giám đốc Trung tâm Cạnh tranh Công nghiệp Quốc tế lưu ý (and director of the Centre for International Industry Competitiveness noted): 'Điều đó tốt cho cả người tiêu dùng và nhà bán lẻ vì nó cắt giảm chi phí' ('It is good for both the consumer and retailer because it cuts costs,'). 'Nếu bạn nhìn vào cái cách những cửa hàng tạp hóa ('if you look at the way in which grocery stores) đã được vận hành (were operated), những gì bạn có thể thấy là (what you can find is that) có rất nhiều công nhân tham gia và lao động là một khoản chi phí lớn. '(there are a great number of workers involved, and labour is a major expense.'). Thật may mắn (Fortunately), các chuỗi cửa hàng như Piggly Wiggly đã cắt bỏ gánh nặng (the chain stores such as Piggly Wiggly cut the fat)

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

45.Can Hurricanes be Moderated or Diverted)?

Mỗi năm, những cơn bão xoáy lớn (**Each year, massive swirling storms**) mang theo gió 74 dặm mỗi giờ (**bringing along winds greater than 74 miles per hour**) lướt qua các đại dương và vùng bờ biển (**wipe across tropical oceans and land on shorelines**) thường tàn phá những vùng lãnh thổ rộng lớn (**usually devastating vast swaths of territory**). Khi những cơn bão dữ dội (**When these roiling tempests**) này tấn công những vùng lãnh thổ đông dân cư (**strike densely inhabited territories**), chúng có sức mạnh giết chết hàng nghìn người (**they have the power to kill thousands**) và gây thiệt hại tài sản trị giá hàng tỷ đô la (**and cause property damage worth of billions of dollars**). Bên cạnh đó, hoàn toàn không có gì cản đường nó (**Besides, absolutely nothing stands in their way**). Nhưng bao giờ chúng ta mới có thể tìm ra cách (**But can we ever find a way**) để kiểm soát những lực lượng ghê gớm này của tự nhiên (**to control these formidable forces of nature**) ?

Để biết tại sao bão và các cơn bão nhiệt đới nghiêm trọng khác (**To see why hurricanes and other severe tropical storms**) có thể dễ bị con người can thiệp (**may be susceptible to human intervention**), nhà nghiên cứu trước tiên phải tìm hiểu về bản chất và nguồn gốc của chúng (**a researcher must first learn about their nature and origins**). Bão (**Hurricanes**) phát triển dưới dạng các cụm giông bão trên các vùng biển nhiệt đới (**grow in the form of thunderstorm clusters above the tropical seas**). Các đại dương ở các khu vực vĩ độ thấp (**Oceans in low-latitude areas**) không ngừng tỏa nhiệt và độ ẩm cho khí quyển (**never stop giving out heat and moisture to the atmosphere**), mang đến không khí ấm và ẩm ướt trên mặt biển (**which brings about warm, wet air above the sea surface**). Khi loại không khí này bay lên (**When this kind of air rises**), hơi nước trong đó sẽ ngưng tụ lại tạo thành mây và kết tủa (**the water vapour in it condenses to form clouds and precipitation**). Quá trình ngưng tụ tỏa ra nhiệt lượng nhiệt mặt trời (**Condensation gives out heat in the process the solar heat**) được sử dụng để làm bốc hơi nước ở bề mặt đại dương (**is used to evaporate the water at the ocean surface**). Cái gọi

là nhiệt vô hình (**This so-called invisible heat**) của sự ngưng tụ này làm cho không khí nổi hơn (**of condensation makes the air more buoyant**), dẫn đến nó bay lên cao hơn (**leading to it ascending higher**) trong khi tự củng cố trong quá trình phản hồi (**while reinforcing itself in the feedback process**). Cuối cùng, áp thấp nhiệt đới bắt đầu hình thành và mạnh lên (**At last, the tropical depression starts to form and grow stronger**), tạo ra tâm nhìn quen thuộc (**creating the familiar eye**) - không gian tĩnh lặng trong trung tâm một cơn bão quay xung quanh (**the calm centre hub that a hurricane spins around**). Khi đến đất liền (**When reaching the land**), cơn bão không còn nguồn cung cấp nước ấm liên tục (**the hurricane no longer has a continuous supply of warm water**), khiến nó nhanh chóng suy yếu (**which causes it to swiftly weaken**).

Các nghiên cứu hiện tại của chúng ta được truyền cảm hứng (**Our current studies are inspired**) từ trực giác trong quá khứ của tôi (**by my past intuition**) khi tôi học về lý thuyết hỗn loạn cách đây 30 năm (**when I was learning about chaos theory 30 years ago**). Lý do tại sao dự báo tầm xa phức

tạp (**The reason why long-range forecasting**) là bầu khí quyển rất nhạy cảm với những ảnh hưởng nhỏ (**is complicated is that the atmosphere is highly sensitive to small influences**) và những sai lầm nhỏ có thể xảy ra nhanh chóng (**and tiny mistakes can compound fast**) trong các mô hình dự báo thời tiết (**in the weather-forecasting models**). Tuy nhiên, sự nhạy cảm này cũng khiến tôi nhận ra một khả năng (**this sensitivity also made me realise a possibility**): nếu chúng ta cố ý áp dụng một số yếu tố đầu vào nhẹ cho một cơn bão (**if we intentionally applied some slight inputs to a hurricane**), chúng ta có thể tạo ra một ảnh hưởng mạnh (**we might create a strong influence**) có thể ảnh hưởng đến các cơn bão (**that could affect the storms**), bằng cách xua đuổi chúng khỏi các khu vực đông dân cư (**either by steering them away from densely populated areas**) hoặc bằng cách làm chậm chúng (**or by slowing them down**). Hồi đó, tôi không thể thử nghiệm ý tưởng của mình (**Back then, I was not able to test my ideas**), nhưng nhờ sự tiến bộ của công nghệ mô phỏng máy tính (**but thanks to the advancement of computer simulation**) và viễn thám trong 10 năm qua (**and remote-sensing technologies over the last 10**

years), giờ tôi có thể tiếp tục nhiệt huyết của mình (**I can now renew my enthusiasm**) trong việc kiểm soát thời tiết quy mô lớn (**in large-scale weather control**).

Để tìm hiểu xem liệu độ nhạy của hệ thống khí quyển (**To find out whether the sensitivity of the atmospheric system**) có thể được khai thác để điều chỉnh các hiện tượng khí quyển mạnh mẽ như bão hay không (**could be exploited to adjust such robust atmospheric phenomena as hurricanes**), nhóm nghiên cứu của chúng tôi (**our research team**) đã chạy các thí nghiệm mô phỏng trên máy tính (**ran simulation experiments on computers**) đối với một cơn bão tên là Iniki xảy ra vào năm 1992 (**for a hurricane named Iniki that occurred in 1992**). Các công nghệ dự báo hiện tại vẫn chưa hoàn hảo (**The current forecasting technologies were far from perfect**), vì vậy chúng tôi đã rất ngạc nhiên khi (**so it took us by surprise that**) mô phỏng đầu tiên của chúng tôi (**our first simulation**) hóa ra lại thành công ngay lập tức (**turned out to be an immediate success**). Với mục tiêu thay đổi đường đi của Iniki (**With the goal of altering the path of Iniki in mind**), đầu tiên chúng tôi chọn vị trí mà

chúng tôi muốn cơn bão dừng lại sau sáu giờ (**we first picked the spot where we wanted the storm to stop after six hours**). Sau đó, chúng tôi sử dụng mục tiêu này để tạo ra các quan sát nhân tạo (**Then we used this target to generate artificial observations**) và đưa chúng vào mô hình máy tính (**and put these into the computer model**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

46.The 2003 Heatwave

Giờ đây là mùa hè (**It was the summer**), các nhà khoa học nhận ra (**scientists now realise**) sự nóng lên toàn cầu cuối cùng khiến bản thân cảm thấy không thể nhầm lẫn được (**global warming at last made itself unmistakably felt**). Chúng ta biết rằng mùa hè năm 2003 rất đáng chú ý (**We knew that summer 2003 was remarkable**): nước Anh trải qua nhiệt độ cao kỷ lục (**Britain experienced its record high temperature**) và lục địa châu Âu (**and continental Europe**) chứng kiến những đám cháy rừng hoành hành (**saw forest fires raging ngoài tầm kiểm soát out of control**), các dòng sông lớn

khô cạn đến chảy nước (**great rivers drying to a trickle**) và hàng nghìn người chết vì nắng nóng (**and thousands of heat-related deaths**). Nhưng đáng chú ý đến mức nào thì chỉ bây giờ mới trở nên rõ ràng (**But just how remarkable is only now becoming clear**).

Ba tháng 6, 7 và 8 là thời điểm ấm nhất (**The three months of June, July and August were the warmest**) từng được ghi nhận ở Tây và Trung Âu (**ever recorded in western and central Europe**), với mức cao kỷ lục ở Bồ Đào Nha, Đức và Thụy Sĩ cũng như ở Anh (**with record national highs in Portugal, Germany and Switzerland as well as in Britain**). trên một khối hình chữ nhật lớn của trái đất (**Over a great rectangular block of the earth**) trải dài từ phía tây Paris đến miền bắc nước Ý (**stretching from west of Paris to northern Italy**), ở Thụy Sĩ và miền nam nước Đức (**taking in Switzerland and southern Germany**), nhiệt độ trung bình trong những tháng mùa hè cao hơn 3,78 ° C (**the average temperature for the summer months was 3.78°C**) so với mức bình thường trong thời gian dài (**above the long-term norm**), của Đại

học East Anglia ở Norwich (said by the University of East Anglia in Norwich).

Các nhà khí tượng học (Meteorologists) cho đến nay vẫn hài lòng với công thức rằng (have hitherto contented themselves with the formula that) nhiệt độ cao gần đây là "phù hợp với các dự đoán" về biến đổi khí hậu (recent high temperatures are "consistent with predictions" of climate change). Đối với khối lớn của bản đồ - trải dài giữa 35-50N và 0-20E - CRU (For the great block of the map - that stretching between 35-50N and 0-20E - the CRU) có các bản ghi nhiệt độ đáng tin cậy có từ năm 1781 (has reliable temperature records dating back to 1781). Sử dụng làm đường cơ sở cho nhiệt độ trung bình mùa hè (Using as a baseline the average summer temperature) được ghi lại từ năm 1961 đến 1990 (recorded between 1961 and 1990). Như biểu đồ cho thấy (As the graph shows), đó là sự biến đổi của khí hậu của chúng ta mà trong 200 năm qua (such is the variability of our climate that over the past 200 years), các đỉnh trên biểu đồ biểu thị những năm rất nóng (the peaks on the graph denoting very hot years) - đang đến gần,

hoặc thậm chí vượt quá 2°C (**approaching, or even exceeding 2°C**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

48. Amateur Naturalists

Tim Sparks lấy một cuốn sổ bìa da nhỏ (**Tim Sparks slides a small leather-bound notebook**) ra khỏi phong bì (**out of an envelope**). Những trang ố vàng của cuốn sách (**The book's yellowing pages**) có ghi chép về việc nuôi ong (**contain bee-keeping notes**) được thực hiện từ năm 1941 đến 1969 (**made between 1941 and 1969**) bởi Walter Coates quá cố ở Kilworth (**by the late Walter**). Khoảng hai thế kỷ trước Coates (**Around two centuries before Coates**), Robert Marsham, một chủ đất đến từ Norfolk ở phía đông nước Anh (**Robert Marsham, a landowner from Norfolk in the east of England**), bắt đầu ghi lại vòng đời của thực vật và động vật (**began recording the life cycles of plants and animals**) trong khu đất của mình (**on his estate**) - khi những bông hải quỳ đầu tiên ra hoa (**when the first wood anemones flowered**), ngày cây sồi nở lá

và rooks bắt đầu làm tổ (**the dates on which the oaks burst into leaf and the rooks began nesting**). Marshams kế nhiệm tiếp tục biên soạn những ghi chú này trong 211 năm (**Successive Marshams continued compiling these notes for 211 years**).

Ngày nay (**Today**), những bản ghi như vậy (**such records**) đang được đưa vào sử dụng mà tác giả của chúng không thể ngờ tới (**are being put to uses that their authors could not possibly have expected**). Những tập dữ liệu này và những tập hợp khác giống như chúng (**These data sets, and others like them**), đang chứng tỏ là vô giá (**are proving in-valuable to**) đối với các nhà sinh thái học (**ecologists**) quan tâm đến thời gian của các sự kiện sinh học, hay hiện tượng học (**interested in the timing of biological events, or phenology**). Bằng cách kết hợp các bản ghi với dữ liệu khí hậu (**By combining the records with climate data**), các nhà nghiên cứu có thể tiết lộ (**researchers can reveal how**), sự thay đổi nhiệt độ ảnh hưởng đến sự xuất hiện của mùa xuân như thế nào (**changes in temperature affect the arrival of spring**), cho phép các nhà sinh thái học (**allowing ecologists**) đưa ra những dự đoán cải thiện (**to make improved**

predictions) về tác động của biến đổi khí hậu **(about the impact of climate change).**

Các nhà nghiên cứu khác đã khai quật dữ liệu **(Other researchers have unearthed data)** từ các nguồn kỳ lạ không kém **(from equally odd sources)**. Rafe Sagarin, một nhà sinh thái học tại Đại học Stanford ở California Rafe Sa-garin **(an ecologist at Stanford University in California)**, gần đây đã nghiên cứu hồ sơ của một cuộc thi cá cược **(recently studied records of a betting contest)** trong đó những người tham gia **(in which participants)** cố gắng đoán chính xác thời điểm **(attempt to guess the exact time)** mà một chiếc giá ba chân bằng gỗ được dựng lên đặc biệt **(at which a specially erected wooden tripod)** sẽ rơi qua bề mặt của một con sông đang tan băng **(will fall through the surface of a thawing river)**. Cuộc thi diễn ra hàng năm trên sông Tenana ở Alaska kể từ năm 1917 **(The competition has taken place annually on the Tenana River in Alaska since 1917)**, và phân tích kết quả cho thấy **(and analysis of the results showed that)** băng tan hiện đến sớm hơn 5 ngày so với khi cuộc thi bắt đầu **(the thaw now arrives five days earlier than it did when the contest began).**

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

49. How to Spot a Liar

Dù chúng ta có thể ghê tởm điều đó đến mấy (**However much we may abhor it**), thì sự lừa dối đến với mọi sinh vật một cách tự nhiên (**deception comes naturally to all living things**). Chim làm điều đó bằng cách giả vờ bị thương (**Birds do it by feigning injury**) để dẫn những kẻ săn mồi đói khỏi tổ của con non (**to lead hungry predators away from nesting young**). Cua nhện làm điều đó bằng cách ngụy trang (**Spider crabs do it by disguise**) : tô điểm cho mình bằng những dải tảo bẹ (**adorning themselves with strips of kelp**) và các mảnh vụn khác (**and other debris**), và do đó, thoát khỏi kẻ thù của chúng (**and so escape their enemies**). Mẹ thiên nhiên thưởng cho những kẻ lừa dối thành công (**Nature amply rewards successful deceivers**) bằng cách cho phép chúng tồn tại đủ lâu để giao phối và sinh sản (**by allowing them to survive long enough to mate and reproduce**). Vì vậy, không có gì ngạc nhiên khi biết rằng con người (**So it may come as no surprise to learn that human beings**) -

theo nhà tâm lý học Gerald Johnson (**according to psychologist Gerald Johnson**) của Đại học Nam California (**of the University of South California**), hay nói dối khoảng 200 lần một ngày (**who lied to about 200 times a day**)

Nhưng biết cách bắt được kẻ lừa dối (**But knowing how to catch deceit**) cũng quan trọng như một kỹ năng sống sót (**can be just as important a survival skill**) như biết cách nói dối và thoát khỏi nó (**as knowing how to tell a lie and get away with it**). Một người có thể nhanh chóng phát hiện ra sự giả dối (**A person able to spot falsehood quickly**) sẽ không bị lừa (**is unlikely to be swindled**) bởi một đối tác kinh doanh vô đạo đức (**by an unscrupulous business associate**) hoặc bị lừa bởi một người phối ngẫu gian dối (**or by a devious spouse**), Bằng cách quan sát kỹ các biểu hiện (**By closely observing**) trên khuôn mặt, ngôn ngữ cơ thể và giọng nói (**facial expressions, body language and tone of voice**), trên thực tế bất kỳ ai cũng có thể nhận ra các dấu hiệu nói dối (**practically anyone can recognise the tell-tale signs of lying**).

Để biết kiểu nói dối nào hiệu quả nhất (**In order to know what kind of Lies work best**), những người

nói dối thành công (**successful liars**) cần đánh giá chính xác trạng thái cảm xúc của người khác (**need to accurately assess other people's emotional states**). Nghiên cứu của Ackman cho thấy rằng (**Ackman's research shows that**) chính trí tuệ cảm xúc này cũng rất cần thiết cho các máy phát hiện nói dối tốt (**this same emotional intelligence is essential for good lie detectors, too**). Trạng thái cảm xúc cần đề phòng là căng thẳng (**The emotional state to watch out for is stress**).

Ngay cả những máy phát hiện nói dối công nghệ cao (**Even high-tech lie detectors**) cũng không phát hiện ra những lời nói dối như vậy (**don't detect lies as such**) ; chúng chỉ đơn thuần phát hiện các dấu hiệu vật lý của cảm xúc (**they merely detect the physical cues of emotions**), có thể có hoặc không tương ứng (**which may or may not correspond**) với những gì người được kiểm tra đang nói (**to what the person being tested is saying**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

50. Being Left-handed in a Right-handed World

Xác suất để hai người thuận tay phải (**The probability that two right-handed people**) sinh con thuận tay trái chỉ là khoảng 9,5% (**would have a left-handed child is only about 9.5 percent**). Cơ hội tăng lên 19,5% (**The chance rises to 19.5 percent**) nếu bố hoặc mẹ thuận tay trái (**if one parent is a lefty**) và 26% nếu cả bố và mẹ đều thuận tay trái (**and 26 percent if both parents are left-handed**). Tuy nhiên, sở thích cũng có thể xuất phát từ việc trẻ sơ sinh bắt chước cha mẹ của mình (**The preference, however, could also stem from an infant's imitation of his parents**). Để kiểm tra ảnh hưởng của gen (**To test genetic influence**), bắt đầu từ những năm 1970 (**starting in the 1970s**) nhà sinh vật học người Anh Marian Annett của Đại học Leicester British (**biologist Marian Annett of the University of Leicester**) đã đưa ra giả thuyết (**hypothesized that**) rằng không có gen đơn lẻ nào xác định tính thuận tay (**no single gene determines handedness**). Thay vào đó, trong quá trình phát triển của bào thai (**Rather, during fetal development**), một yếu tố phân tử nhất định giúp củng cố bán cầu não trái (**a certain molecular factor helps to strengthen the brain's left hemisphere**), làm tăng khả năng tay phải chiếm ưu

thể (which increases the probability that the right hand will be dominant), vì bên trái của não kiểm soát bên phải của cơ thể và ngược lại (because the left side of the brain controls the right side of the body, and vice versa). Trong số thiểu số những người thiếu yếu tố này (Among the minority of people who lack this factor), thuận tay phát triển hoàn toàn do ngẫu nhiên (handedness develops entirely by chance) . Tuy nhiên, nghiên cứu được thực hiện trên các cặp song sinh làm phức tạp lý thuyết (Research conducted on twins complicates the theory, however). Một trong số những cặp sinh đôi giống hệt nhau (One in five sets of identical twins) bao gồm một người thuận tay phải và một người thuận tay trái (involves one right-handed and one left-handed person), mặc dù thực tế là vật chất di truyền của họ là giống nhau (despite the fact that their genetic material is the same). Do đó, gen không chỉ chịu trách nhiệm về tính thuận tay (Genes, therefore, are not solely responsible for handedness).

Nhưng ngay cả khi những mối tương quan này là đúng (But even if these correlations were true), chúng cũng không giải thích được điều gì thực sự

gây ra thuận tay trái (**they did not explain what actually causes left-handedness**). Hơn nữa, sự chuyên hóa ở hai bên cơ thể là phổ biến ở các loài động vật (**Furthermore, specialization on either side of the body is common among animals**). Mèo sẽ thích con này hơn con khác khi câu đồ chơi từ dưới ghế đi vắng (**Cats will favor one paw over another when fishing toys out from under the couch**). Ngựa giậm chân thường xuyên hơn với móng này hơn móng kia (**Horses stomp more frequently with one hoof than the other**). Một số cua nhất định chuyển động chủ yếu bằng vuốt trái hoặc phải (**Certain crabs motion predominantly with the left or right claw**). Theo thuật ngữ tiến hóa (**In evolutionary terms**), việc tập trung sức mạnh và sự khéo léo vào một chi (**focusing power and dexterity in one limb**) sẽ hiệu quả hơn việc phải huấn luyện hai, bốn hoặc thậm chí tám chi như nhau (**is more efficient than having to train two, four or even eight limbs equally**). Tuy nhiên, đối với hầu hết các loài động vật (**Yet for most animals**), sở thích bên này hay bên kia dường như là ngẫu nhiên (**, the preference for one side or the other is seemingly random**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

51. What is a dinosaur?

Mặc dù tên khủng long có nguồn gốc từ tiếng Hy Lạp (**Although the name dinosaur is derived from the Greek**) có nghĩa là "thằn lằn khủng khiếp" (**for "terrible lizard"**), nhưng trên thực tế (**in fact**) khủng long hoàn toàn không phải là thằn lằn (**dinosaurs were not lizards at all**). Giống như thằn lằn (**Like lizards**), khủng long được xếp vào lớp Reptilia, hay bò sát (**dinosaurs are included in the class Reptilia or reptiles**), một trong năm lớp chính của Vertebrata (**one of the five main classes of Vertebrata**), động vật có xương sống (**animals with backbones**). Tuy nhiên, ở cấp độ phân loại tiếp theo (**However, at the next level of classification**), đối với loài bò sát (**within reptiles**), sự khác biệt đáng kể trong giải phẫu bộ xương (**significant differences in the skeletal anatomy of**) của thằn lằn và khủng (**longlizards and dinosaurs**) đã khiến các nhà khoa học xếp các nhóm động vật này thành hai siêu thứ tự khác nhau (**have led scientists to place these groups of animals into two different**

superorders): Lepidosauria, hoặc lepidosaurs, và Archosauria, hoặc archosaurs (**Lepidosauria, or lepidosaurs, and Archosauria, or archosaurs**).

Sự khác biệt về bộ xương quan trọng nhất (**The most important skeletal differences**) giữa khủng long và các loài khủng long khác (**between dinosaurs and other archosaurs**) là ở xương hộp sọ, xương chậu và các chi (**are in the bones of the skull, pelvis and limbs**). Hộp sọ khủng long được (**Dinosaur skulls are**) tìm thấy với nhiều hình dạng và kích thước khác nhau (**found in a great range of shapes and sizes**), phản ánh thói quen ăn uống và lối sống khác nhau (**reflecting the different eating habits and lifestyles**) của một nhóm động vật lớn và đa dạng (**of a large and varied group of animals**) đã thống trị sự sống trên Trái đất trong 165 triệu năm (**that dominated life on Earth for an extraordinary 165 million years**). Tuy nhiên However không giống như hộp sọ của bất kỳ loài động vật nào khác (**unlike the skulls of any other known animals**), hộp sọ của khủng long có hai xương dài được gọi là (**vomers the skulls of dinosaurs had two long bones known as vomers**). Những chiếc xương này kéo dài ở hai bên đầu

(These bones extended on either side of the head), từ phía trước mõm đến ngang với các lỗ trên hộp sọ (from the front of the snout to the level of the holes on the skull) được gọi là xương phản sống (known as the antorbital fenestra), nằm ở phía trước quỹ đạo hoặc ống che mắt của khủng long (situated in front of the dinosaur's orbits or eyesockets).

Tất cả các loài khủng long (All dinosaurs), cho dù lớn hay nhỏ, bốn chân hay hai chân (whether large or small), chân hạm hay di chuyển chậm (quadrupedal or bipedal, fleet-footed or slow-moving), đều có chung một cấu trúc cơ thể (shared a common body plan). Việc xác định cấu trúc này (Identification of this plan) giúp chúng ta có thể phân biệt khủng long với bất kỳ loại động vật nào khác (makes it possible to differentiate dinosaurs from any other types of animal), thậm chí cả những loài khủng long khác (even other archosaurs). Đáng kể nhất ở loài khủng long (Most significantly, in dinosaurs), xương chậu và xương đùi (the pelvis and femur) đã tiến hóa để các chi sau được giữ thẳng đứng bên dưới cơ thể (had evolved so that the hind limbs were held vertically

beneath the body), thay vì nằm dài ra hai bên như các chi của thằn lằn (**rather than sprawling out to the sides like the limbs of a lizard**). Xương đùi của một con khủng long có cổ quay ngược vào trong (**The femur of a dinosaur had a sharply in-turned neck**) và một cái đầu hình quả bóng (**and a ball-shaped head**), có rãnh khoét vào một cái mỏ vịt hoặc hốc hông mở hoàn toàn (**which slotted into a fully open acetabulum or hip socket**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

52. Learning by Examples

Lý thuyết học tập bắt nguồn từ công trình của Ivan Pavlov (**Learning Theory is rooted in the work of Ivan Pavlov**), nhà khoa học nổi tiếng (**the famous scientist**) người đã khám phá (**who discovered**) và ghi lại các nguyên tắc chi phối cách động vật (**and documented the principles governing how animals**) học vào những năm 1900 (**learn in the 1900s**). Hai kiểu học hay điều kiện cơ bản xảy ra (**Two basic kinds of learning or conditioning occur**), một trong số đó là điều kiện cổ điển (**one of**

which is famously known as the classical conditioning). Điều kiện cổ điển xảy ra (Classical conditioning happens) khi một con vật học cách liên kết một kích thích trung tính (when an animal learns to associate a neutral stimulus) với một kích thích có ý nghĩa nội tại (with a stimulus that has intrinsic meaning) dựa trên mức độ gần nhau về thời gian của hai kích thích (based on how closely in time the two stimuli are presented). Chó có thể học được mối liên hệ (Dogs are able to learn the association between) giữa tiếng chuông và thức ăn (bell and food), và sẽ chảy nước miếng ngay sau khi nghe thấy tiếng chuông (and will salivate immediately after hearing the bell)

Nghiên cứu được báo cáo trong một bài báo (The research reported in one paper) bắt đầu bằng một chuyến đi thực tế của trường học (started with a school field trip đến Israel to Israel). Vì vậy cuộc điều tra (So the investigation started) bắt đầu không có mục đích lý thuyết nặng nề (with no weighty theoretical intent), mà hướng vào việc tìm hiểu (but was directed at finding out) những gì đang ăn hạt thông bổ dưỡng (what was eating the nutritious pine seeds) và cách họ quản lý để đưa

chúng ra khỏi nón (**and how they managed to get them out of the cones**). Thủ phạm được chứng minh là loài chuột đen linh hoạt và thể thao (**The culprit proved to be the versatile and athletic black rat**).

Chuột đen thành thị được phát hiện (**Urban black rats**) là thiếu kỹ năng (**were found to lack the skill**) và không thể học nó ngay cả khi (**and were unable to learn it even if**) được ở cùng với chuột đen hình nón có kinh nghiệm (**housed with experienced cone strippers**). Rõ ràng kỹ năng này phải được học từ người mẹ (**Clearly the skill had to be learned from the mother**).

Source: <https://ieltsolinetests.com/>

53. A New Ice Age

William Curry là một nhà khoa học khí hậu nghiêm túc, tỉnh táo (**William Curry is a serious, sober climate scientist**), không phải là một nhà phê bình nghệ thuật (**not an art critic**). Nhưng ông đã dành nhiều thời gian (**But he has spent a lot of**

time) để đọc lại bức tranh nổi tiếng của Emanuel Gottlieb Leutze (**perusing Emanuel Gottlieb Leutze's famous painting**) “George Washington Crossing the Delaware”, mô tả một đoàn thuyền của những người lính Mỹ thuộc địa **which (depicts a boatload of colonial American soldiers)** đang tìm đường tấn công quân đội Anh (**making their way to attack English**) và Hessian vào ngày sau lễ Giáng sinh năm 1776 (**and Hessian troops the day after Christmas in 1776**). “Hầu hết mọi người đều nghĩ những người khác trên thuyền đang chèo, nhưng họ thực sự đang đẩy băng ra xa” **“Most people think these other guys in the boat are rowing, but they are actually pushing the ice away,**” Curry nói (**says Curry**), gõ ngón tay vào bản sao của bức tranh (**tapping his finger on a reproduction of the painting**). Đủ Chắc chắn rằng (**Sure enough**), người chèo thuyền chính đang dùng chiếc ủng của mình đập vào dòng sông đóng băng (**the lead oarsman is bashing the frozen river with his boot**).

Nhưng nó có thể sớm trở lại (**But it may again soon**). Và những cảnh nghẹt thở (**And ice-choked scenes**), tương tự như những cảnh bắt tử của họa

sĩ người Flemish ở thế kỷ 16 (similar to those immortalised by the 16th-century Flemish painter) Pieter Brueghel cũng có thể quay trở lại châu Âu (may also return to Europe) . Các tác phẩm của ông bao gồm kiệt tác năm 1565 (His works including the 1565 masterpiece) "Thợ săn trong tuyết", ("Hunters in the Snow"), làm cho phong cảnh châu Âu hiện đang ôn hòa trông giống Lapland hơn (make the now-temperate European landscapes look more like Lapland). Những bối cảnh băng giá như vậy (Such frigid set-tings) là phổ biến trong khoảng thời gian có niên đại khoảng từ (were commonplace during a period dating roughly from) năm 1300 đến năm 1850 (1300 to 1850) bởi vì phần lớn Bắc Mỹ và châu Âu đang ở trong thời kỳ băng hà nhỏ (because much of North America and Europe was in the throes of a little ice age). Và bây giờ có nhiều bằng chứng (And now there is mounting evidence) cho thấy cái lạnh có thể quay trở lại (that the chill could return). Ngày càng nhiều nhà khoa học tin rằng (A growing number of scientists believe) các điều kiện đã chín muồi cho một thời gian (conditions are ripe for another prolonged cooldown), hoặc kỷ băng hà nhỏ (or small ice age).

Lý do cho những hiệu ứng to lớn như vậy rất đơn giản (**The reason for such huge effects is simple**). Một sự thay đổi khí hậu nhanh chóng (**A quick climate change**) gây ra nhiều sự gián đoạn hơn một sự thay đổi chậm chạp (**wreaks far more disruption than a slow one**). Con người, động vật, thực vật và các nền kinh tế (**People, animals, plants, and the economies that**) phụ thuộc vào chúng giống như những dòng sông (**depend on them are like rivers**); Báo cáo cho biết (**says the report**): " Ví dụ, nước dâng cao trong một con sông (**For example, high water in a river**) sẽ gây ra một số vấn đề cho đến khi nước chảy tràn bờ (**will pose few problems until the water runs over the bank**), sau đó các con đê có thể bị phá vỡ (**after which levees can be breached**) và lũ lụt lớn có thể xảy ra (**and massive flooding can occur**). Nhiều quá trình sinh học (**Many biological processes**) trải qua sự thay đổi ở các ngưỡng nhiệt độ và lượng mưa cụ thể (**undergo shifts at particular thresholds of temperature and precipitation.**")

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

55. The Mozart Effect

Âm nhạc đã được sử dụng trong nhiều thế kỷ để chữa lành cơ thể (**Music has been used for centuries to heal the body**). Trong Ebers Papyrus (**In the Ebers Papyrus**) người ta ghi lại rằng các thầy thuốc đã tụng kinh để chữa lành bệnh (**it was recorded that physicians chanted to heal the sick**). Tuy nhiên, trong thế giới y học phương Tây (**In the world of Western medicine, however**) việc sử dụng âm nhạc trong y học (**using music in medicine**) đã mất đi tính phổ biến cho đến khi radio ra đời (**lost popularity until the introduction of the radio**). Các nhà nghiên cứu sau đó bắt đầu nhận thấy rằng (**Researchers then started to notice that**) nghe nhạc có thể có những tác động đáng kể về thể chất (**lis-tening to music could have significant physical effects**). Các nhà trị liệu nhận thấy (**Therapists noticed**) âm nhạc có thể giúp làm dịu sự lo lắng (**music could help calm anxiety**), và các nhà nghiên cứu thấy rằng (**and researchers saw that**) nghe nhạc có thể làm giảm huyết áp (**listening to music, could cause a drop in blood pressure**). Ngoài hai lĩnh vực này, (**In addition to these two areas**), âm nhạc còn được sử dụng trong hóa trị liệu ung thư

(music has been used with cancer chemotherapy) để giảm buồn nôn (to reduce nausea), trong phẫu thuật để giảm sản xuất hormone căng thẳng (during surgery to reduce stress hormone production), trong khi sinh và phục hồi sau đột quỵ (during childbirth, and in stroke re-recovery) . Nó đã được chứng minh là làm giảm đau (It has been shown to decrease pain) cũng như tăng cường hiệu quả của hệ thống miễn dịch (as well as enhance the effectiveness of the immune system). Ở Nhật Bản, các bản tổng hợp âm nhạc được sử dụng như một loại thuốc (In Japan, compilations of music are used as medication of sorts). Ví dụ: nếu bạn muốn chữa đau đầu hoặc đau nửa đầu (For example, if you want to cure a headache or migraine), album được đề xuất là "Spring Song" của Mendelssohn (the album suggested is Mendelssohn's "Spring Song") , "Humoresque" của Dvorak Dvorak's. Âm nhạc cũng đang được sử dụng để hỗ trợ học tập (Music is also being used to assist in learning) , trong một hiện tượng được gọi là Hiệu ứng Mozart (in a phenomenon called the Mozart Effect).

Chính xác thì Hiệu ứng Mozart hoạt động như thế nào (**How exactly does the Mozart Effect work**) ? Các nhà nghiên cứu vẫn đang cố gắng xác định (**Researchers are still trying to determine**) các cơ chế thực sự the actual mechanisms để hình thành các lộ trình học tập nâng cao này (**for the formation of these enhanced learning pathways**). Các nhà khoa học thần kinh nghi ngờ rằng (**Neuroscientists suspect that**) âm nhạc thực sự có thể giúp xây dựng và củng cố (**music can actually help build and strengthen**) các kết nối giữa các tế bào thần kinh (**connections between neurons in the cerebral cortex**) trong vỏ não trong một quá trình (**in a process**) tương tự như những gì xảy ra trong sự phát triển của não bất chấp loại hình của nó (**similar to what occurs in brain development despite its type**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

56. The Ant and the Mandarin

Vào năm 1476 (**In 1476**), những người nông dân ở Berne, Thụy Sĩ, (**the farmers of Berne in**

Switzerland) quyết định chỉ có một cách để loại bỏ những cánh đồng của họ (**decided there was only one way to rid their fields**) khỏi những con giun tấn công mùa màng của họ (**of the cutworms attacking their crops**). Họ đã đưa những kẻ gây hại ra tòa (**They took the pests to court**) . Những con sâu đã bị xét xử (**The worms were tried, bị kết tội found guilty**) và bị trục xuất bởi tổng giám mục (**and excommunicated by the arch-bishop**). Ở Trung Quốc (**In China**), nông dân đã có cách tiếp cận thực tế hơn để kiểm soát dịch hại (**farmers had a more practical approach to pest control**). Thay vì dựa vào sự can thiệp của thần thánh (**Rather than relying on divine intervention**) , họ đặt niềm tin vào ếch, vịt và kiến (**they put their faith in frogs, ducks and ants**). Ếch và vịt được khuyến khích bắt sâu bọ trên đồng ruộng (**Frogs and ducks were encouraged to snap up the pests in the paddies**) và thỉnh thoảng có bệnh dịch châu chấu (**and the occasional plague of locusts**) . Nhưng khái niệm kiểm soát sinh học (**But the notion of biological control**) bắt đầu từ một con kiến began with an ant. Cụ thể hơn (**More specifically**), nó bắt đầu từ loài kiến ăn thịt có mùi màu vàng (**it started with the predatory yellow citrus ant Oeco-phylla**

smaragdina), đã diệt trừ sâu bệnh (**which has been polishing off pests**) trên các vườn cam ở miền nam Trung Quốc in (**the orange groves of southern China for**) trong ít nhất 1.700 năm (**at least 1,700 years**). Kiến vàng liên kết lá và cành cây bằng tơ (**The yellow citrus ant binds leaves and twigs with silk**) để tạo thành một cái tổ gọn gàng giống như cái lều (**to form a neat, tent-like nest**) . Ban đầu, những người nông dân thường làm tổ kiến lẻ ở đây và ở đó (**In the beginning, farmers made do with the odd ants' nests here and there**). Nhưng không lâu (**But it wasn't long**) trước khi nhu cầu ngày càng tăng (**before growing demand**) đã dẫn đến sự phát triển mạnh mẽ của việc buôn bán tổ yến (**led to the development of a thriving trade in nests**) và một loại hình nông nghiệp mới - nuôi kiến (**and a new type of agriculture - ant farming**).

Đối với côn trùng cắn (**For an insect that bites**), kiến vàng có múi rất phổ biến (**the yellow citrus ant is remarkably popular**) . Ngay cả theo tiêu chuẩn của kiến (**Even by ant standards**), *Oecophylla smaragdina* là một kẻ săn mồi đáng sợ (**is a fearsome predator**) . Nó to lớn, chạy nhanh và có vòi rất mạnh (**It's big, runs fast and has a**

powerful nip)- gây đau đớn cho con người (**painful to humans**) nhưng lại gây chết người (**but lethal**) đối với nhiều loài côn trùng gây hại cho các vườn cam (**to many of the insects that plague the orange groves**) ở Quảng Đông và Quảng Tây ở miền nam Trung Quốc (**of Guangdong and Guangxi in southern China**). Và trong ít nhất 17 thế kỷ (**And for at least 17 centuries**), những người trồng cam Trung Quốc (**Chinese orange growers**) đã khai thác những cỗ máy giết người sáu chân này (**have harnessed these six-legged killing machines**) để giữ cho vườn trái cây của họ khỏe mạnh và năng suất (**to keep their fruit groves healthy and productive**).

Trái cây có múi đã phát triển ở Viễn Đông (**Citrus fruits evolved in the Far East**) và người Trung Quốc đã sớm khám phá ra thú vui từ thịt của chúng and the (**Chinese discovered the delights of their flesh early on**). Là quê hương tổ tiên của cam (**As the ancestral home of oranges**), chanh và bưởi (**lemons and pomelos**), Trung Quốc cũng có sự đa dạng lớn nhất về các loài gây hại trên cây có múi (**China also has the greatest diversity of citrus pests**). Và những cây cho quả ngọt nhất (**And the trees that produce the sweetest fruits**), quýt - hay

kan - (the mandarins - or kan) - thu hút nhiều loại côn trùng ăn thực vật (attract a host of plant-eating in-sects), từ kiến đen, rệp sáp hút nhựa cây đến sâu bướm ăn lá (from black ants and sap-sucking mealy bugs to leaf-devouring caterpil-lars). Với rất nhiều kẻ thù (With so many enemies), người trồng cây ăn trái (fruit growers clearly) rõ ràng phải có một số cách để bảo vệ vườn cây ăn trái của họ (had to have some way of pro-tecting their orchards).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

57. Triết lý giáo dục(Education Philosophy)

Mặc dù chúng tôi thiếu số liệu thống kê chính xác (Although we lack accurate statistics) về tỷ lệ tử vong ở trẻ em trong thời kỳ tiền công nghiệp (about child mortality in the pre-industrial period), nhưng chúng tôi có bằng chứng rằng vào những năm 1660 (we do have evidence that in the 1660s), tỷ lệ tử vong ở trẻ em (the mortality rate for children) chết trong vòng 14 ngày sau khi sinh là 30% (who died within 14 days of birth was as much as 30 per cent). Gần như tất cả các gia đình

đều chết yểu (**Nearly all families suffered some premature death**). Vì tất cả các bậc cha mẹ đều mong muốn chôn cất một số đứa con của họ (**Since all parents expected to bury some of their children**), họ cảm thấy khó khăn khi đầu tư cho những đứa con mới sinh của họ (**they found it difficult to invest in their newborn children**). Hơn nữa, để bảo vệ bản thân (**Moreover, to protect themselves**) khỏi những hậu quả về mặt tinh thần khi con cái chết (**from the emotional consequences of children's death**), cha mẹ tránh tạo ra (**parents avoided making**) bất kỳ cam kết tình cảm nào với trẻ sơ sinh (**any emotional commitment to an infant**). Không có gì lạ khi chúng ta thấy các bà mẹ (**It is no wonder that we find mothers**) bỏ con trong rãnh nước (**leaving their babies in gutters**) hoặc đề cập đến cái chết (**or referring to the death**) trong cùng một đoạn như đề cập đến dưa chua (**in the same paragraph as a reference to pickles**).

Thế kỷ 18 chứng kiến sự chuyển đổi (**The 18th century witnessed the transformation**) từ nền kinh tế nông nghiệp sang nền công nghiệp (**from an agrarian economy to an industrial one**) - một trong những thay đổi xã hội quan trọng (**one of the vital social changes**) đang diễn ra ở thế giới phương Tây

(**taking place in the Western world**). Ngày càng có nhiều người (**An increasing number of people**) chuyển từ các làng mạc và thị trấn nhỏ (**moved from their villages and small towns**) đến các thành phố lớn, nơi có cuộc sống khá khác biệt (**to big cities where life was quite different**). Các hỗ trợ xã hội trước đây tồn tại trong các cộng đồng nhỏ hơn (**Social supports which had previously existed in smaller communities**) đã được thay thế bằng các vấn đề tàn nhẫn (**were replaced by ruthless problems**) như nghèo đói, tội phạm, nhà ở kém chất lượng và bệnh tật (**such as poverty, crime, substandard housing and disease**). Do cần có thêm thu nhập để trang trải cho gia đình (**Due to the need for additional income to support the family**), trẻ nhỏ từ các gia đình nghèo nhất (**young children from the poorest families**) đã bị buộc phải đi làm sớm (**were forced into early employment**) và vì thế tuổi thơ của chúng trở nên ngắn ngủi một cách đau đớn (**and thus their childhood became painfully short**). Trẻ em dưới 7 tuổi có thể phải làm việc toàn thời gian (**Children as young as 7 might be required to work full-time**), chịu hoàn cảnh khó chịu và không lành mạnh (**subjected to unpleasant and unhealthy circumstances**), từ nhà máy đến

mại dâm (**from factories to prostitution**). Mặc dù vai trò như vậy đã biến mất ở hầu hết các nước giàu có (**Although such a role has disappeared in most wealthy countries**), nhưng việc làm thời thơ ấu vẫn (**the practice of childhood employment**) là một yếu tố chính ở các nước kém phát triển (**still remains a staple in underdeveloped countries**) và hiếm khi biến mất hoàn toàn (**and has rarely disappeared entirely**).

Cuộc sống của trẻ em đã trải qua một sự thay đổi mạnh mẽ trong suốt những năm 1800 ở Hoa Kỳ (**The lives of children underwent a drastic change during the 1800s in the United States**). Trước đây, trẻ em từ các gia đình nông thôn và thành thị đều phải tham gia lao động hàng ngày (**Previously, children from both rural and urban families were expected to participate in everyday labour**) do phần lớn các công việc chân tay nặng nhọc (**due to the bulk of manual hard work**). Tuy nhiên, nhờ những tiến bộ công nghệ của giữa những năm 1800 (**Nevertheless, thanks to the technological advances of the mid-1800s**), cùng với sự gia tăng của tầng lớp trung lưu (**coupled with the rise of the middle class**) và việc xác định lại vai trò của các thành viên trong gia đình (**and redefinition of roles**

of family members), công việc và nhà trở nên ít tương đồng hơn theo thời gian (**work and home became less synonymous over time**). Mọi người bắt đầu mua đồ chơi và sách cho con cái của họ (**People began to purchase toys and books for their children**). Khi đất nước phụ thuộc nhiều hơn vào máy móc (**When the country depended more upon machines**), trẻ em ở nông thôn và thành thị ít phải làm việc ở nhà hơn (**children in rural and urban areas were less likely to be required to work at home**). Bắt đầu từ Cách mạng Công nghiệp (**Beginning from the Industrial Revolution**) và tăng chậm trong suốt thế kỷ 19 (**and rising slowly over the course of the 19th century**), xu hướng này tăng lên theo cấp số nhân sau Nội chiến (**this trend increased exponentially after the Civil War**). John Locke, một trong những nhà văn có ảnh hưởng nhất trong thời kỳ của ông (**John Locke, one of the most influential writers of his period**), đã tạo ra tuyên bố đầu tiên rõ ràng và toàn diện về ‘vị trí môi trường’ rằng (**created the first clear and comprehensive statement of the ‘environmental position’ that**) giáo dục gia đình quyết định cuộc sống của một đứa trẻ (**family education determines a child’s life,**) và thông qua đó, ông trở thành cha

đề của lý thuyết học tập hiện đại (**and via this, he became the father of modern learning theory**). Trong thời kỳ thuộc địa (**During the colonial period**), những lời dạy của ông về việc chăm sóc trẻ em đã được công nhận rất nhiều ở Mỹ (**his teachings about child care gained a lot of recognition in America**).

Theo Jean Jacques Rousseau, người sống trong thời đại của Cách mạng Mỹ và Pháp (**According to Jean Jacques Rousseau, who lived in an era of the American and French Revolution**), con người là 'những kẻ man rợ cao quý trong trạng thái nguyên thủy của bản chất (**people were 'noble savages' in the original state of nature**), nghĩa là họ vô tội, tự do (**meaning they were innocent, free**). Năm 1762, Rousseau viết một cuốn tiểu thuyết nổi tiếng (**In 1762, Rousseau wrote a famous novel**) - Emile - để truyền tải triết lý giáo dục của mình thông qua câu chuyện về giáo dục (**to convey his educational philosophy through a story**) của một cậu bé từ khi còn nhỏ đến khi trưởng thành (**of a boy's education from infancy to adulthood**). Công việc này dựa trên sự quan sát sâu rộng của ông về trẻ em (**This work was based on his extensive observation of children**) và thanh thiếu niên (**and**

adolescents), tính cách cá nhân của chúng, lý thuyết phát triển của ông (**their individuality, his developmental theory**) và về những ký ức thời thơ ấu của chính ông (**and on the memories of his own childhood**). Ông đối chiếu trẻ em với người lớn và mô tả đặc điểm lứa tuổi của chúng (**He contrasted children with adults and described their age-specific characteristics**) dưới góc độ lịch sử và tâm lý phát triển (**in terms of historical perspective and developmental psychology**). Johan Heinrich Pestalozzi, sống trong giai đoạn đầu của Cách mạng Công nghiệp (**Johan Heinrich Pestalozzi, living during the early stages of the Industrial Revolution**), đã tìm cách phát triển các trường học để nuôi dưỡng sự phát triển toàn diện của trẻ em (**sought to develop schools to nurture children's all-round development**). Ông đồng ý với Rousseau rằng con người bản chất là tốt (**He agreed with Rousseau that humans were naturally good**) nhưng lại bị hư hỏng bởi một xã hội thối nát (**but were spoiled by a corrupt society**). Cách tiếp cận giảng dạy của ông bao gồm cả phương pháp chung và phương pháp cụ thể (**His approach to teaching consisted of both general and specific methods**), và lý thuyết của ông (**and his theory**) dựa trên việc

thiết lập một môi trường học tập lành mạnh về mặt cảm xúc như ở nhà (**was based upon establishing an emotionally healthy and homelike learning environment**), phải được thực hiện trước khi có hướng dẫn cụ thể hơn (**which had to be in place before more specific instruction occurred**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

58. Các hoang mạc được hình thành như thế nào (How are deserts formed)?

Sa mạc là một vùng đất cằn cỗi (**A desert refers to a barren section of land**), chủ yếu ở các khu vực khô cằn và bán khô hạn (**mainly in arid and semi-arid areas**), nơi hầu như không có lượng mưa (**where there is almost no precipitation**), và môi trường là thù địch cho bất kỳ sinh vật nào sinh sống (**and the environment is hostile for any creature to inhabit**). Các sa mạc đã được phân loại theo một số cách (**Deserts have been classified in a number of ways**), thường kết hợp tổng lượng mưa, lượng mưa xảy ra trong bao nhiêu ngày (**generally combining total precipitation, how many days the rainfall occurs**), nhiệt độ, độ ẩm và đôi khi là các yếu tố bổ sung (**temperature, humidity, and**

sometimes additional factors). Ở một số nơi, sa mạc có ranh giới rõ ràng được đánh dấu bằng (**In some places, deserts have clear boundaries marked by**) sông, núi hoặc các dạng địa vật khác, trong khi ở những nơi khác (**rivers, mountains or other landforms, while in other places**), không có đường biên giới rõ ràng (**there are no clear-cut borders**) giữa sa mạc và các đặc điểm cảnh quan khác (**between desert and other landscape features**).

Ở những khu vực khô cằn không có thảm thực vật che phủ bảo vệ đất (**In arid areas where there is not any covering of vegetation protecting the land**), bão cát và bụi sẽ thường xuyên xảy ra (**sand and dust storms will frequently take place**). Hiện tượng này thường xảy ra dọc theo rìa sa mạc thay vì bên trong sa mạc (**This phenomenon often occurs along the desert margins instead of within the deserts**), nơi đã không còn vật liệu mịn hơn (**where there are already no finer materials left**). Khi một cơn gió ổn định bắt đầu thổi (**When a steady wind starts to blow**), các hạt mịn trên mặt đất sẽ bắt đầu rung động (**fine particles on the open ground will begin vibrating**). Khi gió thổi lên, một số hạt được bay lên không trung (**As the wind**

picks up, some of the particles are lifted into the air). Khi rơi xuống đất, chúng va vào các hạt khác (When they fall onto the ground, they hit other particles), sau đó sẽ lần lượt bị giật vào không khí, bắt đầu phản ứng dây chuyền (which will then be jerked into the air in their turn, initiating a chain reaction).

Đã có rất nhiều thông tin công khai về mức độ nghiêm trọng của sa mạc hóa (There has been a tremendous deal of publicity on how severe desertification can be), nhưng giới học thuật chưa bao giờ đồng ý về các nguyên nhân gây ra sa mạc hóa (but the academic circle has never agreed on the causes of desertification). Một sự hiểu lầm phổ biến là (A common misunderstanding is) sự thiếu hụt lượng mưa gây ra sa mạc hóa (that a shortage of precipitation causes the desertification) - thậm chí đất ở một số khu vực cằn cỗi sẽ sớm phục hồi sau khi mưa rơi (even the land in some barren areas will soon recover after the rain falls). Trên thực tế, thường xuyên hơn không, các hoạt động của con người là nguyên nhân gây ra sa mạc hóa (more often than not, human activities are responsible for desertification). Kể từ khi dân số trở nên dày đặc hơn (Since the population has

become denser), việc trồng trọt của các loại cây trồng dần dần trở nên khô hạn hơn (**the cultivation of crops has gone into progressively drier areas**). Đặc biệt (**It's especially possible**), những vùng này (**for these regions**) có thể phải trải qua thời kỳ hạn hán nghiêm trọng (**to go through periods of severe drought**), điều này giải thích tại sao mùa màng thất bát thường xảy ra (**which explains why crop failures are common**). Việc nuôi trồng hầu hết các loại cây trồng (**The raising of most crops**) đòi hỏi phải loại bỏ lớp phủ thực vật tự nhiên trước tiên (**requires the natural vegetation cover to be removed first**) ; khi mất mùa, các vùng đất rộng lớn không có cây che phủ (**when crop failures occur, extensive tracts of land are devoid of a plant cover**) và do đó dễ bị xói mòn do gió và nước (**and thus susceptible to wind and water erosion**). Trong suốt những năm 1990 (**All through the 1990s**), các khu vực đất khô hạn đã trải qua mức tăng dân số 18, 5% (**dryland areas went through a population growth of 18.5 per cent**), chủ yếu ở các nước đang phát triển nghèo khó nghiêm trọng (**mostly in severely impoverished developing countries**).

Chăn nuôi gia súc ở các vùng bán khô hạn làm tăng tốc độ xói mòn đất (**Livestock farming in semi-arid areas accelerates the erosion of soil**) và trở thành một trong những nguyên nhân thúc đẩy quá trình sa mạc hóa (**and becomes one of the reasons for advancing desertification**). Ở những vùng có thảm thực vật chủ yếu là cỏ (**In such areas where the vegetation is dominated by grasses**), chăn nuôi gia súc là một hoạt động kinh tế chính (**the breeding of livestock is a major economic activity**). Cỏ cần thiết để neo giữ lớp đất mặt cần cỗi ở vùng đất khô hạn (**Grasses are necessary for anchoring barren topsoil in a dryland area**). Khi một cánh đồng cụ thể được sử dụng để chăn thả một đàn quá mức (**When a specific field is used to graze an excessive herd**), nó sẽ bị mất độ che phủ của thảm thực vật (**it will experience a loss in vegetation coverage**) và đất sẽ bị giẫm nát cũng như bị nghiền thành bột (**and the soil will be trampled as well as be pulverised**), khiến lớp đất mặt tiếp xúc với các yếu tố xói mòn phá hoại (**leaving the topsoil exposed to destructive erosion elements**) như gió và giông bão bất ngờ (**such as winds and unexpected thunderstorms**). Trong nhiều thế kỷ (**For centuries**), những người du mục

đã chăn thả gia súc và đàn gia súc của họ (**nomads have grazed their flocks and herds**) đến bất kỳ nơi nào có thể tìm thấy đồng cỏ, và các ốc đảo (**to any place where pasture can be found, and oases**) đã tạo cơ hội cho một cách sống ổn định hơn (**have offered chances for a more settled way of living**). Đối với một số người du mục (**For some nomads**), bất cứ nơi nào họ di chuyển đến, sa mạc sẽ theo sau (**wherever they move to, the desert follows**).

Cây cối có tầm quan trọng lớn trong việc duy trì lớp đất mặt (**Trees are of great importance when it comes to maintaining topsoil**) và làm chậm tốc độ gió (**and slowing down the wind speed**). Ở nhiều nước châu Á (**In many Asian countries**), củi là nhiên liệu chính được sử dụng để nấu ăn và sưởi ấm (**firewood is the chief fuel used for cooking and heating**), điều này đã gây ra tình trạng chặt phá rừng trong các hệ sinh thái đất khô một cách mất kiểm soát (**which has caused uncontrolled clear-cutting of forests in dryland ecosystems**). Khi quá nhiều cây bị chặt, gió bão và bão bụi có xu hướng xảy ra (**When too many trees are cut down, windstorms and dust storms tend to occur**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

59. Ngọn đuốc Olympic(The Olympic Torch)

Kể từ năm 776 TCN (**Since 776 B.C**), khi người dân Hy Lạp tổ chức Thế vận hội Olympic lần đầu tiên (**when the Greek people held their first-ever Olympic Games**), Thế vận hội được tổ chức bốn năm một lần tại thành phố Olympia (**the Games were hosted every four years at the city of Olympia**). Hồi đó, một cuộc hành trình dài cho ngọn đuốc Olympic (**Back then, a long journey for the Olympic torch**) đã được thực hiện trước lễ khai mạc của mỗi Thế vận hội (**was made before the opening ceremony of each Olympic Games**). Người dân Hy Lạp sẽ đốt một vạc lửa trên bàn thờ (**The Greek people would light a cauldron of flames on the altar**), một nghi lễ dành cho Hera, Nữ thần sinh thành và hôn nhân của Hy Lạp (**a ritual devoted to Hera, the Greek Goddess of birth and marriage**).

Sự giới thiệu lại ngọn lửa cho Thế vận (**The reintroduction of flame to the Olympics**) hội xảy ra tại Thế vận hội Amsterdam 1928 (**occurred at the Amsterdam 1928 Games**), trong đó một chiếc vạc được thắp sáng mà không có rước đuốc (**for**

which a cauldron was lit yet without a torch relay). Thế vận hội mùa hè Berlin năm 1936 tổ chức lễ rước đuốc Olympic đầu tiên (**The 1936 Berlin Summer Games held the first Olympic torch relay**), cuộc rước đuốc này không được tiếp tục cho đến năm 1952 (**which was not resumed in the Winter Olympics until 1952**). Tuy nhiên, vào năm đó ngọn đuốc được thắp sáng không phải ở Olympia, Hy Lạp (**in that year the torch was lit not in Olympia, Greece**) mà ở Na Uy, nơi được coi là nơi khai sinh ra môn trượt tuyết (**but in Norway, which was considered as the birthplace of skiing**). Cho đến Thế vận hội mùa đông Innsbruck 1964 ở Áo (**Until the Innsbruck 1964 Winter Olympics in Austria**), ngọn lửa Olympic đã được thắp lại trên đỉnh Olympia (**the Olympic flame was reignited at Olympia**).

Ngọn đuốc ban đầu là một khái niệm trừu tượng của một nhà thiết kế hoặc các nhóm nhà thiết kế (**The torch is originally an abstract concept of a designer or groups of designers**). Một vài nhóm thiết kế gửi bản thảo của họ cho Ủy ban Olympic (**A couple of design groups hand in their drafts to the Olympic Committee**) với hy vọng (**in the hope**) giành được cơ hội tạo ra ngọn đuốc (**of getting the**

chance to create the torch). Nhóm chiến thắng cuộc thi sẽ đưa ra một thiết kế cho một ngọn đuốc (**The group that wins the competition will come up with a design for a torch**) vừa có giá trị thẩm mỹ vừa mang tính thực tiễn cao (**that has both aesthetic and practical value**). Sau khi ngọn đuốc được hoàn thành (**After the torch is completed**), nó phải vượt qua đủ loại điều kiện thời tiết khắc nghiệt (**it has to succeed in going through all sorts of severe weather conditions**). Sự xuất hiện của ngọn đuốc Olympic hiện đại là do một nghệ sĩ Disney John Hench (**The appearance of the modern Olympic torch is attributed to a Disney artist John Hench**), người đã thiết kế ngọn đuốc cho Thế vận hội Mùa đông 1960 ở Thung lũng Squaw, California (**who designed the torch for the 1960 Winter Olympics in Squaw Valley, California**). Thiết kế của ông đã đặt nền móng vững chắc cho tất cả các ngọn đuốc trong tương lai (**His design laid a solid foundation for all the torches in the future**).

Chuyến đi dài đến khu vực Olympic (**The long trip to the Olympic area**) không hoàn thành chỉ bằng một ngọn đuốc (**is not completed by one single torch**) mà bởi hàng nghìn ngọn đuốc (**but by**

thousands of them), vì vậy ngọn đuốc phải được tái tạo nhiều lần (**so the torch has to be replicated many times**). Khoảng 10.000 đến 15.000 ngọn đuốc được chế tạo để phù hợp với hàng nghìn vận động viên (**Approximately 10,000 to 15,000 torches are built to fit thousands of runners**) đang cầm ngọn đuốc qua mọi phần của cuộc chạy tiếp sức Olympic (**who take the torches through every section of the Olympic relay**). Mỗi người chạy có thể chọn mua ngọn đuốc của mình (**Every single runner can choose to buy his or her torch**) như một món quà lưu niệm có thể đo đếm được (**as a treasurable souvenir**) khi họ hoàn thành phần thi của mình (**when he or she finishes his or her part of the relay**).

Ngọn đuốc đầu tiên trong Thế vận hội hiện đại (**The first torch in the modern Olympics**) được làm từ một thanh thép mảnh với bệ hình tròn ở trên cùng (**was made from a slender steel rod with a circular platform at the top**) và một lỗ tròn ở giữa để phun lửa (**and a circular hole in the middle to jet flames**).

Tên của người chạy cũng được ghi trên nền tảng như một lời cảm ơn (**The name of the runner was also inscribed on the platform as a token of**

thanks). Trong những ngày trước đó (**In the earlier days**), đuốc sử dụng mọi thứ từ thuốc súng đến dầu ô liu làm nhiên liệu (**torches used everything from gunpowder to olive oil as fuels**). Một số ngọn đuốc sử dụng sự kết hợp của hexamine và naphthalene (**Some torches adopted a combination of hexamine and naphthalene**) với chất lỏng dễ cháy (**with a flammable fluid**). Tuy nhiên, những vật liệu này không chính xác là nguồn nhiên liệu lý tưởng (**However, these materials weren't exactly the ideal fuel sources**), và đôi khi chúng có thể khá nguy hiểm (**and they could be quite hazardous sometimes**). Trong Thế vận hội năm 1956 (**In the 1956 Olympics**), ngọn đuốc trong cuộc chạy tiếp sức cuối cùng được đốt cháy bằng magiê và nhôm (**the torch in the final relay was ignited by magnesium and aluminium**), nhưng một số mảnh cháy đã rơi ra và làm cháy cánh tay của người chạy (**but some flaming pieces fell off and seared the runner's arms**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

60. Ngọc trai(The Pearl)

Ngọc luôn có vị thế đặc biệt trong giới giàu có và quyền lực trong suốt chiều dài lịch sử (**The pearl has always had a special status in the rich and powerful all through the history**). Ví dụ, phụ nữ thời La Mã cổ đại đi ngủ với ngọc trai trên người (**For instance, women from ancient Rome went to bed with pearls on them**), để họ tự nhắc nhở mình giàu có như thế nào sau khi thức dậy (**so that they could remind themselves how wealthy they were after waking up**). Ngọc trai từng có giá trị thương mại hơn kim cương (**Pearls used to have more commercial value than diamonds**) cho đến khi các thợ kim hoàn học cách cắt đá quý (**until jewellers learnt to cut gems**). Ở các nước phương đông như Ba Tư (**In the eastern countries like Persia**), bột ngọc trai xay (**ground pearl powders**) có thể được sử dụng như một loại thuốc để chữa bất cứ điều gì (**could be used as a medicine to cure anything**) bao gồm cả bệnh tim và động kinh (**including heart diseases and epilepsy**).

Ngọc trai nói chung có thể được chia thành ba loại (**Pearls can generally be divided into three categories**): tự nhiên, nuôi cấy và giả (**natural, cultured and imitation**). Khi có chất kích thích bên trong một loại hào, trai, hoặc ngao (**When an**

irritant gets inside a certain type of oyster, mussel, or clam), nhuyễn thể sẽ tiết ra một chất dịch (the mollusc will secrete a fluid) như một biện pháp phòng vệ để phủ lên chất kích thích (as a means of defence to coat the irritant). Dần dần (Gradually), các lớp được tích tụ xung quanh chất gây kích ứng (layers are accumulated around the irritant) cho đến khi hình thành ngọc trai tự nhiên sáng bóng (until a lustrous natural pearl is formed).

Một viên ngọc trai được nuôi cấy cũng trải qua quá trình tương tự (A cultured pearl undergoes the same process). Chỉ có một điểm khác biệt giữa ngọc trai nuôi và ngọc trai tự nhiên (There is only one difference between cultured pearls and natural ones): trong ngọc trai nuôi cấy (in cultured pearls), chất kích thích là một phần đầu được gọi là "mẹ của ngọc trai" (the irritant is a head called 'mother of pearl') và được đưa vào con hào thông qua phương pháp cấy ghép phẫu thuật (and is placed in the oyster through surgical implantation). Điều này dẫn đến lõi ngọc trai nuôi cấy lớn hơn nhiều so với lõi ngọc trai tự nhiên (This results in much larger cores in cultivated pearls than those in natural pearls). Miễn là có đủ lớp xà cừ (chất dịch tiết ra bao phủ chất kích

thích)(As long as there are enough layers of nacre (the secreted fluid covering the irritant)) để tạo ra một viên ngọc trai chất lượng tuyệt đẹp (to create a gorgeous, gem-quality pearl) ;

Ngọc trai có thể đến từ cả nguồn nước mặn và nước ngọt (Pearls can come from both salt and freshwater sources). Thông thường (Typically), ngọc trai từ nước mặn thường có chất lượng cao (pearls from salt water usually have high quality), mặc dù một số ngọc trai nước ngọt cũng được coi là chất lượng cao (although several freshwater pearls are considered high in quality, too). Ngoài ra (In addition), ngọc trai nước ngọt thường có hình dạng bất thường (freshwater pearls often have irregular shapes), có dạng phồng như hạt gạo (with a puffed rice appearance). Tuy nhiên (Nevertheless), chính giá trị của từng cá nhân mới quyết định giá trị của ngọc trai (it is the individual merits that determine the pearl's value) hơn là các nguồn ngọc trai (more than the sources of pearls). Sò ngọc trai nước mặn thường được nuôi trong các đầm phá được bảo vệ (Saltwater pearl oysters are usually cultivated in protected lagoons) hoặc đảo san hô núi lửa (or volcanic atolls), trong khi hầu hết ngọc trai nuôi nước ngọt (while most

freshwater cultured pearls) được bán ngày nay có xuất xứ từ Trung Quốc (**sold today come from China**). Có một số lựa chọn để sản xuất ngọc trai nuôi cấy (**There are a number of options for producing cultured pearls**): sử dụng nước ngọt hoặc vỏ nước biển (**use fresh water or sea water shells**), cấy ghép vào lớp phủ hoặc vào tuyến sinh dục (**transplant the graft into the mantle or into the gonad**), thêm một hạt hình cầu hoặc làm nó không có hạt (**add a spherical bead or do it nonbeaded**).

Dù sử dụng phương pháp nào để lấy ngọc trai (**No matter which method is used to get pearls**), quá trình này thường mất vài năm (**the process usually takes several years**). Trai phải đạt độ tuổi trưởng thành, có thể mất gần ba năm (**Mussels must reach a mature age, which may take up almost three years**), và sau đó được cấy chất kích thích (**and then be transplanted an irritant**). Khi chất kích thích được đưa vào (**When the irritant is put in place**), phải mất khoảng ba năm nữa để một viên ngọc trai đạt được kích thước đầy đủ (**it takes approximately another three years for a pearl to reach its full size**). Kết quả là, viên ngọc trai có thể bị biến dạng nghiêm trọng (**As a result, the pearl**

may be seriously deformed), hoặc con trai có thể trực tiếp chết vì nhiều biến chứng như bệnh tật (**or the oyster may directly die from such numerous complications as diseases**). Vào cuối vòng 5 đến 10 năm, chỉ một nửa số hàu có thể đã vượt qua được (**At the end of a 5- to 10-year circle, only half of the oysters may have made it through**). Trong số những viên ngọc trai thực sự được sản xuất cuối cùng (**Among the pearls that are actually produced in the end**), chỉ khoảng 5% trong số đó là đủ chất lượng cao cho các nhà chế tác trang sức (**only about 5% of them will be high-quality enough for the jewellery makers**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

61. Truyền thông voi (Elephant Communication)

O 'Connell-Rodwell, một nghiên cứu sinh sau tiến sĩ tại Đại học Stanford (**O' Connell-Rodwell, a postdoctoral fellow at Stanford University**), đã đến khu bảo tồn động vật hoang dã đầu tiên của Namibia (**has travelled to Namibia's first-ever wildlife reserve**) để khám phá lĩnh vực huyền bí (**to explore the mystical**) và phức tạp trong giao tiếp của voi (**and complicated realm of elephant**

communication). Cô cùng với các đồng nghiệp của mình (**She along with her colleagues**) là một phần của cuộc cách mạng khoa học bắt đầu từ gần 20 năm trước (**is part of a scientific revolution that started almost 20 years ago**). Cuộc cách mạng này đã tạo ra một tiết lộ đáng kinh ngạc (**This revolution has made a stunning revelation**): voi có khả năng giao tiếp với nhau (**elephants are capable of communicating with each other**) trong khoảng cách xa bằng âm thanh tần số thấp (**over long distances with low-frequency sounds**), còn được gọi là âm thanh hạ tầng (**also known as infrasounds**), quá sâu để con người có thể nghe thấy (**which are too deep for humans to hear**).

Đúng như dự đoán, những con voi châu Phi có thể phát hiện ra (**As might be expected, African elephants able to detect**) âm thanh địa chấn có thể liên quan đến tai của chúng (**seismic sound may have something to do with their ears**). Xương búa trong tai trong của voi rất lớn đối với động vật có vú (**The hammer bone in an elephant's inner ear is proportionally huge for a mammal**), nhưng đối với động vật sử dụng tín hiệu rung thì lại là điều bình thường (**but it is rather normal for animals that use vibrational signals**). Vì vậy, nó có thể là một

dấu hiệu cho thấy (**Thus, it may be a sign that suggests**) voi có thể sử dụng âm thanh địa chấn để giao tiếp (**elephants can use seismic sounds to communicate**).

Các khía cạnh khác của giải phẫu voi cũng hỗ trợ khả năng đó (**Other aspects of elephant anatomy also support that ability**). Đầu tiên, cơ thể khổng lồ của chúng (**their massive bodies**), cho phép chúng phát ra âm thanh tần số thấp (**which enable them to give out low-frequency sounds**) mạnh gần như âm thanh mà máy bay phản lực tạo ra khi cất cánh (**almost as powerful as the sound a jet makes during takeoff**), đóng vai trò là khung lý tưởng để tiếp nhận các rung động trên mặt đất (**serve as ideal frames for receiving ground vibrations**) và truyền chúng đến tai trong (**and transmitting them to the inner ear**). Thứ hai, xương ngón chân voi được đặt trên một miếng đệm béo (**the elephant's toe bones are set on a fatty pad**), có thể hữu ích khi tập trung các rung động từ mặt đất vào xương (**which might be of help when focusing vibrations from the ground into the bone**). Cuối cùng, con voi có một bộ não khổng lồ (**Finally, the elephant has an enormous brain**) nằm trong khoang sọ phía sau mắt phù hợp với ống thính giác (**that sits in the**

cranial cavity behind the eyes in line with the auditory canal). Mặt trước của hộp sọ có các hốc xoang (The front of the skull is riddled with sinus cavities), có thể hoạt động như các buồng cộng hưởng (which might function as resonating chambers) cho các rung động trên mặt đất (for ground vibrations).

Vẫn chưa rõ bằng cách nào những con voi phát hiện ra những rung động như vậy (It remains unclear how the elephants detect such vibrations), nhưng O'Connell-Rodwell nêu ra quan điểm rằng (but O'Connell-Rodwell raises a point that) loài pachyderms đang 'lắng nghe' bằng thân và bàn chân thay vì tai của chúng (the pachyderms are 'listening' with their trunks and feet instead of their ears). Vòi voi có thể chỉ là phần phụ linh hoạt nhất trong tự nhiên (The elephant trunk may just be the most versatile appendage in nature). Việc sử dụng nó bao gồm (Its utilization encompasses) uống, tắm, ngửi, cho ăn và gãi (drinking, bathing, smelling, feeding and scratching). Cả thân và bàn chân đều chứa hai loại (Both trunk and feet contain two types of) đầu dây thần kinh nhạy cảm với áp lực (nerve endings that are sensitive to pressure) - một loại phát hiện rung động hạ âm

(**one detects infrasonic vibration**) và một loại khác phản ứng với các rung động có tần số cao hơn (**and another responds to vibrations higher in frequencies**). Như O'Connell-Rodwell thấy (**As O'Connell-Rodwell sees**), nghiên cứu này có một tương lai vô biên và không thể đoán trước (**this research has a boundless and unpredictable future**). “Công việc của chúng tôi thực sự liên quan đến địa vật lý, sinh lý thần kinh và sinh thái học,” cô nói (**‘Our work is really interfaced of geophysics, neurophysiology and ecology,’ she says**). “Chúng tôi đang đưa ra những câu hỏi thậm chí chưa từng được xem xét trước đây.” (**We're raising questions that have never even been considered before.**’).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

62. Nhắn tin cho TV (Texting the Television)

Ngày xưa (**Once upon a time**), nếu một chương trình truyền hình (**if a television show**) muốn hướng đến khán giả trẻ (**wanted to target a young audience**), thì chương trình đó cần phải có địa chỉ e-mail (**it needed to have an e-mail address**). Tuy nhiên (**However**), trong các chương trình truyền

hình của Châu Âu (**in Europe's TV shows**), những địa chỉ như vậy dần dần được thay thế (**such addresses are gradually substituted**) bằng số điện thoại (**by telephone numbers**) để khán giả có thể nhắn tin (**so that audiences can text**) cho chương trình từ điện thoại di động của họ (**the show from their mobile phones**). Do đó (**Therefore**), không có gì ngạc nhiên khi theo nghiên cứu của Gartner (**it comes as no shock that according to Gartner's research**), việc nhắn tin gần đây đã vượt qua (**texting has recently surpassed**) mức sử dụng Internet trên toàn châu Âu (**Internet usage across Europe**). Bên cạnh đó (**Besides**), trong số rất nhiều cách sử dụng nhắn tin (**among the many uses of text messaging**), một trong những cách sử dụng có tốc độ (**one of the fastest-growing uses**) phát triển nhanh nhất là tương tác với tivi (**is to interact with television**). Số liệu thống kê do Gartner cung cấp có thể cho thấy (**The statistics provided by Gartner can display that**) 20% thanh thiếu niên Pháp, 11% ở Anh và 9% ở Đức (**20% of French teenagers, 11% in Britain and 9% in Germany**) đã phản hồi các chương trình TV (**have responded to TV programmes**) bằng cách gửi tin nhắn văn bản (**by sending a text message**).

Hiện tượng này (**This phenomenon**) phần lớn có thể là do sự phát triển nhanh chóng của các chương trình truyền hình thực tế (**can be largely attributed to the rapid growth of reality TV shows**) như "Big Brother" (**such as 'Big Brother'**), nơi người xem quyết định kết quả thông qua bình chọn (**where viewers get to decide the result through voting**). Phần lớn các chương trình truyền hình thực tế (**The majority of reality shows**) hiện nay đều áp dụng hình thức bỏ phiếu bằng tin nhắn văn bản (**are now open to text-message voting**), và trong một số chương trình như loạt phim mới nhất của Na Uy 'Big Brother' (**and in some shows like the latest series of Norway's 'Big Brother'**), hầu hết các phiếu bầu được thu thập theo cách này (**most votes are collected in this manner**). Nhưng nhắn tin qua TV không chỉ là để bỏ phiếu (**But TV-texting isn't just about voting**). Các chương trình thời (News shows) sự khuyến khích người xem bình luận bằng tin nhắn (**encourage viewers to comment by texting messages**); chương trình trò chơi (**game shows**) cho phép khán giả tham gia vào cuộc thi (**enable the audience to be part of the competition**); chương trình âm nhạc (**music shows**) trả lời các yêu cầu bằng cách nhận tin nhắn

văn bản (**answer requests by taking text messages**); và các đài truyền hình thiết lập các phòng trò chuyện trên màn hình (**and broadcasters set up on-screen chatrooms**). Khán giả truyền hình (**TV audiences**) có xu hướng ngồi trên ghế sofa với điện thoại di động (**tend to sit on the sofa with their mobile phones**) ngay bên cạnh (**right by their sides,**) và "đó là một cách siêu nhiên để tương tác". Adam Daum của Gartner nói (**says Adam Daum of Gartner**).

Các nhà cung cấp dịch vụ di động (**Mobile service providers**) tính giá cao cho các tin nhắn đến một số số nhất định (**charge appreciable rates for messages to certain numbers**), đó là lý do tại sao nhắn tin qua TV có thể mang lại rất nhiều lợi nhuận (**which is why TV-texting can bring in a lot of cash**). Lấy loạt phim 'Big Brother' mới nhất của Anh làm ví dụ (**Take the latest British series of 'Big Brother' as an example**). Nó mang lại khoảng 5,4 triệu phiếu bầu bằng tin nhắn văn bản (**It brought about 5.4m text-message votes**) và 1,35 triệu bảng Anh lợi nhuận (**and £1.35m of profit**). Ở Đức (**In Germany**), MTV's 'Videoclash' khuyến khích khán giả bình chọn cho một trong hai video của đối thủ (**encourages the audience to vote for one of**

two rival videos), và thu được tới 40.000 tin nhắn mỗi giờ (**and induces up to 40,000 texts per hour,**) và mỗi đoạn văn bản đó có giá 0,30 € (**and each one of those texts costs €0.30**), theo một công ty tư vấn có trụ sở tại Amsterdam (**according to a consultancy based in Amsterdam**). Chương trình đố vui của Bỉ ‘1 đấu 100’ (**The Belgian quiz show ‘1 Against 100’**) có một trận đấu nhắn tin kéo dài tám vòng (**had an eight-round texting match on the side**), mang lại 110.000 người tham gia trong một tháng (**which brought in 110,000 participants in one month**) và mỗi người trong số họ trả 0,5 € cho mỗi câu hỏi (**and each of them paid €0.50 for each question**). Ở Tây Ban Nha, một manh mối ô chữ khó hiểu mời khán giả (**In Spain, a cryptic-crossword clue invites the audience**) gửi câu trả lời của họ qua tin nhắn với chi phí € 1 (**to send their answers through text at the expense of €1**), để họ có thể đăng ký tham gia cuộc thăm dò để giành giải thưởng € 300 (**so that they can be enrolled in the poll to win a €300 prize**). Thông thường, 6.000 người xem sẽ tham gia trong vòng một ngày (**Normally, 6,000 viewers would participate within one day**).

Hiện tại (**now**), tin nhắn văn bản liên quan đến TV (**the messenger relating to TV**) chiếm một tỷ trọng đáng kể (**play an importance part**) trong doanh thu dữ liệu của các nhà cung cấp dịch vụ di động. Vào tháng 7, Mm02 đã báo cáo một kết quả khả quan ngoài mong đợi, có thể là do sóng văn bản khổng lồ do 'Big Brother' tạo ra (**which could be attributed to the massive text waves created by 'Big Brother'**). Các nhà cung cấp thường sở hữu 40% -50% lợi nhuận từ mỗi tin nhắn (**Providers usually own 40%-50% of the profits from each text,**) và phần còn lại được chia cho đài truyền hình (**and the rest is divided among the broadcaster**), nhà sản xuất chương trình và công ty cung cấp công nghệ xử lý tin nhắn (**the programme producer and the company which supplies the message-processing technology**). Cho đến nay, doanh thu từ tin nhắn (**So far, revenues generated from text messages**) đã là một phần không thể thiếu (**have been an indispensable part**) trong mô hình kinh doanh cho các chương trình khác nhau (**of the business model for various shows**). Rõ ràng, đã có sự phàn nàn rằng (**Obviously, there has been grumbling that**) các nhà cung cấp chiếm quá nhiều thị phần (**the providers take too much of the**

share). Endemol, công ty sản xuất có trụ sở tại Hà Lan (**Endemol, the Netherlands-based production firm that**) chịu trách nhiệm (**is responsible**) cho nhiều chương trình truyền hình thực tế, bao gồm cả ‘Big Brother’ (**for many reality TV, shows including ‘Big Brother’**), đã bắt đầu xây dựng cơ sở dữ liệu riêng cho người dùng điện thoại di động (**has begun constructing its own database for mobile-phone users**). Nó có kế hoạch thiết lập một hệ thống thanh toán trực tiếp (**It plans to set up a direct billing system**) với người dùng và bỏ qua các nhà cung cấp (**with the users and bypass the providers**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

63. Một nhà máy kỳ diệu(A Wonder Plant)

Loài thực vật kỳ diệu với một tương lai không chắc chắn (**The wonder plant with an uncertain future**): hơn một tỷ người (**more than a billion people**) dựa vào tre để làm nơi trú ẩn hoặc thu nhập (**rely on bamboo for either their shelter or income**), trong khi nhiều loài có nguy cơ tuyệt chủng (**while many endangered species**) phụ thuộc vào tre để tồn tại (**depend on it for their survival**). Bất chấp sự

phong phú rõ ràng của nó (**Despite its apparent abundance**), một báo cáo mới cho biết (**a new report says that**) các loài tre có thể đang bị đe dọa nghiêm trọng (**species of bamboo may be under serious threat**).

Hàng năm, vào mùa mưa (**Every year, during the rainy season**), khỉ đột núi ở Trung Phi di cư đến chân đồi (**the mountain gorillas of Central Africa migrate to the foothills**) và sườn núi thấp hơn của dãy núi Virunga (**and lower slopes of the Virunga Mountains**) để ăn cỏ trên tre (**to graze on bamboo**). Mặc dù có gần 150 loại thực vật (**Although there are at almost 150 types of plant**), cũng như nhiều loại côn trùng và động vật không xương sống khác (**as well as various insects and other invertebrates**), tre chiếm tới 90% khẩu phần ăn của chúng vào thời điểm này trong năm (**bamboo accounts for up to 90 percent of their diet at this time of year**). Theo Ian Redmond, chủ tịch của Ape Alliance, nếu không có nó (**Without it, says Ian Redmond, chairman of the Ape Alliance**), cơ hội sống sót của chúng sẽ giảm đáng kể (**their chances of survival would be reduced significantly**). Khỉ đột không phải là người dân địa phương duy nhất quan tâm đến tre (**Gorillas**

aren't the only locals keen on bamboo). Đối với những người sống gần Virungas (For the people who live close to the Virungas), nó là một nguyên liệu thô có giá trị và được sử dụng linh hoạt để xây nhà (it's a valuable and versatile raw material used for building houses) và làm các vật dụng gia đình như chiếu và giỏ (and making household items such as mats and baskets). Nhưng trong khoảng 100 năm trở lại đây (But in the past 100 years or so), các nguồn tài nguyên ngày càng phải chịu áp lực khi dân số bùng nổ (resources have come under increasing pressure as populations have exploded) và những khu vực rừng tre lớn bị chặt phá (and large areas of bamboo forest have been cleared) để nhường chỗ cho các trang trại và đồn điền thương mại (to make way for farms and commercial plantations).

Đáng buồn thay, đây không phải là một câu chuyện riêng lẻ (Sadly, this isn't an isolated story). Trên khắp thế giới, phạm vi của nhiều loài tre dường như đang bị thu hẹp lại (All over the world, the ranges of many bamboo species appear to be shrinking), gây nguy hiểm cho người và động vật sống dựa vào chúng (endangering the people and animals that depend upon them). Nhưng bất chấp

tầm quan trọng của tre, chúng ta biết rất ít về nó (But despite bamboo's importance, we know surprisingly little about it). Một báo cáo gần đây do Chương trình Môi trường Liên hợp quốc (UNEP)(A recent report published by the UN Environment Programme (UNEP)) và Mạng lưới liên quốc gia về mây tre đan công bố đã cho thấy (and the Inter-national Network for Bamboo and Rattan)has revealed just) sự thiếu hiểu biết sâu sắc của chúng ta về nguồn tài nguyên tre toàn cầu (how profound is our ignorance of global bamboo resources), đặc biệt là liên quan đến bảo tồn (particularly in relation to conservation). Có gần 1.600 loài tre đã được công nhận (There are almost 1,600 recognized species of bamboo), nhưng báo cáo tập trung vào khoảng 1.200 giống thân gỗ được phân biệt (but the report concentrated on the 1,200 or so woody varieties distinguished) bằng thân hoặc thân khỏe mà hầu hết mọi người đều liên tưởng đến loại cây đa dụng này (by the strong stems, or culms, that most people associate with this versatile plant). Trong số này, chỉ có 38 'loài ưu tiên' được xác định (Of these, only 38 'priority species' identified) vì giá trị thương mại của chúng là đối tượng của bất kỳ nghiên cứu khoa học thực

sự nào (for their commercial value have been the subject of any real scientific research,) và điều này chủ yếu tập trung vào (and this has focused mostly on) các vấn đề liên quan đến khả năng tồn tại của chúng như một loại hàng hóa (matters relating to their viability as a commodity). Vấn đề này không chỉ giới hạn ở tre (This problem isn't confined to bamboo). So với các nghiên cứu được thực hiện trên động vật (Compared to the work carried out on animals), khoa học đánh giá tình trạng bảo tồn của thực vật vẫn còn sơ khai (the science of assessing the conservation status of plants is still in its infancy). Tiến sĩ Valerie Kapos, một trong những tác giả của báo cáo (Dr. Valerie Kapos, one of the report's authors) và là cố vấn cấp cao (and a senior adviser) của sinh thái rừng và bảo tồn đối với UNEP nói in forest ecology and conservation to the UNEP says) "“Mọi người chỉ mới bắt đầu xem xét kỹ lưỡng vấn đề này trong 10-15 năm qua (“People have only started looking hard at this during the past 10-15 years), và chỉ bây giờ họ mới biết cách thực hiện nó một cách có hệ thống,”(and only now are they getting a handle on how to go about it systematically,”)

Tre là một loại cỏ (**Bamboo is a type of grass**). Nó có nhiều dạng khác nhau (**It comes in a wide variety of forms**), có chiều cao từ 30 cm đến hơn 40 mét (**ranging in height from 30 centimeters to more than 40 meters**). Nó cũng là cây thân gỗ phát triển nhanh nhất thế giới (**It is also the world's fastest-growing woody plant**) ; một số loài có thể phát triển hơn một mét trong một ngày (**some species can grow more than a meter in a day**). Vai trò sinh thái của tre không chỉ là việc cung cấp thức ăn và môi trường sống cho động vật (**Bamboo's ecological role extends beyond providing food and habitat for animals**). Tre có xu hướng phát triển trong các giá thể được tạo thành từ các nhóm cây riêng lẻ (**Bamboo tends to grow in stands made up of groups of individual plants**) phát triển từ hệ thống rễ được gọi là thân rễ (**that grow from root systems known as rhizomes**). Hệ thống thân rễ rộng lớn của nó (**Its extensive rhizome systems**) , liên kết với các lớp trên cùng của đất (**which tie in the top layers of the soil**), rất quan trọng trong việc ngăn chặn xói mòn đất (**are crucial in preventing soil erosion**). Và ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy (**And there is growing evidence that**) tre đóng một phần quan

trọng trong việc xác định cấu trúc và động thái của rừng (**bamboo plays an important part in determining forest structure and dynamics**). Kapos cho biết: “Mô hình ra hoa hàng loạt và chết hàng loạt của tre để lại những khu vực sinh khối khô lớn thu hút cháy rừng,” (“**Bamboo’s pattern of mass flowering and mass death leaves behind large areas of dry biomass that attract wildfire**” says Kapos). “Khi những đốt này cháy, chúng tạo ra những khoảng đất trống trong rừng lớn hơn nhiều so với những cây đổ để lại.” (“**When these burn, they create patches of open ground within the forest far bigger than would be left by a fallen tree**”) Tính bảo vệ giúp bảo tồn sự đa dạng (**Patchiness helps to preserve diversity**) vì một số loài thực vật (**because certain plant species**) hoạt động tốt hơn trong giai đoạn đầu của quá trình tái sinh (**do better during the early stages of regeneration**) khi có những khoảng trống trong tán (**when there are gaps in the canopy**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

64. Văn học thiếu nhi (Children’s Literature)

Những câu chuyện và bài thơ dành cho trẻ em có một lịch sử vô cùng lâu đời (**Stories and poems**

aimed at children have an exceedingly long history): ví dụ như các bài hát ru đã được hát vào thời La Mã, và một vài trò chơi trẻ em và các bài đồng dao gần như cổ xưa (lullabies, for example, were sung in Roman times, and a few nursery games and rhymes are almost as ancient). Tuy nhiên, cho đến nay vẫn còn quan tâm đến văn học viết (Yet so far as written-down literature is concerned), trong khi có những câu chuyện được in trước năm 1700 mà trẻ em thường tìm đọc khi có cơ hội (while there were stories in print before 1700 that children often seized on when they had the chance), chẳng hạn như bản dịch truyện ngụ ngôn của Aesop, truyện cổ tích và những bản ballad và lãng mạn nổi tiếng (such as translations of Aesop's fables, fairy-stories and popular ballads and romances), những câu chuyện này không nhằm mục đích ở giới trẻ nói riêng (these were not aimed at young people in particular). Vì nền văn học thực sự hướng đến trẻ em duy nhất vào thời điểm này (Since the only genuinely child-oriented literature at this time) sẽ là một vài tác phẩm hướng dẫn giúp đọc và hiểu biết chung (would have been a few instructional works to help with reading and general knowledge), cộng với lối học

Thanh giáo kỳ quặc như một sự trợ giúp cho đạo đức(**plus the odd Puritanical tract as an aid to morality**), khóa học duy nhất dành cho những độc giả nhí quan tâm là đọc văn học dành cho người lớn(**the only course for keen child readers was to read adult literature**). Điều này vẫn còn xảy ra ngày nay, đặc biệt là với những bộ phim kinh dị hoặc lãng mạn dành cho người lớn(**This still occurs today, especially with adult thrillers or romances**) bao gồm các chi tiết đồ họa, thú vị hơn(**that include more exciting, graphic detail than**) bình thường được tìm thấy trong sách báo dành cho độc giả nhỏ tuổi(**is normally found in the literature for younger readers**).

Vào giữa thế kỷ 18, đã có đủ độc giả trẻ em háo hức(**By the middle of the 18th century there were enough eager child readers,**) và đủ các bậc cha mẹ vui mừng đáp ứng mối quan tâm này(**and enough parents glad to cater to this interest**), vì các nhà xuất bản chuyên về sách dành cho trẻ em(**for publishers to specialize in children's books**) với mục đích đầu tiên là niềm vui hơn là giáo dục hay đạo đức (**whose first aim was pleasure rather than education or morality**). Ở Anh, một thương gia London tên là Thomas Boreham đã sản xuất

Cajanus, Người khổng lồ Thụy Điển vào năm 1742(In Britain, a London merchant named Thomas Boreham produced Cajanus, The Swedish Giant in 1742), trong khi John Newbery nổi tiếng hơn đã xuất bản A Little Pretty Pocket Book vào năm 1744(while the more famous John Newbery published A Little Pretty Pocket Book in 1744). Nội dung của nó - vần điệu, câu chuyện, trò chơi trẻ em và một món quà miễn phí ('Một quả bóng and a pincushion ') (Its contents - rhymes, stories, children's games plus a free gift ('A ball and a pincushion'))—— theo nhiều cách đã đoán trước những nội dung may rủi tương tự trong hàng năm của trẻ em thế kỷ này(——in many ways anticipated the similar lucky-dip contents of children's annuals this century). Đó là một sự tôn vinh đối với sự tinh tế của Newbery rằng(It is a tribute to Newbery's flair that) anh ấy đã đưa ra một công thức chiến thắng khá nhanh chóng, để bị vi phạm bản quyền gần như ngay lập tức ở Mỹ(he hit upon a winning formula quite so quickly, to be pirated almost immediately in America).

Sự thư giãn dễ chịu như vậy đã không kéo dài (Such pleasing levity was not to last.). Bị ảnh hưởng bởi Rousseau, người mà Emile (1762) đã ra

quyết định rằng (**Influenced by Rousseau, whose Emile(1762)decreed that**) tất cả các cuốn sách dành cho trẻ em cứu Robinson Crusoe là một sự chuyển hướng nguy hiểm (**all books for children save Robinson Crusoe were a dangerous diversion**), các nhà phê bình đương đại cho rằng văn học dành cho trẻ em nên mang tính hướng dẫn và nâng cao tinh thần (**contemporary critics saw to it that children's literature should be instructive and uplifting**). Nổi bật trong số những tiếng nói như vậy là bà Sarah Trimmer (**Prominent among such voices was Mrs. Sarah Trimmer**), người có tạp chí The Guardian of Education (1802)(**whose magazine The Guardian of Education (1802)**) đã đăng những bài đánh giá thường xuyên đầu tiên về sách dành cho trẻ em (**carried the first regular reviews of children's books**). Chính cô ấy đã lên án truyện cổ tích vì tính bạo lực và sự vô lý nói chung của chúng(**It was she who condemned fairy-tales for their violence and general absurdity**); Những câu chuyện của riêng bà, Fabulous Histories (1786) đã mô tả những con vật biết nói(**her own stories, Fabulous Histories (1786)described talking animals**) luôn là hình mẫu của ý thức và sự

trang trí (**who were always models of sense and decorum**).

Vì vậy, câu chuyện đạo đức cho trẻ em luôn bị đe dọa từ bên trong (**So the moral story for children was always threatened from within**), theo cách mà trẻ em có được để giải trí(**given the way children have of drawing out entertainment**) từ các nhà đạo đức nghiêm khắc nhất(**from the sternest moralist**). Nhưng cú đánh lớn nhất đối với việc cải thiện sách dành cho trẻ em là (**But the greatest blow to the improving children's book was**) thực sự đến từ một nguồn không chắc chắn: đầu thế kỷ 19 quan tâm đến văn hóa dân gian (**to come from an unlikely source indeed: early 19th century interest in folklore**). Cả hai bài đồng dao thiếu nhi, được James Orchard Halliwell chọn (**Both nursery rhymes, selected by James Orchard Halliwell**) cho một xã hội văn hóa dân gian vào năm 1842(**for a folklore society in 1842**), và bộ sưu tập truyện cổ tích của anh em nhà Grimm(**and collection of fairy-stories by the scholarly Grimm brothers**), được dịch nhanh chóng sang tiếng Anh vào năm 1823(**swiftly translated into English in 1823**), nhanh chóng trở nên phổ biến với giới trẻ (**soon rocket to popularity with the young**), nhanh chóng

dẫn đến các ấn bản mới, mỗi nhiều hơn tập trung vào trẻ em so với cuối cùng(**quickly leading to new editions, each one more child-centered than the last**). Từ giờ trở đi, những đứa trẻ nhỏ tuổi có thể mong đợi những câu chuyện được viết (**From now on younger children could expect stories written**)vì sở thích đặc biệt của chúng (**for their particular interest**) và với nhu cầu trải nghiệm cuộc sống hạn hẹp của chúng(**and with the needs of their own limited experience of life**) được lưu giữ tốt lên hàng đầu (**kept well to the fore**).

Điều cuối cùng quyết định việc đọc sách của trẻ lớn hơn (**What eventually determined the reading of older children**) thường không phải là sự sẵn có của những tác phẩm văn học dành cho trẻ em đặc biệt như vậy (**was often not the availability of special children's literature as such**) mà là khả năng tiếp cận những cuốn sách có các nhân vật, chẳng hạn như người trẻ tuổi hoặc động vật (**but access to books that contained characters, such as young people or animals**), những người mà chúng có thể dễ dàng đồng cảm hơn hoặc hành động (**with whom they could more easily empathize, or action**), chẳng hạn như khám phá hoặc chiến đấu , điều đó ít đòi hỏi về sự trưởng thành hoặc hiểu

biết của người lớn (such as exploring or fighting, that made few demands on adult maturity or understanding).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

65. Mùi hương ngọt ngào của thành công (The Sweet Scent of Success)

Đổi mới và tinh thần kinh doanh, trong sự kết hợp phù hợp (**Innovation and entrepreneurship, in the right mix**), có thể mang lại những kết quả ngoạn mục và thúc đẩy một doanh nghiệp đi trước (**can bring spectacular results and propel a business ahead of the pack**). Trên nhiều thành công thương mại khác nhau, từ dòng quần áo Hills Hoist đến thiết bị cấy ghép tai Cochlear (**Across a diverse range of commercial successes, from the Hills Hoist clothes line to the Cochlear ear implant**), thật khó có thể khái quát ngoài việc nói rằng (**it is hard to generalize beyond saying**) những người sáng tạo đã khai thác vào thứ mà người tiêu dùng không thể chờ đợi để được chạm tay vào (**the creators tapped into something consumers could not wait to get their hands on**). Tuy nhiên, hầu hết các ý tưởng không bao giờ được đưa ra thị trường

(However, most ideas never make it to the market). Một số ý tưởng mà các nhà đổi mới đang gây ra cho các nhà đầu tư tiềm năng (Some ideas that innovators are spruiking to potential investors) bao gồm vòi sen tiết kiệm nước mới, hệ thống khóa không cần chìa (include new water-saving shower heads, a keyless locking system), quả bóng bàn giúp ngăn ô nhiễm ra khỏi bể chứa nước mưa (ping-pong balls that keep pollution out of rainwater tanks), làm cho răng mọc từ các tế bào gốc được chèn trong kẹo cao su (making teeth grow from stemcells inserted in the gum,) và công nghệ ngăn chặn các bình chứa LPG khỏi phát nổ (and technology to stop LPG tanks from exploding). Grant Kearney, giám đốc điều hành của Innovation Xchange (Grant Kearney, chief executive of the Innovation Xchange), nơi kết nối các doanh nghiệp với mạng lưới đổi mới, cho biết (which connects businesses to innovation networks, says) ông đã nghe về những ý tưởng kinh doanh tuyệt vời mà ông biết rằng sẽ không bao giờ có mặt trên thị trường (he hears of great business ideas that he knows will never get on the market). “Bản thân những ý tưởng là hoàn toàn vô dụng,” anh nói (“Ideas by themselves are

absolutely useless,"he says). “Một ý tưởng chỉ trở thành đổi mới khi nó được kết nối với các nguồn lực và khả năng phù hợp” (“An idea only becomes innovation when it is connected to the right resources and capabilities”).

Một trong những thành công đổi mới mới nhất của Úc bắt nguồn từ(**One of Australia’s latest innovation successes stems from**) chất tẩy rửa phòng tắm có mùi chanh có tên là Shower Power (**a lemon-scented bath-room cleaner called Shower Power**), công thức được pha chế tại một nhà máy ở Yatala, Queensland (**the formula for which was concocted in a factory in Yatala, Queensland**). Năm 1995, Tom Quinn và John Heron mua một công ty kinh doanh sản phẩm tẩy rửa đang gặp khó khăn, OzKleen, với giá 250.000 (**In 1995, Tom Quinn and John Heron bought a struggling cleaning products business, OzKleen, for 250,000**). Nó đã bán 100 loại sản phẩm tẩy rửa khác nhau, chủ yếu là với số lượng lớn(**It was selling 100 different kinds of cleaning products, mainly in bulk**). Công việc kinh doanh không tốt (**The business was in bad shape**), các công thức làm sạch không hiệu quả và môi trường khắc nghiệt (**the cleaning formulas were ineffective and**

environmentally harsh), và có rất ít khách hàng thường xuyên(**and there were few regular clients**). Hiện nay Shower Power được khẳng định là sản phẩm vệ sinh phòng tắm bán chạy nhất trên toàn quốc (**Now Shower Power is claimed to be the top-selling bathroom cleaning product in the country**). Trong 12 tháng qua, gần bốn triệu chai sản phẩm OzKleen's Power đã được bán ra (**In the past 12 months ,almost four million bottles of OzKleen's Power products have been sold**) và công ty dự báo doanh số năm 2004 là 10 triệu chai(**and the company forecasts 2004 sales of 10 million bottles**). Doanh thu năm 2003 của công ty đạt 11 triệu đô la, với 700 nghìn doanh nghiệp là hàng xuất khẩu (**The company's, sales in2003 reached \$11 million, with 700k of business being exports**). Đặc biệt, Shower Power đang tiến sâu vào thị trường Anh (**In particular, Shower Power is making big inroads on the British market**).

Sự thay đổi của OzKleen bắt đầu khi Quinn và Heron (**OzKleen's turnaround began when Quinn and Heron**) thuê một nhà hóa học công nghiệp để hồi sinh dòng sản phẩm(**hired an industrial chemist to revitalize the product line**). Nghiên cứu

thị trường cho thấy mọi người đang tìm kiếm một chất tẩy rửa tốt hơn cho phòng tắm(**Market research showed that people were looking for a better cleaner for the bathroom**), thường được coi là căn phòng khó dọn dẹp nhất trong nhà (**universally regarded as the hardest room in the home to clean**). Công ty cũng muốn làm cho các công thức sản phẩm thân thiện hơn với môi trường (**The company also wanted to make the product formulas more environmentally friendly**). Một trong những người con trai của Tom Quinn, Peter, 24 tuổi vào thời điểm đó (**One of Tom Quinn's sons, Peter, aged 24 at the time**), đã bắt đầu làm việc với nhà hóa học về công thức, xem xét tiềm năng của các sản phẩm làm sạch từ cam quýt(**began working with the chemist on the formulas, looking at the potential for citrus-based cleaning products**). Ông ghét tất cả các sản phẩm tẩy rửa có chứa clo đang thống trị thị trường (**He detested all the chlorine-based cleaning products that dominated the market**). Ông nói: “Chúng tôi không muốn sử dụng clo, đơn giản như vậy (**“We didn't want to use chlorine, simple as that,” he says**).“Nó cung cấp điều kiện làm việc tồi tệ và không có tiền.” (**“It offers bad working conditions**

and there's no money in it.”) Peter xem xét các thành phần có mùi, chẳng hạn như vỏ cam, để thay thế các sản phẩm phụ từ dầu mỏ trong chất tẩy rửa (Peter looked at citrus ingredients, such as orange peel, to replace the petroleum by-products in cleaners). Ông được ghi nhận là người đã tìm ra công thức Shower Power(He is credited with finding the Shower Power formula). “Người đứng đầu,” anh ta nói (“The head,” he says). Công ty là công thức nằm trong một kho tiền ở đâu đó và trong chủ sở hữu trí tuệ duy nhất của tôi (The company is the recipe is in a vault somewhere and in my sole owner of the intellectual property).

D. Đầu tiên, Shower Power chỉ được bán với số lượng thương mại (To begin with, Shower Power was sold only in commercial quantities) nhưng Tom Quinn đã quyết định bán nó dưới dạng chai 750ml (but Tom Quinn decided to sell it in 750ml bottles) sau khi khách hàng liên tục "khen ngợi" tại cửa hàng bán lẻ của họ ở Beenleigh, gần Brisbane(after the constant “raves” from customers at their retail store at Beenleigh, near Brisbane). Khách hàng đã đi một quãng đường dài để mua nguồn cung cấp (Customers were traveling long distances to buy supplies). Những người

khác bắt đầu viết thư cho OzKleen để nói rằng Shower Power tốt như thế nào (**Others began writing to OzKleen to say how good Shower Power was**). “Chúng tôi đã làm một nhãn giả và đến gặp Woolworths,” Tom Quinn nói (“**We did a dummy label and went to see Woolworths,**”Tom Quinn says). Người mua của Woolworths đã mang một cái chai về nhà (**The Woolworths buyer took a bottle home**) và có thể tẩy một vết bẩn trên chậu mà không thể thay đổi của cô ấy (**and was able to remove a stain from her basin that had been impossible to shift**). Kể từ thời điểm đó, cô ấy đã vô địch về sản phẩm (**From that point on, she championed the product**) và OzKleen đã có đơn đặt hàng siêu thị đầu tiên, cho một bảng màu Shower Power trị giá \$ 3000 (**and OzKleen had its first super- market order, for a palette of Shower Power worth \$3000**). Belinda McDonnell, người kiểm soát tài chính của OzKleen, cho biết: “Chúng tôi đã ở trên mặt trăng (**“We were over the moon,”says OzKleen’s financial controller, Belinda McDonnell**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

66. Phong cách giao tiếp và Xung đột (Communicating Styles and Conflict)

Biết phong cách giao tiếp của bạn (**Knowing your communication style**) và có sự kết hợp giữa các phong cách trong nhóm của bạn (**and having a mix of styles on your team**) có thể cung cấp động lực tích cực để giải quyết xung đột (**can provide a positive force for resolving conflict**).

Từ thời Hippocrates (460-370 trước Công Nguyên) (**As far back as Hippocrates' time (460-370 B.C.)**), mọi người đã cố gắng hiểu người khác bằng cách mô tả đặc điểm của họ (**people have tried to understand other people by characterizing them**) theo kiểu tính cách hoặc tính khí (**according to personality type or temperament**). Hippocrates tin rằng có bốn chất dịch cơ thể khác nhau ảnh hưởng đến bốn loại tính khí cơ bản (**Hippocrates believed there were four different body fluids that influenced four basic types of temperament**). Công việc của ông đã được phát triển thêm 500 năm sau bởi Galen (**His work was further developed 500 years later by Galen**). Ngày nay, có rất nhiều công cụ tự đánh giá (**These days there are any number of self-assessment tools**) liên quan đến các mô tả cơ bản do Galen phát triển (**that relate to the basic**

descriptions developed by Galen) , mặc dù chúng ta không còn tin rằng nguồn gốc(although we no longer believe the source) là các loại chất lỏng cơ thể chi phối hệ thống của chúng ta (to be the types of body fluid that dominate our systems).

Các giá trị trong tự đánh giá giúp xác định phong cách nhân cách (The values in self-assessments that help determine personality style) . Phong cách học tập, phong cách giao tiếp, phong cách xử lý xung đột, hoặc các khía cạnh khác của cá nhân(Learning styles, communication styles, conflict-handling styles, or other aspects of individuals) là chúng giúp phi cá nhân hóa xung đột trong các mối quan hệ giữa các cá nhân (is that they help depersonalize conflict in interpersonal relationships). Việc cá nhân hóa xảy ra khi bạn nhận ra rằng (The depersonalization occurs when you realize that others aren't trying to be difficult) những người khác không cố gắng làm khó, nhưng họ cần thông tin khác hoặc nhiều thông tin hơn bạn (but they need different or more information than you do). Họ không có ý định thô lỗ: họ quá tập trung vào nhiệm vụ mà quên mất việc chào hỏi mọi người (They're not intending to be rude: they are so focused on the task they forget about

greeting people). Họ muốn làm việc nhanh hơn nhưng không có nguy cơ (**They would like to work faster but not at the risk of** làm hỏng các mối quan hệ cần thiết để hoàn thành công việc (**damaging the relationships needed to get the job done.**). Họ hiểu có một công việc phải làm (**They understand there is a job to do**) . Nhưng nó chỉ có thể được thực hiện ngay với thông tin thích hợp, cần có thời gian để thu thập (**But it can only be done right with the appropriate information, which takes time to collect**). Khi được sử dụng một cách thích hợp, việc hiểu các phong cách giao tiếp (**When used appropriately, understanding communication styles**) có thể giúp giải quyết xung đột trong nhóm (**can help resolve conflict on teams**) . Rất hiếm khi xung đột là vấn đề nhân cách thực sự (**Very rarely are conflicts true personality issues**). Thông thường chúng là các vấn đề về phong cách, nhu cầu thông tin hoặc trọng tâm (**Usually they are issues of style, information needs, or focus**).

Hippocrates và sau đó là Galen đã xác định có bốn tính khí cơ bản (**Hippocrates and later Galen determined there were four basic temperaments**): lạc quan, phlegmatic, u sầu và choleric (**sanguine,**

phlegmatic, melancholic and choleric). Những mô tả này đã được phát triển từ nhiều thế kỷ trước và vẫn còn phù hợp (**These descriptions were developed centuries ago and are still somewhat apt**), mặc dù bạn có thể cập nhật từ ngữ (**although you could update the wording**). Trong thế giới ngày nay, chúng chuyển thành bốn phong cách giao tiếp khá phổ biến được mô tả bên dưới (**In today's world, they translate into the four fairly common communication styles described below**):

Người lạc quan sẽ là người có phong cách giao tiếp biểu cảm hoặc tinh thần (**The sanguine person would be the expressive or spirited style of communication**). Những người này nói bằng hình ảnh (**These people speak in pictures**). Họ đầu tư nhiều cảm xúc và năng lượng vào giao tiếp và thường nói nhanh (**They invest a lot of emotion and energy in their communication and often speak quickly**). Đưa toàn bộ cơ thể của họ vào đó (**Putting their whole body into it**). Họ dễ dàng bị cuốn vào một câu chuyện có thể (**They are easily sidetracked onto a story that may**) hoặc có thể không minh họa cho quan điểm mà họ đang cố gắng đưa ra (**or may not illustrate the point they are trying to make**). Bởi vì sự nhiệt tình của họ, họ

là động lực tuyệt vời cho nhóm(**Because of their enthusiasm, they are great team motivators**). Họ quan tâm đến mọi người và các mối quan hệ(**They are concerned about people and relationships**). Mức năng lượng cao của họ đôi khi có thể trở nên mạnh mẽ(**Their high levels of energy can come on strong at times**) và sự tập trung của họ thường tập trung vào bức tranh lớn hơn (**and their focus is usually on the bigger picture**), có nghĩa là họ đôi khi bỏ lỡ các chi tiết hoặc thứ tự thích hợp của mọi thứ (**which means they sometimes miss the details or the proper order of things**). Những người này nhận thấy xung đột hoặc sự khác biệt về quan điểm tiếp thêm sinh lực (**These people find conflict or differences of opinion invigorating**) và thích tham gia vào một cuộc thảo luận sôi nổi (**and love to engage in a spirited discussion**). Họ yêu thích sự thay đổi và không ngừng tìm kiếm những cuộc phiêu lưu mới mẻ và thú vị (**They love change and are constantly looking for new and exciting adventures**).

Tile phlegmatic (**Tile phlegmatic person**) - điềm tĩnh và kiên trì (**cool and persevering**)- được hiểu là phong cách giao tiếp có hệ thống hoặc kỹ thuật (**was known as systematic communication style**).

Phong cách giao tiếp này tập trung vào các sự kiện và chi tiết kỹ thuật (**This style of communication is focused on facts and technical details**). Những người theo chủ nghĩa thực tế (**Phlegmatic people**) có cách tiếp cận nhiệm vụ có phương pháp có trật tự (**have an orderly methodical way of approaching tasks**), và họ tập trung rất nhiều vào nhiệm vụ chứ không phải con người (**and their focus is very much on the task, not on the people**), cảm xúc hoặc mối quan tâm mà nhiệm vụ có thể gợi lên (**emotions, or concerns that the task may evoke**). Trọng tâm cũng là những chi tiết cần thiết để hoàn thành nhiệm vụ (**The focus is also more on the details necessary to accomplish a task**). Đôi khi các chi tiết lấn át bức tranh lớn (**Sometimes the details overwhelm the big picture**) và tiêu điểm cần được đưa trở lại bối cảnh của nhiệm vụ (**and focus needs to be brought back to the context of the task**). Những người có phong cách này nghĩ rằng sự thật nên tự nói lên (**People with this style think the facts should speak for themselves**), và họ không thoải mái khi đối mặt với xung đột (**and they are not as comfortable with conflict**). Họ cần thời gian để thích nghi với sự thay đổi (**They need time to adapt to change**) và cần hiểu cả logic của

nó và các bước liên quan(**and need to understand both the logic of it and the steps involved**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

67.The Impact of the Potato

Khoai tây được trồng lần đầu tiên ở Nam Mỹ (**The potato was first cultivated in South America**) từ 3 đến 7 nghìn năm trước (**between three and seven thousand years ago**), mặc dù các nhà khoa học tin rằng (**though scientists believe**) chúng có thể đã mọc hoang (**they may have grown wild**) trong khu vực từ 13.000 năm trước (**in the region as long as 13,000 years ago**). Các mô hình di truyền của sự phân bố khoai tây (**The genetic patterns of potato distribution**) cho thấy rằng (**indicate that**) khoai tây có thể có nguồn gốc từ (**the potato probably originated**) vùng núi phía tây trung tâm của lục địa (**in the mountainous west-central region of the continent**).

Các nhà biên niên sử Tây Ban Nha (**Early Spanish chroniclers**) ban đầu đã sử dụng sai từ (khoai lang) của Ấn Độ batata (**who misused the Indian word**

batata (sweet potato)). Người Inca đã học cách bảo quản khoai tây (**The Incas had learned to preserve the potato**) để dự trữ bằng cách khử nước (**for storage by dehydrating**) và nghiền khoai tây (**and mashing potatoes**) thành một chất gọi là Chuchu (**into a substance called Chuchu**) có thể được bảo quản trong phòng lên đến 10 năm (**could be stored in a room for up to 10 years**). Ngoài việc sử dụng thực phẩm như một loại cây trồng chính (**As well as using the food as a staple crop**), người Inca cho rằng (**the Incas thought**) khoai tây giúp sinh con dễ dàng hơn (**potatoes made childbirth easier**) và sử dụng nó để chữa trị các vết thương (**and used it to treat injuries**).

Những người chinh phục Tây Ban Nha (**The Spanish conquistadors**) lần đầu tiên bắt gặp khoai tây (**first encountered the potato**) khi họ đến Peru vào năm 1532 (**when they arrived in Peru in 1532**) để tìm kiếm vàng (**in search of gold**), và ghi nhận những người thợ mỏ Inca ăn cá chuchu (**and noted Inca miners eating chuchu**). Vào thời điểm đó (**At the time**) người Tây Ban Nha không nhận ra rằng khoai tây (**the Spaniards failed to realize that**) khoai tây thì được xem trọng hơn nhiều (**the potato represented a far more important treasure**)

so với bạc hoặc vàng (**than either silver or gold**), nhưng họ đã dần dần bắt đầu (**but they did gradually begin to**) sử dụng khoai tây làm khẩu phần cơ bản trên tàu của họ (**use potatoes as basic rations aboard their ships**). Sau khi khoai tây xuất hiện ở Tây Ban Nha vào năm 1570 (**After the arrival of the potato in Spain in 1570**), một số nông dân Tây Ban Nha (**a few Spanish farmers**) bắt đầu trồng chúng ở quy mô nhỏ (**began to cultivate them on a small scale**), chủ yếu làm thức ăn cho gia súc (**mostly as food for livestock**).

Trên khắp châu Âu (**Throughout Europe**), khoai tây bị chán ghét và sợ hãi (**potatoes were regarded with suspicion, distaste and fear**). Nói chung được coi là không phù hợp cho con người (**Generally considered to be unfit for human consumption**), chúng chỉ được sử dụng làm thức ăn cho động vật (**they were used only as animal fodder**) và thức ăn cho những người chết đói (**and sustenance for the starving**). Ở Bắc Âu (**In northern Europe**), khoai tây chủ yếu được trồng (**potatoes were primarily grown**) trong các vườn bách thảo như một thứ mới lạ (**in botanical gardens as an exotic novelty**). Ngay cả những người nông dân (**Even peasants**) cũng từ chối ăn loại thực vật (**refused to eat from a plant**).

sinh ra củ xấu xí, hình thù (**that produced ugly, misshapen tuber**) và đến từ một nền văn minh ngoại lai (**and that had come from a heathen civilization**). Một số người cảm thấy rằng (**Some felt that**) cây khoai tây với những cây thuộc họ cây cảnh (**the potato plant's resemblance to plants in the nightshade family**) ám chỉ rằng đó là sự sáng tạo của phù thủy hoặc ác quỷ (**hinted that it was the creation of witch or devil**).

Ở nước Anh yêu thịt (**In meat-loving England**), nông dân và công nhân thành thị coi khoai tây với sự chán ghét tột độ (**farmers and urban workers regarded potatoes with extreme distaste**). Vào năm 1662 (**In 1662**), Hiệp hội Hoàng gia đã khuyến nghị (**the Royal Society recommended**) việc trồng loại củ này cho chính phủ Anh (**the cultivation of the tuber to the English government**), nhưng khuyến cáo này có rất ít tác động (**but this recommendation had little impact**). Khoai tây không trở thành lương thực chính cho đến khi (**Potatoes did not become a staple until**), trong thời kỳ thiếu lương thực liên quan đến các cuộc Chiến tranh Cách mạng (**during the food shortages associated with the Revolutionary Wars**), chính phủ Anh bắt đầu chính thức khuyến khích trồng

khoai tây (**the English government began to officially encourage potato cultivation**). Ngay sau đó là các bài xã luận (**this was followed shortly**) ủng hộ khoai tây và các công thức nấu ăn khoai tây trên tờ (**by pro-potato editorials and potato recipes in The Times**). Dần dần Gradually, các tầng lớp thấp hơn bắt đầu đi theo sự dẫn dắt của các tầng lớp trên (**the lower classes began to follow the lead of the upper classes**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

68. Life-Casting and Art

Nghệ thuật thay đổi theo thời gian (**Art changes over time**) và ý tưởng của chúng ta về nghệ thuật cũng thay đổi (**and our idea of what art is changes too**). Ví dụ (**For example**), các đồ vật ban đầu dành cho mục đích tôn sùng hoặc nghi lễ (**objects originally intended for devotional, ritualistic or recreational purposes**).

Điều cũng xảy ra là (**What also happens is that**) các kỹ thuật và hàng thủ công vốn đã bị đánh giá là không có tính nghệ thuật (**techniques and crafts which would have been judged inartistic**) vào thời điểm chúng được sử dụng (**at the time they were**

used). Đúc sống là một ví dụ thú vị về điều này (**Life-casting is an interesting example of this**). Nó liên quan đến việc tạo ra một khuôn thạch (**It involved making a plaster mould**) cao của người hoặc vật sống (**of a living person or thing**). Đây là một công việc kỹ thuật phức tạp (**This was complex, technical work**), như Benjamin Robert Haydon đã phát hiện ra ta (**as Benjamin Robert Haydon discovered**) khi anh ta đổ 250 lít thạch cao (**when he poured 250 litres of plaster**) lên mô hình người của mình (**over his human model and**) và suýt giết chết anh (**nearly killed him**). Vào thời điểm đó (**At the time**), phôi được sử dụng cho nghiên cứu y học (**the casts were used for medical research**) và do đó vào thế kỷ 19 (**and consequently in the nineteenth century**) đúc sống được coi là kém hơn so với điêu khắc (**life-casting was considered inferior to sculpture**) giống như cách mà gần đây (**in the same way that**), more recently, nhiếp ảnh được cho là nghệ thuật kém hơn hội họa (**photography was thought to be a lesser art than painting**).

Đối với nhiều người (**For many**), việc đúc sống là một sự sỉ nhục (**life-casting was an insult**) đối nhà

điều khắc sáng tạo (**to the sculptor's creative genius**). Trong một vụ kiện khét tiếng năm 1834 (**In an infamous lawsuit of 1834**), một tảng đá (**a moulder**) có mặt nạ của hoàng đế Pháp Napoléon đang hấp hối (**whose mask of the dying French emperor Napoleon**) đã được sao chép và bán (**had been reproduced and sold**) mà không có sự cho phép của ông (**without his permission**) bị đánh giá là sử dụng hình ảnh trái phép (**was judged to have no rights to the image**). Nói cách khác (**In other words**), anh ấy đặc biệt không phải là một nghệ sĩ (**he was specifically held not to be an artist**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

69. Honey bees in trouble

Gần đây (**Recently**), các tiêu đề đã mô tả một căn bệnh bí ẩn (**ominous headlines have described a mysterious ailment**), rối loạn CCD (**colony CCD**) đang quét sạch những con ong mật thụ phấn cho nhiều loại cây trồng (**that is wiping out the honeybees that pollinate many crops**). Nếu không có những con ong mật (**Without honeybees**), câu chuyện sẽ tiếp diễn (**the story will take on**), các cánh đồng sẽ hoang tàn (**fields will be sterile**), nền

kinh tế sẽ sụp đổ, (**economies will collapse**) và lương thực sẽ khan hiếm (**and food will be scarce**).

Nhưng điều mà ít tài khoản thừa nhận (**But what few accounts acknowledge**) là những gì thuộc về rủi ro (**is that what's at risk**) tự nó không phải là trạng thái tự nhiên của vấn đề (**is not itself a natural state of affairs**). Có một điều, ở Hoa Kỳ (**For one thing, in the United States**), nơi CCD lần đầu tiên được báo cáo (**where CCD was first reported**) và có những tác động lớn nhất của nó (**and has had its greatest impacts**), ong mật không phải là loài bản địa (**honeybees are not a native species**). Sự thụ phấn trong nông nghiệp hiện đại (**Pollination in modern agriculture**) không phải là giả kim thuật (**isn't alchemy**), nó là một ngành công nghiệp (**it's industry**). Tổng số tổ ong tham gia vào ngành công nghiệp thụ phấn của Hoa Kỳ (**The total number of hives involved in the U.S. pollination industry**) vào khoảng từ 2,5 triệu đến 3 triệu (**has been somewhere between 2.5 million and 3 million**) trong những năm gần đây (**in recent years**). Trong khi đó Meanwhile, nông dân Mỹ bắt đầu sử dụng (**American farmer began using**) một lượng lớn thuốc trừ sâu organophosphate (**large**

quantities of organophosphate insecticides), trồng các loại cây trồng đơn tính trên quy mô lớn (**planted large-scale crop mono-cultures**), và áp dụng các phương pháp “canh tác sạch” (**and adopted “clean farming” practices**) để loại bỏ thảm thực vật bản địa (**that scrubbed native vegetation**) từ các bờ ruộng và ven đường (**from field margins and roadside**). Những cách làm này (**These practices**) đã giết chết hoàn toàn nhiều loài ong bản địa (**killed many native bees outright**)— chúng dễ bị tác động bởi thuốc trừ sâu (**they’re as vulnerable to insecticides**) như bất kỳ loài gây hại nông nghiệp nào (**as any agricultural pest**)— và làm cho cảnh quan nông nghiệp (**and made the agricultural landscape**) trở nên khó chịu đối với những loài còn sót lại (**inhospitable to those that remained**). Mối quan tâm về những thực hành này (**Concern about these practices**) và ảnh hưởng của chúng đối với các loài thụ phấn không phải là mới (**and their effects on pollinators isn’t new**)— trong bài báo động sinh thái Silent Spring năm 1962 (**in her 1962 ecological alarm cry Silent Spring**), Rachel Carson đã cảnh báo (**Rachel Carson warned of**) về một ‘Mùa thu không kết quả’ (**a ‘Fruitless Fall’**) có thể là kết quả của sự biến mất

của các loài côn trùng thụ phấn (**that could result from the disappearance of insect pollinators**).

Nếu "Mùa thu không có quả - chưa - xảy ra" (**If that 'Fruitless Fall has not yet occurred**), thì có thể phần lớn là nhờ vào loài ong mật (**it may be largely thanks to the honeybee**), mà nông dân đã sử dụng (**which farmer used**) khả năng thụ phấn của các loài thụ phấn hoang dã. Ong mật đã được bán thuần hóa (**The honeybee has been semi-domesticated**) từ thời Ai Cập cổ đại (**since the time of the ancient Egyptians**) vì vậy chúng có thể được sử dụng để thụ phấn cho nhiều loại cây trồng khác nhau (**so they can be used to pollinate many different crops**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

70. Lạc quan và Sức khỏe (Optimism and Health)
Mindset là tất cả (**Mindset is all**). Cách bạn bắt đầu năm sẽ thiết lập khuôn mẫu cho phần còn lại (**How you start the year will set the template for the rest,**) và hai đặc điểm tính cách được khoa học hỗ trợ giữ chìa khóa: sự lạc quan và khả năng phục hồi (**and two scientifically backed character traits**

hold the key: optimism and resili-ence) (nếu khách hàng tiềm năng khiến bạn cảm thấy bị quan không có xương sống, thì tin tốt là bạn có thể tăng cường đáng kể cả hai phẩm chất này) (**(if the prospect leaves you feeling pessimistically spineless, the good news is that you can significantly boost both of these qualities)**).

Đối mặt với 12 tháng kinh tế suy giảm mạnh và tình trạng đau khổ gia tăng của con người (**Faced with 12 months of plummeting economics and rising human distress**), việc kiên trì duy trì một quan điểm màu hồng có vẻ là người Pollyannaish một cách ngớ ngẩn (**staunchly maintaining a rosy view might seem deludedly Pollyannaish**). Nhưng ở đây chúng ta gặp phải nghịch lý lạc quan (**But here we encounter the optimism paradox**). Như Brice Pitt, một giáo sư danh dự về tâm thần học tuổi già tại Đại học Imperial, London, nói với tôi (**As Brice Pitt, an emeritus professor of the psychiatry of old age at Imperial College, London, told me**): “Những người lạc quan là không thực tế (**“Optimists are unrealistic**). Những người trầm cảm nhìn mọi thứ như thực tế, nhưng đó là một nhược điểm theo quan điểm tiến hóa (**Depressive people see things as they really are, but that is a**

disadvantage from an evolutionary point of view). Sự lạc quan là một phần trang bị tiến hóa đã đưa chúng ta vượt qua hàng thiên niên kỷ thất bại ” (**Optimism is a piece of evolutionary equipment that carried us through millennia of setbacks.**”). Người lạc quan có rất nhiều điều để hạnh phúc (**Optimists have plenty to be happy about**). Nói cách khác, nếu bạn có thể thuyết phục bản thân rằng mọi thứ sẽ trở nên tốt hơn (**In other words, if you can convince yourself that things will get better**), khả năng xảy ra nó sẽ cải thiện - bởi vì bạn tiếp tục chơi trò chơi (**the odds of it happening will improve - because you keep on playing the game**). Theo cách hiểu thường xuyên, lạc quan “là một cách thường xuyên để giải thích những thất bại của bạn cho chính mình” (**In this light, optimism “is a habitual way of explaining your setbacks to yourself”**),) theo Martin Seligman, giáo sư tâm lý học và tác giả của cuốn sách Lạc quan có học (**reports Martin Seligman, the psychology professor and author of Learned Optimism**). Nghiên cứu chỉ ra rằng khi gặp khó khăn, những người lạc quan sẽ làm tốt hơn những người bi quan (**The research shows that when times get tough, optimists do better than pessimists**) - họ

thành công hơn trong công việc, phản ứng tốt hơn với căng thẳng (- **they succeed better at work, respond better to stress**), ít bị trầm cảm hơn và đạt được nhiều mục tiêu cá nhân hơn (**suffer fewer depressive episodes, and achieve more personal goals**).

Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng niềm tin có thể giúp giải quyết vấn đề tài chính (**Studies also show that belief can help with the financial pinch**). Chad Wallens, một nhà dự báo xã hội tại Trung tâm Henley (**Chad Wallens, a social forecaster at the Henley Centre**), người đã khảo sát niềm tin của những người Anh thuộc tầng lớp trung lưu về thu nhập (**who surveyed middle-class Britons' beliefs about income**), đã phát hiện ra rằng “những người cảm thấy giàu có nhất và những người cảm thấy nghèo nhất (**has found that “the people who feel wealthiest, and those who feel poorest**), thực sự có số tiền gần như bằng nhau (**actually have almost the same amount of money at their disposal**). Tuy nhiên, thái độ và cách cư xử của họ khác nhau. " (**Their attitudes and behaviour patterns, however, are different from one another.**)”

Những người lạc quan có điều gì đó khác để vui vẻ - nói chung, họ mạnh mẽ hơn (**Optimists have**

something else to be cheerful about - in general, they are more robust). Ví dụ (For example), một nghiên cứu trên 660 tình nguyện viên (a study of 660 volunteers) của nhà tâm lý học Đại học Yale, Tiến sĩ Becca Levy đã phát hiện ra rằng (by the Yale University psychologist Dr. Becca Levy found that) suy nghĩ tích cực giúp tăng thêm trung bình bảy năm cho cuộc đời bạn (thinking positively adds an average of seven years to your life). Một nghiên cứu khác của Mỹ tuyên bố đã xác định được (Other American research claims to have identified) một cơ chế vật lý đằng sau việc này (a physical mechanism behind this). Một nghiên cứu của Trường Y Harvard trên 670 người đàn ông cho thấy (A Harvard Medical School study of 670 men found that) những người lạc quan có chức năng phổi tốt hơn đáng kể (the optimists have significantly better lung function). Tác giả chính, Tiến sĩ Rosalind Wright, tin rằng (The lead author, Dr. Rosalind Wright, believes that) thái độ bằng cách nào đó củng cố hệ thống miễn dịch (attitude somehow strengthens the immune system). Bà nói: “Các nghiên cứu sơ bộ về bệnh nhân tim cho thấy rằng (“Preliminary studies on heart patients suggest that), bằng cách thay đổi

cách nhìn của một người, bạn có thể cải thiện nguy cơ tử vong của họ (**by changing a person's outlook, you can improve their mortality risk," she says**).

Rất ít nghiên cứu đã cố gắng xác định tỷ lệ người lạc quan trên thế giới (**Few studies have tried to ascertain the proportion of optimists in the world**).

Nhưng một cuộc khảo sát trên toàn quốc năm 1995 do tạp chí Adweek của Mỹ thực hiện cho thấy (**But a 1995 nationwide survey conducted by the American magazine Adweek found that**) khoảng một nửa dân số tự cho mình là người lạc quan (**about half the population counted themselves as optimists,**), trong đó phụ nữ có xu hướng thích nhìn hơn nam giới một chút (**53% so với 48%**) (**with women slightly more apt than men(53 per cent versus 48 per cent)to see the sunny side**).

Tất nhiên, không có gì đảm bảo rằng (**Of course, there is no guarantee that**) sự lạc quan sẽ giúp bạn tránh khỏi những tác động tồi tệ nhất của cuộc khủng hoảng (**optimism will insulate you from the crunch's worst effects**), nhưng chiến lược tốt nhất vẫn là tiếp tục mỉm cười và cảm ơn những ngôi sao may mắn của bạn (**but the best strategy is still to keep smiling and thank your lucky stars**). Bởi vì

như mọi huấn luyện viên thể thao giỏi đều biết nghịch cảnh là thứ hình thành nên tính cách (**Because as every good sports coach knows)adversity is char-acter-forming**) - miễn là bạn rèn luyện các kỹ năng kiên cường (**so long as you practise the skills of resilience**). Nghiên cứu giữa các tài phiệt và các nhà lãnh đạo doanh nghiệp cho thấy (**Research among tycoons and business leaders shows that**) con đường dẫn đến thành công thường trải đầy thất bại (**the path to success is often littered with failure**): kỷ lục về sa thải, phá sản và các vụ kiện tụng dồn dập (**a record of sackings, bankruptcies and blistering castigation**). Nhưng thay vì cuộn tròn thành một quả bóng thai nhi bên dưới bàn cà phê (**But instead of curling into a foetal ball beneath the coffee table**), họ kiên cường đón lấy bản thân (**they resiliently pick themselves up**), rút kinh nghiệm và dũng cảm tiến tới cơ hội tiếp theo (**learn from their pratfalls and march boldly towards the next opportunity**).

Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ định nghĩa khả năng phục hồi là khả năng thích ứng khi đối mặt với nghịch cảnh, chấn thương hoặc bi kịch (**The American Psychological Association defines resilience as the**

ability to adapt in the face of adversity, trauma or tragedy). Một người kiên cường có thể trải qua khó khăn và bất trắc, nhưng người đó sẽ kiên cường trở lại (**A resilient person may go through difficulty and uncertainty, but he or she will doggedly bounce back**).

Source: <https://ieltsolinetests.com/>

71.Rong biển New Zealand (New Zealand Seaweed)

Gọi chúng tôi không phải cỏ dại; chúng ta là những bông hoa của biển (**Call us not weeds; we are flowers of the sea**).

Phần A (Section A)

Rong biển là một loại thực phẩm đặc biệt bổ dưỡng (**Seaweed is a particularly nutritious food**), có tác dụng hấp thụ và tập trung nhiều loại khoáng chất (**which absorbs and concentrates traces of a wide variety of minerals**) cần thiết cho sức khỏe của cơ thể (**necessary to the body's health**). Nhiều nguyên tố có thể xuất hiện trong rong biển (**Many elements may occur in seaweed**) - nhôm, bari, canxi, clo, đồng, iốt và sắt, nhưng một số ít (**-aluminium, barium, calcium, chlorine, copper,**

iodine and iron, to name but a few) - dấu vết thường được tạo ra do xói mòn và được dòng chảy sông biển mang đến các lớp rong biển (**- traces normally produced by erosion and carried to the seaweed beds by river and sea currents**). Rong biển cũng rất giàu vitamin (**Seaweeds are also rich in vita-mins**): thực sự, người Eskimo thu được một tỷ lệ cao nhu cầu vitamin C của cơ thể từ rong biển mà họ ăn (**indeed, Eskimos obtain a high proportion of their bodily requirements of vitamin C from the seaweeds they eat**).

Giá trị dinh dưỡng của rong biển đã được công nhận từ lâu (**The nutritive value of seaweed has long been recognised**). Ví dụ, tỷ lệ mắc bệnh bướu cổ ở người Nhật thấp đáng kể (**For instance, there is a remarkably low incidence of goitre amongst the Japanese**), và về vấn đề đó, trong số những người Maori của chúng ta, những người luôn ăn rong biển (**and for that mat-ter, amongst our own Maori people, who have always eaten seaweeds**), và điều này có thể là do hàm lượng iốt cao của thực phẩm này (**and this may well be attributed to the high iodine content of this food**). Nghiên cứu về phong tục ăn uống cũ của người Maori cho thấy (**Research into old Maori eating customs shows**

that) thạch được làm bằng rong biển, trái cây tươi và các loại hạt (**jellies were made using seaweeds, fresh fruit and nuts**), hoa vân anh và quả tutu, quả lý gai, và nhiều loại trái cây khác (**fuchsia and tutu berries, cape gooseberries, and many other fruits**) mọc tự nhiên ở đây hoặc được gieo từ hạt do những người định cư và thám hiểm mang về (**which either grew here naturally or were sown from seeds brought by settlers and explorers**).

Phần B (Section B)

New Zealand xác nhận quyền sở hữu khoảng 700 loài rong biển (**New Zealand lays claim to approximately 700 species of seaweed**), một số loài không có đại diện bên ngoài quốc gia này (**some of which have no representation outside this country**). Trong số một số loài được trồng trên toàn thế giới (**Of several species grown worldwide**), New Zealand cũng chiếm một tỷ trọng đặc biệt lớn (**New Zealand also has a particularly large share**). Ví dụ, người ta ước tính rằng New Zealand có khoảng 30 loài Gigartina (**For example, it is estimated that New Zealand has some 30 species of Gigartina**), họ hàng gần của carrageen hoặc rêu Ailen (**a close relative of carrageen or Irish moss**). Chúng thường được gọi

là New Zealand carrageens (These are often referred to as the New Zealand carrageens). Chất tạo gel được gọi là agar có thể được chiết xuất từ loài này (The gel-forming substance called agar which can be extracted from this species) mang lại cho chúng ứng dụng thương mại lớn trong bột biển, từ đó bột mỳ cầu được làm từ bột biển (gives them great commercial application in seameal, from which seameal custard is made), và trong hỗn hợp ho, bánh kẹo, mỹ phẩm, công nghiệp đóng hộp (and in cough mixture, confectionery, cosmetics, the canning), sơn và da, sản xuất nhân bản miếng đệm, và trong kem đánh răng (paint and leather industries, the manufacture of duplicating pads, and in toothpaste). Trên thực tế, trong Thế chiến thứ hai (In fact, during World War II), Gigartina của New Zealand đã được gửi đến Úc để được sử dụng trong kem đánh răng (New Zealand Gigartina were sent to Australia to be used in toothpaste).

Phần C (Section C)

Tuy nhiên, mặc dù New Zealand có rất nhiều rong biển đỏ mang lại lợi nhuận thương mại (Yet although New Zealand has so much of the commercially profitable red sea-weeds), một số

trong số đó là nguồn cung cấp thạch (**Pterocladia, Gelidium, Chondrus, Gigartina**) (several of which are a source of agar(**Pterocladia, Gelidium, Chondrus, Gigartina**), nhưng trước năm 1940, tương đối ít việc sử dụng chúng (**before 1940 relatively little use was made of them**). New Zealand từng nhập khẩu rêu Bắc bán cầu Ailen (**Chondrus crispus**) (**New Zealand used to import the Northern Hemisphere Irish moss(Chondrus crispus)**) từ Anh và thạch làm sẵn từ Nhật Bản (**from England and ready-made agar from Japan**). Mặc dù sự phân bố của **Gigartina** chỉ giới hạn ở một số khu vực nhất định theo loài (**Although distribution of the Gigartina is confined to certain areas according to species**), nhưng chỉ ở bờ biển phía đông của Đảo Bắc, sự xuất hiện của nó là rất hiếm (**it is only on the east coast of the North Island that its occurrence is rare**). Và ngay cả khi đó, bờ biển phía đông, và khu vực xung quanh Hokiangna (**And even then, the east coast, and the area around Hokiangna**), có một nguồn cung cấp đáng kể (**have a considerable supply**) hai loài **Pterocladia** mà từ đó agar cũng có sẵn (**of the two species of Pterocladia from which agar is also available**). Thật đáng mừng (**Happily**), agar do

New Zealand sản xuất hiện đã có sẵn trong các cửa hàng thực phẩm tốt cho sức khỏe (**New Zealand-made agar is now obtainable in health food shops**).

Phần D (Section D)

Rong biển được chia thành ba lớp được xác định theo màu sắc (**Seaweeds are divided into three classes determined by colour**) - đỏ, nâu và xanh lá cây - và mỗi loại có xu hướng sống ở một vị trí cụ thể (**- red, brown and green - and each tends to live in a specific location**). Tuy nhiên (**However**), ngoại trừ loại rau diếp biển không thể nhầm lẫn (**except for the unmistakable sea lettuce**), rất ít loại hoàn toàn chỉ có một màu (**few are totally one colour**) ; và đặc biệt là khi khô (**and especially when dry**), một số loài có thể thay đổi màu sắc khá rõ rệt (**some species can change colour quite significantly**) - một con màu nâu có thể chuyển sang khá đen (**a brown one may turn quite black**), hoặc một con màu đỏ có màu đen, nâu, hồng hoặc tím (**or a red one appear black, brown, pink or purple**).

Tuy nhiên, việc xác định được tạo điều kiện thuận lợi bởi thực tế là (**Identification is nevertheless facilitated by the fact that**) các yếu tố xác định vị trí của rong biển sẽ phát triển khá chính xác (**the factors which de-termine where a seaweed will**

grow are quite precise,) và do đó chúng có xu hướng xảy ra ở các khu vực được xác định rất rõ ràng (and they therefore tend to occur in very well-defined zones). Mặc dù có những trường hợp ngoại lệ, tảo biển xanh chủ yếu là tảo nước nông (Although there are exceptions, the green seaweeds are mainly shallow-water algae) ; màu nâu thuộc về độ sâu trung bình, và màu đỏ là cây ở tầng nước sâu hơn (the browns belong to medium depths, and the reds are plants of the deeper water). Bề mặt đá phẳng gần thủy triều trung bình là môi trường sống bình thường nhất của bom biển (Flat rock surfaces near mid-level tides are the most usual habitat of sea bombs), vòng cổ của thần Vệ nữ và hầu hết các loài rong biển màu nâu (Venus' necklace and most brown seaweeds). Đây cũng là vị trí của cỏ la hán tím hay còn gọi là Maori karengo (This is also the location of the purple laver or Maori karengo), trông khá giống một loại rau diếp tím đỏ (which looks rather like a reddish-purple lettuce). Những tảng đá nước sâu trên các bờ biển mở, chỉ lộ ra khi thủy triều xuống rất thấp (Deep-water rocks on open coasts, exposed only at very low tide), thường là nơi sinh sống của tảo bẹ bò, cỏ dại có dây đeo và các mẫu

vật cứng tương tự (**are usually the site of bull kelp, strap weeds and similar tough specimens**). Những loài có khả năng chống lại thời gian dài tiếp xúc với ánh nắng mặt trời (**Those species able to resist long periods of exposure to the sun**) và không khí thường được tìm thấy ở bờ trên (**and air are usually found on the upper shore**), trong khi những loài kém khả năng chịu được tiếp xúc như vậy xảy ra gần hoặc dưới vạch nước thấp (**while those less able to stand such exposure occur nearer to or below the low-water mark**). Bức xạ từ mặt trời, nhiệt độ và thời gian ngâm nước (**Radiation from the sun, the temperature level, and the length of time immersed**) đều đóng một vai trò quan trọng trong việc phân vùng rong biển (**all play a part in the zoning of seaweeds**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

72. Phong cách giao tiếp và Xung đột (Communicating Styles and Conflict)

Biết phong cách giao tiếp của bạn (**Knowing your communication style**) và có sự kết hợp giữa các phong cách trong nhóm của bạn (**and having a mix of styles on your team**) có thể cung cấp động lực

tích cực để giải quyết xung đột (**can provide a positive force for resolving conflict**).

Từ thời Hippocrates (460-370 trước Công Nguyên) (**As far back as Hippocrates' time(460-370B.C.)**), mọi người đã cố gắng hiểu người khác bằng cách mô tả đặc điểm của họ (**people have tried to understand other people by characterizing them**) theo kiểu tính cách hoặc tính khí (**according to personality type or temperament**). Hippocrates tin rằng có bốn chất dịch cơ thể khác nhau (**Hippocrates believed there were four different body fluids**) ảnh hưởng đến bốn loại tính khí cơ bản (**that influenced four basic types of temperament**). Công việc của ông đã được phát triển thêm 500 năm sau bởi Galen (**His work was further developed 500 years later by Galen**). Ngày nay, có rất nhiều công cụ tự đánh giá (**These days there are any number of self-assessment tools**) liên quan đến các mô tả cơ bản do Galen phát triển (**that relate to the basic descriptions developed by Galen**), mặc dù chúng ta không còn tin rằng nguồn gốc (**although we no longer believe the source**) là các loại chất lỏng cơ thể chi phối hệ thống của chúng ta (**to be the types of body fluid that dominate our systems**).

Các giá trị trong tự đánh giá giúp xác định phong cách nhân cách (**The values in self-assessments that help determine personality style**). Phong cách học tập, phong cách giao tiếp, phong cách xử lý xung đột, hoặc các khía cạnh khác của cá nhân (**Learning styles, communication styles, conflict-handling styles, or other aspects of individuals**) là chúng giúp phi cá nhân hóa xung đột trong các mối quan hệ giữa các cá nhân (**is that they help depersonalize conflict in interpersonal relationships**). Việc cá nhân hóa xảy ra khi bạn nhận ra rằng (**The depersonalization occurs when you realize that others aren't trying to be difficult**) những người khác không cố gắng làm khó, nhưng họ cần thông tin khác hoặc nhiều thông tin hơn bạn (**but they need different or more information than you do**). Họ không có ý định thô lỗ: họ quá tập trung vào nhiệm vụ mà quên mất việc chào hỏi mọi người (**They're not intending to be rude: they are so focused on the task they forget about greeting people**). Họ muốn làm việc nhanh hơn nhưng không có nguy cơ (**They would like to work faster but not at the risk of**) làm hỏng các mối quan hệ cần thiết để hoàn thành công việc (**damaging the relationships needed to get the job done.**). Họ

hiểu có một công việc phải làm (**They understand there is a job to do**). Nhưng nó chỉ có thể được thực hiện ngay với thông tin thích hợp, cần có thời gian để thu thập (**But it can only be done right with the appropriate information, which takes time to collect**). Khi được sử dụng một cách thích hợp, việc hiểu các phong cách giao tiếp (**When used appropriately, understanding communication styles**) có thể giúp giải quyết xung đột trong nhóm (**can help resolve conflict on teams**). Rất hiếm khi xung đột là vấn đề nhân cách thực sự (**Very rarely are conflicts true personality issues**). Thông thường chúng là các vấn đề về phong cách, nhu cầu thông tin hoặc trọng tâm (**Usually they are issues of style, information needs, or focus**).

Hippocrates và sau đó là Galen đã xác định có bốn tính khí cơ bản (**Hippocrates and later Galen determined there were four basic temperaments**): lạc quan, phlegmatic, u sầu và choleric (**sanguine, phlegmatic, melancholic and choleric**). Những mô tả này đã được phát triển từ nhiều thế kỷ trước và vẫn còn phù hợp (**These descriptions were developed centuries ago and are still somewhat apt**), mặc dù bạn có thể cập nhật từ ngữ (**although you could update the wording**). Trong thế giới

ngày nay, chúng chuyển thành bốn phong cách giao tiếp khá phổ biến được mô tả bên dưới (**In today's world, they translate into the four fairly common communication styles described below**):

Người lạc quan sẽ là người có phong cách giao tiếp biểu cảm hoặc tinh thần (**The sanguine person would be the expressive or spirited style of communication**). Những người này nói bằng hình ảnh (**These people speak in pictures**). Họ đầu tư nhiều cảm xúc và năng lượng vào giao tiếp và thường nói nhanh (**They invest a lot of emotion and energy in their communication and often speak quickly**). Đưa toàn bộ cơ thể của họ vào đó (**Putting their whole body into it**). Họ dễ dàng bị cuốn vào một câu chuyện có thể (**They are easily sidetracked onto a story that may**) hoặc có thể không minh họa cho quan điểm mà họ đang cố gắng đưa ra (**or may not illustrate the point they are trying to make**). Bởi vì sự nhiệt tình của họ, họ là động lực tuyệt vời cho nhóm (**Because of their enthusiasm, they are great team motivators**). Họ quan tâm đến mọi người và các mối quan hệ (**They are concerned about people and relationships**). Mức năng lượng cao của họ đôi khi có thể trở nên mạnh mẽ (**Their high levels of energy can come on**

strong at times) và sự tập trung của họ thường tập trung vào bức tranh lớn hơn (**and their focus is usually on the bigger picture**), có nghĩa là họ đôi khi bỏ lỡ các chi tiết hoặc thứ tự thích hợp của mọi thứ (**which means they sometimes miss the details or the proper order of things**). Những người này nhận thấy xung đột hoặc sự khác biệt về quan điểm tiếp thêm sinh lực (**These people find conflict or differences of opinion invigorating**) và thích tham gia vào một cuộc thảo luận sôi nổi (**and love to engage in a spirited discussion**). Họ yêu thích sự thay đổi và không ngừng tìm kiếm những cuộc phiêu lưu mới mẻ và thú vị (**They love change and are constantly looking for new and exciting adventures**).

Tile phlegmatic person - điềm tĩnh và kiên trì - được hiểu là phong cách giao tiếp có hệ thống hoặc kỹ thuật (**Tile phlegmatic person - cool and persevering - translates into the technical or systematic communication style**). Phong cách giao tiếp này tập trung vào các sự kiện và chi tiết kỹ thuật (**This style of communication is focused on facts and technical details**). Những người theo chủ nghĩa thực tế có cách tiếp cận nhiệm vụ có phương pháp có trật tự (**Phlegmatic people have an orderly**

methodical way of approaching tasks,) và họ tập trung rất nhiều vào nhiệm vụ chứ không phải con người (**and their focus is very much on the task, not on the people**), cảm xúc hoặc mối quan tâm mà nhiệm vụ có thể gợi lên (**emotions, or concerns that the task may evoke**). Trọng tâm cũng là những chi tiết cần thiết để hoàn thành nhiệm vụ (**The focus is also more on the details necessary to accomplish a task**). Đôi khi các chi tiết lấn át bức tranh lớn (**Sometimes the details overwhelm the big picture**) và tiêu điểm cần được đưa trở lại bối cảnh của nhiệm vụ (**and focus needs to be brought back to the context of the task**). Những người có phong cách này nghĩ rằng sự thật nên tự nói lên (**People with this style think the facts should speak for themselves**), và họ không thoải mái khi đối mặt với xung đột (**and they are not as comfortable with conflict**). Họ cần thời gian để thích nghi với sự thay đổi (**They need time to adapt to change**) và cần hiểu cả logic của nó và các bước liên quan (**and need to understand both the logic of it and the steps involved**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

73. CLASSIFYING SOCIETIES

Mặc dù con người đã thành lập nhiều loại xã hội (**Although humans have established many types of societies**) trong suốt lịch sử (**throughout history**), nhưng các nhà xã hội học (**sociologists**) và nhân học (**and anthropologists**) có xu hướng phân loại các xã hội khác nhau (**tend to classify different societies**) theo mức độ mà các nhóm khác nhau (**according to the degree to which different groups**) trong một xã hội có quyền tiếp cận không bình đẳng (**in a society have unequal access to advantages such as resources**).

Clan

Đây là những xã hội quy mô nhỏ (**These are small-scale societies of hunters and gatherers, generally**) của những người săn bắn và hái lượm thường có ít hơn 100 người (**of fewer than 100 people**), họ di chuyển theo mùa (**who move seasonally**) để khai thác các nguồn thực phẩm hoang dã (**to exploit wild food resources**). Hầu hết các nhóm săn bắn hái lượm còn sống sót thuộc loại này (**Most surviving hunter-gatherer groups are of this kind**), chẳng hạn như (**Hadza của Tanzania such as the Hadza of Tanzania**) hoặc San ở miền nam châu Phi (**or the San of southern Africa**). Các thành viên

trong gia tộc (**Clan members**) thường là họ hàng (**are generally kinsfolk**), có quan hệ huyết thống hoặc hôn nhân (**related by descent or marriage**). Các thị tộc thiếu các thủ lĩnh chính thức (**Clans lack formal leaders**), vì vậy không có sự khác biệt rõ rệt về kinh tế (**so there are no marked economic differences**) hoặc chênh lệch về địa vị giữa các thành viên của họ (**or disparities in status among their members**).

Bởi vì thị tộc bao gồm (**Because clans are composed of**) các nhóm săn bắn hái lượm di động (**mobile groups of hunter-gatherers**), các địa điểm của họ chủ yếu bao gồm (**their sites consist mainly of**) các trại chiếm đóng theo mùa (**seasonally occupied camps**), và các địa điểm khác nhỏ hơn và chuyên biệt hơn (**and other smaller and more specialised sites**). Trong số đó là các địa điểm giết hoặc mổ thịt (**Among the latter are kill or butchery sites**)— các địa điểm nơi các loài thú lớn bị giết (**locations where large mammals are killed**) và đôi khi bị giết thịt (**and sometimes butchered**)— và các địa điểm làm việc (**and work sites**), nơi chế tạo các công cụ hoặc các hoạt động cụ thể khác (**where tools are made or other specific activities**).

Tribe

Những nhóm này thường lớn hơn (**These are generally larger than**) các nhóm săn bắn hái lượm di động (**mobile hunter-gatherer groups**), nhưng hiếm khi có số lượng nhiều hơn vài nghìn người (**but rarely number more than a few thousand**), và chế độ ăn uống hoặc sinh hoạt của họ (**and their diet or subsistence**) phần lớn dựa vào cây trồng và động vật thuần hóa (**is based largely on cultivated plants and domesticated animals**). Thông thường (**Typically**), họ là những nông dân định cư (**they are settled farmers**), nhưng họ có thể sống du mục với một nền kinh tế rất khác (**but they may be nomadic with a very different**), di động dựa trên việc khai thác thâm canh gia súc (**mobile economy based on the intensive exploitation of livestock**). Nhìn chung đây là những xã hội đa cộng đồng (**These are generally multi-community societies**), với các cộng đồng riêng lẻ (**with the individual communities**) hòa nhập vào xã hội lớn hơn thông qua các mối quan hệ họ hàng (**integrated into the larger society through kinship ties**). Mặc dù một số bộ lạc có quan chức (**Although some tribes have officials**) và thậm chí là "thủ đô" hoặc trụ sở của chính phủ (**and even a "capital" or seat of government**), những quan chức này thiếu cơ sở

kinh tế cần thiết để sử dụng hiệu quả (**such officials lack the economic base necessary for effective usage**)

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

74. Tasmanian Tiger

Mặc dù được gọi là hổ (**Although it was called tiger**), nhưng nó trông giống như một con chó với sọc đen trên lưng (**it looked like a dog with black stripes on its back**) và nó là loài thú có túi ăn thịt lớn nhất được biết đến thời hiện đại (**and it was the largest known carnivorous marsupial of modern times**). Tuy nhiên, mặc dù nổi tiếng (**Yet, despite its fame**) là một trong những loài động vật huyền thoại nhất trên thế giới (**for being one of the most fabled animals in the world**), nó là một trong những loài động vật bản địa của Tasmania ít được hiểu nhất (**it is one of the least understood of Tasmania's native animals**). Tên khoa học của hổ Tasmania là Thylacine (**The scientific name for the Tasmanian tiger is Thylacine**) và người ta tin rằng chúng đã tuyệt chủng vào thế kỷ 20 (**and it is**

believed that they have become extinct in the 20th century).

Hóa thạch của thylacines (**Fossils of thylacines**) có niên đại khoảng gần 12 triệu năm trước (**dating from about almost 12 million years ago**) đã được đào ở nhiều nơi khác nhau (**have been dug up at various places ở Victoria**), Nam Úc và Tây Úc (**in Victoria, South Australia and Western Australia**). Chúng đã phổ biến ở Úc cách đây 7.000 năm (**They were widespread in Australia 7,000 years ago**), nhưng có lẽ đã tuyệt chủng trên lục địa này trong 2.000 năm (**but have probably been extinct on the continent for 2,000 years**). Điều này được cho (**This is believed**) là do sự xuất hiện của dingoes khoảng 8.000 năm trước (**to be because of the introduction of dingoes around 8,000 years ago**). Do dịch bệnh (**Because of disease**), số lượng thylacine có thể đã giảm ở Tasmania (**thylacine numbers may have been declining in Tasmania**) vào thời điểm định cư ở châu Âu cách đây 200 năm (**at the time of European settlement 200 years ago**). Con hổ Tasmania cuối cùng (**The last known Tasmanian Tiger**) được biết đến đã chết trong vườn thú Hobart (**died in Hobart Zoo**) vào năm 1936 (**in 1936**) và loài vật này chính thức được xếp

vào loại tuyệt chủng (**and the animal is officially classified as extinct**).

Hans Naarding, người có nghiên cứu về động vật đã đi khắp thế giới (**whose study of animals had taken him around the world**), đang thực hiện một cuộc khảo sát (**was conducting a survey**) về một loài chim di cư có nguy cơ tuyệt chủng (**of a species of endangered migratory bird**). Những gì anh ta nhìn thấy đêm đó (**What he saw that night**) được coi là lần nhìn thấy đáng tin cậy nhất (**is now regarded as the most credible sighting**) được ghi lại về thylacine (**recorded of thylacine**) mà nhiều người tin rằng đã tuyệt chủng hơn 70 năm (**that many believe has been extinct for more than 70 years**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

75. Otters

Rái cá là động vật có vú (**Otters are semiaquatic**). Chúng là thành viên của gia đình Mustelid (**They are members of the Mustelid family**) bao gồm lửng, mèo sào, chồn hương, chồn hương, chồn hôi (**which includes badgers, polecats, martens,**

weasels, stoats and minks), và đã sinh sống trên trái đất trong 30 triệu năm qua (**and have inhabited the earth for the last 30 million years**) và trong những năm qua (**and over the years**) đã trải qua những thay đổi tinh vi (**have undergone subtle changes**) đối với cơ thể động vật ăn thịt để khai thác môi trường thủy sinh phong phú (**to the carnivore bodies to exploit the rich aquatic environment**). Rái cá có thân hình dài gầy và chân ngắn (**Otters have long thin body and short legs**)— lý tưởng để đẩy những lớp lông rậm rạp (**ideal for pushing dense undergrowth**) hoặc săn mồi trong đường hầm (**or hunting in tunnels**). Một con đực trưởng thành có thể dài tới 4 feet và nặng 30 pound (**An adult male may be up to 4 feet long and 30 pounds**). Con cái nhỏ hơn, thường khoảng 16 pound (**Females are smaller, around 16 pounds typically**). Mũi của rái cá Á-Âu (**The Eurasian otter's nose**) là mũi nhỏ nhất trong số các loài rái cá (**is about the smallest among the otter species**) và có hình dạng đặc trưng được mô tả (**and has a characteristic shape described as a shallow "W"**). Đuôi rái cá mập ở gốc (**An otter's tail is stout at the base**) và thuôn về phía đầu nơi nó dẹt (**and tapers towards the tip where it flattens**). Điều này tạo

thành một phần của bộ phận đẩy khi bơi nhanh dưới nước (**This forms part of the propulsion unit when swimming fast under water**). Lông rái cá bao gồm hai loại lông (**Otter fur consists of two types of hair**): lông bảo vệ cứng cáp tạo thành lớp phủ bên ngoài không thấm nước (**stout guard hairs which form a waterproof outer covering**), và lông bên dưới dày và mịn (**and under-fur which is dense and fine**), tương đương với đồ bơi giữ nhiệt của rái cá (**equivalent to an otter's thermal underwear**). Bộ lông phải được giữ trong tình trạng tốt (**The fur must be kept in good condition**) bằng cách chải chuốt (**by grooming**). Nước biển làm giảm chất lượng chống thấm (**Sea water reduces the waterproofing**) và cách nhiệt của lông rái cá (**and insulating qualities of otter fur**) khi nước muối ngấm vào lông (**when salt water gets in the fur**). Đây là lý do tại sao (**This is why**) các hồ nước ngọt lại quan trọng (**freshwater pools are important**) đối với rái cá sống ở bờ biển (**to otters living on the coast**): Sau khi bơi (**After swimming**), chúng rửa sạch muối trong bể (**they wash the salts off in the pools**) và sau đó nằm trên mặt đất để chà xát khô với thảm thực vật (**and then squirm on the ground to rub dry against vegetation**).

Mùi hương được sử dụng để săn mồi trên cạn (**Scent is used for hunting on land**), để liên lạc và phát hiện nguy hiểm (**for communication and for detecting danger**) khứu giác của rái cá có khả năng tương tự như độ nhạy của chó (**Otterine sense of smell is likely to be similar in sensitivity to dogs**). Rái cá có đôi mắt nhỏ (**Otters have small eyes**) và có lẽ thiếu cận trên cạn and (**are probably short-sighted on land**). Nhưng chúng có khả năng (**But they have the ability**) sửa đổi hình dạng của thấu kính trong mắt (**to modify the shape of the lens in the eye**) để làm cho nó có hình cầu hơn (**to make it more spherical**), và do đó khắc phục được sự khúc xạ của nước (**and hence overcome the refraction of water**). Ở vùng nước trong và ánh sáng tốt (**In clear water and good light**), rái cá có thể săn cá bằng thị giác (**otters can hunt fish by sight**). Vòng cung mắt và lỗ mũi của rái cá (**The otter's eyes and nostrils arc**) nằm cao trên đầu để nó có thể nhìn và thở (**placed high on its head so that it can see and breathe**) ngay cả khi phần còn lại của cơ thể bị ngập nước (**even when the rest of the body is submerged**). Râu dài mọc xung quanh mõm (**The long whiskers growing around the muzzle**) được dùng để phát hiện sự hiện diện của cá (**are used to**

detect the presence of fish). Chúng phát hiện những rung động thường xuyên (**They detect regular vibrations caused**) do nhịp đập của đuôi cá khi nó bơi đi (**by the beat of the fish's tail as it swims away**). Điều này cho phép rái cá săn mồi ngay cả (**This allows otters to hunt even**) trong vùng nước rất âm u (**in very murky water**).

Source: <https://ieltsolinetests.com/>

78. Morse Code

"**Kêu gọi tất cả (Calling all)**. Đây là tiếng khóc cuối cùng của chúng tôi (**This is our last cry**) trước sự im lặng vĩnh viễn của chúng tôi (**before our eternal silence**)."**Đáng ngạc nhiên (Surprisingly)** là thông điệp này sóng (**this message**) được phát ra trên sóng phát (**which flashed over the airwaves**) bằng các dấu chấm và dấu gạch ngang của mã Morse (**in the dots and dashes of Morse code**) vào ngày 31 tháng 1 năm 1997 (**on January 31st 1997**). Kể từ năm 1992 của họ (**Since 1992**), các quốc gia trên thế giới đã ngừng hoạt động thiết bị Morse (**countries around the world have been decommissioning their Morse equipment**) với các

dấu hiệu tương tự (**with similar sign-offs**), khi tàu vận tải biển trên thế giới (**as the world's shipping**) chuyển sang một thiết bị dựa trên vệ tinh mới (**switches over to a new satellite-based arrangement**). Thời hạn cuối cùng để chuyển sang GMDSS là ngày 1 tháng 2 (**The final deadline for the switch-over to GMDSS is February 1st**).

Tuy nhiên, mã có một lịch sử tốt (**The code has, however, had a good history**). Một cách thích hợp Appropriately cho một công nghệ thường được kết hợp với các nhà khai thác vô tuyến điện (**for a technology commonly associated with radio operators**) trên các con tàu chìm (**on sinking ships**), ý tưởng về mã Morse được cho là đã nảy ra với Samuel (**Morse the idea of Morse code is said to have occurred to Samuel Morse**) khi ông đang ở trên một con tàu vượt Đại Tây Dương (**while he was on board a ship crossing the Atlantic**), nhưng khi một hành khách khác trên tàu (**but when another of the ships passengers**) thông báo cho anh ta về những tiến bộ gần đây trong lý thuyết điện (**informed him of recent advances in electrical theory**), Morse đột nhiên nảy ra ý tưởng (**Morse was suddenly taken with the idea**) xây dựng một máy điện báo để gửi tin nhắn bằng mật mã (**of**

building an electric telegraph to send messages in codes). Morse đã thành công (Morse succeeded)và giờ đây được nhớ đến là (and is now remembered as) "cha đẻ của đồ thị điện báo" ("the father of the tele-graph") một phần nhờ vào sự đầu óc của ông (partly thanks to his single-mindedness).

So với các thiết kế điện báo của đối thủ (Compared with rival electric telegraph designs), chẳng hạn như điện báo kim (such as the needle telegraph) được phát triển bởi William Cooke và Charles Wheatstone ở Anh (developed by William Cooke and Charles Wheatstone in Britain) thiết kế của Morses rất đơn giản (Morses design was very simple). Nhưng mặc dù phần cứng của Morses rất đơn giản: (But although Morses hardware was simple), nhưng có một điểm khó khăn (there was a catch): để sử dụng thiết bị của anh ta (in order to use his equipment), người điều khiển phải học mã đặc biệt (operators had to learn the special code) của các dấu chấm và dấu gạch ngang (of dots and dashes).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

79. Antarctica - in from the cold?

Hơn một thế kỷ trước (**A little over a century ago**), những người đàn ông như Scott men Shackleton và Mawson đã chiến đấu chống lại những trận bão tuyết ở Nam Cực (**battled against Antarctica's blizzards**), lạnh giá và thiếu thốn (**cold and deprivation**). Nhân danh Empire và trong thời đại của những chiến công anh hùng (**In the name of Empire and in an age of heroic deeds**) họ đã tạo ra một hình ảnh Nam Cực tồn tại mãi đến thế kỷ 20 (**they created an image of Antarctica that was to last well into the 20th century**)— một hình ảnh của sự xa xôi, khó khăn, ảm đạm và cô lập (**an image of remoteness, hardship, bleakness and isolation**) nơi chỉ có những người dũng cảm nhất (**that was the province of only the most courageous of men**).

Khi bước vào thế kỷ 21 (**As we enter the 21st century**), nhận thức của chúng ta về Nam Cực đã thay đổi (**our perception of Antarctica has changed**). Mặc dù về mặt vật lý (**Although physically**) Nam Cực không gần hơn và có lẽ cũng không ấm hơn (**Antarctica is no closer and probably no warmer**), và để dành thời gian ở đó (**and to spend time there**) vẫn đòi hỏi sự cống hiến

chưa từng thấy trong cuộc sống bình thường (**still demands a dedication not seen in ordinary life**), lục địa và đại dương xung quanh nó (**the continent and its surrounding ocean**) ngày càng được coi là một phần không thể thiếu của Trái đất (**are increasingly seen to be an integral part of Planet Earth**), và là một thành phần quan trọng trong Hệ thống Trái đất (**and a key component in the Earth System**). Điều này là do thế giới ngày nay có vẻ nhỏ hơn một chút (**Is this because the world seems a little smaller these days**), bị thu hẹp bởi TV và du lịch (**shrunk by TV and tourism**). Nghiên cứu khoa học trong suốt nửa thế kỷ qua đã tiết lộ (**Scientific research during the past half century has revealed**) rằng khối lượng lớn và nhiệt độ thấp của Nam Cực (**that Antarctica's great mass and low temperature**) có ảnh hưởng lớn đến khí hậu và lưu thông đại dương (**exert a major influence on climate and ocean circulation**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

79. Source of Knowledge

Những gì được coi là kiến thức (**What counts as knowledge**)? Ý của chúng ta là gì (**What do we mean**) khi chúng ta nói rằng chúng ta biết một số điều (**when we say that we know something**)? Những loại khác nhau là gì (**What is the status of different kinds of knowledge**)? Để khám phá những câu hỏi đó (**In order to explore those questions**) chúng tôi sẽ tập trung vào một lĩnh vực cụ thể (**we are going to focus on one particular area**) của kiến thức y học (**of knowledge medicine**).

Làm sao bạn biết khi nào bạn bị ốm (**How do you know when you are ill**)? Đây có vẻ là một câu hỏi vô lý (**This may seem to be an absurd question**). Bạn biết bạn bị bệnh (**You know you are ill**) bởi vì bạn cảm thấy ốm yếu (**because you feel ill**); cơ thể của bạn cho bạn biết rằng (**your body tells you that**) bạn đang bị bệnh (**you are ill**). Bạn có thể biết rằng (**You may know that**) bạn cảm thấy đau hoặc khó chịu (**you feel pain or discomfort**) khi biết mình bị bệnh một chút (**Iml knowing you are ill is a bit**). Đôi khi, mọi người trải qua các triệu chứng của bệnh tật (**At times, people experience the symptoms of illness**), nhưng thực chất but in tact họ chỉ đơn giản là mệt mỏi hoặc làm việc quá sức

(they are simply tired or over-worked) hoặc họ có thể chỉ có cảm giác nôn nao (or they may just have a hangover). Ở các bệnh khác (At other times), mọi người có thể đang mắc bệnh (people may be suffering from a disease) và không nhận thức được bệnh (and fail to be aware of the illness) cho đến khi bệnh phát triển ở giai đoạn muộn (until it has reached a late stage in its development). Vậy làm thế nào để chúng ta biết mình bị bệnh (So how do we know we are ill)?

Hãy nghĩ về ví dụ này (Think about this example). Bạn cảm thấy không khỏe (You feel unwell). Bạn bị ho nhiều và luôn có vẻ mệt mỏi (You have a bad cough and always seem to be tired). Có lẽ đó có thể là căng thẳng trong công việc (Perhaps it could be stress at work), hoặc có thể bạn nên từ bỏ thuốc lá (or maybe you should give up smoking). Bạn đến gặp bác sĩ để đo tim và ngực (You visit the doctor who listens to your chest and heart), đo nhiệt độ và huyết áp (take's your temperature and blood pressure), sau đó kê đơn thuốc kháng sinh cho bạn (and then finally prescribes antibiotics for your cough).

Mọi thứ vẫn không được cải thiện (Things do not improve) nhưng bạn loay hoay suy nghĩ (but you

struggle on thinking you should pull yourself together), có lẽ công việc sẽ sớm dịu đi (perhaps things will ease off at work soon). Một lần trở lại bác sĩ của bạn khiến bạn bị sốc (A return visit to your doctor shocks you). Lần này (This time) bác sĩ dựa trên quá trình và triệu chứng của bạn (the doctor drawing on yours of training and experience), chẩn đoán bệnh viêm phổi (diagnoses pneumonia). Điều này có nghĩa là bạn sẽ cần nghỉ ngơi trên giường (This means that you will need bed rest) và cân nhắc thời gian nghỉ làm (and a consider able time off work). Bây giờ bạn có bằng chứng rằng bạn bị ốm (You now have proof that you are ill). Bạn có một chẩn đoán xác thực về mặt y tế (You have a medically authenticated diagnosis) và có vẻ như bạn đang bị bệnh nặng (and it appears that you are seriously ill) bạn biết mình bị bệnh và có bằng chứng để làm cơ sở cho kiến thức này (you know you are ill and have evidence upon which to base this knowledge).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

80. Ancient Chinese Chariots

Triều đại nhà Shang hay triều đại nhà Yin (**The Shang Dynasty or Yin Dynasty**), theo sử học truyền thống (**according to traditional historiography**), cai trị ở thung lũng sông Hoàng Hà (**ruled in the Yellow River valley**) vào thiên niên kỷ thứ hai (**in the second millennium**). Công trình khảo cổ học tại Di tích Yin (**Archaeological work at the Ruins of Yin**) nơi được xác định là kinh đô cuối cùng của nhà Yin (**which has been identified as the last Shang capital**), đã phát hiện ra 11 ngôi mộ lớn của hoàng gia (**Yin uncovered eleven major Yin royal tombs**) và nền móng của các cung điện (**and the foundations of palaces**) và địa điểm nghi lễ (**and ritual sites**), chứa vũ khí chiến tranh và hài cốt của cả động vật (**containing weapons of war and remains from both animal** và sự hy sinh của con người **and human sacrifices**).

Lăng mộ của Fu Hao (**Yinxu The Tomb of Fu Hao**) là một địa điểm khảo cổ tại (**is an archaeological site at Yinxu**), tàn tích của kinh đô Yin thời nhà Shang cổ đại (**the ruins of the ancient Shang Dynasty capital Yin**), thuộc thành phố An Dương hiện đại ở tỉnh Hà Nam (**within the modern city of Anyang in Henan Province**) Trung Quốc (**China**).

Được phát hiện vào năm 1976 (**Discovered in 1976**) nó được xác định là nơi an nghỉ cuối cùng (**it was identified as the final resting place**) của nữ hoàng và tướng quân Fu Hao (**of the queen and military general Fu Hao**). Các hiện vật được khai quật trong ngôi mộ (**The artifacts unearthed within the grave**) bao gồm các đồ vật bằng ngọc bích (**included jade objects**), đồ vật bằng xương (**bone objects**), đồ vật bằng đồng (**bronze objects etc**). Những đồ vật này (**These grave goods**) được xác nhận bởi các văn bản tiên tri (**are confirmed by the oracle texts**), chúng tạo thành gần như tất cả các văn bản viết tay đầu tiên (**which constitute almost all of the first hand written record**) mà chúng ta sở hữu về thời nhà Shang (**we possess of the Shang Dynasty**). Bên dưới xác chết là một cái hố nhỏ (**Below the corpse was a small pit**) chứa hài cốt của sáu con chó hiến tế (**holding the remains of six sacrificial dogs**) và dọc theo rìa là bộ xương của nô lệ con người (**and along the edge lay the skeletons of human slaves**), bằng chứng về sự hy sinh của con người (**evidence of human sacrifice**).

Đội quân đất nung được phát hiện (**The Terracotta Army was discovered**) vào ngày 29 tháng 3 năm

1974 ở phía đông Tây An ở Thiểm Tây (on 29 March 1974 to the east of Xian in Shaanxi). Những người lính đất nung (The terracotta soldiers) tình cờ được phát hiện (were accidentally discovered) khi một nhóm nông dân địa phương (when a group of local farmers) đang đào giếng trong đợt hạn hán (was digging a well during a drought) cách lăng mộ Hoàng đế Tần 1,6 km (around 1.6 km east of the Qin Emperors tomb) về phía đông ở Núi Li (around at Mount Li). một vùng có nhiều suối ngầm và nguồn nước (a region riddled with underground springs and watercourses). Các chuyên gia hiện đặt toàn bộ quân số (Experts currently place the entire number of soldiers) là 8.000 - với 130 xe ngựa (at 8,000 — with 130 chariots), 530 ngựa và 150 kỵ binh (530 horses and 150 cavalry horses) giúp ngăn chặn mọi nguy hiểm ở thế giới bên kia (helping to ward of any dangers in the afterlife). Ngược lại (In contrast), việc chôn cất (Tutank Hamun) mang lại sáu cỗ xe hoàn chỉnh (the burial of Tutank Hamun yielded six complete) nhưng đã được tháo dỡ có độ phong phú và tinh xảo vô song (but dismantled chariots of unparalleled richness and sophistication). Mỗi chiếc được thiết kế cho hai người (Each was

designed for two people) và có trục của nó được xẻ dọc (**and had its axle sawn through**) để có thể đưa nó dọc theo hành lang hẹp vào lăng mộ (**to enable it to be brought along the narrow corridor into the tomb**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

81. Saving the British Bittern

Việc lai tạo loài chim đã tuyệt chủng ở Anh vào năm 1886 (**Breeding bitterns became extinct in the UK by 1886**) nhưng sau khi tái thuộc địa vào đầu thế kỷ trước (**but following re-colonisation early last century**), số lượng đã tăng lên đến đỉnh điểm (**numbers rose to a peak**) với khoảng 70 con đực bùng nổ (**of about 70 booming males**) vào những năm 1950 (**in the 1950s**), giảm xuống còn dưới 20 con vào những năm 1990 (**falling to fewer than 20 by the 1990s**). Vào cuối những năm 1980 (**In the late 1980s**) rõ ràng là gặp khó khăn (**it was clear that the bittern was in trouble**).

Bìm bịp có bộ lông khó hiểu và bản tính nhút nhát (**Bitterns have cryptic plumage and a shy nature**), thường ẩn mình trong lớp phủ của thảm thực vật sậy (**usually remaining hidden within the cover of reed bed vegetation**). Thách thức đầu tiên của chúng tôi (**Our first challenge**) là phát triển các phương pháp tiêu chuẩn (**was to develop standard methods**) để theo dõi số lượng của chúng (**to monitor their numbers**). Sự bùng nổ của chim bìm bịp đực (**The boom of the male bittern**) là đặc điểm đặc biệt nhất của nó trong mùa sinh sản (**is its most distinctive feature during the breeding season**), và chúng tôi đã phát triển một phương pháp đếm chúng (**and we developed a method to count them**) bằng cách sử dụng các mẫu âm thanh độc đáo của mỗi cá thể (**using the sound patterns unique to each individual**). Điều này không chỉ cho phép chúng tôi chắc chắn hơn nhiều (**This not only allows us to be much more certain**) về số lượng con đực bùng nổ ở Vương quốc Anh (**of the number of booming males in the UK**).

Sự hiểu biết trực tiếp đầu tiên của chúng tôi (**Our first direct understanding**) về nhu cầu môi trường sống (**of the habitat needs**) của những con bìm bịp

sinh sản (**of breeding bitterns**) đến từ việc so sánh các khu vực bãi lau sậy (**came from comparisons of reed bed sites**) đã mất đi những con chim đang bùng nổ của chúng (**that had lost their booming birds**) với những khu vực giữ lại chúng (**with those that retained them**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

82. E-training

E-learning là thuật ngữ thống nhất để mô tả các lĩnh vực học tập trực tuyến (**is the unifying term to describe the fields of online learning**), đào tạo dựa trên web và hướng dẫn được chuyển giao công nghệ (**web-based training, and technology-delivered instruction**), có thể mang lại lợi ích to lớn cho học tập điện tử của công ty (**which can be a great benefit to corporate e-learning**). Ví dụ IBM tuyên bố rằng (**claims that**) Ví tổ chức của chương trình đào tạo điện tử của họ Basic Blue (**the institution of its e-training program, Basic Blue**) với mục đích đào tạo các nhà quản lý mới (**whose purpose is to train new managers**), đã tiết kiệm cho công ty khoảng 200 triệu đô la vào năm 1999

(saved the company in the range of \$200 million in 1999). Việc cắt giảm chi phí đi lại cần thiết (Cutting the travel expenses required) để đưa nhân viên và người hướng dẫn (to bring employees and instructors) đến một lớp học trung tâm chiếm tỷ lệ tiết kiệm (to a central classroom accounts for the savings). Với khóa học trực tuyến (With an online course), nhân viên có thể học từ bất kỳ PC nào có kết nối Internet (employees can learn from any Internet-connected PC), ở bất kỳ đâu trên thế giới (anywhere in the world). Ernst and Young đã giảm 35% chi phí đào tạo (Ernst and Young reduced training costs by 35 percent) trong khi cải thiện tính nhất quán và khả năng mở rộng (while improving consistency and scalability).

Ngoài những lợi ích kinh tế tích cực nói chung (In addition to generally positive economic benefits), những lợi thế khác như sự thuận tiện (other advantages such as convenience), phân phối tiêu chuẩn (standardized delivery), tốc độ học tập tự giác (self-paced learning), và nhiều nội dung có sẵn (and variety of available content) đã khiến e-learning trở thành ưu tiên hàng đầu của nhiều công ty (have made e-learning a high priority for many corporations). E-learning được nhiều người

tin tưởng (**E-learning is widely believed**) là cung cấp việc học tập linh hoạt “mọi lúc, mọi nơi” (**to offer flexible “any time, any place” learning**). Nhiều người có thể tham gia (**Many people can engage**) với các tài liệu học tập phong phú (**with rich learning**). Đối với việc giảng dạy thông tin và kỹ năng cụ thể (**For teaching specific information and skills**), đào tạo điện tử có nhiều hứa hẹn (**e-training holds great promise**). Nó có thể đặc biệt hiệu quả trong việc (**It can be especially effective**) giúp nhân viên chuẩn bị cho các chương trình chứng chỉ CNTT (**at helping employees prepare for IT certification programs**). Học tập điện tử không phải là một giải pháp cuối cùng (**E-learning is not an end-all solution**). Nhưng nếu nó giúp giảm chi phí (**But if it helps decrease costs**) và các lớp học không cửa sổ chật kín học sinh ngáy ngủ (**and windowless classrooms filled with snoring students**), nó chắc chắn có lợi thế (**it definitely has its advantages**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

83. Corporate Social Responsibility

Một định nghĩa tuyệt vời (**An excellent definition**) đã được Thủ tướng Na Uy Gro Harlen Brundtland phát triển vào những năm 1980 (**was developed in the 1980s by Norwegian Prime Minister Gro Harlen Brundtland**) và được Hội đồng Doanh nghiệp Thế giới về Phát triển Bền vững sử dụng (**and used by the World Business Council for Sustainable Development**): : “Đáp ứng nhu cầu của hiện tại mà không ảnh hưởng đến khả năng của các thế hệ tương lai trong việc đáp ứng nhu cầu của chính họ”

“Meeting the needs of the present without compromising the ability of future generations to meet their own needs.”

Ngày nay (**Nowadays**), các chính phủ và công ty cần phải tính đến những hậu quả (**governments and companies need to account for the social consequences**) xã hội do hành động của họ gây ra of their actions. Do đó, trách nhiệm xã hội của doanh nghiệp (**As a result, corporate social responsibility**) (CSR) đã trở thành ưu tiên của các nhà lãnh đạo doanh nghiệp (**has become a priority for business leaders**) trên toàn thế giới (**around the world**). Khi một doanh nghiệp hoạt động tốt (**When a well-run business**) áp dụng các nguồn lực

và kiến thức chuyên môn rộng lớn của mình (**applies its vast resources and expertise**) vào các vấn đề xã hội mà doanh nghiệp đó hiểu (**to social problems that it understands**) và trong đó doanh nghiệp có cổ phần (**and in which it has a stake**), thì doanh nghiệp đó có thể có tác động lớn hơn bất kỳ tổ chức nào khác (**it can have a greater impact than any other organization**). Khái niệm về giấy phép để hoạt động (**The notion of license**) xuất phát từ thực tế (**to operate derives from the fact**) là mọi công ty đều cần sự cho phép ngầm hoặc rõ ràng từ chính phủ (**that every company needs tacit or explicit permission from governments**).

Để nâng cao CSR (**To advance CSR**) chúng ta phải bắt nguồn (**we must root it**) từ sự hiểu biết rộng rãi về mối quan hệ qua lại giữa một công ty và xã hội (**in a broad understanding of the interrelationship between a corporation and society**). Các công ty thành công cần một xã hội lành mạnh (**Successful corporations need a healthy society**). Giáo dục, chăm sóc sức khỏe và cơ hội bình đẳng (**Education, health care, and equal opportunity**) là điều cần thiết để tạo ra một lực lượng lao động hiệu quả (**are essential to a productive workforce**). Các sản

phẩm và điều kiện làm việc ăn toàn (**Safe products and working conditions**) không chỉ thu hút khách hàng (**not only attract customers**) mà còn giảm chi phí nội bộ do tai nạn (**but lower the internal costs of accidents**). Sử dụng hiệu quả đất, nước, năng lượng (**Efficient utilization of land, water, energy**), và các tài nguyên thiên nhiên khác (**and other natural resources**) làm cho hoạt động kinh doanh có năng suất cao hơn (**makes business more productive**). Các tiêu chuẩn quy định mạnh mẽ (**Strong regulatory standards**) bảo vệ cả người tiêu dùng và các công ty cạnh tranh (**protect both consumers and competitive companies**) khỏi bị bóc lột (**from exploitation**). Cuối cùng (**Ultimately**) một xã hội lành mạnh (**a healthy society**) tạo ra nhu cầu kinh doanh ngày càng mở rộng (**creates expanding demand for business**), vì ngày càng có nhiều nhu cầu của con người được đáp ứng và nguyện vọng phát triển (**as more human needs are met and aspirations grow**). Đồng thời (**At the same time**), một xã hội lành mạnh cần có những công ty thành công (**a healthy society needs successful companies**).

Source: <https://ieltsolinetests.com/>

84. The Significant Role of Mother Tongue in Education

Một hệ quả của sự dịch chuyển dân (**One consequence of population mobility**) số là sự đa dạng ngày càng tăng (**is an increasing diversity trong các trường học within schools**). Để minh họa, tại thành phố Toronto của Canada (**To illustrate, in the city of Toronto in Canada**), 58% học sinh mẫu giáo đến từ những gia đình (**58% of kindergarten pupils come from homes**) mà tiếng Anh không phải là ngôn ngữ giao tiếp thông thường (**where English is not the usual language of communication**). Các trường học ở Châu Âu và Bắc Mỹ (**Schools in Europe and North America**) đã trải qua sự đa dạng này trong nhiều năm (**have experienced this diversity for years**), các chính sách và thực tiễn giáo dục (**and educational policies and practices**) rất khác nhau giữa các quốc gia và ngay cả trong các quốc gia (**vary widely between countries and even within countries**). Một số đảng phái và nhóm chính trị (**Some political parties and groups**) tìm kiếm cách giải quyết vấn đề (**search for ways to solve the problem**) của các cộng đồng đa dạng (**of diverse communities**) và sự

hòa nhập của họ trong trường học và xã hội (**and their integration in schools and society**).

Thách thức đối với các nhà giáo dục (**The challenge for educator**) và các nhà hoạch định chính sách (**and policy-makers**) là phải định hình sự phát triển của bản sắc dân tộc (**is to shape the evolution of national identity**) sao cho quyền của mọi công dân (**in such a way that rights of all citizens**) được tôn trọng, và các nguồn lực văn hóa ngôn ngữ (**are respected and the cultural linguistic**), và kinh tế của quốc gia được tối đa hóa (**and economic resources of the nation are maximised**). Lãng phí tài nguyên của quốc gia để (**To waste the resources of the nation**) bằng cách không khuyến khích trẻ em phát triển tiếng mẹ (**by discouraging children from developing their mother tongues**) là điều hoàn toàn không thông minh trên quan điểm vì lợi ích quốc gia (**is quite simply unintelligent from the point of view of national self-interest**). Bước đầu tiên để cung cấp một nền giáo dục phù hợp cho trẻ em (**A first step in providing an appropriate education**) đa dạng về văn hóa và ngôn ngữ (**for culturally and linguistically diverse children**) là xem xét nghiên cứu hiện có nói gì (**is to examine what the existing**

research says about) về vai trò của tiếng mẹ đẻ của trẻ em trong sự phát triển giáo dục của chúng (**the role of children's mother tongues in their educational development**).

Trên thực tế (**In fact**), nghiên cứu rất rõ ràng (**the research is very clear**). Khi trẻ tiếp tục phát triển khả năng của mình (**When children continue to develop their abilities**) bằng hai ngôn ngữ trở lên trong suốt trường tiểu học (**in two or more languages throughout their primary school**), trẻ sẽ hiểu sâu hơn về ngôn ngữ và cách sử dụng ngôn ngữ đó một cách hiệu quả (**they gain a deeper understanding of language and how to use it effectively**). Họ có nhiều thực hành hơn trong việc xử lý ngôn ngữ (**They have more practice in processing language**), đặc biệt là khi họ phát triển khả năng đọc viết của cả hai (**especially when they develop literacy in both**). Hơn 150 nghiên cứu được thực hiện trong suốt 25 năm qua (**More than 150 research studies conducted during the past 25 years**) ủng hộ mạnh mẽ điều mà Goethe (**strongly support what Goethe**), nhà triết học nổi tiếng người Đức ở thế kỷ mười tám (**the famous eighteenth-century German philosopher**), đã từng

nói (**once said**): người chỉ biết một ngôn ngữ (**the person who knows only one language**) thì không thực sự biết ngôn ngữ đó (**dose not truly know that language**). Nghiên cứu cho thấy rằng (**Research suggests that**) trẻ em song ngữ cũng có thể phát triển linh hoạt hơn (**bilingual children may also develop more flexibility in their thinking**) trong suy nghĩ của chúng nhờ xử lý thông tin thông qua hai ngôn ngữ khác nhau (**as a result of processing information through two different languages**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

85. Voyage of Going: beyond the blue line 2

One cảm thấy có thiện cảm nhất định với Thuyền trưởng James Cook (**One feels a certain sympathy for Captain James Cook**) vào ngày ông "khám phá" Hawaii vào năm 1778 (**on the day in 1778 that he "discovered" Hawaii**). Sau đó, trong chuyến thám hiểm lần thứ ba tới Thái Bình Dương (**Then on his third expedition to the Pacific**), nhà hàng hải người Anh (**the British navigator**) đã khám phá rất nhiều hòn đảo trên khắp bề rộng của biển (**had explored scores of islands across the**

breadth of the sea), từ New Zealand tươi tốt cho đến những chất thải cô đơn của Đảo Phục Sinh (**from lush New Zealand to the lonely wastes of Easter Island**). Chuyến đi dài nhất này đã đưa anh ấy đi khoảng 100000 mét (**This latest voyage had taken him thousands of miles north**). Sau đó hãy tưởng tượng sự ngạc nhiên của Cook (**Imagine Cook's surprise**) khi những người bản xứ Hawaii chèo xuồng của họ ra (**when the natives of Hawaii came paddling out in their canoes**) và chào đón ông bằng một thứ ngôn ngữ quen thuộc (**and greeted him in a familiar tongue**), một ngôn ngữ mà ông đã từng nghe (**one he had heard**) trên hầu hết các vùng đất có người sinh sống (**on virtually every mote of inhabited land**) mà ông đã đến thăm (**he had visited**). Kinh ngạc trước sự phổ biến của ngôn ngữ và văn hóa Thái Bình Dương này (**Marveling at the ubiquity of this Pacific language and culture**), sau đó ông đã tự hỏi trong nhật ký của mình (**he later wondered in his journal**): Làm thế nào chúng ta sẽ giải thích cho việc Quốc gia này tự lan rộng nó ra khắp đại dương rộng lớn này? (**"How shall we account for this Nation spreading it self so far over this Vast ocean?"**)"

Câu trả lời đã được đưa ra chậm (**Answers have been slow in coming**). Nhưng giờ đây (**But now**) một phát hiện khảo cổ học gây sửng sốt trên đảo Efate (**a startling archaeological find on the island of Efate**), thuộc quốc gia Vanuatu, Thái Bình Dương (**in the Pacific nation of Vanuatu**), đã tiết lộ một dân tộc đi biển cổ đại ngày nay (**has revealed an ancient seafaring people**), tổ tiên xa xôi của người Polynesia (**the distant ancestors of today's Polynesians**). Những khám phá ở đó cũng đã mở ra một cánh cửa (**The discoveries there have also opened a window**) vào thế giới bóng tối của những người đi du hành đầu tiên (**the shadowy world of those early voyagers**). Dữ liệu khí hậu thu thập được từ san hô (**Climate data gleaned from**) phát triển chậm xung quanh Thái Bình Dương (**slow-growing corals around the Pacific**) và từ trầm tích trong các hồ trên núi cao ở Nam Mỹ (**and from sediments in alpine lakes in South America**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

86. How Well Do We Concentrate?

Bạn có vừa đọc vừa nghe nhạc không (**Do you read while listening to music**)? Bạn có thích xem TV (**Do you like to watch TV**) trong khi hoàn thành bài tập về nhà không (**while finishing your homework**)? Những người có những thói quen này được gọi là người đa nhiệm (**People who have these kinds of habits are called multi-taskers**). Người đa nhiệm có thể hoàn thành hai nhiệm vụ cùng một lúc (**Multitaskers are able to complete two tasks at the same time**) bằng cách phân chia trọng tâm của họ (**by dividing their focus**). Tuy nhiên (**However**), Thomas Lehman, một nhà nghiên cứu Tâm lý học (**Thomas Lehman, a researcher in Psychology**), tin rằng mọi người không bao giờ thực sự làm nhiều việc cùng một lúc (**believes people never really do multiple things simultaneously**). Có thể một người vừa đọc vừa nghe nhạc (**Maybe a person is reading while listening to music**), nhưng thực tế, não bộ chỉ có thể tập trung vào một nhiệm vụ (**but in reality, the brain can only focus on one task**). Đọc các từ trong một cuốn sách sẽ khiến bạn bỏ qua một số từ trong âm nhạc (**Reading the words in a book will cause you to ignore some of the words of the music**). Khi mọi người nghĩ rằng họ đang hoàn thành (**When people think they are accomplishing**)

hai nhiệm vụ khác nhau (**two different tasks**) một cách hiệu quả (**efficiently**), những gì họ thực sự đang làm là phân chia sự tập trung của họ (**what they are really doing is dividing their focus**). Trong khi nghe nhạc (**While listening to music**), mọi người trở nên ít có khả năng tập trung (**people become less able to focus on**) vào môi trường xung quanh hơn (**their surroundings**).

Thế giới đã được thay đổi bởi máy tính (**the world has been changed by computers**) và những thứ khác của nó như điện thoại thông minh (**and its spin offs like smart-phones**) hoặc điện thoại di động (**or cellphones**). Giờ đây, (**Now**) hầu hết mọi người đều có thiết bị cá nhân (**that most individuals have a personal device**), như điện thoại thông minh hoặc máy tính xách tay (**like a smart-phone or a laptop**), họ thường xuyên đọc, xem hoặc nghe thông tin ảo (**they are frequently reading, watching or listening to virtual information**). Điều này làm tăng sự xuất hiện của đa nhiệm trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta (**This raises the occurrence of multitasking in our day to day life**). Giờ đây khi bạn làm việc, bạn làm việc với máy đánh chữ (**Now when you work, you**

work with your typewriter), điện thoại di động (**your cellphone**) và một số đồng nghiệp (**and some colleagues**) có thể ghé qua bất cứ lúc nào để nói chuyện với bạn (**who may drop by at any time to speak with you**). Trong các cuộc họp chuyên môn (**In professional meetings**), khi một người thường tập trung và lắng nghe nhau (**when one normally focuses and listens to one another**) mọi người có xu hướng ôm điện thoại di động trong lòng (**people are more likely to have a cell phone in their lap**), đọc hoặc giao tiếp im lặng với nhiều người hơn bao giờ hết (**reading or communicating silently with more people than ever**), những phát minh nổi bật như điện thoại không dây đã tăng khả năng đa nhiệm (**liven inventions such as the cordless phone has increased multitasking**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

87. Leaf-Cutting Ants and Fungus

Kiến và nền nông nghiệp của chúng (**The ants and their agriculture**) đã được nghiên cứu rộng rãi trong những năm qua (**have been extensively studied over the years**), nhưng nghiên cứu gần đây

đã khám phá ra (**but the recent research has uncovered**) những phát hiện mới hấp dẫn (**intriguing new findings**) về loại nấm mà chúng nuôi trồng (**about the fungus they cultivate**), cách chúng thuần hóa và cách chúng nuôi cấy (**how they domesticated it and how they cultivate it**) và bảo quản chúng khỏi mầm bệnh (**and preserve it from pathogens (病原)**). Các trang trại nấm (**the fungus farms**) nơi mà kiến được cho là không có mầm bệnh (**which the ants were thought to keep free of pathogens**), hóa ra lại dễ bị nấm mốc tàn phá (**turn out to be vulnerable to a devastating mold**) không tìm thấy ở đâu khác ngoài tổ kiến, (**found nowhere else but in ants' nests**). Để giữ cho nấm mốc được kiểm soát (**To keep the mold in check**), từ lâu loài kiến đã có một phát hiện (**the ants long ago made a discovery**) có tác dụng đối với bất kỳ phòng thí nghiệm dược phẩm nào (**that would do credit to any pharmaceutical laboratory**).

Kiến cắn lá và trang trại nấm của chúng (**Leaf-cutting ants and their fungus farms**) là một điều kỳ diệu của tự nhiên (**are a marvel of nature**) và có lẽ là ví dụ nổi tiếng nhất về sự cộng sinh (**and perhaps the best known example of symbiosis**), sự phụ thuộc lẫn nhau của hai loài (**the mutual**

dependence of two species). Hoạt động của loài kiến rất đáng chú ý (**The ants' achievement is remarkable**) - nhà sinh vật học Edward O. Wilson đã gọi nó là (**the biologist Edward O. Wilson has called it**) “một trong những bước đột phá lớn trong quá trình tiến hóa của động vật” (“**one of the major breakthroughs in animal evolution**”)- bởi vì nó cho phép chúng ăn (**because it allows them to eat**), nhờ vào khả năng tiêu hóa của nấm (**courtesy of their mushroom's digestive powers**).

Việc trồng nấm dường như chỉ bắt nguồn một lần (**Fungus growing seems to have originated only once**) trong quá trình tiến hóa (**in evolution**), bởi vì tất cả các loài kiến làm vườn (**because all gardening ants**) đều thuộc về một loài duy nhất (**belong to a single tribe**), là hậu duệ của người trồng nấm đầu tiên (**the descendants of the first fungus farmer**). Có hơn 200 loài được biết đến thuộc bộ tộc (**There are more than 200 known species of**) kiến attine (**the attine ant tribe**), được chia thành 12 nhóm hoặc chi (**divided into 12 groups, or genera**). Những người cắt lá sử dụng thực vật tươi (**The leaf-cutters use fresh vegetation**); những nhóm khác, (**the other groups**),

được biết đến là tua thấp hơn (**known as the lower attines**) vì tổ của chúng nhỏ hơn (**because their nests are smaller**) và kỹ thuật thô sơ hơn (**and their techniques more primitive**).

Nhưng những con kiến attine thấp hơn (**But the lower attine ants**) sử dụng các giống nấm khác nhau (**used different varieties of the fungus**), và trong một trường hợp (**and in one case**) một loài khá riêng biệt (**a quite separate species**), bốn nhà sinh vật học đã phát hiện ra cây trồng của con người (**the four biologists discovered the pure strain of fungus**) vốn rất năng suất trong một thời gian (**resembled the monocultures of various human crops**) và sau đó không chống chọi được với một số mầm bệnh tai hại (**and then succumb to some disastrous pathogen**), chẳng hạn như bệnh cháy lá khoai tây Ailen (**such as the Irish potato blight**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

88. The History of Pencil

Khởi đầu câu chuyện về những chiếc bút chì (**the beginning of the story of pencils**) bắt đầu bằng một

tia chớp (**started with a lightning**). Graphite, nguyên liệu chính để sản xuất bút chì (**the main material for producing pencil**), được phát hiện vào năm 1564 ở Borrowdale (**was discovered in 1564 in Borrowdale**) ở Anh (**in England**) khi một tia sét đánh vào một cái cây địa phương trong một trận sấm sét (**when a lightning struck a local tree during a thunder**). Người dân địa phương (**Local people**) phát hiện chất đen ngòm ở gốc cây xui xẻo (**found out that the black substance spotted at the root of the unlucky tree**) khác với tro của củi đốt (**was different from burning ash of wood**). Nó mềm, do đó để lại dấu vết ở khắp mọi nơi (**It was soft, thus left marks everywhere**). Hóa học lúc đó chưa ra đời sơ khai (**Chemistry was barely out of its infancy at the time**), nên người ta nhầm nó với chì (**so people mistook it for lead**), màu đen như nhau nhưng nặng hơn nhiều (**equally black but much heavier**). Nó sớm được người dân địa phương sử dụng (**It was soon put to use by locals**) để đánh dấu những con cừu của họ để sở hữu và tính toán (**in marking their sheep for ownership and calculation**).

Anh Quốc hóa ra là quốc gia lớn (**Britain turns out to be major country**) nơi có thể phát hiện và phát

triển các mỏ than chì (**where mines of graphite can be detected and developed**). Mặc dù vậy (**Even so**), cây bút chì đầu tiên đã được phát minh ở nơi khác (**the first pencil was invented elsewhere**). Vì than chì mềm nên nó đòi hỏi một số hình thức bao bọc (**As graphite is soft, it requires some form of encasement**). Ở Ý (**In Italy**), ban đầu những thanh than chì được quấn bằng dây hoặc da cừu (**graphite sticks were initially wrapped in string or sheepskin**) để tạo sự ổn định (**for stability**) có lẽ trở thành cây bút chì đầu tiên trên thế giới (**becoming perhaps the very first pencil in the world**). Sau đó vào khoảng năm 1560 (**Then around 1560**), một cặp vợ chồng người Ý đã tạo ra những gì có thể là bản thiết kế đầu tiên (**an Italian couple made what are likely the first blueprints**) cho chiếc bút chì mộc bọc gỗ hiện đại (**for the modern, wood-encased carpentry pencil**). Phiên bản của họ là loại bút chì dẹt (**Their version was a flat**), hình bầu dục, nhỏ gọn hơn (**oval, more compact type of pencil**). Khái niệm của họ (**Their concept**) liên quan đến việc khoét rỗng một thanh gỗ bách xù (**involved the hollowing out of a stick of juniper wood**). Không lâu sau đó vào năm 1662 (**Shortly thereafter in 1662**), người Đức đã khám phá ra

một kỹ thuật vượt trội (a superior technique was discovered by German people): hai nửa gỗ được chạm khắc (two wooden halves were carved), cắm một thanh than chì (a graphite stick inserted), và các nửa sau đó được dán lại với nhau (and the halves then glued together) - về cơ bản là cùng một phương pháp được sử dụng cho đến ngày nay (essentially the same method in use to this day). Tin tức về tính hữu dụng (The news of the usefulness) của những chiếc bút chì ban đầu này (of these early pencils) được lan truyền rộng rãi (spread far and wide), thu hút sự chú ý của các nghệ sĩ trên toàn thế giới (attracting the attention of artists all over the known world).

Mặc dù lõi than chì trong bút chì (Although graphite core in pencils) vẫn được gọi là chì (is still referred to as lead), nhưng bút chì hiện đại không chứa chì (modern pencils do not contain lead) vì “chì” của bút chì thực sự (as the “lead” of the pencil is actually) là hỗn hợp của than chì nghiền mịn và bột đất sét (a mix of finely ground graphite and clay powders). Hỗn hợp này rất quan trọng (This mixture is important) vì lượng đất sét thêm vào than chì (because the amount of clay content

added to the graphite) phụ thuộc vào độ cứng của bút chì dự định (**depends on the intended pencil hardness**), và lượng thời gian nghiền hỗn hợp (**and the amount of time spent on grinding the mixture**) sẽ xác định chất lượng của chì (**determines the quality of the lead**). Bạn càng cho nhiều đất sét vào (**The more clay you put in**), lõi có độ cứng càng cao (**the higher hardness the core has**). Nhiều bút chì trên khắp thế giới (**Many pencils across the world**), và hầu hết ở Châu Âu, được xếp loại theo hệ thống Châu Âu (**and almost all in Europe, are graded on the European system**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

89. Motivating Drives

Các nhà khoa học đã nghiên cứu cách (**Scientists have been researching the way**) để tạo động lực cho nhân viên trong nhiều năm (**to get employees motivated for many years**). Nghiên cứu này trong một nghiên cứu quan hệ để xây dựng mô hình cơ bản (**This research in a relational study which builds the fundamental**) và toàn diện cho nghiên cứu (**and comprehensive model for study**). Điều

này đặc biệt đúng khi mục tiêu kinh doanh (**This is especially true when the business goal**) là biến các nhóm không có động lực (**is to turn unmotivated teams**) thành những nhóm làm việc hiệu quả (**into productive ones**). Nhưng các nghiên cứu của họ có những hạn chế (**But their researchers have limitations**). Nó giống như nghiên cứu chuyển động của ô tô (**It is like studying the movements of car**) mà không cần tháo động cơ (**without taking out the engine**).

Động lực là yếu tố thúc đẩy mọi người thành công (**Motivation is what drives people to succeed**) và đóng một vai trò quan trọng (**and plays a vital role**) trong việc nâng cao sự phát triển của tổ chức (**in enhancing an organizational development**). Việc nghiên cứu động cơ làm việc của nhân viên là rất quan trọng (**It is important to study the motivation of employees**) vì nó liên quan đến cảm xúc và hành vi của nhân viên (**because it is related to the emotion and behavior of employees**). Các nghiên cứu gần đây cho thấy (**Recent studies show**) có bốn động lực thúc đẩy (**there are four drives for motivation**). Chúng là động lực để tiếp thu (**They are the drive to acquire**) động lực để gắn kết (**the drive to bond**), động lực để lãnh hội và động lực để

bảo vệ (the drive to comprehend and the drive to defend).

Động lực để có được phải được đáp ứng để tối ưu hóa (The drive to acquire must be met to optimize) khía cạnh có được cũng như yếu tố thành tích (the acquire aspect as well as the achievement element). Nhưng đôi khi một bức thư đánh giá cao bằng văn bản (But sometimes a written letter of appreciation) tạo ra nhiều động lực hơn một tấm séc nghìn đô la (generates more motivation than a thousand dollar check) có thể đóng vai trò là sức mạnh vô hình để thúc đẩy sự tham gia kinh doanh (which can serve as the invisible power to boost business engagement). Các tổ chức và nhà lãnh đạo thành công (Successful organizations and leaders) không chỉ cần tập trung vào việc tối ưu hóa phần thưởng vật chất (not only need to focus on the optimization of physical reward) mà còn phải chuyển các đòn bẩy khác trong tổ chức có thể thúc đẩy động lực (but also on moving other levers within the organization that can drive motivation).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

90. Are Artists Liars?

Một thời gian ngắn trước khi qua đời (**Shortly before his death**), Marlon Brando đang thực hiện một loạt video hướng dẫn về diễn xuất (**Marlon Brando was working on a series of instructional videos about acting**), mà anh gọi là "Nằm để sống" (**to he called "Lying for a living"**). Trong đoạn phim còn sót lại (**On the surviving footage**), Brando có thể thấy anh đang phân phát những lời khuyên chuyên môn về nghề của mình (**Brando can he seen dispensing gnomonic advice on his craft**) cho một nhóm những người nhiệt tình (**to a group of enthusiastic**) nếu Các ngôi sao Hollywood (**if Hollywood stars**), bao gồm Leonardo Di Caprio và Sean Penn (**including Leonardo Di Caprio and Sean Penn**). Brando cũng đã tuyển mộ những người ngẫu nhiên từ đường phố Los Angeles (**Brando also recruited random people from the Los Angeles street**) và thuyết phục họ ứng biến (**and persuaded them to improvise**).

Brando không phải là người đầu tiên (**Brando was not the first person**) lưu ý rằng ranh giới giữa nghệ sĩ và kẻ nói dối là ranh giới (**to note that the line between an artist and a liar is a line one**). Nếu nghệ thuật là một loại nói dối (**If art is a kind of lying**),

thì nói dối là một loại hình nghệ thuật (**then lying is a form of art**), mặc dù ở mức độ thấp hơn như Oscar Wilde và Mark Twain đã nhận xét (**albeit of a lower order-as Oscar Wilde and Mark Twain have observed**). Thật vậy, việc nói dối và kể chuyện nghệ thuật (**Indeed, lying and artistic storytelling**) bắt nguồn từ một tế bào thần kinh phổ biến (**spring from a common neurological root-one**) được phô ra trong các trường hợp bệnh nhân tâm thần (**that is exposed in the cases of psychiatric patients**) bị một loại khuyết tật cụ thể (**who suffer from a particular kind of impairment**).

Một nghiên cứu điển hình được công bố vào năm 1985 (**A case study published in 1985**) bởi nhà thần kinh học Antonio Damasio (**by Antonio Damasio, a neurologist**), kể về câu chuyện của một phụ nữ trung niên bị tổn thương não do một loạt các cơn đột quỵ (**with brain damage caused by a series of strokes**). Cô ấy vẫn giữ được khả năng nhận thức (**She retained cognitive abilities**), bao gồm cả giọng nói mạch lạc (**including coherent speech**), nhưng những gì cô ấy nói thực sự khá khó đoán (**but what**

she actually said was rather unpredictable). Kiểm tra kiến thức của cô về các sự kiện đương đại (Checking her knowledge of contemporary events), Damasio hỏi cô về Chiến tranh Falklands (Damasio asked her about the Falklands War). Theo ngôn ngữ của tâm thần học (In the language of psychiatry), người phụ nữ này đang "gây rối" (this woman was "confabulating"). Rối loạn mãn tính là một dạng vấn đề trí nhớ hiếm gặp (Chronic confabulation is a rare type of memory problem) ảnh hưởng đến một tỷ lệ nhỏ những người bị tổn thương não (that affects a small proportion of brain damaged people). Trong văn học (In the literature) nó được định nghĩa là "sự sản sinh ra những ký ức bịa đặt (it is defined as "the production of fabricated), bị bóp méo hoặc hiểu sai về bản thân hoặc thế giới (distorted or misinterpreted memories about oneself or the world), mà không có ý định lừa dối" (without the conscious intention to deceive"). Trong khi những người mất trí nhớ mắc lỗi thiếu sót (Whereas amnesiacs make errors of omission), có những khoảng trống trong ký ức của họ mà họ không thể lấp đầy (there are gaps in their recollections they find impossible to fill).

Source: <https://ieltsolinetests.com/>

91. CHIẾC CẦU LẮC LƯ (THE BRIDGE THAT SWAYED)

Khi cầu đi bộ Thiên niên kỷ London được khai trương vào tháng 6 năm 2000 (**When the London Millennium footbridge was opened in June 2000**), nó đã lắc lư một cách đáng báo động (**it swayed alarmingly**). Điều này đã tạo ra sự quan tâm lớn của công chúng (**This generated huge public interest**) và cây cầu được gọi là “cây cầu lắc lư của Luân Đôn.” (**and the bridge became known as London’s “wobbly bridge”**)

Cầu Thiên niên kỷ là cây cầu mới đầu tiên (**The Millennium Bridge is the first new bridge**) bắc qua sông Thames ở London kể từ khi (**across the river Thames in London since**) Cầu Tháp mở cửa vào năm 1894 (**Tower Bridge opened in 1894**), và nó là cây cầu đầu tiên được thiết kế chỉ dành cho người đi bộ (**and it is the first ever designed for pedestrians only**). Cây cầu nối Thành phố Luân Đôn gần Nhà thờ St Paul (**The bridge links the City of London near St Paul’s Cathedral**) với phòng

trưng bày nghệ thuật Tate Modern trên Bankside (**with the Tate Modern art gallery on Bankside**). Ban đầu, cây cầu được khai trương vào thứ Bảy ngày 10 tháng 6 năm 2000 (**The bridge opened initially on Saturday 10th June 2000**). Để làm lễ khai mạc, một đám đông hơn 1.000 người (**For the opening ceremony, a crowd of over 1,000 people**) đã tập trung ở nửa phía nam của cây cầu với một dải băng phía trước (**had assembled on the south half of the bridge with a band in front**). Khi họ bắt đầu đi ngang với ban nhạc đang chơi (**When they started to walk across with the band playing**), ngay lập tức có một chuyển động bên rõ rệt bất ngờ của mặt cầu (**there was immediately an unexpectedly pronounced lateral movement of the bridge deck**). “Đó là một ngày đẹp trời và cây cầu nằm trên tuyến đường của một cuộc đi bộ từ thiện lớn,” (**“It was a fine day and the bridge was on the route of a major charity walk”**) một trong những người đi bộ kể lại những gì họ đã nhìn thấy vào ngày hôm đó (**one of the pedestrians recounted what he saw that day**). “Lúc đầu, nó vẫn còn (**At first it was still**). Sau đó, nếu bắt đầu lắc lư sang một bên (**Then it began to sway sideways**). Sau đó, hầu như từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác

(Then, almost from one moment to the next), khi những nhóm người lớn băng qua (when large groups of people were crossing), sự chao đảo ngày càng gia tăng (the wobble intensified). Mọi người phải dừng bước để giữ thăng bằng (Everyone had to stop walking to retain balance) và đôi khi phải bám vào tay vịn để được hỗ trợ ” (and sometimes to hold onto the hand rails for support."). Ngay lập tức (Immediately) nó đã được quyết định hạn chế số lượng người trên cầu (it was decided to limit the number of people on the bridge), và cây cầu được mệnh danh là cây cầu ‘lung lay’ (and the bridge was dubbed the ‘wobbly’ bridge) bởi các phương tiện truyền thông đã tuyên bố (by the media who declared) nó là một thất bại cao cấp khác của Dự án Thiên niên kỷ của Anh (it another high-profile British Millennium Project failure). Để điều tra đầy đủ và giải quyết vấn đề (In order to fully investigate and resolve the issue), quyết định đóng cửa cây cầu vào ngày 12 tháng 6 năm 2000 (the decision was taken to close the bridge on 12th June 2000).

Arup, thành viên hàng đầu của ủy ban phụ trách xây dựng cây cầu (the leading member of the committee in charge of the construction of the

bridge), đã quyết định giải quyết vấn đề (**decided to tackle the issue head on**). Họ ngay lập tức tiến hành một dự án nghiên cứu cấp tốc để tìm kiếm nguyên nhân và cách chữa trị (**They immediately undertook a fast-track research project to seek the cause and the cure**). Các kỹ sư lúng túng tìm thấy đoạn băng ngày hôm đó cho thấy (**The embarrassed engineers found the videotape that day which showed**) nhịp trung tâm lắc lư theo chiều ngang khoảng 3 inch mỗi giây (**the center span swaying about 3 inches sideways every second**) và nhịp phía nam 2 inch sau mỗi 1,25 giây (**and the south span 2 inches every 1.25 seconds**). Do có gió thổi mạnh vào những ngày khai trương (**Because there was a significant wind blowing on the opening days**) và cây cầu được trang trí bằng các lá cờ lớn (**and the bridge had been decorated with large flags**), các kỹ sư đầu tiên nghĩ rằng (**the engineers first thought that**) gió có thể tác động quá mức lên nhiều lá cờ và biểu ngữ lớn (**winds might be exerting excessive force on the many large flags and banners**), nhưng nó đã rất nhanh kết luận rằng (**but it was rapidly concluded that**) gió đệm không góp phần đáng kể vào độ rung của cầu (**wind buffeting had not contributed**

significantly to vibration of the bridge). Nhưng sau khi các phép đo (**But after measurements**) được thực hiện trong các phòng thí nghiệm của trường đại học (**were made in university laboratories**) về tác động của con người đi bộ trên các bệ lắc lư (**of the effects of people walking on swaying platforms**) và sau khi các thí nghiệm quy mô lớn (**and after large-scale experiments**) với đám đông người đi bộ (**with crowds of pedestrians**) được tiến hành trên chính cây cầu (**were conducted on the bridge itself**), một hiểu biết mới và một lý thuyết mới đã được phát triển (**a new understanding and a new theory were developed**).

Chuyển động bất ngờ là kết quả của (**The unexpected motion was the result of**) phản ứng tự nhiên của con người (**a natural human reaction**) đối với các chuyển động nhỏ về phía bên (**to small lateral movements**). Ai cũng biết rằng (**It is well known that**) một cây cầu treo có xu hướng lắc lư (**a suspension bridge has tendency to sway**) khi quân đội hành quân qua nó trong bước khóa (**when troops march over it in lockstep**), đó là lý do tại sao quân đội bắt buộc (**which is why troops are required**) phải bẻ ra khi đi qua cây cầu như vậy (**to break step when crossing such a bridge**). “Nếu

chúng ta đi trên một bề mặt lắc lư, chúng ta có xu hướng tự bù đắp và ổn định bằng cách (“If we walk on a swaying surface we tend to compensate and stabilise ourselves by) dang rộng hai chân ra xa nhau nhưng điều này làm tăng lực đẩy về bên” (spreading our legs further apart but this increases the lateral push”). Pat Dallard, kỹ sư tại Arup, nói rằng (Pat Dallard, the engineer at Arup, says that) bạn thay đổi cách đi bộ để phù hợp với những gì cây cầu đang hoạt động (you change the way you walk to match what the bridge is doing). Đó là một xu hướng vô thức đối với người đi bộ để khớp bước chân của họ với sự lắc lư (It is an unconscious tendency for pedestrians to match their footsteps to the sway), do đó làm trầm trọng thêm nó(thereby exacerbating it even more). “Nó giống như đi bộ trên boong tàu lăn bánh (“It’s rather like walking on a rolling ship deck), bạn di chuyển theo chiều này rồi đến chiều kia để bù lại phần cuộn.” (you move one way and then the other to compensate for the roll.”) Cách mọi người đi bộ không nhất thiết phải khớp chính xác (The way people walk doesn’t have to match exactly) với tần suất tự nhiên của cây cầu (the natural frequency of the bridge) vì cộng hưởng, sự tương

tác sẽ tinh tế hơn (**as in resonance the interaction is more subtle**). Khi cây cầu di chuyển, mọi người điều chỉnh cách họ đi bộ theo cách của họ (**As the bridge moves, people adjust the way they walk in their own manner**). Vấn đề là khi có đủ người trên cầu (**The problem is that when there are enough people on the bridge**), tổng lực đẩy sang một bên có thể vượt qua khả năng hấp thụ của cây cầu (**the total sideways push can overcome the bridge's ability to absorb it**). Việc di chuyển trở nên quá mức và tiếp tục tăng lên cho đến khi (**The movement becomes excessive and continues to increase until**) mọi người bắt đầu khó khăn trong việc đi lại, thậm chí có thể phải bám chặt vào đường ray (**people begin to have difficulty in walking they may even have to hold on to the rails**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

92. Storytelling, From Prehistoric Craves To Modern Cinemas

Nó được kể, chúng tôi cho rằng, với những người đang thu mình xung quanh đồng lửa (**A It was told, we suppose, to people crouched around a**

fire): một câu chuyện phiêu lưu, rất có thể - liên quan đến một số cuộc chạm trán cận kề với cái chết (**a tale of adventure, most likely—relating some close encounter with death**): một cuộc đi săn đáng chú ý, một cuộc chạy trốn khỏi nguy hiểm sinh tử (**a remarkable hunt, an escape from mortal danger**); một tầm nhìn, hoặc một cái gì đó khác thường (**a vision, or something else out of the ordinary**). Dù chủ đề của nó là gì, việc thêu dệt câu chuyện này được thực hiện với một mục đích chính (**Whatever its thread, the weaving of this story was done with a prime purpose**). Người nghe phải được tiếp tục lắng nghe (**The listeners must be kept listening**). Họ không được ngủ quên (**They must not fall asleep**). Vì vậy, khi câu chuyện tiếp tục, khán giả của nó nên được duy trì (**So, as the story went on, its audience should be sustained**) bởi một câu hỏi trên tất cả: Điều gì xảy ra tiếp theo (**by one question above all: What happens next**)?

Những câu chuyện về đám cháy đầu tiên (**The first fireside stories**) trong lịch sử loài người không bao giờ có thể biết được (**in human history can never be known**). Chúng được lưu giữ trong đầu của những người đã nói với chúng (**They were kept in the heads of those who told them**). Phương pháp

lưu trữ này không hẳn là không hiệu quả (**This method of storage is not necessarily inefficient**). Từ những truyền thống truyền miệng được ghi lại ở Úc (**From documented oral traditions in Australia**), người Balkan và các nơi khác trên thế giới, chúng ta biết rằng (**the Balkans and other parts of the world we know that**) những người kể chuyện và nhà thơ (**specialised storytellers and poets**) chuyên biệt có thể kể lại từ trí nhớ hàng nghìn dòng (**can recite from memory literally thousands of lines**), trong câu thơ hoặc văn xuôi, nguyên văn - từng chữ (**in verse or prose, verbatim - word for word**). Nhưng mặc dù bản thân trí nhớ được coi là một nghệ thuật (**But while memory is rightly considered an art in itself**), thì rõ ràng mục đích chính của việc tạo ra các biểu tượng (**it is clear that a primary purpose of making symbols**) là để có một hệ thống nhắc nhở hoặc tín hiệu ghi nhớ (**is to have a system of reminders or mnemonic cues**) - những dấu hiệu giúp chúng ta nhớ lại một số thông tin nhất định (**signs that assist us to recall certain information**) trong tâm trí (**in the mind**).

Ở một số cộng đồng người Polynesia (**In some Polynesian communities**), thẻ nhớ có khía có thể giúp hướng dẫn người kể chuyện (**a notched**

memory stick may help to guide a storyteller) qua các giai đoạn kể chuyện liên tiếp (**through successive stages of recitation**). Nhưng ở những nơi khác trên thế giới (**But in other parts of the world**), hoạt động kể chuyện trong lịch sử (**the activity of storytelling historically**) đã dẫn đến sự phát triển (**resulted in the development**) hoặc thậm chí là phát minh ra các hệ thống chữ viết (**or even the invention of writing systems**). Ví dụ, một giả thuyết về sự xuất hiện của việc biết chữ ở Hy Lạp cổ đại (**One theory about the arrival of literacy in ancient Greece**), cho rằng những câu chuyện sử thi về Chiến tranh thành Troy (**argues that the epic tales about the Trojan War**) và những chuyến lang thang của Odysseus theo truyền thống của Homer (**and the wanderings of Odysseus traditionally attributed to Homer**) chỉ khiến Homer mê mẩn khi nghe đến mức chúng phải được bảo tồn (**were just so enchanting to hear that they had to be preserved**). Vì vậy người Hy Lạp vào năm 750-700BC (**So the Greeks 750-700BC**) mượn một bảng chữ cái từ những người hàng xóm (**borrowed an alphabet from their neighbors**) của họ ở phía đông Địa Trung Hải, người Phoenicia (**in the eastern Mediterranean the Phoenicians**).

Phong tục ghi lại những câu chuyện trên giấy da (**The custom of recording stories on parchment**) và các tài liệu khác có thể được bắt nguồn từ (**and other materials can be traced in**) nhiều nơi trên thế giới (**many manifestations around the world**), từ kho lưu trữ giấy cói của các thầy tu của Ai Cập cổ đại (**from the priestly papyrus archive of ancient Egypt**) đến các cuộn giấy bằng vỏ cây bạch dương (**to the birch-bark scrolls on**) mà người da đỏ Ojibway ở Bắc Mỹ đặt ra huyền thoại sáng tạo của họ (**which the North American Ojibway Indians set down their creation myth**). Đó là một cách thực hành phổ biến và đã được thử nghiệm tốt (**It is a well-tried and universal practice**): đến mức ngày nay, câu chuyện có lẽ thường được gắn với những từ trên giấy (**so much so that to this day storytime is probably most often associated with words on paper**). Thông lệ chính thức là thuật lại một câu chuyện có vẻ như (**The formal practice of narrating a story aloud would seem**) - vì vậy chúng tôi giả định rằng đã nhường chỗ cho báo chí, tiểu thuyết và truyện tranh (**-so we assume-to have given way to newspapers, novels and comic strips**). Tuy nhiên, điều này không phải là trường hợp (**This, however, is not the case**). Theo thống kê,

người ta nghi ngờ rằng phần lớn con người (Statistically it is doubtful that the majority of humans) hiện đang dựa vào chữ viết để tiếp cận các câu chuyện (currently rely upon the written word to get access to stories). Vậy nguồn thay thế là gì (So what is the alternative source)?

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

93. Khu rừng bị lãng quên(The Forgotten Forest)
Chỉ được tìm thấy ở Vùng sâu Nam Mỹ (Found only in the Deep South of America), rừng thông lá dài đã giảm xuống còn khoảng 3% so với phạm vi trước đây của chúng (longleaf pine woodlands have dwindled to about 3 percent of their former range), nhưng những nỗ lực mới đang được tiến hành để khôi phục chúng (but new efforts are under way to restore them).

Vẻ đẹp đa dạng sinh học của rừng thông lá dài(the beauty and the biodiversity of the longleaf pine forest) là những bí mật được giữ gìn cẩn thận, ngay cả ở quê hương miền Nam của nó (are well-kept secrets, even in its native South). Tuy nhiên (Yet), nó là một trong những hệ sinh thái phong phú nhất (it is among the richest ecosystems) ở Bắc

Mỹ (in North America), sánh ngang với các thảo nguyên cỏ cao (rivaling tallgrass prairies) và các khu rừng cổ ở Tây Bắc Thái Bình Dương (and the ancient forests of the Pacific Northwest) về số lượng loài mà nó trú ẩn (in the number of species it shelters). Và giống như hai môi trường sống của động vật hoang dã đang biến mất khác (And like those two other disappearing wildlife habitats), cây lá dài cũng đang ở mức cực kỳ nguy cấp (longleaf is also critically endangered).

Trong các khu rừng thông lá dài, cây cối mọc rải rác rộng rãi (In longleaf pine forests, trees grow widely scattered), tạo ra một môi trường mở (creating an open), giống như công viên (parklike environment), giống như một xavan hơn là một khu rừng (more like a savanna than a forest). Cây cối không quá rậm rạp để cản nắng (The trees are not so dense as to block the sun). Sự rộng mở này tạo ra một tầng rừng thuộc loại đa dạng nhất trên thế giới (This openness creates a forest floor that is among the most diverse in the world), nơi các loài thực vật như cỏ hồng nhiều hoa, cây nắp ấm kèn (where plants such as many-flowered grass pinks, trumpet pitcher plants), dây ruồi Venus, hoa oải hương và cúc đồng tiền mọc (Venus

flytraps, lavender ladies and pineland bog-buttons grow). Có tới 50 loài hoa dại, cây bụi, cỏ và dương xỉ khác nhau (As many as 50 different species of wildflowers, shrubs, grasses and ferns) đã được lập danh mục chỉ trong một mét vuông (have been cataloged in just a single square meter).

Đã từng có gần 92 triệu mẫu rừng lá dài nở rộ từ Virginia đến Texas (Once, nearly 92 million acres of longleaf forest flourished from Virginia to Texas), nơi duy nhất trên thế giới được tìm thấy (the only place in the world where it is found). Tuy nhiên, đến đầu thế kỷ 21, hầu như tất cả chúng đã bị khai thác (By the turn of the 21st century, however, virtually all of it had been logged), lát đá hoặc trồng trọt vào quên lãng (paved or farmed into oblivion). Chỉ có khoảng 3% diện tích gốc là còn rừng lá dài (Only about 3 percent of the original range still supports longleaf forest), và chỉ khoảng 10.000 mẫu trong số đó là rừng già chưa cắt (and only about 10,000 acres of that is uncut old-growth) - phần còn lại là rừng mọc lại sau khi chặt (—the rest is forest that has regrown after cutting). Ước tính có khoảng 100.000 mẫu đất đó vẫn đang biến mất mỗi năm (An estimated 100,000 of those acres are still vanishing every year). Tuy

nhiên (**However**), một phong trào âm thầm để đảo ngược xu hướng này (**a quiet movement to reverse this trend**) đang diễn ra khắp khu vực (**is rippling across the region**). Chính phủ (**Governments**), các tổ chức tư nhân (bao gồm NWF) và các nhà bảo tồn cá nhân (**private organisations(including NWF) and individual conservationists**) đang tìm nhiều cách (**are looking for ways**) để bảo vệ và bảo tồn những cây lá dài còn lại (**to protect and preserve the remaining longleaf**) và trồng rừng mới cho các thế hệ tương lai (**and to plant new forests for future generations**).

Tìm ra cách phục hồi rừng cây tùng (**Figuring out how to bring back the piney woods**) cũng sẽ cho phép (**also will allow**) các nhà sinh vật học giúp đỡ các loài thực vật (**biologists to help the plants**) và động vật sống phụ thuộc vào môi trường sống này (**and animals that depend on this habitat**). Gần 2/3 số loài đang suy giảm (**Nearly two-thirds of the declining**), bị đe dọa hoặc có nguy cơ tuyệt chủng ở đông nam Hoa Kỳ (**are threatened or endangered species in the southeastern United States**) có liên quan đến cây lá dài (**are associated with longleaf**). Mark Danaher, nhà sinh vật học (**the biologist**) của Rừng quốc gia Francis Marion

ở Nam Carolina (for South Carolina's Francis Marion National Forest says), cho biết: “Việc tàn phá hoàn toàn cây lá dài chỉ là một phần trong câu chuyện của họ ("The outright destruction of longleaf is only part of their story). Ông cho biết sự tàn lụi của những loài động vật và thực vật này (He says the demise of these animals and plants) cũng liên quan đến tình trạng thiếu lửa (also is tied to a lack of fire), từng thường xuyên quét qua các khu rừng phía nam (which once swept through the southern forests on a regular basis). Danaher nói: “Lửa là hoàn toàn quan trọng đối với hệ sinh thái này và đối với các loài phụ thuộc vào nó ("Fire is absolutely critical for this ecosystem and for the species that depend on it," says Danaher).

Chỉ với tên về bất kỳ loài nào (Name just about any species) xuất hiện ở cây lá dài và bạn có thể tìm thấy mối liên hệ với lửa (that occurs in longleaf and you can find a connection to fire). Chim sẻ của Bachman (Bachman's sparrow) là một loài chim bí mật có giọng hát tuyệt vời (is a secretive bird with a beautiful song) vang vọng khắp các khu rừng lá dài (that echoes across the longleaf flatwoods). Nó chui ổ xuống đất bên dưới những đám cỏ dây (It tucks its nest on the ground beneath

clumps of wiregrass) và chút cây xanh trong câu chuyện mở (**and little bluestem in the open understory**). Nhưng một khi lửa đã vắng bóng trong vài năm (**But once fire has been absent for several years**), và một mớ bụi cây bắt đầu mọc lên, những con chim sẻ biến mất (**and a tangle of shrubs starts to grow, the sparrows disappear**). Rùa Gopher, loài rùa cạn bản địa duy nhất ở phía đông Mississippi (**Gopher tortoises, the only native land tortoises east of the Mississippi**), cũng có nhiều ở cây lá dài (**are also abundant in longleaf**). Là loài then chốt của những khu rừng này (**A keystone species for these forests**), hang hốc của nó cung cấp nhà ở và sự an toàn (**its burrows provide homes and safety**) cho hơn 300 loài động vật có xương sống và không xương sống khác nhau (**to more than 300 species of vertebrates and invertebrates ranging**), từ rắn đuôi chuông lưng kim cương phía đông đến ếch gopher (**from eastern diamond-back rattlesnakes to gopher frogs**). Tuy nhiên, nếu lửa bị dập tắt, rùa sẽ bị sặc (**If fire is suppressed, however, the tortoises are choked out**). Bob Mitchell, một nhà sinh thái học tại Trung tâm Jones, nói: “Nếu chúng ta mất lửa, chúng ta sẽ mất động vật hoang dã” (**"If we lose fire," says Bob**

Mitchell, an ecologist at the Jones Center, "we lose wildlife.").

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

94. Thị trường nội bộ: Bán bên trong(Internal Market: Selling the inside)

Khi bạn nghĩ đến tiếp thị (When you think of marketing), nhiều khả năng bạn sẽ nghĩ đến tiếp thị cho khách hàng của mình (you more than likely think of marketing to your customers): Làm thế nào bạn có thể thuyết phục nhiều người mua những gì bạn bán (How can you persuade more people to buy what you sell)? Nhưng một "thị trường" khác cũng quan trọng không kém (But another "market" is just as important): nhân viên của bạn (your employees), chính những người có thể làm cho thương hiệu (the very people who can make the brand) trở nên sống động đối với khách hàng của bạn (come alive for your customers). Tuy nhiên (Yet), trong công việc giúp các giám đốc điều hành (in our work helping executives) phát triển và thực hiện các chiến dịch xây dựng thương hiệu (develop and carry out branding campaigns), tôi và các đồng nghiệp của tôi nhận thấy rằng (my colleagues and I have found that) các công ty

thường bỏ qua thành phần quan trọng này (**companies very often ignore this critical constituency**).

Tại sao tiếp thị nội bộ lại quan trọng như vậy (**Why is internal marketing so important**)? Đầu tiên, bởi vì đó là cách tốt nhất để giúp nhân viên tạo ra (**First, because it's the best way to help employees make**) một kết nối cảm xúc mạnh mẽ với các sản phẩm và dịch vụ mà bạn bán (**a powerful emotional connection to the products and services you sell**). Nếu không có sự kết nối đó, nhân viên có khả năng (**Without that connection, employees are likely**) làm suy yếu những kỳ vọng do quảng cáo của bạn đặt ra (**to undermine the expectations set by your advertising**). Trong một số trường hợp (**In some cases**), điều này là do họ đơn giản (**this is because they simply**) không hiểu những gì bạn đã hứa với công chúng (**don't understand what you have promised the public**), vì vậy họ cuối cùng làm việc với mục đích chéo (**so they end up working at cross-purposes**). Trong những trường hợp khác, có thể họ không thực sự tin vào thương hiệu (**In other cases, it may be they don't actually believe in the brand**) và cảm thấy chán nản hoặc tệ hơn là có thái độ thù địch với công ty (**and feel disengaged**).

or, worse, hostile toward the company). Chúng tôi nhận thấy rằng khi mọi người quan tâm (**We've found that when people care about**) và tin tưởng vào thương hiệu (**and believe in the brand**), họ sẽ có động lực để làm việc chăm chỉ (**they're motivated to work harder**) hơn và lòng trung thành của họ đối với công ty tăng lên (**and their loyalty to the company increases**). Nhân viên đoàn kết (**Employees are united**) và được truyền cảm hứng bởi một ý thức chung về mục đích và bản sắc (**and inspired by a common sense of purpose and identity**).

Thật không may, ở hầu hết các công ty (**Unfortunately, in most companies**), tiếp thị nội bộ được thực hiện kém, nếu có (**internal marketing is done poorly, if at all**). Trong khi các giám đốc điều hành nhận ra sự cần thiết (**While executives recognise the need**) phải thông báo cho mọi người về chiến lược và hướng đi của công ty (**to keep people informed about the company's strategy and direction**), thì ít người hiểu được sự cần thiết phải thuyết phục nhân viên về sức mạnh của thương hiệu (**few understand the need to convince employees of the brand's power**) — họ coi đó là điều đã cho (**—they take it as a given**).

Nhân viên cần nghe những thông điệp tương tự mà bạn gửi đến thị trường (**Employees need to hear the same messages that you send out to the marketplace**). Tuy nhiên, tại hầu hết các công ty (**At most companies, however**), thông tin liên lạc nội bộ và bên ngoài thường không khớp với nhau (**internal and external communications are often mismatched**). Điều này có thể rất khó hiểu (**This can be very confusing**), và nó đe dọa nhận thức của nhân viên về tính liêm chính của công ty (**and it threatens employees' perceptions of the company's integrity**): Họ được ban quản lý chỉ bảo một điều nhưng lại quan sát thấy (**They are told one thing by management but observe that**) một thông điệp khác đang được gửi đến công chúng (**a different message is being sent to the public**). Ví dụ, một công ty bảo hiểm sức khỏe đã quảng cáo rằng (**One health insurance company, for instance**), phúc lợi của bệnh nhân là ưu tiên số một của công ty (**advertised that the welfare of patients was the company's number one priority**), trong khi các nhân viên được cho biết rằng (**while employees were told that**) mục tiêu chính của họ là tăng giá trị của quyền chọn mua cổ phiếu (**their main goal was to increase the value of their stock options**)

thông qua việc giảm chi phí (**through cost reductions**). Và một tổ chức dịch vụ tài chính lớn đã nói với khách hàng rằng (**And one major financial services institution told customers that**) họ đang thực hiện một sự thay đổi trọng tâm lớn (**it was making a major shift in focus**) từ việc trở thành một nhà bán lẻ tài chính sang một nhà tư vấn tài chính (**from being a financial retailer to a financial adviser**), nhưng một năm sau, nghiên cứu cho thấy (**but, a year later, research showed that**) trải nghiệm của khách hàng với công ty không thay đổi (**the customer experience with the company had not changed**). Hóa ra là các nhà lãnh đạo công ty (**It turned out that company leaders**) đã không nỗ lực để bán sự thay đổi trong nội bộ (**had not made an effort to sell the change internally**), vì vậy nhân viên vẫn đang thực hiện các giao dịch (**so employees were still churning out transactions**) và chưa thay đổi hành vi của họ để phù hợp với vai trò cố vấn mới của họ (**and hadn't changed their behavior to match their new adviser role**).

Source: <https://ieltsolinetests.com/>

95. The “Extinct” Grass in Britain

Người ta cho rằng cỏ Anh (**The British grass interrupted brome**) đã tuyệt chủng, giống như Dodo (**was said to be extinct, just like the Dodo**). Được gọi là cỏ ngắt quãng vì đầu hạt của nó rất khác thường (**Called interrupted brome because of its gappy seed-head**), loại cỏ không mọc này (**this unprepossessing grass**) không được tìm thấy ở bất kỳ nơi nào khác trên thế giới (**was found nowhere else in the world**), các nhà làm vườn từ đồng lứa thời Victoria (**Gardening experts from the Victorian era**) là những người đầu tiên ghi nhận nó (**were first to record it**). Đến đầu thế kỷ 20 (**In the early 20th century**), nó đã phát triển rộng rãi khắp miền nam nước Anh (**it grew far and wide across southern England**). Nhưng nó nhanh chóng biến mất (**But it quickly vanished**) và đến năm 1972 thì không thấy đâu nữa (**and by 1972 was nowhere to be found**). Ngay cả những hạt giống (**Even the seeds**) được lưu trữ tại Vườn Bách thảo của Đại học Cambridge (**stored at the Cambridge University Botanic Garden**) như một hợp đồng bảo hiểm cũng chết (**as an insurance policy were dead**), do để nhầm ở nhiệt độ phòng

(having been mistakenly kept at room temperature).

Tuy nhiên (**However**), các báo cáo về sự suy giảm của nó (**reports of its decline**) không hoàn toàn chính xác (**were not entirely correct**). Cỏ bị gián đoạn đã được hồi sinh (**Interrupted brome has enjoyed a revival**), một sự hồi sinh không phải do khoa học (**one that's not due to science**). Do công việc của một người đam mê làm vườn (**Because of the work of one gardening enthusiast**), xen canh đang phát triển mạnh như một loại cây trồng trong chậu (**interrupted brome is thriving as a pot plant**). Sự trở lại tự nhiên của một loài thực vật sắp tuyệt chủng ở Anh (**The relaunching into the wild of Britain's almost extinct plant**) đã khiến các nhà bảo tồn ở khắp nơi phấn khích (**has excited conservationists everywhere**)

Ban đầu (**Originally**), Philip Smith không biết rằng mình có một loại cỏ rất khác thường (**Philip Smith didn't know that he had the very unusual grass**) tại nhà riêng của mình (**at his own home**). Khi nghe tin cỏ tuyệt chủng (**When he heard about the grass becoming extinct**), anh muốn làm một điều gì đó thật bất ngờ (**he wanted to do something surprising**). Ông đã tham dự một cuộc họp

(attended a meeting) của Hiệp hội Thực vật Anh ở Manchester vào năm 1979 (He of the British Botanical Society in Manchester in 1979), và kiếm được cơ hội của mình (and seized His opportunity). Anh ấy cho biết rất thất vọng (He said that it was so disappointing) khi nghe tin cỏ anh bị biến mất (to hear about the demise of the interrupted brome).

Smith đã giữ những hạt giống từ thành trì cỏ cuối cùng (Smith had kept the seeds from the last stronghold of the grass), Pamisford vào năm 1963 (Pamisford in 1963). Đó là khi cỏ bị đình trệ và biến mất khỏi tự nhiên (It was then when the grass stalled to disappear from the wild). Smith trồng cỏ, năm này qua năm khác (Smith cultivated the grass, year after year). Cuối cùng (Ultimately), chính sự tò mò của anh đối với loài thực vật đã cứu nó (it was his curiosity in the plant that saved it) không phải là một dự án khoa học hoặc công nghệ (not scientific or technological projects that).

Hiện tại (For now), tương lai của cỏ Anh đã được đảm bảo (the bromes future is guaranteed). Hạt giống cây trồng của Smith bao gồm củ cải đường (The seeds from Smith's plants) được cất giữ an toàn trong các cơ sở hiện đại (have been securely

stored in the cutting edge facilities) của Ngân hàng Hạt giống Thiên niên kỷ (of Millennium Seed Bank) tại Wakehurst Place ở Sussex (at Wakehurst Place in Sussex). Và thực vật sống phát triển mạnh (And living plants thrive) trong các vườn thực vật của Kew, Edinburgh và Cambridge (at the botanic gardens at Kew, Edinburgh and Cambridge). Năm nay (This year), hạt giống cũng được lưu giữ tại các địa điểm (seeds are also saved at sites) trên toàn quốc (all across the country) và cỏ hiện cũng đang được nuôi ở một số khu vườn công cộng (and the grass now nourishes at several public gardens too).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

96. Keep the Water Away

Trận lũ lụt vào mùa đông năm ngoái (Last winter's floods) trên các con sông ở Trung Âu (on the rivers of central Europe) là một trong những trận lụt tồi tệ nhất (were among the worst) kể từ thời Trung cổ (since the Middle Ages), và khi các cơn bão mùa đông quay trở lại (and as winter storms return), bóng ma của lũ lụt cũng sẽ quay trở lại (the spectre of floods is returning too). Chỉ

vài tuần trước (**Just weeks ago**), con sông Rhone ở đông nam nước Pháp đã vỡ bờ (**the river Rhone in south-east France burst its banks**), khiến 15.000 người phải rời bỏ nhà cửa của họ (**driving 15,000 people from their homes**), và điều tồi tệ hơn có thể là trên đường đi (**and worse could be on the way**). Theo truyền thống (**Traditionally**), các kỹ sư sông đã thực hiện Kế hoạch A (**river engineers have gone for Plan A**): loại bỏ nước nhanh, thoát khỏi đất liền (**get rid of the water fast, draining it off the land**) và thoát xuống biển ở những con sông có mặt cao (**and down to the sea in tall-sided rivers**) được thiết kế lại thành cống thoát nước hiệu suất cao (**re-engineered as high-performance drains**). Nhưng dù lớn đến đâu họ cũng đào cống thoát nước của thành phố (**But however big they dug city drains**). Và họ xây bờ cao đến đâu (**And however high they built the banks**), lũ lụt vẫn tiếp tục quay trở lại, (**the floods kept coming back**). Không có gì lạ khi các kỹ sư đang chuyển sang Kế hoạch B (**No wonder engineers are turning to Plan B**): làm giảm sức mạnh hủy diệt của nước (**sap the water's destructive strength**) bằng cách phân tán nó vào các cánh đồng (**by dispersing it into fields**), hồ bị lãng quên (**forgotten lakes**), đồng bằng ngập

lụt và các tầng chứa nước (**flood plains and aquifers**).

Quay trở lại những ngày (**Back in the days**) mà các con sông đi theo con đường ngoằn ngoèo hơn ra biển (**when rivers took a more tortuous path to the sea**), nước lũ mất đi động lực (**flood waters lost impetus**) và thể tích trong khi uốn khúc qua đồng bằng lũ lụt (**and volume while meandering across flood plains**) và chạy không tải qua các vùng đất ngập nước và đồng bằng nội địa (**and idling through wetlands and inland deltas**). Nhưng ngày nay nước có xu hướng đi ra biển không bị cản trở (**But today the water tends to have an unimpeded journey to the sea**). Và điều này có nghĩa là khi trời mưa ở vùng cao (**And this means that when it rains in the uplands**), nước sẽ đồng loạt đổ xuống (**the water comes down all at once**). Tệ hơn nữa (**Worse**), bất cứ khi nào chúng ta đóng cửa nhiều đồng bằng ngập lụt (**whenever we close off more flood plains**), dòng chảy của con sông xa hơn về phía hạ lưu (**the river's flow farther downstream**) sẽ trở nên hung bạo hơn và không thể kiểm soát được (**becomes more violent and uncontrollable**). Bằng cách cố gắng biến thủy văn phức tạp (**By trying to turn the complex hydrology**) của các con

sông (**of rivers**) thành cơ học đơn giản của một đường ống dẫn nước (**into the simple mechanics of a water pipe**). Đi theo sông Rhine (**Take the Rhine**), con sông được thiết kế kỹ thuật nhất của Châu Âu (**Europe's most engineered river**). Trong hai thế kỷ (**For two centuries**), các kỹ sư người Đức đã xóa các dòng chảy ngược của nó (**German engineers have erased its backwaters**) và cắt nó khỏi vùng đồng bằng ngập lụt của nó (**and cut it off from its flood plain**).

Ngày nay (**Today**), con sông đã mất đi 7 phần trăm chiều dài ban đầu (**the river has lost 7 percent of its original length**) và chảy nhanh hơn một phần ba (**and runs up to a third faster**). Khi trời mưa lớn trên dãy Alps (**When it rains hard in the Alps**), đỉnh núi chảy từ một số phụ lưu trùng với sông chính (**the peak flows from several tributaries coincide in the main river**), nơi họ từng đến riêng lẻ (**where once they arrived separately**). Và với bốn phần năm diện tích đồng bằng ngập lụt (**And with four-fifths**) ở hạ lưu sông Rhine bị rào chắn (**of the lower Rhine's flood plain barricaded off**), nước dâng cao hơn bao giờ hết (**the waters rise ever higher**). Kết quả là lũ lụt xảy ra thường xuyên hơn (**The result is more frequent flooding**) gây thiệt hại

ngày càng lớn cho nhà cửa (**that does ever-greater damage to the homes**), văn phòng và đường xá nằm trên vùng đồng bằng ngập lụt (**offices and roads that sit on the flood plain**). Điều tương tự cũng đã xảy ra ở Hoa Kỳ (**Much the same has happened in the US**) trên sông Mississippi hùng vĩ (**on the mighty Mississippi**), chảy lưu vực sông lớn thứ hai trên thế giới vào Vịnh Mexico (**which drains the world's second largest river catchment into the Gulf of Mexico**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

97. THE DAMS THAT CHANGED AUSTRALIA SECTION ONE

Nội địa Úc đã gặp phải vấn đề hạn hán (**Inland Australia has had a problem with drought**) từ thời kỳ định cư của người da trắng vào năm 1788 (**from the time of white settlement in 1788**) cho đến tận ngày nay (**until today**), và đây là lý do tại sao Snowy Mountains Scheme được hình thành và thành lập (**and this is why the Snowy Mountains Scheme was conceived and founded**). Trước khi có Tuyết (**Before the Snowy Scheme**) một phần lớn các cánh đồng tuyết trên các ngọn núi cao nhất của

Úc (a large proportion of the snowfields on Australia's highest mountains) (the Snowy Mountains) đã tan chảy vào Sông Snowy hàng năm melted into the Snowy River every year. Do đó Hence, cuối cùng, nước sông Snowy chảy ra biển Snowy River water flowed ultimately into the sea, chứ không phải hướng vào vùng nội địa khô cằn của đất nước not toward the dry interior of the country, nơi mà mọi người cần đến nó một cách tuyệt vọng where people needed it so desperately. Điều này được nhà địa chất và thám hiểm người Ba Lan Strezlecki công nhận lần đầu tiên vào năm 1840 (This was first recognised by the Polish geologist and explorer Strezlecki in 1840), người đã nhận xét rằng (who commented that) không thể có sự phát triển của vùng nội địa (there could be no development of the inland) nếu không được cung cấp đủ nước (without adequate water supply). Các con sông sẽ phải được chuyển hướng nếu việc tưới tiêu thành công (The rivers would have to be diverted if irrigation were to succeed). Đề án đặt ra mục tiêu khai thác nước (The scheme set out to harness water) cho điện (for electricity) và chuyển nước trở lại các khu vực nội đồng khô hạn (and to divert it back to the dry inland areas)

để tưới tiêu (**for irrigation**). Để làm được điều này (**To do this**), hàng nghìn km đường hầm (**thousands of kilometres of tunnels**) phải được khoan xuyên qua các ngọn núi (**had to be drilled through the mountains**), và mười sáu đập lớn và bảy nhà máy thủy điện (**and sixteen major dams and seven hydro-electric power stations**) được xây dựng trong khoảng thời gian mười chín năm (**built over a period of nineteen years**). Công trình đầu tiên trong số này là Trạm điện Guthega (**The first of these was Guthega Power Station**), được đưa vào hoạt động năm 1954 (**which was commissioned in 1954**) và công trình cuối cùng được hoàn thiện là Tumut III (**and the last one to be finished was Tumut III**).

Đề án Snowy Mountains (**The Snowy Mountains Scheme**) đã thay đổi bộ mặt của Úc mãi mãi (**was to alter the face of Australia forever**). Một thay đổi quan trọng (**One important change**) là việc tuyển dụng những người từ bên ngoài nước Úc (**was the recruitment of people from outside Australia**) vào làm việc trong chương trình này (**to work on the scheme**). Vào năm 1949 (**In 1949**), trong khi thế giới vẫn đang phục hồi (**while the world was still recovering**) sau những ảnh hưởng của Thế chiến

thứ hai (**from the effects of World War II**), chính phủ Úc cần một lượng lớn người làm việc trên Snowy (**the Australian government needed immense numbers of people to work on the Snowy**). Nó tìm kiếm lao động từ nước ngoài (**It sought labour from overseas**), và 60.000 trong số 100.000 người làm việc trong chương trình này (**and 60,000 of the 100,000 people who worked on the scheme**) đến từ nước ngoài (**came from outside the country**).

Source: <https://ieltonlinetests.com/>

98. POWER FROM THE EARTH

Năng lượng địa nhiệt (**Geothermal power**) đề cập đến việc tạo ra năng lượng điện (**refers to the generation of electrical power**) bằng cách sử dụng các nguồn nhiệt được tìm thấy bên dưới bề mặt trái đất (**by making use of heat sources found well below the earth's surface**).

Như đã biết (**As is well-known**), nếu một lỗ được khoan sâu vào lòng đất (**if a hole were to be drilled deep into the earth**), thì đá nóng chảy cực kỳ nóng sẽ sớm gặp phải (**extremely hot, molten rock would**

soon be encountered) Ở độ sâu từ 30 đến 50 km (At depths of 30 to 50 km), nhiệt độ vượt quá 1000 độ C chiếm ưu thế (temperatures exceeding 1000 degrees Celsius prevail). Rõ ràng (Obviously), việc tiếp cận những nhiệt độ như vậy (accessing such temperatures) sẽ cung cấp một nguồn tuyệt vời cho năng lượng địa nhiệt (would provide a wonderful source for geothermal power). Vấn đề là (The problem is), những độ sâu như vậy quá khó tiếp cận (such depths are too difficult to access): khoan xuống khoảng 30 km (drilling down some 30 or more kilometres) trở lên đơn giản là quá tốn kém với công nghệ ngày nay (is simply too costly with today's technology).

May mắn thay (Fortunately), nhiệt độ đủ nóng có sẵn ở độ sâu nông hơn đáng kể (sufficiently hot temperatures are available at considerably shallower depths). Ở một số khu vực nhất định (In certain areas), nơi bề mặt trái đất đã bị thay đổi theo thời gian (where the earth's surface has been altered over time) chẳng hạn (for example), nhiệt độ hoạt động của núi lửa vượt quá 300 độ C (volcanic activity-temperatures exceeding 300 degrees Celsius) có thể được tìm thấy ở độ sâu chỉ

từ 1 đến 3 km (can be found at depths of a mere 1 to 3 km) có thể được tiếp cận (which can be feasibly accessed). Những khu vực cụ thể này có tiềm năng lý tưởng (These particular areas are potentially ideal) để sản xuất điện thông qua các phương tiện địa nhiệt. (for the generation of electricity through geothermal means).

Có thể giải thích sản xuất điện địa nhiệt (It is possible to explain geothermal power generation) là một hệ thống năng lượng hơi nước (as a steam power system) sử dụng chính trái đất như một lò hơi (that utilizes the earth itself as a boiler). Khi nước được đưa xuống độ sâu từ 1 đến 3 km, (When water is sent down to the depths of 1 to 3 km), nó sẽ trở lại bề mặt dưới dạng hơi nước (it returns to the surface as steam) và có khả năng tạo ra điện (and is capable of generating electricity). Điện được tạo ra theo cách này (Electricity generated in this manner) hầu như không tạo ra carbon dioxide hoặc các chất thải khác (hardly produces any carbon dioxide or other waste materials). Nếu hơi nước và nước nóng được chuyển trở lại dưới lòng đất (If the steam and hot water are routed back underground), thì việc sản xuất điện có thể là bán

vĩnh viễn trong tự nhiên (**the generation of electricity can be semi-permanent in nature**).

Hơn nữa (**Furthermore**), năng lượng địa nhiệt có thể cung cấp nguồn điện ổn định (**geothermal power can provide a stable supply of electricity**) không giống như các nguồn năng lượng tự nhiên khác (**unlike other natural energy sources**) như năng lượng mặt trời (**such as solar power**) và năng lượng gió (**and wind power**), cả hai đều phụ thuộc nhiều vào điều kiện thời tiết (**which both rely heavily on weather conditions**). Theo đó, việc sản xuất điện thông qua địa nhiệt (**Accordingly, the generation of electricity through geothermal power**) hiệu quả hơn từ bốn đến năm lần so với điện mặt trời (**is four to five times more efficient than through solar power**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

99. It's Only a Cockroach

Tôi bật đèn trong bếp vào đêm hôm đó (**I turn on the light in my kitchen that night**), và rồi tôi nhìn thấy nó (**and then I see it**). Tôi lùi lại, và bản năng đầu tiên của tôi (**I draw back, and my first instinct**)

là hét lên (**is to scream**). Tôi kiểm soát bản thân với khó khăn (**I control myself with difficulty**), nhưng thấy mình rùng mình (**but find myself shuddering**), không thể đối phó với sinh vật trước mắt (**unable to deal with the creature before me**). Nó chỉ là một con gián (**It's only a cockroach**), nhưng kích thước lớn, râu dài, ngoại hình sáng bóng và đôi chân có gai (**but its large size, long antennae, shiny appearance, and spiny legs**), tất cả đều có vẻ ngoài đặc biệt kinh tởm (**all present is particularly disgusting appearance**). Và điều này không chỉ xảy ra với tôi (**And this is not just to me**), mà với tất cả mọi người (**but to everyone it seems**), nó dường như xảy ra, thậm chí đến mức phản ứng gay gắt (**even to the point of phobic responses**). Đây chắc chắn là lý do (**This is certainly the overriding reason**) tôi muốn loại bỏ hoàn toàn những sinh vật này (**I want these creatures totally eradicated**) khỏi căn hộ của mình (**from my apartment**), nhưng với mùi khó chịu của chúng (**but with their offensive odour**), sự vận chuyển thụ động của vi khuẩn (**passive transportation of microbes**), và đường mòn của phân (**and trails of droppings**), chúng cũng gây ra mối đe dọa rõ rệt (**they also pose a distinct threat**) đối với sự vệ sinh

của gia đình (**to domestic hygiene**). Rõ ràng, sống chung là không thể (**Clearly, cohabitation is not possible**). Vì vậy tôi làm tất cả những gì có thể (**I do all I can**) để ngăn chặn những loài gây hại này (**to keep these pests away**). Thức ăn được đựng trong hộp kín (**Food is stored in sealed containers**), thùng rác có nắp đậy kín (**garbage cans have tight lids**), nhà bếp của tôi được giữ sạch sẽ không tì vết (**my kitchen is kept spotlessly clean**), và căn hộ của tôi được quét dọn hàng đêm (**and my apartment swept and mopped nightly**). Tôi cũng đã niêm phong các điểm vào có thể (**I have also sealed up possible entry points**), nhưng những thứ đáng ghét này vẫn tìm được đường vào bên trong (**but still, these loathsome things find their way inside**). Tôi cần một cách để giết chúng (**I need a way to kill them**).

Thuốc diệt gián chính xác nhất (**The most precise cockroach killer**) điển hình là một loài côn trùng khác (**is typically another insect**). Một loài ong bắp cày cụ thể nhắm vào những sinh vật này (**A specific species of wasp targets these creatures**). Với một cú sà nhanh chính xác (**With a quick accurate swoop**), nó đã cắn con gián vào trung tâm thần kinh chính của cơ thể gián (**it bites the cockroach**

at the main nerve centre of its body) dẫn đến tê liệt tạm thời (**which results in a temporary paralysis**). Điều này là rất cần thiết (**This is very necessary**) vì chúng ta đều biết gián có thể chạy nhanh như thế nào (**as we all know just how fast cockroaches can run**). Con ong bắp cày chỉ có vài phút (**The wasp has only a few minutes**) để chuẩn bị cho cú chích tiếp theo của mình (**to prepare its next sting**), trong khu vực chính xác của não kiểm soát bản năng trốn thoát của gián (**in the exact area of the brain which controls the cockroaches' instinct to escape**). Sau khi cơn tê liệt ra đi (**After the paralysis departs**), con gián sẽ khuất phục và ngoan ngoãn, và cam chịu (**the cockroach is subdued and docile, and doomed**). Con ong bắp cày cắn đứt râu (**The wasp bites off the antennae**) để ngăn cản sự bay lên, sau đó kéo nạn nhân của nó đi (**to further discourage flight, then drags its victim away**).

Source: <https://ieltsionlinetests.com/>

100. Such a Fascinating Game

Đây là một trong những trò chơi phổ biến nhất thế giới (**It is one of the world's most popular games**),

được hàng triệu người chơi tại nhà (**played by millions of people at home**) trong câu lạc bộ, trực tuyến, qua thư tín và trong các giải đấu (**in clubs, online, by correspondence, and in tournaments**). Đó là cờ vua (**It is chess**), một sự sắp xếp khiêm tốn (**a humble arrangement**) trong đó hai người chơi nhìn chăm chăm vào một bàn cờ ca rô có 64 ô vuông (**where two players stare at a checkered board with 64 squares**) được sắp xếp trong một lưới 8 nhân tám (**arranged in an eight-by-eight grid**), nhìn vào 16 quân cờ của họ (**eyeing their 16 pieces each**) khi nước đi đầu tiên được chơi (**as the first move is played**). Khi vua của đối thủ bị lấy đi (**When the opponent's king is checkmated**), trò chơi kết thúc (**the game is over**), nhưng từ đầu đến cuối (**but between the beginning and the end**), vô số các bước di chuyển và kết hợp tao nhã (**a wealth of elegant, complicated**), phức tạp và hấp dẫn có thể mở ra (**and fascinating moves and combinations can unfold**).

Nguồn gốc của cờ vua nằm ở Tây Bắc Ấn Độ (**The origins of chess lie in Northwest India**), vào khoảng thế kỷ thứ 6 (**around the 6th century**). Vào thời điểm đó (**At that time**) tồn tại một trò chơi được gọi là caturanga (**there existed a game known**

as caturanga), có nghĩa là 'bốn sư đoàn' (**which means 'four division'**), những sư đoàn này là của quân đội (**those divisions being of the military**), được đại diện bởi bộ binh, kỵ binh, voi và chiến xa (**represented by the infantry, cavalry, elephants, and chariotry**). Những quân cờ này thường trở thành quân tốt (**These pieces were eventually to become the pawn**), hiệp sĩ, giám mục và quân, tương ứng (**knight, bishop, and rook, respectively**) trong hậu duệ hiện đại của trò chơi (**in the modern descendant of the game**). Vào khoảng năm 600 sau Công nguyên (**Around 600 AD**), caturanga lan sang Ba Tư (**caturanga spread to Persia**). Sau đó, sau cuộc chinh phục của người Hồi giáo đối với khu vực đó (**then, after the Muslim conquest of that region**) trò chơi này đã lan rộng khắp thế giới Hồi giáo (**the game gained ground throughout the Islamic world**) từ đó nó cuối cùng lan sang châu Âu (**from where it eventually spread to Europe**).

Khoảng năm 1200 sau Công nguyên (**Around 1200 AD**), Nam Âu bắt đầu sửa đổi các quy tắc (**Southern Europe began modifying the rules**), và trong vòng 300 năm (**and within 300 years**) trò chơi này đã trở thành trò chơi mà chúng ta chơi ngày nay (**the game had become recognisably the**

one we play today). Quân hậu từ lâu đã thay thế quân vizier trước đó (**The queen had long replaced the earlier vizier**) để trở thành quân cờ mạnh nhất (**to become the most powerful piece**), trong khi quân tốt được lựa chọn tiến hai ô (**while the pawns were given the option of advancing two squares**) trong nước đi đầu tiên để tăng tốc cuộc chơi (**on the first move in order to accelerate play**). Những quy tắc mới này nhanh chóng lan rộng khắp Tây Âu (**These new rules quickly spread across Western Europe**), tạo ra trò chơi ngày nay được gọi là 'cờ phương Tây' hoặc 'cờ vua quốc tế' (**creating the game now known as 'western chess' or 'international chess'**), để phân biệt với các biến thể cũ hơn hoặc trong khu vực của trò chơi (**to distinguish it from older or regional variants of the game**).

Source: <https://ieltsolinetests.com/>

HẾT!

**CHÚC BẠN NGÀY MỚI VUI VẺ, TÍCH CỰC
VÀ YÊU ĐỜI!**