

Đề cương môn học: Dịch Tiếng Anh 1

Bộ môn: Tiếng Anh

1. Thông tin về giảng viên

- Họ và tên: **Lê Vũ Quỳnh Nga**

Chức danh, học hàm, học vị: Giảng viên - Thạc sỹ

Thời gian, địa điểm làm việc: Giảng dạy tại Khoa Ngoại ngữ - Đại học Thái Nguyên

Điện thoại: 0979318525

Email: levuquynhnga84@gmail.com

2. Thông tin chung về môn học

- Tên môn học: Dịch Tiếng Anh 1

- Mã môn học: ETR341

- Số tín chỉ: 3 + Lý thuyết: 30 tiết + Thực hành: 15 tiết

- Môn học: Bắt buộc

- Các môn học tiên quyết: EOA242, EWA242

- Các môn học kế tiếp (với chuyên ngành Ngôn ngữ): Dịch 2, Lý thuyết Dịch

- Các yêu cầu đối với môn học (nếu có): Môn học dành cho sinh viên chuyên ngành Tiếng Anh và các ngành song ngữ đã kết thúc 2 học phần Khẩu ngữ 4 và Bút ngữ 4.

- Giờ tín chỉ đối với các hoạt động:

+ Nghe giảng lý thuyết: 30 tiết

+ Thực hành: 15 tiết

- Giờ tự học của sinh viên: 20 tiết

- Địa chỉ khoa/ bộ môn phụ trách môn học: Khoa Ngoại Ngữ - ĐH Thái Nguyên –

Xã Quyết Thắng – Thành phố Thái Nguyên - Tỉnh Thái Nguyên.

3. Mục tiêu của môn học

- **Kiến thức:** Kết thúc môn học sinh viên sẽ có được những kiến thức về các kỹ thuật dịch cần thiết và có thể dịch được những văn bản ngắn, thường từ 150 đến 200 từ về những chủ đề đa dạng về xã hội và tự nhiên, trong đó có thể thao, âm nhạc, giải trí, giáo dục, sức khỏe...

- **Kỹ năng:** Người học có thể rèn kỹ năng tra từ điển, áp dụng công nghệ để phục vụ cho quá trình dịch văn bản, nhằm đạt hiệu quả cao nhất.

- **Thái độ, chuyên cần:**

- Sinh viên xây dựng được thái độ học tập tích cực với môn Dịch.
- Xây dựng thái độ nghiêm túc với nghề Biên dịch và từng bước xác định, rèn luyện đạo đức nghề nghiệp.
- Có sự say mê nghề nghiệp và xây dựng tinh thần học hỏi không ngừng nhằm đổi mới bản thân, đáp ứng được những yêu cầu ngày càng cao của nghề Biên dịch.

4. Tóm tắt nội dung môn học

Môn học cung cấp cho sinh viên những kỹ thuật dịch cơ bản để dịch những câu phức tạp và những đoạn văn ngắn (150 đến 200 từ) với những chủ đề đa dạng như thể thao, âm nhạc, hoạt động giải trí, giáo dục, sức khỏe... Tài liệu dịch thường được lấy từ sách báo và tạp chí. Trong quá trình học cũng như khi kết thúc khóa học, sinh viên sẽ có khả năng áp dụng những kỹ thuật dịch vào quá trình biên dịch những câu văn phức tạp và những đoạn văn ngắn, đơn giản. Những kiến thức văn hóa cần thiết cho người dịch cũng được cung cấp trong suốt khóa học.

The module of Translation 1 provides students with the basic translation strategies to translate the complex sentences and short paragraphs or essays (often of about 150 to 200 words). The topic of the texts to be translated is verified with sports, music, entertainment, education or health... taken from books, magazines, newspapers or even novels. By the end of the module, students will be able to apply the translation strategies into the process of translation of complex sentences and short and simple paragraphs. The necessary knowledge of culture will also be given during the course.

5. Nội dung chi tiết môn học

Week	Content	References
1	Introduction of the Course Practice: Translate some complicated sentences and some small texts collected randomly.	Internet
2	Translation Technique: The Analysis of a Text [1] [Reading the text, intention of the text, intention of the translator, text styles, the readership] Practice: Geography & Lanscapes	[1], [3], [6]
3	Translation Technique: The Analysis of a Text [2] [Attitude, setting, quality of the writing, denotations & connotations, the last reading] Practice: Geography & Lanscapes (Continued)	[6]
4	Translation Technique: Translation Methods [1] [Word-for-word translation, literal translation, faithful translation] Practice: Education	[1], [3], [6]
5	Translation Technique: Translation Methods [2] [Semantic translation, communicative translation] Practice: Art	[1], [3], [6]
6	Translation Technique: Translation Methods [3] [Idiomatic translation, free translation, adaptation translation] Practice: Music	[1], [3], [6]
7	Mid – term Test 1	
8	Translation Technique: Translating Metaphors [1] Practice: Individuals & Family	[1], [3], [6]
9	Translation Technique: Translating Metaphors [2] Practice: Individuals & Family	[6]
10	Translation Technique: Translating Collocation [1] Practice: Art	[1], [3], [6]

11	Translation Technique: Translating Collocation [2] Practice: Health & Fitness	[6]
12	Translation Technique: Paraphrasing [1] Practice: Environment & Pollution	[1], [3], [6]
13	Translation Technique: Paraphrasing [2] Practice: Tourism	[6]
14	Mid – term Test 2	
15	Review & Concluding remarks	

6. Học liệu

ST T	Tên tác giả	Tên sách	Nhà xuất bản	Năm XB	Nơi có tài liệu này
1.	Nguyen, Quoc Hung	Hướng dẫn kỹ thuật biên dịch Anh-Việt, Việt Anh.	HCM: Saigon Cultural Publishing House	2007	Bản cứng
2.	Duong, Ngoc Dung	Course in Translation and Interpretation of English	HCM: HCM National University Press.	2005	Bản cứng
3.	Newmark, Peter	Approaches to Translation	Pergamon Press	1982	Bản mềm/ Trên máy
4.	Internet				

Texts for Translation

Week 1 – Random Texts

Part 1: Translate the text from Vietnamese into English

Tính cách chung của những người giỏi tiếng Anh

Khi học tiếng Anh, điểm mấu chốt không phải giáo viên, phương pháp học mà chính là ở thái độ.

Justin - giáo viên dạy tiếng Anh ở nhiều quốc gia trên thế giới chỉ ra điểm khác biệt giữa người học giỏi tiếng Anh và những người còn lại. Dù mỗi người có tính cách, lối sống, tài năng khác nhau nhưng có những đặc điểm mà bất cứ một người học xuất sắc ngoại ngữ nào đều có.

Họ có nhiệt huyết

Những người giỏi ngoại ngữ đều có lý do mạnh mẽ khiến họ học tập. Đó là đam mê, mục tiêu, cảm hứng và tầm nhìn cho tương lai.

Nhiệt huyết cũng là lý do khiến người thành công có thể tự giác học những quyển sách ngữ pháp trong khi nhiều người khác lại cảm thấy chán, cũ kỹ. Mặc dù nhiều người vẫn biết rằng học tiếng Anh để có một công việc tốt như họ không tận tâm với mục tiêu đó. Còn những ai thành công lại luôn liên kết được việc học của mình với mục tiêu đang hướng đến, chẳng hạn như để có thu nhập tốt hơn, để đi du lịch hay làm quen với nhiều bạn bè hơn thế giới.

Họ có trách nhiệm

Người giỏi tiếng Anh có trách nhiệm, chủ động trong việc học. Không có thói quen đổ lỗi, không hài lòng với kết quả bình thường và không mắc sai lầm với những quyết định vội vã là những điều thường thấy ở những người học giỏi tiếng Anh.

Trên thực tế, các chương trình dạy thêm thường thuyết phục khách bằng những mục tiêu hấp dẫn và hứa hẹn giúp học viên đạt được điều đó. Những thông điệp marketing này giúp các công ty, trung tâm bán được dịch vụ nhưng sau đó, họ phớt lờ và khiến người học quên đi mục tiêu học tập.

Họ tạo thói quen học đều đặn hằng ngày

Những người học tốt tiếng Anh có khả năng thiết lập thói quen học tập đều đặn, kiên trì hằng ngày, khiến việc học trở thành một phần tất yếu trong cuộc sống.

Họ biết là để giỏi một điều gì đó cần sự kiên định, tập trung và luyện tập lặp đi lặp lại cho đến khi trở thành một phần tự nhiên trong mỗi người. Thói quen này phải được thiết lập đến mức tự nhiên, gần gũi, không chút gượng ép.

Thói quen luyện tập hằng ngày là một công thức khá đơn giản để thành công nhưng điều đáng ngạc nhiên là ít người áp dụng được trong cuộc sống của mình. Nguyên nhân xuất phát từ thái độ, tính cách của người học. Họ thiếu cảm hứng, không có trách nhiệm cao với việc học.

Nếu bạn thực sự đam mê và có trách nhiệm, bạn còn cần quan tâm đến bí quyết để tạo lập được thói quen luyện tập hằng ngày. Bạn cần kiên định với mục tiêu; có sự điều chỉnh các thói quen theo thời gian để tránh nhàm chán; mất khoảng 4-6 tuần để một thói quen được thiết lập và trở nên bền vững, ổn định; kỳ vọng ở mức hợp lý. Bí quyết thứ tư - kỳ vọng hợp lý giúp bạn cảm thấy hài lòng hơn với những thứ đạt được, tránh việc thất vọng vì ảo tưởng kết quả rồi lại gây ra chán nản.

Họ không kỳ vọng sự hoàn hảo

Những người học giỏi tiếng Anh hiểu rằng cách duy nhất để trở nên học giỏi là đánh đổi việc xấu hổ bởi nói sai, mắc lỗi, mắc thật nhiều lỗi. Họ chấp nhận bị cười nhạo để biết sai và sửa sai.

Điều quan trọng khi học tiếng Anh là bạn hãy biết chấp nhận là mình chưa hoàn hảo - điều này giúp bạn cảm thấy tự tin và kiên định hơn, nỗi sợ mắc lỗi sẽ tan biến. Khi bị người khác chê cười, bạn không cần phải nhìn nhận tiêu cực mà chấp nhận rằng đó là điều tất yếu phải trải qua để học tiếng Anh. Nó cũng tương tự như việc đưa trẻ phải ngã để biết đi. Tương tự việc bạn muốn giỏi tiếng Anh mà không phải trải qua giai đoạn mắc lỗi cũng giống như đưa trẻ muốn học đi nhưng không muốn tập đi mà chỉ đợi đến lúc nó có thể đứng dậy đi vững vàng.

Có thể thấy, điều cốt yếu trong những người học giỏi tiếng Anh là không phải phương pháp học, nơi học, giáo viên hay những công nghệ hỗ trợ mà chính là quan điểm, thái độ với việc học. Bạn cần có lòng can đảm, sự dẻo dai để dám chấp nhận việc mắc lỗi và tình yêu, nhiệt huyết khi học ngôn ngữ này.

.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
Part 2: Translate the text from English into Vietnamese

Brooklyn Beckham eyes film career

The 16-year-old son of retired soccer star David and fashion designer Victoria Beckham is reportedly keen on carving out a career in the film industry after already securing a modelling contract.

A source told the Sunday Mirror newspaper: "He has recently signed to a modelling agency. It appears he has a lot of potential for a career in the industry.

"He is incredibly photogenic and has the handsome looks to be considered for some high-profile, big-money work. Now he has been encouraged to look into a Hollywood career which he is very excited about. He is yet to sign with an agent though."

Brooklyn may have got the acting bug from his 40-year-old father after he landed a role in Guy Ritchie's 'The Man From U.N.C.L.E'.

A source said: "He was very grateful to Guy for getting him a small role and it was a great experience. Becks gets the plot going and sets the scene for the rest of the movie.

"He only needed a day on set to film it so it didn't take too much time out of his schedule. Guy thinks it's great Becks is involved. It would make great viewing seeing him pop up as random characters in future."

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Week 2 – Geography & Landscapes

Part 1: Translate the text from English into Vietnamese

United Kingdom Map

Location: Western Europe, islands including the northern one-sixth of the island of Ireland between the North Atlantic Ocean and the North Sea, northwest of France.

Geographic coordinates: 54 00 N, 2 00 W.

Map references: Europe.

Area: Total: 244,820 sq km land: 241,590 sq km water: 3,230 sq km note: includes Rockall and Shetland Islands.

Land boundaries: Total: 360 km border countries: Ireland 360 km.

Coastline: 12,429 km.

Maritime claims: Territorial sea: 12 nm exclusive fishing zone: 200 nm continental shelf: as defined in continental shelf orders or in accordance with agreed upon boundaries.

Climate: Temperate; moderated by prevailing southwest winds over the North Atlantic Current; more than one-half of the days are overcast.

Terrain: Mostly rugged hills and low mountains; level to rolling plains in east and southeast.

Elevation extremes: Lowest point: The Fens -4 m highest point: Ben Nevis 1,343 m.

Natural resources: Coal, petroleum, natural gas, iron ore, lead, zinc, gold, tin, limestone, salt, clay, chalk, gypsum, potash, silica sand, slate, arable land.

Land use: Arable land: 23.46% permanent crops: 0.21% other: 76.33% (2001).

Irrigated land: 1,080 sq km (1998 est.).

Natural hazards: Winter windstorms; floods.

Environment - current issues: Continues to reduce greenhouse gas emissions (has met Kyoto Protocol target of a 12.5% reduction from 1990 levels and intends to meet the legally binding target and move towards a domestic goal of a 20% cut in emissions by 2010); by 2005 the government aims to reduce the amount of industrial and commercial waste disposed of in landfill sites to 85% of 1998 levels and to recycle or compost at least 25% of

Part 2: Translate the text from Vietnamese into English

Giới thiệu về Đất nước Việt Nam

Diện tích: 331.114 km²

Dân số: 80.902.400 người (2003)

Thủ đô: Hà Nội

Dân tộc: 87% Việt, 11% thiểu số, 2% Hoa

Ngôn ngữ: Tiếng Việt

Tôn giáo: Phật giáo, Nho giáo, và Thiên Chúa giáo v.v..

GDP: 33,7 tỷ đô-la Mỹ (2003)

GDP bình quân đầu người: 485 đô-la Mỹ (2003)

Mặt hàng xuất khẩu chính (2003): dầu thô, dệt may, hải sản, giấy dếp, lúa gạo, cà phê v.v...

Mặt hàng nhập khẩu chính (2003): xăng dầu, dệt, thép v.v...

Vị trí địa lý

Việt Nam là một nước nằm ở phía đông bán đảo Đông dương có tổng diện tích là 331.114 km², phía bắc tiếp giáp Trung Quốc, phía tây tiếp giáp Lào và Campuchia, phía đông tiếp giáp Biển Đông, phía đông và nam tiếp giáp Thái Bình Dương. Ở vị trí này, Việt Nam là một đầu mối giao thông quan trọng giữa Ấn Độ Dương và Thái Bình Dương.

Khí hậu và tài nguyên

Đặc trưng của khí hậu Việt Nam là gió mùa, có số ngày nắng, lượng mưa, và độ ẩm cao. Mặc dù nằm ở vùng khí hậu nhiệt đới và cận nhiệt đới, Việt Nam có khí hậu đa dạng do sự khác biệt về kinh tuyến và vĩ tuyến. Mùa đông có thể sẽ rất lạnh ở miền bắc, trong khi đó ở miền nam lại có nhiệt độ vùng cận xích đạo, ẩm áp quanh năm.

Việt Nam có nhiều nguồn tài nguyên khoáng sản. Nằm sâu trong lòng đất là những loại đá quý hiếm, than, và nhiều loại khoáng sản có giá trị như thiếc, kẽm, bạc, vàng, và antimon. Cả trong đất liền cũng như ngoài biển khơi đều có dầu và khí đốt với trữ lượng rất lớn.

Con người và ngôn ngữ

Việt Nam có trên 80 triệu dân với 54 dân tộc khác nhau. Người Việt (hay Kinh) chiếm 80% dân số. Tiếng Việt là ngôn ngữ chính thống ở Việt Nam đồng thời là phương tiện để gắn

Week 3 – Geography & Landscapes

(Continued)

Part 1: Translate the text from English into Vietnamese

Vietnam is shaped in a long "S" stretching for 1000 miles from China in the north to the Gulf of Thailand in the south. The country's land area including water is about 127,000 square miles which makes it slightly larger than Italy or a bit smaller than Japan. It is broad in the north and south and narrow in the center, where at one point, it is only 31 miles wide; Vietnamese often describe their country as resembling a bamboo pole supporting a basket of rice on each end since. This image can also be seen as a metaphor for the demography of Vietnam with the heavily populated, grain producing areas located in the north in the Red River Delta and in the south in the Mekong Delta with a thin, less productive and less densely inhabited coastal region linking them. Vietnam has 2144 miles of coastline and 2372 miles of land borders: 966 miles shared with Laos, 796 miles with China, and 610 miles with Cambodia.

Vietnam is a country of tropical lowlands, hills, and densely forested highlands, with level land covering no more than 20 percent of the area. Three quarters of Vietnam is made up of mountains and hills. In the north, there is the Hoang Lien Mountains which contains the highest point in Vietnam, Fan Si Pan, extending 10,312 feet into the sky. The country can be divided into four geographical regions: the highlands and the Red River Delta in the north, the Truong Son Mountains form the Central Highlands running almost the full length of Vietnam along its borders with Laos and Cambodia, the coastal lowlands, and the Mekong River Delta in the south. The Red River and the Mekong River are navigable in their entirety and are considered to be the two major rivers in Vietnam. To help prevent flooding in their deltas, a system of dikes and canals have been built which confines the rivers to their paths. However, silt carried by the Red River and its tributaries has raised the level of the river beds above that of the surrounding plains and breaks in the levees result in disastrous flooding every year during the Monsoon season.

.....
.....
.....

Part 2: Translate the text from Vietnamese into English

Tỉnh Thái Nguyên, là trung tâm chính trị, kinh tế của khu Việt Bắc nói riêng, của vùng trung du miền núi đông bắc nói chung, là cửa ngõ giao lưu kinh tế xã hội giữa vùng trung du miền núi với vùng đồng bằng Bắc Bộ; phía Bắc tiếp giáp với tỉnh Bắc Kạn, phía Tây giáp với các tỉnh Vĩnh Phúc, Tuyên Quang, phía Đông giáp với các tỉnh Lạng Sơn, Bắc Giang và phía Nam tiếp giáp với thủ đô Hà Nội(cách 80 km); diện tích tự nhiên 3.562,82 km².

Tỉnh Thái Nguyên có 9 đơn vị hành chính: Thành phố Thái Nguyên; Thị xã Sông Công và 7 huyện: Phở Yên, Phú Bình, Đồng Hỷ, Võ Nhai, Định Hóa, Đại Từ, Phú Lương. Tổng số gồm 180 xã, trong đó có 125 xã vùng cao và miền núi, còn lại là các xã đồng bằng và trung du.

Địa hình không phức tạp lắm so với các tỉnh trung du, miền núi khác, đây là một thuận lợi của Thái Nguyên cho canh tác nông lâm nghiệp và phát triển kinh tế xã hội nói chung so với các tỉnh trung du miền núi khác.

Khí hậu chia làm 2 mùa rõ rệt, mùa mưa từ tháng 5 đến tháng 10 và mùa khô từ tháng 10 đến tháng 5. Lượng mưa trung bình hàng năm khoảng 2.000 đến 2.500 mm; cao nhất vào tháng 8 và thấp nhất vào tháng 1. Mùa đông được chia thành 3 vùng rõ rệt: Vùng lạnh nhiều nằm ở phía bắc huyện Võ Nhai; Vùng lạnh vừa gồm các huyện Định Hóa, Phú Lương và phía nam huyện Võ Nhai; Vùng ấm gồm các huyện: Đại Từ, Thành phố Thái Nguyên, Đồng Hỷ, Phú Bình, Phở Yên và Thị xã Sông Công. Nhiệt độ chênh lệch giữa tháng nóng nhất (tháng 6: 28,9°C) với tháng lạnh nhất (tháng 1: 15,2°C) là 13,7°C. Tổng số giờ nắng trong năm dao động từ 1.300 đến 1.750 giờ và phân phối tương đối đều cho các tháng trong năm. Nhìn chung, khí hậu tỉnh Thái Nguyên thuận lợi cho phát triển ngành nông, lâm nghiệp.

Tài nguyên khoáng sản phong phú về chủng loại, là một lợi thế so sánh lớn trong việc phát triển các ngành công nghiệp luyện kim, khai khoáng... Tỉnh Thái Nguyên có trữ lượng than lớn thứ hai trong cả nước, than mỡ trữ lượng trên 15 triệu tấn, than đá trữ lượng khoảng 90 triệu tấn; kim loại màu có thiếc, chì, kẽm, vonfram, vàng, đồng, niken, thủy ngân... Khoáng sản vật liệu xây dựng cũng là tiềm năng nguyên liệu rất lớn để sản xuất xi măng, sản xuất đá ốp lát các loại và sản xuất vật liệu xây dựng.

.....
.....

Week 4 – Education

Part 1: Translate the text from English into Vietnamese

ASA Scholarship Program for Graduate Students in USA and Canada, 2015-2016

July 25, 2015

by Scholarship Positions

Applications are invited for ASA scholarship from graduate students attending an accredited college or university within the United States or Canada. Applications will be accepted from anywhere in the world but graduate study must take place in the United States or Canada during the award year. Each ASA Graduate Scholarship award consists of a stipend of \$3,000 (USD) and is paid in one (1) installment of three thousand dollars (\$3,000 USD) directly to the student's educational institution. The payment will be made in December of 2015. The application deadline is November 2, 2015.

Study Subject(s): Scholarships are awarded for pursuing careers within the field of concrete with a particular interest in the shotcrete process.

Course Level: Scholarships are available for graduate students attending an accredited college or university within the United States or Canada.

Scholarship Provider: The American Shotcrete Association (ASA)

Scholarship can be taken at: USA or Canada

Eligibility: The following criteria apply to all graduate scholarship applicants. Please read and follow this information carefully.

- At the time of application, the applicant shall have been accepted for graduate study in the area of concrete at an accredited college or university within the United States or Canada.
- Applicants must be a full-time first or second-year (post bachelor's degree) graduate student during the entire scholarship year. Course work during a summer session will count toward the degree year. Applications will be accepted from anywhere in the world but graduate study must take place in the United States or Canada during the award year.

Scholarship Open for International Students: Students from anywhere in the world can apply for these ASA scholarships.

Scholarship Description: The purpose of the ASA Graduate Scholarship Program is to attract, identify, and assist outstanding graduate students pursuing careers within the field of concrete with a particular interest in the shotcrete process. The ASA Graduate Scholarships are available to applicants who have been accepted into a graduate program in the field of concrete at the time of application to an accredited college or university within the United States or Canada. Based on essays, submitted data, and references, the ASA Scholarship Committee will select scholarship recipients who appear to have the strongest combination of interest and potential for professional success in the shotcrete industry.

Number of award(s): Up to three awards are available through the American Shotcrete Association (ASA) for the 2015-2016 academic (award) year.

Duration of award(s): Scholarship is awarded for the 2015-2016 academic (award) year. Scholarship is paid in one (1) installment of three thousand dollars (\$3,000 USD) directly to the student's educational institution. The payment will be made in December of 2015.

What does it cover? Each ASA Graduate Scholarship award consists of a stipend of \$3,000 (USD) and is paid in one (1) installment of three thousand dollars (\$3,000 USD) directly to the student's educational institution.

Selection Criteria: Based on essays, submitted data, and references, the ASA Scholarship Committee will select scholarship recipients who appear to have the strongest combination of interest and potential for professional success in the shotcrete industry.

Notification: Winners will be notified in December, 2015 and asked to submit a short article (one page minimum) on their research project that relates to concrete and shotcrete for publication in ASA's Shotcrete magazine.

How to Apply: The application, resume and essay should be sent to info-at-shotcrete.org together in one email package. Hard copies of applications, resumes and essays will not be accepted. Your completed application packet consists of the following information, submitted by the deadline indicated on the application form:

- Completed and typed application form (handwritten applications will not be accepted)
- One-page resume (anything over one page will not be accepted)
- Essay (1-page limit, 300 words or less)

Part 2: Translate the text from Vietnamese into English

Thứ năm, 23/7/2015 | 16:12 GMT+7

Từ đẹp nhất trong tiếng Anh

Kết quả khảo sát 7.000 người học tiếng Anh ở 46 quốc gia cho thấy "mother" (mẹ) là từ ẩn chứa sự dễ chịu và là nỗi niềm sâu kín nhất trong mối quan hệ của con người.

Không phải là mỹ từ xa hoa hào nhoáng, "mother" vẫn được xếp vào danh sách những từ đẹp nhất. Danh sách này còn có những từ khác như "liberty", "tranquility" và "smile", theo khảo sát của Hội đồng Anh.

Các nhà nghiên cứu về âm thanh học đưa ra kết quả khác, dựa trên nghiên cứu âm thanh, mà không quan tâm đến nghĩa của từ. Theo nhà thơ J.R.R. Tolkien, từ "cellar door" xứng đáng giành danh hiệu này. Nhắm mắt lại, bỏ qua yếu tố ngữ nghĩa và nói thật chậm từ "Cellar door", nhiều người nhận xét âm thanh mà từ này tạo ra rất đáng yêu.

Robert Beard, từng là giáo sư ngành ngôn ngữ học tại Đại học Bucknell cũng tạo ra danh sách của riêng mình về những từ tiếng Anh đẹp nhất. Sau khi nghiên cứu cẩn thận, ông đưa ra danh sách 100 từ nhưng hầu hết là những từ ít thông dụng, ví dụ như "ailurophile", "inglenook", "susquehanna".

Còn nhà ngôn ngữ học David Crystal khẳng định không thể tách rời ngữ nghĩa khỏi từ. Những từ có nghĩa tích cực như "bird", "flower" khiến chúng ta cảm thấy vui vẻ, nhưng từ có nghĩa tiêu cực hơn như "peril" (sự nguy hiểm) mang lại cảm giác tiêu cực. Crystal đã tạo ra một bảng tiêu chuẩn để quyết định từ đẹp, trong đó "tremulous" đáp ứng hầu hết các yếu tố. Từ này có hơn 3 âm tiết, với trọng âm nhấn vào âm đầu. Từ có chứa "m" và "l" là hai phụ âm mà chúng ta đều thích nghe. Chúng sử dụng những nguyên âm ngắn, khiến người nói chỉ cần sử dụng phần phía trước của lưỡi và miệng để phát âm.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Week 5 – Art

Part 1: Translate the text from English into Vietnamese

The Art of Oral Presentation

Making a good oral presentation is an art that involves attention to the needs of your audience, careful planning, and attention to delivery. This page explains some of the basics of effective oral presentation. It also covers use of notes, visual aids and computer presentation software.

The audience

Some basic questions to ask about an audience are:

- Who will I be speaking to?
- What do they know about my topic already?
- What will they want to know about my topic?
- What do I want them to know by the end of my talk?

By basing the content and style of your presentation on your answers to these questions, you can make sure that you are in tune with your audience. What you want to say about your topic may be much less important than what your audience wants to hear about it.

Planning your presentation

In an effective presentation, the content and structure are adjusted to the medium of speech. When listening, we cannot go back over a difficult point to understand it or easily absorb long arguments. A presentation can easily be ruined if the content is too difficult for the audience to follow or if the structure is too complicated.

As a general rule, expect to cover much less content than you would in a written report. Make difficult points easier to understand by preparing the listener for them, using plenty of examples and going back over them later. Leave time for questions within the presentation.

Give your presentation a simple and logical structure. Include an introduction in which you outline the points you intend to cover and a conclusion in which you go over the main points of your talk.

Delivering your presentation

People vary in their ability to speak confidently in public, but everyone gets nervous and everyone can learn how to improve their presentation skills by applying a few simple techniques.

The main points to pay attention to in delivery are the quality of your voice, your rapport with the audience, use of notes and use of visual aids.

Voice quality involves attention to volume, speed and fluency, clarity and pronunciation. The quality of your voice in a presentation will improve dramatically if you are able to practise beforehand in a room similar to the one you will be presenting in.

Rapport with the audience involves attention to eye contact, sensitivity to how the audience is responding to your talk and what you look like from the point of view of the audience. These can be improved by practising in front of one or two friends or video-taping your rehearsal.

Effective use of notes

Good speakers vary a great deal in their use of notes. Some do not use notes at all and some write out their talk in great detail. If you are not an experienced speaker it is not a good idea to speak without notes because you will soon lose your thread. You should also avoid reading a prepared text aloud or memorising your speech as this will be boring.

The best solution may be to use notes with headings and points to be covered. You may also want to write down key sentences. Notes can be on paper or cards. Some speakers use overhead transparencies as notes. The trick in using notes is to avoid shifting your attention from the audience for too long. Your notes should always be written large enough for you to see without moving your head too much.

Visual aids

Visual aids help to make a presentation livelier. They can also help the audience to follow your presentation and help you to present information that would be difficult to follow through speech alone.

The most common forms of visual aid is computer slide shows (e.g. PowerPoint). Objects that can be displayed or passed round the audience can also be very effective and often help to relax the audience. Some speakers give printed handouts to the audience to follow as they speak. Others prefer to give their handouts at the end of the talk, because they can distract the audience from the presentation.

.....
.....
.....
.....

Nói chung, tặng phẩm quá rẻ, ý nghĩa không lớn, rất dễ khiến bị hiểu nhầm là bạn coi thường họ, đặc biệt là với những người quan hệ không thân thiết. Nhưng với quà tặng quá đắt tiền, lại khiến họ ngại, đặc biệt là với cấp trên, đồng nghiệp càng cần phải chú ý.

Ngoài một số người thích rẻ, nói chung họ sẽ khéo léo từ chối, hoặc cho dù nhận cũng sẽ trả tiền, nếu không sau này nhất định không có cách nào đáp lễ, như thế không phải là khiến người nhà phải tiêu tiền sao?

Nếu như đối phương không nhận, bạn đã tốn tiền mua hoa cũng chẳng để làm gì, càng chuốc thêm nhiều phiền não, giống như câu nói trong dân gian “Tiền mất tật mang”, tại sao lại khổ như vậy?

Vì vậy, việc chọn quà đắt hay rẻ khiến đối phương có thể nhận một cách vui vẻ, nắm bắt được việc tiêu ít tiền làm được nhiều việc, tiêu nhiều tiền để được việc lớn.

2.TẶNG QUÀ VÀO THỜI ĐIỂM THÍCH HỢP :

Thời điểm thích hợp để tặng quà cũng phải nghiên cứu kỹ, qua lúc đó hoặc cách quá xa đều không thích hợp.

Người tặng có thể là kẻ dư dả tiền bạc hoặc là người có lòng thích giúp đỡ người khác thường quà lớn quà bé đem tặng. Có người dùng cách này để chiếm được tình cảm của người khác. Suy cho cùng thực sự không nên.

Nếu như người được tặng là người thích những đồ rẻ tiền, trước mặt họ sẽ khen bạn nhưng sau lưng có khi lại nói bạn là tiêu pha xa xỉ ,nói không tốt về bạn.

Người chính trực tuy không nói gì nhưng có thể nghi ngờ bạn làm như vậy để đạt được một mục đích nào đó và họ không muốn chơi với bạn nữa.

Ngoài ra, tặng quà lẫn nhau tất nhiên mọi người sẽ có tình cảm với bạn, nhưng cũng làm tăng thêm gánh nặng kinh tế cho họ.

Nói chung, nên tặng quà vào những dịp quan trọng như lễ, Tết, quốc khánh, người tặng quà không bị hiểu lầm mà người được tặng cũng không phải nghĩ ngợi gì, vẹn toàn đôi bên.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Lined paper with horizontal dotted lines for writing.

Week 6 – Music

Part 1: Translate the text from English into Vietnamese

Music in Britain

Classical music in Britain is a minority interest. Few classical musicians, whether British or foreign, become well known to the general public. When they do, it is usually because of circumstances which have nothing to do with their music. For example, the Italian tenor Pavarotti became famous in the country when an aria sung by him was used by the BBC to introduce its 1990 football World Cup coverage. Despite this low profile, thousands of British people are dedicated musicians and many public libraries have a well – stocked music section. Several British orchestras, soloists, singers, choirs, opera companies and ballet companies, and also certain annual musical events, have international reputations.

In the 1960s, British artists had a great influence on the development of music in the modern or “pop” idiom. The Beatles and other British groups were responsible for several innovations which were then adopted by popular musicians in the USA and the rest of the world. These included the writing of words and music by the performers themselves, and more active audience participation. The words of their songs also helped to liberate the pop idiom from its former limitation to the topics of love and teenage affection. Other British artists in groups such as Pink Floyd and Cream played a major part in making the musical structure of pop music similarly sophisticated.

Since the 1960s, popular music in Britain has been an enormous and profitable industry. The Beatles were awarded the honour of MBE for their service to British exports. Within Britain the total sales of the various kinds of musical recording are more than 200 million every year – and the vast majority of them are of popular music. Many worldwide trends have come out of Britain and British “pop” artists have been active in attempting to cross the boundaries between popular music, folk music and classical music.

(Extracted from **Britain** [1995] – The Arts – Music [pp. 204 - 205])

.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Part 2: Translate the text from Vietnamese into English

Diều sáo VN bay xa

TTCT - Diều sáo VN đã được thừa nhận trên bản đồ điều thế giới. Đó là khẳng định của tiến sĩ Hanh Boehme, phó chủ tịch Liên đoàn Diều quốc tế (nhiệm kỳ 2008-2012), với đoàn câu lạc bộ diều Hà Nội tại Festival diều nghệ thuật quốc tế Tân Đài Bắc (Đài Loan) hồi đầu tháng 10.

Thành công này ngoài sự đặc sắc của con diều VN còn nhờ ba kỳ festival diều nghệ thuật quốc tế Vũng Tàu trong ba năm liên tiếp 2009-2011 do UBND tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu tổ chức, quảng bá tốt cho ngành nghệ thuật này.

Từ các hội làng

Diều sáo của ta trước đây chỉ thả dịp các hội làng tại vùng đồng bằng Bắc bộ thì nay đã phổ biến khắp ba miền. Diều sáo Vũng Tàu đã thay bằng sáo khoét từ nậm rượu; diều sáo TP.HCM cải tiến ống sáo, chạm khảm lóng lánh mà quý phái. Các loại diều sáo truyền thống của Bắc Ninh, Bắc Giang, Thái Bình, Hải Dương, Lào Cai, Hà Tây đã được các nghệ nhân của câu lạc bộ diều Hà Nội đúc kết, phát triển, gắn với những tinh hoa của điều thế giới để tạo thành một loại hình nghệ thuật khá mới mẻ trên thế giới, bay được và hát được.

Hát và múa theo sự tích, theo nền nhạc dân tộc phụ họa rất đặc sắc. Trước đây ta chỉ thả diều khi có gió nam từ tháng 3 đến tháng 6 âm lịch ở cánh đồng làng hay trên đê mỗi chiều, nay diều sáo đã được cải tiến để chịu được sức gió cấp 3, cấp 4 tại bất kỳ vùng biển nào trong hay ngoài nước.

Bay ra thế giới

Trước đây, diều sáo chỉ vút lên vào các ngày hạ thì nay thả quanh năm, có gắn đèn lập lánh theo chương trình để ban đêm, dù bạn có ở bờ biển Normandie, Pháp hay Thái Lan, Malaysia, Trung Quốc, Ấn Độ đều có thể thưởng ngoạn, vừa ngắm vừa nghe diều sáo VN hát trong đêm. Cánh diều không chỉ theo lối cổ mà nay đã được cải tiến với hình ảnh cô tiên dang hai cánh bay trên bầu trời hoặc in hình trong các câu chuyện dân gian hay lịch sử của ta.

Chúng ta đã giới thiệu với thế giới những sự tích dân gian, những địa danh VN bằng các tranh nghệ thuật được vẽ tay hoặc in trên giấy dó của các cánh diều. Chúng ta kể cho thế

giới nghe các truyền thuyết của VN bằng cách thả lần lượt, có kịch bản các loại điều muôn màu muôn vẻ của vùng Kinh Bắc, Hải Dương, Thái Bình, Hà Nội đến tận miền Nam.

Tất cả loại điều truyền thống, điều sáo cổ và cải tiến đã lần lượt được đem giới thiệu tại festival điều Vũng Tàu hay tại các festival điều của các “cường quốc” điều như liên hoan điều quốc tế ở Đài Bắc (Đài Loan), Dieppe (Pháp), Bintulu (Malaysia), Hạ Môn (Trung Quốc), Thái Lan, Ấn Độ... Vì thế, tiếng vang con điều VN rất lớn.

Nghệ nhân điều khắp thế giới đã phải trầm trồ vì sự khéo tay của nghệ nhân VN cũng như tính đa dạng, đa âm sắc trong các kiểu sáo được lắp theo điều. Nổi tiếng đến mức hai nhà nghiên cứu văn hóa dân gian Uli Wahl (Đức) và Paul Chapman (Anh), sau khi khảo nghiệm tại VN, đã đề nghị dùng từ “điều sáo” như một danh từ riêng, tựa như từ “áo dài” vậy.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Week 8 – Individuals & Families

Part 1: Translate the text from English into Vietnamese

Typical American Family Structure

By Kenneth V. Oster,

Defining the typical U.S. family structure has never been an easy task. Early in the 20th century, idealized pictures of a typical U.S. family that portrayed a successful husband and a dutiful wife raising the children were very popular. The true U.S. family structure requires a broader description than this picture portrays. Regardless of structure, families are the primary social structure of society designed to equip children to become productive adults.

Large Family

Large families of the early 20th century included the father and mother and five or more children. High mortality rates at the time caused parents to feel the need to produce several children to make up for those lost due to sickness and disease. Families living on farms needed many helpers to plant and bring in the crops before modern mechanization reduced the need for manual labor. Large families require sufficient income to ensure that every member has enough to eat and has sufficient housing.

Two Children

Changing demographics and economic reality have driven down the size of the U.S. family structure. Working moms do not have the time to balance a career and still take care of five or more children. The advent of safe and acceptable birth control methods have allowed parents to gain control of family planning and can now determine how large the family should be. Popular media portray the ideal family as having two parents, with one boy and one girl.

Single Parent

U.S. family structure always has been diverse, but changing attitudes towards divorce has increased the number of single-family homes across the country. The single parent may be a mother, a father or maybe a grandparent. Single parent families face the economic challenge of only one adult providing income, and the limitation of only one parent supporting the

emotional and developmental needs of the children. Children in a single-parent home have the same needs as children living in any other family structure.

Extended Family

Extended or multi-generational families perform many important functions in society. Extended families contain two or more adults from different generations and may include aunts and uncles who are not married. Adult members of the family may contribute to paying the bills or may be involved in helping to care for the children. According to an article by the University of Missouri Extension, "These families have increased by 40 percent." Adult family members benefit significantly from the shared housing expenses.

Joint Custody

With joint custody, parents living apart have reached an agreement to share custody of their children. The children live with each parent alternately depending on the arrangement decreed by the family court. Both parents may share equally in the care and support of the children, or one parent may provide the majority of financial support for the children. Major decisions about a child's education or health care are made by both parents together, but smaller decisions are made by the parent where the child is currently living.

Blended Family

Blended families are formed when a divorced parent remarries and the new spouse also has children from a previous marriage. The development of good relationships between the children that have been brought together begins with the two adults being able to develop a healthy relationship. All of the relationships of a blended family will be different than the children had with their biological parents. The keys to a successful blended family are effective communication and the willingness of each member to compromise.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Part 2: Translate the text from Vietnamese into English

Ngày của mẹ

Ở Việt Nam, ngày của Mẹ (hay còn gọi là Ngày Hiền mẫu) thường được gắn với ngày 8/3, 20/10 hoặc lễ Vu Lan (rằm tháng 7 âm lịch) để tôn vinh những người mẹ hiền. Gần đây, với sự hòa nhập nền văn hóa chung của thế giới, nhiều bạn trẻ Việt Nam đã có thêm ngày Chủ nhật thứ hai của tháng 5 là Ngày của Mẹ theo nhiều nước phương Tây. Song ở nhiều nước, Ngày của Mẹ không thống nhất với nhau.

Ngày của Mẹ có nguồn gốc từ đầu những năm 1600 tại Anh nhưng những người Anh di cư sang lục địa mới (Mỹ) lại không duy trì ngày lễ này. Mãi đến năm 1914, vị Tổng thống thứ 28 của nước Mỹ Woodrow Wilson mới ký sắc lệnh chính thức công nhận ngày Chủ nhật thứ hai của tháng Năm là Ngày của Mẹ trên toàn nước Mỹ. Đây được xem là một trong những ngày lễ lớn nhất của Mỹ.

Các quốc gia trên thế giới đang ngày càng coi trọng ngày lễ của Mẹ, và mỗi nước sẽ có một ngày riêng của mình để kỉ niệm ngày lễ này, dựa trên những ý nghĩa khác nhau của ngày cụ thể đó. Dù có thể nào đi chăng nữa thì ngày Lễ của Mẹ là một ngày lễ rất quan trọng và khác với những ngày Phụ nữ hay những ngày tôn vinh người phụ nữ khác.

Món quà mà một bà mẹ thích nhất trong ngày này là gì? Hành động nào làm mẹ hạnh phúc nhất? Khi được hỏi, hầu hết các bà mẹ đều nói rằng họ hạnh phúc nhất khi con cái thành tài, gia đình khỏe mạnh, họ không cần gì hơn. Nhưng, thăm sâu trong tận đáy lòng, các bà mẹ đều có những mong muốn thầm kín.

Kết luận trên dựa vào kết quả cuộc điều tra xã hội tại Anh khảo sát những mong muốn của phụ nữ trong Ngày của mẹ sắp tới (10.5). Cuộc điều tra tiến hành với đối tượng là 500 bà mẹ có độ tuổi khác nhau và cùng trả lời một câu hỏi duy nhất: “Bạn muốn điều gì nhất trong Ngày của mẹ?”. Kết quả khảo sát đã đưa ra những bất ngờ thú vị: 22% thích được tặng một bó hoa to, 19% thích thiệp chúc mừng, 14% chọn sô-cô-la và 12% muốn quà tặng của mình là nước hoa cao cấp. Chỉ có 11% các bà mẹ muốn con cái chia sẻ ngày lễ với mình.

Kết quả của cuộc nghiên cứu này khẳng định một điều: phụ nữ hiện đại đã biết quan tâm nhiều đến bản thân. Họ vẫn có những ước mong riêng bên cạnh đức tính sẵn sàng hy sinh mọi thứ vì con cái, gia đình.

Week 10 – Art

Part 1: Translate the text from Vietnamese into English

Nghệ thuật cắm hoa Nhật Bản

Ikebana (hoa sống) hay còn được biết đến như “hoa đạo” là phong cách cắm hoa độc đáo chỉ có riêng ở Nhật Bản. Ikebana khởi nguồn từ nghi lễ hiến tế hoa cho những linh hồn đã chết của Phật giáo (một trong hai tôn giáo lớn ở Nhật Bản.) Ngôi trường dạy Ikebana đầu tiên – Ikenobo được sáng lập bởi nhà sư Ikenobo Senno và đặt ở ngôi đền Rokkadu.

Khác với phong cách cắm hoa phương Tây, Ikebana có một sự kiềm chế ngặt nghèo: các tác phẩm Ikebana đều được dựa theo một hình tam giác, biểu trưng cho thiên, địa, nhân, hoặc mặt trăng, trái đất, mặt trời. Nghệ nhân Ikebana không chỉ tận dụng hoa mà cả cành, lá, gai cũng là một phần quan trọng của Ikebana. Nghệ thuật Ikebana thể hiện sự tôn trọng đối với thiên nhiên qua việc sử dụng những đường nét tự nhiên của cây cỏ, hạn chế tối đa việc thêm thắt quá đà. Hoa lá trong Ikebana ít mà tinh.

Đa phần những người cắm hoa, từ nghệ nhân chuyên nghiệp đến những bà nội trợ bình thường, đều hướng tới một điểm chung: cái đẹp, sự vừa mắt. Nhưng Ikebana không như vậy. Mục đích của người cắm hoa Ikebana cũng như người thưởng thức là để thanh sạch đầu óc, hướng về thiên nhiên, và cảm nhận được vẻ đẹp trong mọi dạng nghệ thuật. Nói cách khác, hoa chỉ là một phương tiện giúp con người đạt đến một cảnh giới tinh thần cao hơn.

Sự yên lặng rất quan trọng trong toàn bộ quá trình sáng tạo cũng như thưởng thức Ikebana – một dạng thiền. Ikebana có nhiều trường phái khác nhau, mỗi trường phái lại có những quy tắc riêng. Ví dụ, rikka bao gồm bảy yếu tố tượng trưng cho thiên nhiên: sông, suối, núi, hồ, thung lũng, v.v.,..., dành cho những dịp tôn nghiêm, trọng đại, trong khi nageire lại tập trung vào vẻ đẹp tự nhiên của hoa với ít giới hạn hơn.

Do vậy, thật dễ hiểu khi Ikebana tự thân nó chứa đầy ý nghĩa và biểu tượng. Sự hé nụ, nở rộ hay tàn lụi của từng bông hoa được dùng để chỉ sự luân chuyển của thời gian, các loại thảo mộc biểu trưng cho bốn mùa, và từng loại hoa đều có ý nghĩa riêng biệt. Nên biết rằng, ngôn ngữ của các loại hoa Nhật (hanakotoba) vô cùng tinh tế. Những bông hoa in trên kimono thiếu nữ có thể cho người ta biết nàng có muốn chọn chồng hay không, hoặc hoa trên hình xăm của các thành viên yakuza nói lên vị trí tương ứng trong bang hội.

Week 11 – Health & Fitness

Part 1: Translate the text from English into Vietnamese

How Much Exercise Is Enough?

By Barbara Robb, MA | Medically reviewed by Pat F. Bass III, MD, MPH

It depends on whether you want to lose weight, increase endurance, or reach other fitness milestones. Learn about exercise guidelines and the importance of determining your exercise goals.

Before you make a decision on how much exercise you need, you should have a good idea of your exercise goal or goals: Are you exercising for physical fitness, weight control, or as a way of keeping your stress levels low?

Exercise: How Much You Need

"How much exercise is enough *for what?*," asks David Bassett, Jr., PhD, a professor in the department of exercise, sport, and leisure studies at the University of Tennessee in Knoxville.

For general health benefits, a routine of daily walking may be sufficient, says Susan Joy, MD, director of the Women's Sports Health Program at the Cleveland Clinic.

If your goal is more specific — say, to lower your blood pressure, improve your cardiovascular fitness, or lose weight — you'll need either more exercise or a higher intensity of exercise. So figure out your goals first, then determine what type of exercise will help you meet them and how much of that particular exercise you'll need to do.

Current Exercise Guidelines for Americans

According to the U.S. Centers for Disease Control and Prevention, everyone needs two types of physical activity each week: aerobics and muscle-strengthening activities. Aerobic activity involves repetitive use of the large muscles to temporarily increase heart rate and respiration. When repeated regularly, aerobic activity improves cardio-respiratory fitness. Running, brisk walking, swimming, and cycling are all forms of aerobic activity.

Muscle-strengthening activities are designed to work one or more muscle groups. All of the major muscle groups — legs, hips, back, abdomen, chest, shoulders, and arms — should be

worked on two or more days each week. Lifting weights, working with resistance bands, and doing pushups are all are forms of muscle-strengthening activities.

Adults need at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity each week, in addition to muscle-strengthening activities. If activity is more vigorous in intensity, 75 minutes a week may be enough. For even greater health benefits, though, more activity is better: 300 minutes of moderate-intensity activity or 150 minutes of vigorous-intensity activity, or a mix of the two.

It's best to be active throughout the week, rather than concentrating all of your physical activity in one day. That means 30 to 60 minutes of exercise, five days a week. You can break it up into even smaller chunks: three brief periods of physical activity a day, for example. In order for it to be effective in improving health and fitness, you need to be sure to sustain the activity for at least 10 minutes at a time.

Exercise: What You Need to Lose or Maintain Weight

A combination of dieting and exercise is more effective for weight loss than dieting alone. To lose weight, 60 minutes of moderate to vigorous intensity physical activity on most days is recommended. Physical activity is also important to maintain weight loss. Moderate intensity physical activity for 60 to 90 minutes on most days will help maintain weight loss. Of course, a healthful, low-calorie diet is also important for both losing and maintaining weight. The amount of exercise you need for weight loss or weight control depends on what you eat, as well as on the type of exercise you choose.

Know what you want to achieve, and then you can answer the question: How much exercise is enough?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Part 2: Translate the text from Vietnamese into English

Bí quyết bảo vệ sức khỏe trong ngày hè

12-08-2015 08:00:00

Theo Viện nghiên cứu Quốc gia về sức khỏe, cứ 3 người đi du lịch thì có một người gặp những vấn đề như: say tàu xe, rộp da, say nắng, chuột rút, rối loạn tiêu hóa ... Vậy làm thế nào để bạn thỏa sức vui chơi trong mùa hè mà không bị “mầm bệnh” tấn công?

Chống lại chứng say tàu xe

Say tàu xe là nỗi sợ hãi lớn nhất của người chuẩn bị đi du lịch, gây nên cảm giác “chưa đi đã thấy mệt”. Đây là hiện tượng khá phổ biến xảy ra với 30% dân số trên thế giới, trong đó 66% phải trải qua những trạng thái nghiêm trọng. Đôi khi vấn đề nằm ở tâm lý và sức khỏe nhưng nguyên nhân chính của tình trạng này là do khi di chuyển trên các phương tiện chuyển động, tai và mắt truyền đến não những tín hiệu khác nhau. Những người bị say tàu xe thường phải mất một khoảng thời gian để phục hồi trong khi các thành viên khác thoải mái khám phá.

Để không mất vui, trước hết bạn cần loại bỏ một vài thói quen như ăn quá nhiều hoặc để bụng rỗng trước khi đi, đọc sách khi đang di chuyển trên các phương tiện. Bên cạnh đó, trước giờ khởi hành, hãy “thủ sẵn” vài viên thuốc hoặc miếng dán chống say, thảo mộc làm dịu dạ dày như trà gừng. Ngoài ra, việc thư giãn và tập trung nhìn phía trước thay vì xoay chuyển liên tục cũng giúp giảm bớt “cơn say”. Bạn cũng có thể nói vài câu chuyện phiếm với người đồng hành để quên đi cảm giác khó chịu của cơ thể.

Bảo vệ khỏi thay đổi thời tiết

Nhiều người cho rằng chuyên đi ngấn ngày không ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe. Thế nhưng bạn có biết các bệnh hô hấp dễ phát sinh khi độ ẩm tăng đột biến và nắng nóng bất ngờ gay gắt, hay 62% cơn đau đầu thường đến khi thời tiết thay đổi; quá lạnh, quá khô? (theo nghiên cứu của Trung tâm điều trị nhức đầu ở Stamford (Mỹ)).

Cơ thể con người vốn nhạy cảm với khí hậu nên vài biến đổi nhẹ trong ngày (từ nóng sang lạnh, mưa nắng bất chợt...) cũng nảy sinh bệnh vặt và tâm trạng uể oải, dễ cáu gắt, bực bội. Để chuyến đi chơi vui vẻ, ngoài việc tìm hiểu kỹ thời tiết tại điểm đến để mang theo các vật dụng, quần áo phù hợp, bạn cần chuẩn bị những loại thuốc cảm cúm, thuốc giảm đau, hen suyễn, hạ sốt, dầu gió, trà gừng... Điều này giúp bạn tận hưởng các địa điểm tham quan lý

Week 12 – Environment

Part 1: Translate the text from English into Vietnamese

Pollution Cloud Over South Asia Threatens Economies

National Geographic News

August 12, 2002

This story aired on our U.S. cable television program National Geographic Today

A vast blanket of pollution stretching across South Asia is damaging agriculture, modifying rainfall patterns, and putting hundreds of thousands of people at risk, a new study suggests.

The findings, by scientists working with the United Nations Environment Programme (UNEP), indicate that the spectacular economic growth seen in this part of the world in the past decade may soon falter as a result of the "Asian Brown Haze."

Vital follow-up studies are needed to unravel the precise role this three-kilometer-deep pollution blanket may be having on the region's climate and the world's.

The preliminary results indicate that the buildup of the haze, a mass of ash, acids, aerosols and other particles, is disrupting weather systems including rainfall and wind patterns and triggering droughts in western Asia.

The concern is that the regional and global impacts of the haze are set to intensify over the next 30 years as the population of the Asian region rises to an estimated five billion people.

"The haze is the result of forest fires, the burning of agricultural wastes, dramatic increases in the burning of fossil fuels in vehicles, industries, and power stations, and emissions from millions of inefficient cookers burning wood, cow dung, and other 'bio fuels,'" said Klaus Toepfer, Executive Director of UNEP.

"More research is needed, but these initial findings clearly indicate that this growing cocktail of soot, particles, aerosols, and other pollutants are becoming a major environmental hazard for Asia. There are also global implications, not least because of a pollution parcel like this, which stretches three kilometers high, can travel halfway round the globe in a week," said Toepfer.

Toepfer said that the discovery of the haze highlights the need to figure out "how to achieve economic growth without sacrificing the long-term health and natural wealth of the planet.

We have the initial findings and the technological and financial resources available, let's now develop the science and find the political and moral will to achieve this for the sake of Asia, for the sake of the world."

The findings on the Asian Brown Cloud have come from observations gathered by 200 scientists working on the Indian Ocean Experiment (INDOEX), supplemented by new satellite readings and computer modeling.

Changing Climate

The blanket of pollution is reducing the amount of solar energy hitting the Earth's surface by as much as 10 to 15 percent. Meanwhile, its heat-absorbing properties are estimated to be warming the lower parts of the atmosphere considerably.

This combination of surface cooling and lower atmosphere heating appears to be altering the winter monsoon, leading to a sharp fall in rainfall over northwestern parts of Asia and an increase of rainfall along the eastern coast of Asia. However, the regional details of the predicted changes need to be verified with more comprehensive regional models and regional aerosol and climate observations.

The global models used in the report suggest that the haze may reduce precipitation over northwest India, Pakistan, Afghanistan, western China, and the neighboring western Central Asian region by between 20 and 40 percent.

"There have been two consecutive droughts in 1999 and 2000 in Pakistan and the northwestern parts of India while increased flooding in the high rainfall areas of Bangladesh, Nepal and the northeastern states of India," the report said.

The aerosols and particles in the haze are also affecting rainfall in other ways. Raindrops are becoming smaller and more numerous, triggering less frequent rainfall and longer-lived clouds. One potential consequence is to move precipitation away from populated regions.

A 10 percent reduction in the levels of solar energy hitting the region's oceans in turn reduces the evaporation of the moisture which controls summer rainfall.

Impacts on People

The reduction in sunlight may be having significant impacts on agriculture, the UNEP report said. Research carried out in India indicates that the haze may be reducing the winter rice harvests by as much as 10 percent.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Part 2: Translate the text from Vietnamese into English

Tình trạng ô nhiễm môi trường nước tại Việt Nam

Tốc độ công nghiệp hoá và đô thị hoá khá nhanh và sự gia tăng dân số gây áp lực ngày càng nặng nề đối với tài nguyên nước trong vùng lãnh thổ. Môi trường nước ở nhiều đô thị, khu công nghiệp và làng nghề ngày càng bị ô nhiễm bởi nước thải, khí thải và chất thải rắn. ở các thành phố lớn, hàng trăm cơ sở sản xuất công nghiệp đang gây ô nhiễm môi trường nước do không có công trình và thiết bị xử lý chất thải. Ô nhiễm nước do sản xuất công nghiệp là rất nặng. Ví dụ: ở ngành công nghiệp dệt may, ngành công nghiệp giấy và bột giấy, nước thải thường có độ pH trung bình từ 9-11; chỉ số nhu cầu ô xy sinh hoá (BOD), nhu cầu ô xy hoá học (COD) có thể lên đến 700mg/l và 2.500mg/l; hàm lượng chất rắn lơ lửng... cao gấp nhiều lần giới hạn cho phép.

Tại cụm công nghiệp Tham Lương, thành phố Hồ Chí Minh, nguồn nước bị nhiễm bẩn bởi nước thải công nghiệp với tổng lượng nước thải ước tính 500.000 m3/ngày từ các nhà máy giấy, bột giặt, nhuộm, dệt. ở thành phố Thái Nguyên, nước thải công nghiệp thải ra từ các cơ sở sản xuất giấy, luyện gang thép, luyện kim màu, khai thác than; về mùa cạn tổng lượng nước thải khu vực thành phố Thái Nguyên chiếm khoảng 15% lưu lượng sông Cầu; nước

Week 13 – Environment

Part 1: Translate the text from English into Vietnamese

Vancouver is located on the Pacific Coast in southwestern British Columbia. Covering 114 square kilometers (44 square miles), it is the second-smallest area of eight major Canadian cities. The metropolitan area of 2,787 square kilometers (1,076 square miles) is the third-largest metropolitan area in Canada. In March 1995, the city of Vancouver won a silver medal as the second-best city in the world.

Vancouver was incorporated in 1886 and named after Captain George Vancouver (1757–98), who first sailed round Vancouver, exploring and charting Burrard Inlet and adjacent waters.

Vancouver is known as one of the most beautiful cities in the world. Bordered by the Pacific Ocean, the Fraser River, the Burrard Inlet, and the Coast Mountains to the east, the city is surrounded by shimmering waters and towering trees.

With 44 percent of its population comprised of visible minorities, Vancouver is truly a multicultural city. It is home to Canada's largest Chinatown, its largest gay community, and boasts numerous ethnic neighborhoods, such as Little India and Little Italy. However, all Vancouver residents are called Vancouverites.

In 1986, the city played host to the World Expo. Since then, tourism has grown considerably and now draws more than five million visitors to the region each year.

The Port of Vancouver, a world-class port situated on Burrard Inlet, is one of the busiest in North America. The port situates Vancouver as Canada's gateway to Asia. By hosting the Asia-Pacific Economic Conference (APEC) in 1997, the city cemented its place in Pacific Rim trade.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....

Part 2: Translate the text from Vietnamese into English

Phú Quốc, còn được mệnh danh là Đảo Ngọc, là hòn đảo lớn nhất của Việt Nam, cũng là đảo lớn nhất trong quần thể 22 đảo tại đây, nằm trong vịnh Thái Lan. Đảo Phú Quốc cùng với các đảo khác tạo thành huyện đảo Phú Quốc trực thuộc tỉnh Kiên Giang. Toàn bộ huyện đảo có tổng diện tích 589,23 km² (theo thống kê số liệu đất năm 2005), xấp xỉ diện tích đảo quốc Singapore thập niên 1960 khi chưa san lấp lấn biển.[1] Thị trấn Dương Đông, tọa lạc ở phía tây bắc, là thủ phủ của huyện đảo. Phú Quốc nằm cách thành phố Rạch Giá 120 km và cách thị xã Hà Tiên 45 km. Năm 2006, Khu dự trữ sinh quyển ven biển và biển đảo Kiên Giang bao gồm cả huyện này được UNESCO công nhận là khu dự trữ sinh quyển thế giới. Phương tiện đến Phú Quốc chủ yếu bằng máy bay, tàu cao tốc hay phà. Dưới đây là các lựa chọn để đến Phú Quốc tùy theo từng điểm xuất phát khác nhau:

Rạch Giá – Phú Quốc: Khoảng cách 120 km, có thể đi bằng máy bay hay tàu cao tốc:

- Máy bay: Vietnam Airlines khai thác mỗi ngày 1 chuyến bay từ Rạch Giá đi Phú Quốc khởi hành lúc 7H:30 và đến nơi lúc 8:10. Chuyến bay theo chiều ngược lại khởi hành từ Phú Quốc lúc 8H:45 và đến nơi lúc 9H:25.

- Tàu cao tốc: Hãng tàu Superdong khai thác hành trình biển Rạch Giá – Phú Quốc và ngược lại, buổi sáng khởi hành lúc 8H:00 và buổi chiều khởi hành lúc 13H:00, thời gian di chuyển trên biển là 2,5 tiếng.

Hà Tiên – Phú Quốc: Khoảng cách 45 km, có thể đi bằng tàu cao tốc hay phà

- Tàu cao tốc: Tàu Superdong I và Superdong II khởi hành từ Hà Tiên đi Phú Quốc lúc 8h:00 và 13H:00; từ Phú Quốc đi Hà Tiên lúc 8H:30 và 13h:30 hàng ngày. Tàu cao tốc Hồng Tâm cũng khai thác hành trình biển này, khởi từ Hà Tiên đi Phú Quốc lúc 13H:30 và từ Phú Quốc đi Hà Tiên lúc 8H:30 hàng ngày. Thời gian di chuyển trên biển là 1 tiếng 20 phút.

- Phà: Phà Thạnh Thới với sức chứa 396 hành khách, khởi hành từ Hà Tiên đi Phú Quốc lúc 8H:20 và từ Phú Quốc đi Hà Tiên lúc 13:45. Phà Thạnh Thới có khoang chở xe ô tô, rất tiện lợi cho du khách muốn mang xe ra đảo để tiện đi lại. Thời gian di chuyển trên biển là 2,5 tiếng.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....