

**KON TUM COMMUNITY COLLEGE
FOREIGN LANGUAGE CENTER**

TRANSLATION


CLASS: K21SPANH


STUDENT'S NAME: _____


Academic year 2018-2019


Lesson 1: Helping Women Continue Their Education After Prison


This is the VOA Special English Education Report 


Some women's prisons in the United States offer classes for college credit. But when the prisoners are released, they may not have much chance to continue their education. 


In two thousand, a woman named Barbara Martinsons started a program to help these former prisoners. She established the College and Community Fellowship. 


Ms. Martinsons taught at Manhattan Marymount College in New York City. She has also taught college courses at a women's prison in New York state. 


The College and Community Fellowship provides advice to former prisoners. It also helps them gain admission to college. That process can be very difficult for anyone, let alone a person with a prison record. 


The group also provides financial aid to members attending college. Members of the College and Community Fellowship are called CCF Fellows. 


Some have earned not only college degrees but master's degrees and a doctorate. Selina Fulford has already earned one master's degree and is working on her second. 


She is now an adjunct professor at the College of New Rochelle in New York state. About seventy percent of those in the program work full time while studying. 


Nationally, one-third of women who have been in prison are later sent back for committing other crimes or violating the terms of their release. By comparison, almost none of the CCF fellows have been sent back behind bars. 


The Reverend Vivian Nixon, a minister, heads the College and Community Fellowship. She once spent time in prison for falsifying documents. 


She says the group helps people reclaim the goals they had for their lives before going to jail. You don't have to just accept any job -- at a fast-food restaurant or cleaning up a hotel or cleaning up the streets, she says. 

As she puts it, "You can still have desires and goals, and we are going to help you meet those desires and goals." About two hundred seventy people are in the program. 

The group holds meetings where the women talk about subjects like personal finance and developing a career, and there is a social hour. 

Vivian Nixon says society in general is happiest when the women do not go back to jail. But she says her greatest hope is that members of the fellowship members are setting high goals for themselves and their children. 

We have more stories about education programs for people in or out of prison. You can find them, along with other reading and listening materials for learning English, at voaspecialenglish.com. 

For VOA Special English, I'm Carolyn Presutti. 

Lesson 2: Smart ways to lose weight

It's important to make sure you lose the weight but do it slowly. No more than about one to two pounds a week would be considered healthy.

But there are smart ways to approach weight loss to help us safely shed pounds faster.

First, double up on your veggies and cut your carbohydrates in half. Cut back on processed grains and then scale back on starchy carbohydrates like bread and rice and pasta.

Next, try limiting liquid calories. You want to cut back on sodas, juices, lattes, alcohol, sometimes we forget about that one. Water or green tea are good alternatives.

Exercising also helps us lose weight and Moore suggests we try and push ourselves when we work out. You might try interval training, which is just simply taking whatever you're already doing but adding a little more intensity.

And getting proper sleep is good for weight loss. Sleeping less than six hours a night can increase hunger and make it harder to regulate your appetite.

INSTRUCTION:

1. It's important to make sure you lose the weight but do it slowly. No more than about one to two pounds a week would be considered healthy. 

- **“It's important”** – *điều quan trọng*. Cấu trúc với chủ ngữ giả “it” là **“It + to be + Adj + To Verb”**. **“make sure”** – *đảm bảo, chắc chắn*.

- **“you lose the weight”** – *giảm cân*. **“lose weight”** – *giảm cân*, **“lose weight”** trái nghĩa với **“put on weight = gain weight”** – *tăng cân*.

- **“but do it slowly”** – *tuy nhiên hãy thực hiện từ từ*. Câu mệnh lệnh thức bắt đầu với chủ ngữ là động từ nguyên thể. **“do it”** - *hãy làm, thực hiện điều này* (việc giảm cân), **“slowly”** - *dần dần, chậm, chậm chậm* là trạng từ bổ sung ý cho động từ “do”.

- **“No more than”** – *không nhiều hơn*, là dạng so sánh hơn của tính từ ngắn **“adj + er + than”**.

Tuy nhiên trong trường hợp trên “**more**” là dạng so sánh hơn của “**much, many**”.

- “**one to two pounds a week**” – 0,45kg đến 0,9kg một tuần. Ta có “**pound**” là đơn vị dùng để đo trọng lượng của người Anh. Mỗi “**pound**” tương đương với 0,45kg theo đơn vị đo lường của Việt Nam. “**từ chỉ lượng, số + a week/ a month/ a year**”. “**a week**” = “**per week**” – một tuần.

- “**would be considered healthy**” – được cho là tốt cho sức khỏe. Câu bị động có các động từ khuyết thiếu có cấu trúc như sau: “**S + can/could/should/may/might/would + be + V-ed/PP (phân từ 2)**”.

=> Dịch cả câu nghĩa:


2. But there are smart ways to approach weight loss to help us safely shed pounds faster. 

- “**But there are smart ways to**” – Tuy nhiên có nhiều cách hay để. Cấu trúc “**There + to be + Noun**” – được dùng để chỉ cái gì đó tồn tại hoặc xảy ra, trong đó động từ “**to be**” được chia dựa vào danh từ đứng ngay sau nó. Trong câu trên “**ways**” là danh từ số nhiều nên động từ “**to be**” được chia là “**are**”. “**way to do something**” – cách làm gì.

- “**approach weight loss**” – tiếp cận việc giảm cân. “**approach + something**” – đến gần, lại gần, tới gần, tiếp cận. “**lose weight**” (Động từ) = “**weight loss**” (Danh từ) – sự giảm cân.

- “**to help us safely shed pounds faster**” – để giảm cân an toàn và nhanh chóng. “**shed**” – lấy đi, ném đi, chuyển đi, “**shed pounds**” – giảm cân.

=> Dịch cả câu nghĩa:

3. First, double up on your veggies and cut your carbohydrates in half. Cut back on processed grains and then scale back on starchy carbohydrates like bread and rice and pasta. 

- “**First**” – đầu tiên, trước tiên, trước hết. Đây là một trạng từ.

- “**double up on your veggies**” – hãy tăng gấp đôi các loại thực phẩm rau xanh. “**double up**” – tăng gấp đôi. “**veggies**” = “**vegetable**” – rau củ quả.


- **“cut your carbohydrates in half”** – giảm một nửa các thực phẩm chứa đường. **“cut something in half”** - giảm một nửa. **“carbohydrates”** – các chất như đường và tinh bột có chứa các bon, hydro và oxi.

- **“Cut back on processed grains”** – Giảm các loại thực phẩm ngũ cốc. **“cut back”** – cắt bớt. **“processed grains”** – thực phẩm được chế biến từ ngũ cốc.

- **“scale back on starchy carbohydrates”** – giảm các loại thực phẩm tinh bột. **“scale something back”** = **“scale something down”** – giảm số lượng, kích cỡ. **“starchy”**- chứa tinh bột.

- **“like bread and rice and pasta”** – như bánh mì, cơm và mì sợi. **“pasta”**- mì ống, mì sợi, món mì. Cấu trúc **“like + N= such as + N”** – ví dụ như, như là, giống như. **“For example + S + V”** – ví dụ là.

=> Dịch cả câu nghĩa:

4. Next, try limiting liquid calories. You want to cut back on sodas, juices, lattes, alcohol, sometimes we forget about that one. Water or green tea are good alternatives. 

- **“Next”** – Tiếp đó, sau, lần sau, tiếp sau, nữa. Đây là một trạng từ.

- **“try limiting liquid calories”** – hãy thử hạn chế các loại đồ uống có calo. **“try + V_ing”** – thử làm điều gì.


- **“You want to cut back”** – Bạn muốn giảm. **“want + To Verb”** – muốn làm gì.

- **“on sodas, juices, lattes, alcohol”** – soda, nước trái cây, cà phê và rượu. **“lattes”**- một loại cà phê của Ý, dùng với nhiều sữa và có 1 lớp váng bột sữa trên cùng.

- **“sometimes we forget about that one”** – đôi khi bạn sẽ quên điều này. **“forget about something”** – quên điều gì.

- **“Water or green tea are good alternatives”** – Nước lọc và trà xanh là thức uống thay thế rất tốt. **“alternatives”** - sự lựa chọn (một trong hai), sự thay thế.

=> Dịch cả câu nghĩa:


5. Exercising also helps us lose weight and Moore suggests we try and push ourselves when we work out. 

- **“Exercising also helps us lose weight”** – Tập thể dục cũng giúp chúng ta giảm cân. Danh động từ làm chủ ngữ của câu nên động từ được chia ở số ít **“V_ing + V(số ít)”**. Trong câu trên ở thì hiện tại đơn, động từ thường được chia là “helps”. Cấu trúc thì hiện tại đơn **“S+ V(s/es)”**.

- **“Moore suggests we try and push ourselves”** – Bác sĩ Moore khuyên rằng chúng ta nên cố gắng và nỗ lực. **“suggest + (that) + S + V”** – gợi ý rằng ai đó nên làm gì.

- **“when we work out”** – khi tập thể dục. **“work out”** - tập thể thao, rèn luyện cơ thể, tập thể dục. Ví dụ: **“I work out regularly to keep fit”** – tôi tập thể thao thường xuyên để giữ cơ thể khỏe mạnh.

=> Dịch cả câu nghĩa:

6. You might try interval training, which is just simply taking whatever you’re already doing but adding a little more intensity. 


- **“You might try interval training”** – Bạn có thể thử bài tập interval training (tập thể dục cường độ cao ngắt quãng). **“interval”**- lúc nghỉ, lúc ngớt, lúc ngừng; đây là một tính từ bổ sung ý nghĩa cho danh động từ “training”.

- **“which is just simply taking whatever you’re already doing”** – bài tập này chỉ đơn giản là tập những gì bạn đang tập. **“whatever you’re already doing”** - những gì bạn đang tập. **“whatever”** - bất kể cái gì, dù thế nào, dù gì, là từ hạn định.

- **“but adding a little more intensity”** – nhưng tăng thêm cường độ một chút. **“add”** – thêm vào. **“a little”** – một chút, một ít. **“a little”** và **“more”** là 2 tính từ bổ sung ý nghĩa cho danh từ (không đếm được) - **“intensity”** - độ mạnh, cường độ, sức mạnh; tính mãnh liệt, tính dữ dội. Chúng ta

cũng thường dùng các dạng như “**much more money**” hay “**many more books**” để nhấn mạnh thêm. Cấu trúc “**a little + N (không đếm được)**”.

=> Dịch cả câu nghĩa:

7. And getting proper sleep is good for weight loss. Sleeping less than six hours a night can increase hunger and make it harder to regulate your appetite. 

- “**getting proper sleep is good for weight loss**” – Có chế độ ngủ thích hợp cũng tốt cho việc giảm cân. Tính từ “**proper**” – đúng, chính xác, thích hợp. Trong câu này danh động từ “getting” là chủ ngữ nên động từ “to be” được chia là “is”. “lose weight” (Động từ) = “weight loss” (Danh từ).

- “**Sleeping less than six hours a night**” – ngủ ít hơn 6 tiếng một đêm.

- “**can increase hunger**” – có thể làm bạn cảm thấy đói hơn.

- “**make it harder to regulate your appetite**” – gây khó khăn hơn cho việc ổn định khẩu phần ăn của bạn. “**make + Somebody/something + Adj**” – khiến ai/ cái gì như thế nào”.

“**regulate**” - ổn định, điều hòa. “**make it harder**” – làm nó khó khăn hơn. “**appetite**”- sự ngon miệng, sự thèm ăn, khẩu vị, là danh từ.

=> Dịch cả câu nghĩa:

Lesson 3: Trash to food

When it comes to garbage, Mexico City's got most cities beat. With a population of more than twenty million people, this metropolis produces nearly thirteen thousand metric tons of trash a day.

Enough to create one of the largest landfills in the world. It is a distinction the city would like to change and one way to get rid of trash is through recycling.

Once a month, hundreds of people come to one of the cities parks with as much trash as they can carry. Exchanging it for goods from a farmer's market.

We joined Jose Riez and his roommates as they went through the process. We've been gathering glasses, plastic, for about a year.


And we've got cilantro right here and then we've got fourteen little lettuces to grow. Lettuce, baby

lettuce.

In a month I'll have like fourteen big lettuces and maybe I can come back and sell them here.

If Jose Riez does return, it would bring the city's plan full circle.

Instruction:


1. When it comes to garbage, Mexico City's got most cities beat. 

- **“When it comes to garbage”**

“when”- *khi nào khi, lúc nào*; là trạng ngữ thời gian. “Come to”- *đến, đi đến*. Cấu trúc thì hiện tại đơn “S + V(s/es)”. Trong câu trên chủ ngữ là “it” nên động từ được chia ở số ít là “comes”. Chú ý với động từ chia ở thì hiện tại, thông thường ta thêm “s” vào sau động từ. Còn đối với động từ khi tận cùng là “o/ ch/ sh/ s/ x/ z” ta thêm “es” vào sau. Danh từ “**garbage**” – *rác*.

- **“Mexico City's got most cities beat”**

Ở đây có động từ “s got” = “has got”- có. Các chủ ngữ “**It, he, she, N số ít + has got**”, và có thể viết tắt “has got” = “s got”. Các chủ ngữ “**I, you, we, they, N số nhiều + have got**”, và có thể viết tắt “have got” = “ve got”. Danh từ “**beat**”- *cái trội hơn hẳn, cái vượt hơn hẳn*.
=> Dịch cả câu nghĩa:

2. With a population of more than twenty million people, this metropolis produces nearly thirteen thousand metric tons of trash a day. 

- **“With a population of more than twenty million people”**


Cả cụm danh từ trên giữ vai trò là trạng ngữ của câu. Nếu muốn nói dân số là bao nhiêu ta dùng cụm từ sau: “**a population of + số lượng**”.

- **“this metropolis produces nearly”**

Danh từ “**metropolis**” – *thành phố lớn, thủ đô, trung tâm*. Động từ “**produce**” – *sản xuất ra, sinh ra, sản xuất ra, thải ra*. “produces” là hình thức chia của thì hiện tại đơn với chủ ngữ là ngôi thứ 3 số ít.

- **“thirteen thousand metric tons of trash a day”**

Dịch cả câu nghĩa:

3. Enough to create one of the largest landfills in the world. It is a distinction the city would like to change and one way to get rid of trash is through recycling. 

- **“Enough to create”**

"**enough**" ở đây là từ loại tính từ. Đây là một cách nói rút gọn, câu đầy đủ là "It is enough to create..".

- **“one of the largest landfills”**

“landfills” - bãi rác, đống rác. Cấu trúc **“one + of the + N (số nhiều)”** – một trong những / các.

- **“in the world”** – trên thế giới.

- **“It is a distinction”** – đó là sự khác biệt. Danh từ **“distinction”** - điều khác biệt, sự phân biệt, nét đặc sắc.


- **“the city would like to change”**

Cấu trúc **“would like + to Verb”** – muốn làm gì.

- **“one way to get rid of trash”**. Cấu trúc **“get rid of”** có thể được theo sau bởi danh từ hoặc động từ ở dạng V-ing, có nghĩa là loại bỏ/ vứt bỏ.

- **“is through recycling”**. Ta thấy hình thức "to be" và theo sau ở dạng V-ing (recycling). Tuy nhiên trong bài này, đây không phải là hình thức của thì hiện tại tiếp diễn. "recycling" ở đây là danh từ chứ không phải động từ.

=> Dịch cả câu nghĩa:

4. Once a month, hundreds of people come to one of the cities parks with as much trash as they can carry. Exchanging it for goods from a farmer’s market. 

- **“Once a month”**

- **“hundreds of people”**

- **“come to one of the cities parks”**

- **“with as much trash as they can carry”**


“as much trash as” – *nhiều rác*, đây là hình thức so sánh bằng đối với danh từ. Danh từ "trash" là danh từ không đếm được nên ta dùng "much" để bổ nghĩa. “they can carry” – *họ có thể mang theo*. Sau các động từ khuyết thiếu, động từ để dạng nguyên thể. Cấu trúc “**Modal Verb (can, could, should, may, might..) + V_ nguyên thể.**”

- “Exchanging it for goods”

“exchanging” là động từ gốc của “exchange” – trao đổi. “it” ở đây được dùng để tránh lặp lại danh từ “trash”. “goods” – *hàng hóa*.

- “from a farmer’s market”- từ chợ của những người nông dân.

=> Dịch cả câu nghĩa:

5. We joined Jose Riez and his roommates as they went through the process. We’ve been gathering glasses, plastic, for about a year. 

- “We joined Jose Riez and his roommates”

“joined” là hình thức chia ở quá khứ đơn của động từ “join”. Trong thì quá khứ đơn các động từ có quy tắc được chia bằng cách thêm “ed”. Các động từ bất quy tắc được chia ở cột thứ 2 trong bảng động từ bất quy tắc. Trong câu này động từ “join” là động từ có quy tắc nên được chia là “joined”. “roommates” – *bạn cùng phòng*.

- “as they went through the process”

“as” – *khi*. “they” thay thế cho “Jose Riez and his roommates”. “went” là hình thức chia ở thì quá khứ đơn của động từ bất quy tắc “go”. Cấu trúc thì quá khứ đơn “S + V_ed/ **cột 2**”.

“went through” - *thực hiện (đầy đủ nghi thức); theo hết (chương trình khoá học...); hoàn thành (công việc), đi qua*.

- “We’ve been gathering”

Cấu trúc thì hiện tại hoàn thành tiếp diễn : “S + have/ has +been + V_ing”. “gathering” có động từ gốc là “gather” – *tụ tập, thu gom*.


- “glasses, plastic” – chai lọ và nhựa. “glasses” có danh từ gốc là “glass” – *cốc, thủy tinh, chai lọ*.

Trong các trường hợp danh từ có tận cùng là “ch, sh, o, ss, x, s” khi đổi sang số nhiều ta thêm

đuôi “es”. Đuôi “es” trong các trường hợp này được phát âm là /iz/ trư“o”.

- **“for about a year”** – khoảng 1 năm. **“for + khoảng thời gian”**.

=> Dịch cả câu nghĩa:

6. And we’ve got cilantro right here and then we’ve got fourteen little lettuces to grow. Lettuce, baby lettuce. 

- **“And we’ve got cilantro right here”**


. **“cilantro”**- lá của cây rau mùi, thường được dùng để nấu như gia vị.

- **“we’ve got fourteen little lettuces to grow”**

“lettuces” là hình thức số nhiều của **“lettuce”** - rau diếp.

- **“baby lettuce”** – rau diếp non.

=> Dịch cả câu nghĩa:

7. In a month I’ll have like fourteen big lettuces and maybe I can come back and sell them here. 

- **“In a month”** Trước các tháng trong năm ta dùng giới từ “in”.

- **“I’ll have like fourteen big lettuces”**. Cấu trúc thì tương lai đơn **“S + will / shall + V_ nguyên thể”** diễn tả một hành động sẽ xảy ra ở trong tương lai.

- **“maybe I can come back”**

“maybe”- có thể, có lẽ là trạng từ. “sell them here” – bán chúng (rau diếp), đại từ “them” được dùng để thay thế cho danh từ “lettuces” ở trên để tránh lặp lại.

=> Dịch cả câu nghĩa:

8. If Jose Riez does return, it would bring the city’s plan full circle. 

- **“If Jose Riez does return”**

"return" - *trở lại*. Cấu trúc câu điều kiện loại I **"If + S + V (Simple Present), S + V (Future)"** – diễn tả hành động có thể xảy ra ở hiện tại hoặc tương lai. Mệnh đề chứa **"If"** – mệnh đề phụ và có động từ chia ở thì hiện tại đơn (Simple Present) với cấu trúc **"S + Vs/es"**.

- **"it would bring"** – thì điều này sẽ giúp. Cấu trúc câu điều kiện loại 2 **"If + S + V- quá khứ đơn, S + would/could/should (not) + V – nguyên thể"** – là cấu trúc dùng để đặt ra một điều kiện không có thật trong hiện tại và nêu kết quả của nó. **Mệnh đề chứa "If" – mệnh đề phụ**, có động từ chia ở thì quá khứ đơn **"If + S + V- quá khứ đơn"**. Cần chú ý là động từ "to be" thường được chia là "were" – dùng với tất cả các chủ ngữ. **Mệnh đề không chứa "If" - mệnh đề chính, có động từ chia ở dạng "S + would/could/should (not) + V – nguyên thể"**.

- **"the city's plan full circle"** – kế hoạch của thành phố được quay vòng. (có nghĩa là Jose Riez là một người dân mang rác đổi lấy thực phẩm, sau đó anh ta lại lấy chính thứ đổi được sau một thời gian nuôi lớn để đem bán). Động từ **"bring"** - *mang lại, đem lại*, trong câu trên ta dịch là *giúp*. Danh từ **"circle"** - *vòng tròn, vòng quay*.

=> Dịch cả câu nghĩa:

Name: _____ Class: _____

TEST 1

Translate the following text into Vietnamese:

One powerful way to prevent stress is to incorporate regular exercise into your daily routine. Reducing consumption of stimulants like caffeine and sugar, which can make you more susceptible to stress, helps get your body back into balance.

Sometimes people drink alcohol to reduce stress but be aware that this can be counterproductive because alcohol is a depressant. Taking a daily multi-vitamin can also help strengthen your body to better cope with stress. Many nutritionists also recommend taking vitamin C and calcium supplements in addition to your daily vitamin.

Even if you're very busy it is useful to take time out for yourself to clear your mind and to take a mental break. Research shows that smiling releases endorphins just like exercise, so the simple act of smiling can actually help you feel better.

Good ways to smile are to say things like money that cause the lips to approximate a smile. Also thinking of pleasing things like puppies can take you out of a stressful moment and into a better frame of mind.

1. One powerful way to prevent stress is to incorporate regular exercise into your daily routine.

“incorporate something in/into/within something”- kết hợp cái gì, việc gì vào/với cái gì.

=> Dịch cả câu nghĩa:

2. Reducing consumption of stimulants like caffeine and sugar, which can make you more susceptible to stress, helps get your body back into balance.

“**Reducing**” là một danh động từ có động từ gốc là “reduce” – giảm, “**consumption**” – sự tiêu thụ, “**stimulants**” – chất kích thích. Cấu trúc “**like + N= such as + N**” – ví dụ như, như là, giống như. “**For example + S + V**” – Ví dụ là...

-“**susceptible (to someone/something)**” – bị ảnh hưởng, dễ bị ảnh hưởng bởi người hoặc vật nào đó. Cấu trúc “**make + somebody/ something + Adj**” – làm ai đó, khiến ai đó, vật nào đó như thế nào. “**more susceptible to stress**” - dễ bị ảnh hưởng bởi Stress.

-“**get something back into balance**” – đưa cái gì trở lại trạng thái cân bằng.

=> Dịch cả câu nghĩa:

3. Sometimes people drink alcohol to reduce stress but be aware that this can be counter-productive because alcohol is a depressant.

“**but be aware that**” – nhưng, tuy nhiên cần nhận thức rằng, cần biết rằng. Cấu trúc câu mệnh lệnh thức với cấu “**V-nguyên thể**” đứng đầu câu.

“**counterproductive**” – tác dụng đối ngược, tác dụng ngược lại; đây là tính từ.

=> Dịch cả câu nghĩa:

4. Taking a daily multi-vitamin can also help strengthen your body to better cope with stress. Many nutritionists also recommend taking vitamin C and calcium supplements in addition to your daily vitamin.

“**take + tên thuốc**” – uống / dùng thuốc.

“**strengthen**” - làm cho mạnh, làm cho vững, làm cho kiên cố, củng cố, tăng cường.

“**to cope with something**” = “**face something**”- đương đầu, đối phó với điều gì, việc gì.

- “**Many nutritionists**” – Các nhà nghiên cứu về lĩnh vực dinh dưỡng, các chuyên gia dinh dưỡng.

“**recommend**” - khuyên bảo, dẫn, đề nghị, “**supplements**”- phần bổ sung, phần phụ thêm,

“**recommend + Ving**”- khuyên bảo, khuyến cáo làm việc gì. “**calcium supplements**” – các chất can xi bổ sung.

- “**in addition to your daily vitamin**” – ngoài việc bổ sung vitamin hàng ngày. “**in addition to +**

Danh từ” – thêm vào (bên cạnh việc gì).

=> Dịch cả câu nghĩa:

5. Even if you're very busy it is useful to take time out for yourself to clear your mind and to take a mental break.

- Cấu trúc **“take time to + V”** – dùng/ giành thời gian làm gì.

= > Dịch cả câu nghĩa:

6. Research shows that smiling releases endorphins just like exercise, so the simple act of smiling can actually help you feel better.

- **“Research shows that”** – nghiên cứu chứng minh rằng.

- **“endorphin”** – một loại hormone được tạo ra trong não và giúp làm giảm cảm giác đau.

“release” – làm thoát, làm giảm bớt. Trong câu này được dịch là *tạo ra*.

- **“so + S+ V”** – vì vậy.

- **“feel/ look/ get/ become + Adj”**. **“better”** là dạng so sánh hơn của **“good/well”**, trong câu này là của **“good”**.

=> Dịch cả câu nghĩa:

7. Good ways to smile are to say things like “money” that cause the lips to approximate a smile.

- **“way to do something”** – cách làm gì.

- **“cause”** gây ra, gây nên, sinh ra, làm ra, tạo ra. **“approximate”** là động từ có nghĩa xấp xỉ với, gần đúng với, gần giống với. Cấu trúc **“cause something to do something”** – khiến, làm cho cái gì làm sao, làm như thế nào. **“lips”** – danh từ ở số nhiều có nghĩa là đôi môi.

=> Dịch cả câu nghĩa:

8. Also thinking of pleasing things like puppies can take you out of a stressful moment and into a better frame of mind.

- **“think of/ about something”**- nghĩ về điều gì.

- **“like puppies”** – như các thú cưng. “puppies” là danh từ số nhiều của “puppy” – thú cưng, chó con; được chia số nhiều bằng cách chuyển “y->i” rồi thêm “es”.

-**“take you out of”** – đưa bạn thoát khỏi.

- **“stressful”** – tính từ có nghĩa gây ra căng thẳng, **“a moment”** – một lúc, một chốc.

- **“into a better frame of mind”** – để có tâm trạng tốt hơn. **“frame of mind”** – tâm trạng.

“better” dạng so sánh hơn của **“good/well”**, trong trường hợp này là **“good”** – tính từ, bổ sung ý nghĩa cho danh từ.

=> Dịch cả câu nghĩa:

_____The end_____

Lesson 4 : Healthy benefits of Laughter

Laughter is our expression of amusement, enjoyment and the types of other emotions like nervousness or embarrassment.

Research has shown that infants as early as seventeen days old all has spontaneous laughter.

And there have been studies on humor and its psychological and physical effects on the human body. So, is laughter a form of medicine?

Laughter has been shown to be a definite positive influence in lots of patients with various mentalities.

Most notably in cancer patients who found that their immune systems were stronger after watching series of films or being with people laughing a lot.

These chemicals seemed to release other chemicals in the body that stimulate the immune system or support the immune system.

In the other words laughter may prevent hardening of the arteries that can lead heart attack and stroke.

1. Laughter is our expression of amusement, enjoyment and the types of other emotions like nervousness or embarrassment. 🗣️

- **“Laughter”** - Sự cười, tiếng cười, nụ cười. Đây là danh từ số ít nên động từ chia là “is”.

- **“expression of amusement, enjoyment”** – biểu hiện của sự vui vẻ, thích thú, **“amusement”** và **“enjoyment”** – là 2 danh từ có nghĩa sự làm cho thích thú, sự làm buồn cười; sự vui vẻ; sự thích thú. **“expression”** - sự biểu lộ (tình cảm...), sự diễn cảm, sự biểu hiện (nghệ thuật), sự diễn đạt. Giữa các danh từ được nối bởi giới từ “of”.

- **“the types of other emotions like nervousness or embarrassment”** - và những trạng thái cảm xúc khác như lo lắng hoặc ngại ngùng. Ta lưu ý **“like + N = such as + N”**; còn **“For example + S + V”**. Cả 3 từ trên đều có nghĩa là ví dụ như, như là. Trong câu trên **“like + N”** là 2 danh từ **“nervousness và embarrassment”** - lo lắng; ngại ngùng.

=> Dịch cả câu nghĩa: **Cười là biểu hiện của sự vui vẻ, thích thú và những trạng thái cảm xúc khác như lo lắng hoặc ngại ngùng.**

2. Research has shown that infants as early as seventeen days old have spontaneous laughter. 🗣️


- **“Research has shown that”** – nghiên cứu đã chỉ ra rằng, ở đây dùng cấu trúc của thì hiện tại hoàn thành **“has/have + PP (Past Participle)”**. Vì chủ ngữ là số ít nên ta chia động từ “has”.

“shown” – được chỉ ra, chứng minh, có động từ gốc là “show”, **“show –showed – shown”**.

- **“infants as early as seventeen days old”** – trẻ sơ sinh 17 ngày tuổi, trong đó **“infant”** - đứa bé còn ẵm ngửa, đứa bé dưới 7 tuổi. “infants” là danh từ số nhiều của “infant”.

- **“have spontaneous laughter”** – tự biết cười, ở đây **“spontaneous”** tự động, tự ý, tự phát sinh.

=> Dịch cả câu nghĩa: **Nghiên cứu đã chỉ ra rằng những trẻ sơ sinh 17 ngày tuổi cũng đã tự biết cười.**

3. And there have been studies on humor and its psychological and physical effects on the human body. So, is laughter a form of medicine? 


- **“there have been studies on humor”** – Đã có các nghiên cứu về khiếu hài hước. **“study + on something”** – nghiên cứu về cái gì. **“humor”**- sự hài hước, sự hóm hỉnh, tính khí, tính cách, tâm trạng.

- **“its psychological and physical effects on”** – ảnh hưởng về mặt tâm sinh lí của việc cười (khiếu hài hước) đối với cơ thể người. **“psychological and physical”** là 2 tính từ có nghĩa là thuộc tâm lí và thể chất, sinh lí, đứng trước danh từ để bổ sung ý nghĩa cho danh từ **“effects”**. Ta có **“effects + on something”** - ảnh hưởng tới, đến cái gì.

- **“the human body”** – cơ thể người.

- **“is laughter a form of medicine”** – phải chăng cười là một phương thuốc?. Đây là hình thức câu hỏi của thì hiện tại đơn đối với động từ “to be” **“To be + S + O?”**, **“a form of medicine”** – một dạng thuốc, một phương thuốc.

=> Dịch cả câu nghĩa: **Đã có các nghiên cứu về khiếu hài hước và những ảnh hưởng về mặt tâm sinh lí của nó đối với cơ thể người. Vậy phải chăng cười là một phương thuốc?**

4. Laughter has been shown to be a definite positive influence in lots of patients with various mentality. 

- **“has been shown to be”** – được chứng minh là. Cấu trúc câu bị động của thì hiện tại hoàn thành: **“has/have + been + PP (past participle)”**.

- **“a definite positive influence in”** – một ảnh hưởng rất tích cực đến, **“definite”** – rõ ràng, **“positive”** – tích cực. Hai tính từ này đứng trước danh từ để bổ sung ý nghĩa cho danh từ **“influence”** - ảnh hưởng, tác dụng.

- **“lots of patients”** – các bệnh nhân. **“lots of + N = a lot of + N”** – nhiều, các...

- **“with various mentality”** – tình trạng tâm lý khác nhau. **“mentality”** tâm lý, tình trạng tâm lý. **“various”** - khác nhau, thay đổi, biến đổi.

=> Dịch cả câu nghĩa: **Người ta chứng minh rằng cười có ảnh hưởng rất tích cực đến các bệnh nhân có tình trạng tâm lý khác nhau.**

5. Most notably in cancer patients who found that their immune systems were stronger after watching series of films or being with people laughing a lot. 🗣️

- **“Most notably in cancer patients”** – đặc biệt nhất là các bệnh nhân ung thư. **“most notably”**- đáng kể, đáng chú ý, đặc biệt, nhất là. **“cancer”** – là danh từ nghĩa là bệnh ung thư.


- **“who found that”** – “who” – là đại từ quan hệ được dùng thay thế cho danh từ chỉ người **“cancer patients”**. “found” có động từ gốc là “find” – tìm ra, tìm thấy, nhận thấy, có dạng **“find – found – found”**. Ta thường dùng **“find + that + Clause (S + V)”**.

- **“their immune systems were stronger”** – các hệ miễn dịch của họ đã tốt hơn rất nhiều. **“immune systems”** – hệ miễn dịch.

- **“after watching series of films”**- sau khi họ xem phim. **“after watching”** = **“after they watch”** – đây là hình thức rút gọn do đồng chủ ngữ ở dạng chủ động nên động từ ở dạng **“V-ing”**.

- **“being with people laughing a lot”** - Ở cùng những người cười nhiều.

=> Dịch cả câu nghĩa: **Đặc biệt nhất là các bệnh nhân ung thư. Họ nhận thấy rằng các hệ miễn dịch của họ đã tốt hơn rất nhiều sau khi họ xem phim hoặc ở cùng những người cười nhiều.**

6. These chemicals seem to release other chemicals in the body that stimulate the immune system or support the immune system. 


- **“These chemicals seem”** – các hóa chất này có vẻ như.

- **“release other chemicals”** – giải phóng các chất hóa học khác, **“release”** - sự tách, sự thoát, giải phóng.

- **“that stimulate the immune system”** – Chúng kích thích hệ miễn dịch, **“stimulate”** - kích thích, kích động; khuyến khích; khuấy động ai/cái gì. Trong câu này sử dụng mệnh đề quan hệ với **“that”**.

- **“or support the immune system”** - hoặc hỗ trợ hệ miễn dịch.

=> Dịch cả câu nghĩa: **Các hóa chất này có vẻ đã giải phóng ra một số chất khác giúp kích thích hoặc hỗ trợ hệ miễn dịch.**

7. In the other words laughter may prevent hardening of the arteries that can lead heart attack and stroke. 

- **“In the other words”** – Nói theo cách khác.

- **“laughter may prevent”** – cười có thể giúp phòng chống, cấu trúc **“Modal Verb (may, might, could, should, can..) + V – nguyên thể”**. **“prevent”** - là động từ có nghĩa ngăn cản, ngăn chặn,

phòng chống.

-**“hardening of the arteries”** – bệnh xơ cứng động mạch.

- **“that can lead heart attacks and stroke”** – bệnh mà có thể dẫn đến các cơn đau tim và đột quy. “lead” – động từ có nghĩa là đưa đến, dẫn đến. **“heart attacks”**- các cơn đau tim. **“stroke”** – đột quy

=> Dịch cả câu nghĩa: **Nói theo cách khác thì cườì có thể giúp phòng chống bệnh xơ cứng động mạch, bệnh mà có thể dẫn đến các cơn đau tim và đột quy.**

Lesson 5: Positive impacts of drinking enough water on your blogging.

We're going to talk about three ways that being hydrated and drinking enough water can specifically have positive impacts on your blogging.

Okay, now, the first one is that two side-effects of dehydration are tiredness and migraines. Have you ever tried blogging when you're tired or when you have a migraine?

Something tells me your content probably isn't as good as when you have energy and a clear mind.


So if you find yourself tired or if you find yourself with headaches, drink more water because that might help you to solve the problem.

Now another way that water can help you is to help relieve joint pain. And I think for a lot of us who do a lot of sitting, a lot of blogging, you know, you can find your joints starting to get a little creaky, get a little painful.

I mean, whether it's in your hands, in your wrists, in your back, in your knees, drinking more water and being more hydrated can help to alleviate some of those problems.

Now, the third way that water can have a positive impact on your blogging is that a lot of the times when we feel hungry it's not actually hunger, it's thirst.

That's right, a lot of times we mistake our bodies telling us that we're dehydrated and need water for hunger.

1. We're going to talk about three ways that being hydrated and drinking enough water can specifically have positive impacts on your blogging. 


- **“being hydrated and drinking enough water”** – mà việc hydrat hóa (tích nước) và uống đủ nước. **“being”** và **“drinking”** là danh động từ giữ vai trò làm chủ ngữ của câu. **“hydrated”** – thủy hóa, hydrat hóa. Hydrat là thuật ngữ được sử dụng trong hóa vô cơ và hóa hữu cơ để chỉ một chất chứa nước. Hydrat hóa là để chỉ việc cộng thêm 1 hay nhiều phân tử nước vào đơn chất, hợp chất hay ion. **“drinking enough water”** – uống đủ nước. **“enough + Noun”** – đủ...

- **“can specifically have positive impacts on your blogging”** – có thể có những ảnh hưởng tích

cực tới công việc của bạn một cách rõ ràng. Sau các động từ khuyết thiếu (Modal Verb) động từ để ở dạng nguyên thể : **“Modal Verb (can, could, should, may, might) + V- nguyên thể”**.

“have impacts on something” – có ảnh hưởng tới, tác động tới. **“your blogging”** - viết blog.

=> Dịch cả câu nghĩa:

2. Okay, now, the first one is that two side-effects of dehydration are tiredness and migraines. Have you ever tried blogging when you're tired or when you have a migraine? 

“side-effects” – các tác dụng phụ. “effects” tác động, tác dụng, có danh từ số ít là “effect”.


“dehydration” – sự mất nước.

-**“Have you ever tried blogging”** – Bạn đã từng thử viết blog. Cấu trúc thì hiện tại hoàn thành :


“have/has + PP (past participle)”.

- **“have a migraine”** – bị đau nửa đầu. **“have + tên các loại bệnh”** – bị/mắc... Ví dụ : have a headache (bị đau đầu), have a cough (bị ho), have a temperature (bị sốt, lên cơn sốt).


=> Dịch cả câu nghĩa:

3. Something tells me your content probably isn't as good as when you have energy and a clear mind. 

=> Dịch cả câu nghĩa:

4. So if you find yourself tired or if you find yourself with headaches, drink more water because that might help you to solve the problem. 

=> Dịch cả câu nghĩa:

5. Ok. Now another way that water can help you is to help relieve joint pain. And I think for a lot of us who do a lot of sitting, a lot of blogging, you know, you can find your joints starting to get a little creaky, get a little painful. 

- **“another way that water can help you is”**

“another way” nên động từ “to be” chia là “is”.

“relieve” – làm dịu đi, làm nhẹ đi, giảm bớt, là động từ. **“joint”** – khớp xương, **“joint pain”** – chứng đau khớp, nhức khớp xương.


- **“And I think for a lot of us who do a lot of sitting”** – Và tôi nghĩ đến tất cả chúng ta những người ngồi rất nhiều. **“a lot of blogging”** - hay viết blog.

- **“you can find your joints starting to get a little creaky”**


“creaky” – cọt kẹt, cọt két, thiếu chất nhờn.

- **“get a little painful”** – và hơi đau một chút. **“get/ become, feel, to be, taste + Adj”**. **“a little”** – một chút, một ít, bổ sung ý nghĩa cho tính từ **“painful”**.


=> Dịch cả câu nghĩa:

6. I mean, whether it's in your hands, in your wrists, in your back, in you knees, drinking more water and being more hydrated can help to alleviate some of those problems. 

=> Dịch cả câu nghĩa:

7. Now, the third way that water can have a positive impact on your blogging is that a lot of the times when we feel hungry it's not actually hunger, it's thirst. 

=> Dịch cả câu nghĩa:

8. That's right, a lot of times we mistake our bodies telling us that we're dehydrated and need water for hunger. 

=> Dịch cả câu nghĩa:

Lesson 6 : Healthy benefits of Laughter

Laughter is our expression of amusement, enjoyment and the types of other emotions like nervousness or embarrassment.

Research has shown that infants as early as seventeen days old all has spontaneous laughter.


And there have been studies on humor and its psychological and physical effects on the human body. So, is laughter a form of medicine?

Laughter has been shown to be a definite positive influence in lots of patients with various mentalities.


Most notably in cancer patients who found that their immune systems were stronger after watching series of films or being with people laughing a lot.

These chemicals seemed to release other chemicals in the body that stimulate the immune system or support the immune system.


In the other words laughter may prevent hardening of the arteries that can lead heart attack and stroke.

1. Laughter is our expression of amusement, enjoyment and the types of other emotions like nervousness or embarrassment. 


=> Dịch cả câu nghĩa:

2. Research has shown that infants as early as seventeen days old have spontaneous laughter. 


=> Dịch cả câu nghĩa:

3. And there have been studies on humor and its psychological and physical effects on the human body. So, is laughter a form of medicine? 


=> Dịch cả câu nghĩa: **Đã có các nghiên cứu về khiếu hài hước và những ảnh hưởng về mặt tâm sinh lí của nó đối với cơ thể người. Vậy phải chăng cười là một phương thuốc?**

4. Laughter has been shown to be a definite positive influence in lots of patients with various mentality. 


=> Dịch cả câu nghĩa:

5. Most notably in cancer patients who found that their immune systems were stronger after watching series of films or being with people laughing a lot. 

=> Dịch cả câu nghĩa:

6. These chemicals seem to release other chemicals in the body that stimulate the immune system or support the immune system. 

=> Dịch cả câu nghĩa:

7. In the other words laughter may prevent hardening of the arteries that can lead heart attack and stroke. 

=> Dịch cả câu nghĩa:

Lesson 7: Real healthy benefits of apples.

An apple a day keeps the doctor away.

We've heard it's said but is it true? What are real healthy benefits of apples? Will let me tell you.

One of the most outstanding things about apples is that they've been shown in a lot of different research to significantly improve people's health and decrease the risk of developing lung cancer.

Of all the fruits and vegetables that they have a look at apples are one of these primary fruits that will actually help to prevent people from developing lung cancer.

Another wonderful thing about apples is that they improve respiratory health.

In fact apples have been shown to decrease asthmatic symptoms in children who consume apple or apple juice more regularly than children who don't.

As some researchers even found that mothers who consume a significant amount of apples during pregnancy are less likely to have children with asthma.

1. “An apple a day keeps the doctor away”. 

=> Dịch cả câu nghĩa:

2. We’ve heard it’s said but is it true? What are real healthy benefits of apples? Will let me tell you?



- “**We’ve heard**” – chúng ta từng nghe, “heard” là động từ có động từ gốc là “hear”, “hear –heard –heard”- nghe thấy, nghe nói, nghe tin, được tin. Cấu trúc của thì hiện tại hoàn thành “**S + has/have + PP (Past Participle)**”. Trong câu này chủ ngữ là “we” nên động từ chia là “have”.

- “**it’s said**” – người ta nói rằng. Đây là cấu trúc câu bị động của thì hiện tại đơn: “**S + am/is/are + PP (past participle)**”. Động từ “said” có động từ chính là “say”, “say –said –said”.

- “**but is it true**” Ở đây chủ ngữ “it” thay thế cho cả câu “An apple a day keeps the doctor away”. “is it true” – là dạng câu hỏi nên động từ “To be” đứng trước chủ ngữ.

- “**Will let me tell you**” Cấu trúc “**let + somebody + V-nguyên thể**” có nghĩa là để ai đó làm gì.

=> Dịch cả câu nghĩa:


3. One of the most outstanding things about apples is that they’ve been shown in a lot of different research to significantly improve people’s health and decrease the risk of developing lung cancer.



- **“One of the most outstanding things is that”**. Cấu trúc **“one + of + the most + long adj/ short adj-est + N(chia số nhiều)”**- có nghĩa là “một trong số những...nhất”.

- **“they’ve been shown”** “shown” có động từ gốc là “show”, “show- showed- shown” có nghĩa cho xem, cho thấy, trưng bày, chứng minh, làm rõ.

=> Dịch cả câu nghĩa:

4. Of all the fruits and vegetables that they have a look at, apples are one of these primary fruits that will actually help to prevent people from developing lung cancer. 


- **“Of all the fruits and vegetables”** – trong tất cả các loại trái cây và rau quả.

“have a look at” = “take a look at” – chú ý, quan sát, xem. Trong câu này dùng mệnh đề quan hệ với “that”- thay thế cho danh từ đóng vai trò là tân ngữ trong câu.


“primary” là tính từ có nghĩa hàng đầu, chủ yếu, chính, quan trọng nhất, đứng trước danh từ để bổ sung ý nghĩa cho “fruits”.

Cấu trúc **“prevent somebody from doing something”** – ngăn cản ai làm gì, tránh làm điều gì.

=> Dịch cả câu nghĩa:


5. Another wonderful thing about apples is that they improve respiratory health. 

=> Dịch cả câu nghĩa:

6. In fact apples have been shown to decrease asthmatic symptoms in children who consume apple or apple juice more regularly than children who don't. 

- **“more regularly than”** – thường xuyên hơn. Đây là dạng so sánh hơn của trạng từ dài, có cấu trúc là **“S + V + more + long adv/adj + than”**.

=> Dịch cả câu nghĩa:

7. As some researchers even found that mothers who consume a significant amount of apples during pregnancy are less likely to have children with asthma. 

- **“are less likely to have”** – sẽ ít có khả năng có. Cấu trúc **“to be + likely to + V-nguyên thể”** có nghĩa là có vẻ như, sẽ có khả năng.

=> Dịch cả câu nghĩa:
