

100 BÀI BÁO SONG NGỮ TIẾNG ANH

Contents

Thailand detains five Vietnamese fishing boats	4
Smoggy Saigon raises health concerns	5
USA looks to create ‘startup visa’ for international entrepreneurs	6
You’ve got to find what you love,’ Jobs says.....	8
Australian amateur prospector finds massive gold nugget	12
Why crows if you can walk?	14
Starbucks dominates SE Asia, but not in Vietnam	18
Female Power.....	20
Anthony Martial uses bingo to learn English	21
Thiết bị di chuyển thông minh	22
Poor English skills challenge Vietnamese students	24
46% of Vietnamese study on YouTube	26
Back Of The Bus.....	27
Peace Corps dạy tiếng Anh tại Việt Nam	29
Age to start learning English still debated	30
Lenovo cuts 3,200 jobs as profits halve.....	33
Obama to visit Vietnam next weekend	33
Forbes: Ioan Niculae is richest Romanian worth 1.1 billion euros.....	34
Special helicopter went into water	35
Fight in parliament.....	36
Rio de Janeiro bus rape: Shock over latest Brazil attack.....	37
Man lived in the woods for 27 year	38
Dog saved from underground	40
Marathon in Sahara Desert.....	41
9 Things You Didn't Know About Dreams	43
Active volcano	48
100 Days of Love.....	48
Facebook targeted by hackers, says no user data compromised.....	52
Dell to release new Windows tablets later this year	54

Brave man saves a baby	57
8 Early Signs of Pregnancy	58
Barack Obama plays basketball	62
Economic Concepts in Banking	63
Touching life story	65
Small dog helps a girl	67
Sun Poisoning	68
US consumer spending up 0.4% in July.	72
Python prayers pay off for farmer.....	73
Determination	74
Eye allergies	77
Website offers Vietnamese women's virginity for sale in Singapore	80
Babies with one body.....	81
Thousands of children killed in Syria, UN study says.....	82
Accidental corpse thieves get jail time	84
Pakistan funeral suicide bomb attack kills 28.....	85
The Brad Pitt love letter.....	87
A Mother's Gift.....	88
People wanted to see David Beckham	90
Oxford asks for £90m to save academic jobs	91
Robots play football.....	92
Cooking With Preschoolers	93
San Francisco plane crash 'happened in a flash	96
Why Do I Need to Sleep?	96
Who New CEOs Fire First?	97
Prince has a name.....	101
Guinness World Records announces Salustiano Sanchez as new Oldest living man	102
Man jailed for letting his mother starve to death	104
Why We Yawn?.....	105
Chess is a wonderful sport	107
who Cornman ?.....	107
Cocoa 'might prevent memory decline'.....	108

Why Am I So Sad?	111
Norway's PM Jens Stoltenberg turns taxi driver to woo voters.....	115
Dad and son discovered hiding in jungle from war for last 40 YEARS.....	117
Suitor shocked to death after romantic rejection	118
Philippines ferry Thomas Aquinas sinks at Cebu.....	119
proposed to his girl with giant love letters in the sand	121
Baby-bashing policeman detained	122
Chemical attack in Syria	123
Two people fall from a balcony	124
Man runs 1,009 miles across Britain while carrying fridge.....	126
Man has many Barbies.....	127
Remorseful thief returns money to store he robbed 12 years ago (with apology note).....	128
Student meditates naked in busy road.....	129
The layoffs	130
A Very Personal Decision.....	131
Mr Obama and Mr Putin	136
American groom, Mexican bride marry on border bridge.....	137
The spiders that make webs	138
Snake grounds jet with 370 passengers in Sydney	139
Masked men in a hospital	141
Judge calls for novel solution to World Cup stadium debate	142
The vast majority of cockroaches are not pests	143
Steve Jobs' childhood home may become historical site	147
Uncover your allergy triggers	149
History of US Government Shutdowns	152
Donations mount for homeless man Glen James, who found and returned \$42,000	154
Human Body (Biology) - Interesting Facts.....	155
The Psychology of Fear	159
Legendary General Giap passes away	162
Drinking coffee may cut womb cancer risk.....	162
Forensic Entomology: How crime scene insects reveal the time of death of a corpse?.....	163
The law of life.....	164

Google, Facebook Carve out 'Internet Empires'	168
Jaguars.....	169
21 Verdict.....	170
18 Secrets guys wish you knew	184
The Definition of a Stock.....	189

Thái Lan bắt giữ năm tàu đánh cá Việt Nam - Thailand detains five Vietnamese fishing boats

Thai authorities have detained five Vietnamese fishing boats with 28 fishermen aboard for violating their territorial sea and illegal fishing.

Giới chức trách Thái Lan đã bắt giữ năm tàu đánh cá Việt Nam với 28 ngư dân trên tàu vi phạm lãnh hải của họ và đánh bắt cá bất hợp pháp.

The boats included three from southernmost Ca Mau province and two from Mekong delta Kien Giang province.

Các tàu thuyền này bao gồm ba tàu từ đất mũi Cà Mau và hai tàu từ đồng bằng sông Cửu Long tỉnh Kiên Giang.

Vietnam's Embassy in Thailand is working with Thai authorities to clarify information and carry out citizen protection procedures.

Đại sứ quán Việt Nam tại Thái Lan đang làm việc với các nhà chức trách Thái Lan để làm rõ thông tin và thực hiện các thủ tục bảo hộ công dân.

Commander of Naval Region 2 of the Thai Royal Navy and Rear Admiral Pornchai Pinthong said three Ca Mau's fishing boats with 15 fishermen were stopped in the sea area around 20 kilometres off Pattani province's coast while harvesting holothurian.

Lệnh Vùng Hải quân 2 của Hải quân Hoàng gia Thái Lan và Chuẩn Đô đốc Pornchai Pinthong cho biết: ba tàu đánh cá của Cà Mau có 15 ngư dân đã bị chặn lại tại vùng biển khoảng 20 km ngoài khơi ven biển tỉnh Pattani trong khi thu hoạch hải sâm.

Kien Giang's fishing boats with 13 fishermen were arrested on October 24 while illegally fishing off the coast of Nakhon Si Thammarat province.

Thuyền đánh cá của tỉnh Kiên Giang với 13 ngư dân bị bắt vào ngày 24/10 trong khi đánh bắt cá bất hợp pháp ngoài khơi bờ biển tỉnh Nakhon Si Thammarat.

All fishermen have been brought to the navy base in Songkhla province and they will be put on trial for encroaching territorial sea and fishing illegally.

Tất cả các ngư dân đã được đưa đến căn cứ hải quân ở tỉnh Songkhla và họ sẽ bị đưa vào phiên xử án xâm lấn lãnh thổ biển và đánh bắt cá bất hợp pháp.-VNA

Sương mờ quang hóa ở Sài Gòn làm đẩy lên các vấn đề sức khỏe - Smoggy Saigon raises health concerns

The thick blanket can be seen in districts 1, 4 and 7, and residents have been advised to wear face masks to avoid respiratory diseases.

Màn sương mờ như tấm chăn phủ qua các quận 1, 4 và 7 và người dân ở đây đã được khuyên đeo khẩu trang để tránh các bệnh về đường hô hấp.

Ho Chi Minh City was covered in thick smog on Tuesday, leading experts to advise people to take extra protection against dust and other toxic substances that tend to linger in cool air.

Thành phố HCM đã bị bao phủ bởi lớp khói dày đặc từ thứ Ba, các chuyên gia hàng đầu khuyên mọi người cần đồ bảo vệ để tránh bụi và các chất độc hại khác có khả năng tồn tại trong không khí se lạnh.

Fog smothered districts 1, 4 and 7, where many drivers complained of poor visibility until noon.

Sương mù bao phủ các quận 1,4 và 7, nơi mà rất nhiều người lái xe đã phàn nàn về tầm nhìn kém cho đến trưa.

“There’s a chill in the air and it feels like Da Lat,” a local woman said, referring to the Central Highlands town where it is almost always cool and foggy.

Một người phụ nữ địa phương cho biết và cô ấy đã đề cập đến xứ miền núi nơi mà hầu như luôn mát mẻ và đầy sương mù quanh năm: "Cảm giác lạnh lạnh với không khí như vậy và cảm giác đó giống như ở Đà Lạt".

But after various media reports of soaring pollution in the city, she is worried that what looks romantic is a health risk, and she is right to be.

Nhưng sau nhiều bài báo từ truyền thông về việc tăng vọt mức độ ô nhiễm môi trường trong các thành phố, chị đã rất lo lắng rằng không khí lành mạn nhưng gây ra nguy cơ cho sức khỏe và cô ấy đã đúng.

Le Thi Xuan Lan, a local meteorologist, said the conditions in the city had resulted from high

humidity after many days of heavy rain.

Lê Thị Xuân Lan, một nhà khí tượng ở địa phương đã nói rằng các điều kiện hoạt động thành phố đã dẫn đến độ ẩm cao sau nhiều ngày mưa lớn.

“It is bad for the health because it is full of smoke, dust and other toxic gases,” Lan said.

Bà Lan nói: "Nó có hại cho sức khỏe bởi vì nó chứa đầy khói, bụi và những khí ga độc hại,"

She said people should wear face masks on the street to prevent respiratory diseases.

Bà cũng cho biết mọi người nên đeo khẩu trang khi đi trên đường phố để ngăn cản các bệnh về hô hấp.

Smog was rarely seen in Ho Chi Minh City ten years ago, but the same situation happened around this time last year and lasted for almost a week. Experts from the Southern Hydro-Meteorological Forecasting Center suggested that forest fires in Indonesia were to blame for the 2015 haze.

Khói mờ là rất hiếm thấy ở thành phố HCM trong 10 năm về trước, nhưng tình trạng này đã xảy ra vào thời điểm này năm ngoái và kéo dài gần một tuần. Các chuyên gia đến từ Trung tâm dự báo Khí tượng Thủy văn ở miền Nam cho rằng vụ cháy rừng ở Indonesia đã đổ lỗi chính là nguyên nhân gây khói mù năm 2015.

The Real-Time Air Quality Index on aqicn.org, using data from the U.S. Consulate General in Ho Chi Minh City, on Wednesday morning ranked the city's air as “unhealthy to sensitive groups”. The air quality has improved to "moderate" this afternoon.

Các chỉ số về chất lượng không khí trên aqicn.org đã sử dụng số liệu từ tổng Lãnh sự quán Hoa Kỳ tại thành phố HCM, vào sáng thứ Tư đã xếp không khí của thành phố như "không tốt cho những người nhạy cảm". Chất lượng không khí đã được cải thiện để "vừa phải" trong chiều nay.

USA looks to create ‘startup visa’ for international entrepreneurs - Nước Mỹ đang trông đợi 'VISA khởi nghiệp' cho các doanh nhân trên toàn thế giới

The US Department of Homeland Security (DHS) is looking to publish a new rule in order to accommodate foreign startups. Entitled the International Entrepreneur Rule (IER), this will allow foreign entrepreneurs to gain easier entry into the country.

Bộ An ninh Mỹ (DHS) đang trông đợi để công bố một luật mới cho các startup nước ngoài. Được đặt tên Luật Doanh nhân Quốc tế (IER), điều này sẽ cho phép các doanh nghiệp nước ngoài có thể vào nước Mỹ một cách dễ dàng hơn.

“America’s economy has long benefitted from the contributions of immigrant entrepreneurs, from

Main Street to Silicon Valley,” writes the director of U.S. Citizenship and Immigration Services(USCIS), León Rodríguez, on the organisation’s website.

"Nền kinh tế của nước Mỹ đã từ lâu đã được hưởng lợi từ sự đóng góp của các doanh nhân nhập cư, từ mở đường đến với thung lũng Silicon", giám đốc của Sở di trú và nhập Quốc tịch Mỹ (USCIS), ông León Rodríguez, viết trên trang web của tổ chức.

“This proposed rule, when finalised, will help our economy grow by expanding immigration options for foreign entrepreneurs who meet certain criteria for creating jobs, attracting investment and generating revenue in the US,” he continues.

"Dự thảo luật này, khi hoàn thành, sẽ giúp nền kinh tế của chúng ta phát triển bằng cách mở rộng sự lựa chọn nhập cư cho các doanh nhân nước ngoài những người có thể đáp ứng một số tiêu chí nhất định để tạo công ăn việc làm, thu hút đầu tư và tạo ra doanh thu tại nước Mỹ" ông cho biết thêm.

If passed, the DHS will be allowed to allocate the startup visa on a case-by-case basis. The criteria for the visa will include applicants having at least a 15-percent share in the startup, as well as a central role in its operations. The startup must also have been founded in the US within the past three years, as well as demonstrate the potential for growth and job creation.

Nếu được thông qua, DHS sẽ được phép phân bổ visa cho các startup theo từng trường hợp cụ thể. Các tiêu chí để xin visa sẽ bao gồm các ứng viên có ít nhất 15 phần trăm cổ phần trong một startup, cũng như đóng vai trò trung tâm trong các hoạt động của doanh nghiệp. Startup cũng phải được thành lập ở Mỹ trong vòng ba năm, cũng như chứng minh tiềm năng cho sự tăng trưởng và tạo việc làm.

In order to demonstrate growth, the company should have received at least US\$345 000 worth of investments from qualified US investors, at least US\$100 000 in federal grants (state or local government entities), or show parts of both criteria as well as other compelling evidence.

Để chứng minh cho sự phát triển, công ty cần nhận được ít nhất là một khoản đầu tư trị giá 345,000 USD từ các nhà đầu tư có năng lực của Mỹ, ít nhất là 100 000 USD tiền tài trợ từ liên bang (cơ quan chính phủ tiểu bang hay địa phương), hoặc cho thấy cả hai tiêu chí trên cũng như các bằng chứng thuyết phục khác.

Upon successful application, applications will be allowed at least a two-year stay in the US in order to see the operations of the startup. Thereafter a further three years may be granted if the startup continues to grow.

Sau khi ứng tuyển thành công, người ứng tuyển sẽ được phép ở Mỹ ít nhất trong hai năm để điều hành các hoạt động của startup. Sau đó có thể gia hạn thêm 3 năm nếu startup tiếp tục phát triển.

According to a post on Medium, this has been part of President Barack Obama’s plan to streamline

legal immigration, and was part of the bipartisan immigration bill that was passed in 2013.

Theo một bài viết trên Medium, điều này đã là một phần trong kế hoạch của Tổng thống Barack Obama nhằm sắp xếp nhập cư hợp pháp và là một phần của dự luật nhập cư của cả hai đảng đã được thông qua vào năm 2013.

“Studies suggest that more than 40 percent of Fortune 500 companies were founded by immigrants or the children of immigrants,” write Tom Kalil and Doug Rand on the post.

"Các nghiên cứu cho thấy rằng hơn 40 phần trăm trong số 500 doanh nghiệp thành công được sáng lập bởi những người nhập cư hay con cái của những người nhập cư" Tom Kalil và Doug Rand viết trên bài.

The article also states the rule and other plans could boost the US's output by up to US\$250-billion annually, while shrinking the federal deficit by US\$65-billion over the next 10 years.

Bài báo cũng khẳng định Luật và các kế hoạch khác có thể làm tăng sản lượng của Mỹ lên đến 250 tỷ USD mỗi năm, đồng thời thu hẹp thâm hụt liên bang đến 65 tỷ USD trong vòng 10 năm tới.

The US Federal Register invites all public comment for 45 days after the proposed rulemaking's publication, thereafter the USCIS will address all comments.

Bộ Đăng kí liên bang hoan nghênh tất cả các ý kiến của công chúng trong vòng 45 ngày sau khi công bố đề xuất, sau đó USCIS sẽ giải quyết tất cả các ý kiến.

You've got to find what you love,' Jobs says - Các bạn phải tìm những gì bạn đam mê' Jobs nói

This is a prepared text of the Stanford Commencement address delivered by Steve Jobs, CEO of Apple Computer and of Pixar Animation Studios, on June 12, 2005.

Đây là bài văn của lễ phát bằng tại trường đại học Stanford được đọc bởi Steve Jobs, CEO của Apple Computer và Pixar Animation Studios vào 12 tháng 6, 2005.

Thank you, I am honored to be with you today at your commencement from one of the finest universities in the world.

Cảm ơn, tôi rất vinh dự được có mặt với các bạn hôm nay vào ngày lễ trao bằng tốt nghiệp tại một trường đại học danh giá bậc nhất thế giới.

Truth be told, I never graduated from college. this is the closest I've ever gotten to a college graduation.

Sự thật, tôi chưa bao giờ tốt nghiệp đại học. Đây là lần gần nhất mà tôi đến với sự tốt nghiệp đại học.

Today I want to tell you three stories from my life.

Hôm nay, tôi muốn kể cho các bạn nghe ba câu chuyện của cuộc đời tôi.

That's it.

Chỉ như vậy thôi,

No big deal.

không có gì to tát,

Just three stories.

chỉ ba câu chuyện.

The first story is about connecting the dots.

Câu chuyện đầu tiên kể về “kết nối các sự kiện”.

I dropped out of Reed College after the first 6 months, but then stayed around as a drop-in for another 18 months or so before I really quit.

Tôi nghỉ học ở trường đại học Reed sau sáu tháng đầu tiên nhưng vẫn ở lại loay hoay dự thính thêm 18 tháng nữa trước khi thực sự bỏ.

So why did I drop out?

Tại sao tôi lại chọn bỏ học?

It started before I was born.

Mọi thứ bắt đầu từ trước khi tôi chào đời.

My biological mother was a young, unwed college graduate student, and she decided to put me up for adoption

Mẹ ruột của tôi là một sinh viên trẻ mới tốt nghiệp đại học, chưa có gia đình, và bà quyết định gửi tôi làm con nư ớc.

She felt very strongly that I should be adopted by college graduates, so everything was all set for me to be adopted at birth by a lawyer and his wife.

Bà rất tin rằng tôi phải được những người có bằng đại học nuôi và mọi thứ được sắp xếp để tôi thành con nuôi vừa lúc sinh ra bởi cặp vợ chồng luật sư.

Except that when I popped out they decided at the last minute that they really wanted a girl.

Nhưng không ngờ, đến lúc tôi chào đời, họ quyết định phút chót là muốn có một bé gái.

So my parents, who were on a waiting list, got a call in the middle of the night asking: “We have an unexpected baby boy; do you want him?” They said: “Of course”.

Bố mẹ tôi bây giờ, lúc đó đang trong danh sách chờ đợi, nhận được một cú điện thoại vào giữa đêm: “Chúng tôi bất ngờ có một bé trai mới sinh. Ông bà có muốn nó không?” Họ trả lời “Tất nhiên!”

My biological mother later found out that my mother had never graduated from college and that my father had never graduated from high school.

Mẹ ruột tôi sau mới biết rằng bố mẹ tôi chưa bao giờ tốt nghiệp đại học và cha tôi còn chưa tốt nghiệp trung học nữa.

She refused to sign the final adoption papers.

Bà từ chối ký giấy cho con nuôi.

She only relented a few months later when my parents promised that I would someday go to college.

Bà chỉ nhượng bộ vài tháng sau khi bố mẹ tôi hứa rằng: sau này sẽ tôi vào đại học.

And 17 years later I did go to college.

Và 17 năm sau, tôi đã vào đại học

But I naively chose a college that was almost as expensive as Stanford, and all of my working-class parents’ savings were being spent on my college tuition.

Nhưng tôi lại ngây thơ chọn một trường đắt tiền gần như Stanford, và toàn bộ số tiền dành dụm của cả đời lao động của bố mẹ tôi, được chi cho học phí của tôi.

After six months, I couldn’t see the value in it.

Sau sáu tháng, tôi chẳng thấy lợi ích gì từ việc đó.

I had no idea what I wanted to do with my life and no idea how college was going to help me figure

it out.

Tôi không biết muốn làm gì với cuộc đời của mình và cũng không biết trường đại học sẽ giúp tôi tìm câu trả lời bằng cách nào.

And here I was spending all of the money my parents had saved their entire life.

Và đây tôi đang tiêu phí toàn bộ số tiền mà bố mẹ tôi đã dành dụm cả đời.

So I decided to drop out and trust that it would all work out OK.

Thế là tôi quyết định bỏ học và tin rằng, mọi thứ rồi cũng ổn thôi.

It was pretty scary at the time, but looking back it was one of the best decisions I ever made.

Đó là một thời điểm khá lo sợ, nhưng bây giờ nhìn lại, đó là một trong những quyết định tốt nhất tôi đã chọn.

The minute I dropped out I could stop taking the required classes that didn't interest me, and begin dropping in on the ones that looked interesting.

Từ phút tôi nghỉ học, tôi có thể bỏ những môn bắt buộc không thú vị, và bắt đầu dự các lớp có vẻ hay hơn.

It wasn't all romantic.

Nó không lãng mạn lắm đâu.

I didn't have a dorm room, so I slept on the floor in friends' rooms, I returned coke bottles for the 5¢ deposits to buy food with,

Tôi không có phòng trọ vì thế tôi đã ngủ nhờ dưới sàn nhà trong phòng của các bạn tôi. Tôi trả vỏ lon Coke để lấy 5 cent tiền đặt cọc mua thức ăn,

and I would walk the 7 miles across town every Sunday night to get one good meal a week at the Hare Krishna temple.

và đi bộ hơn 7 dặm qua phố vào mỗi đêm chủ nhật để nhận một bữa ăn khá một tuần tại thánh đường Hare Krishna.

I loved it.

Tôi rất thích.

And much of what I stumbled into by following my curiosity and intuition turned out to be priceless later on.

Và đa số những gì tôi tình cờ gặp phải trong lúc theo đuổi sự tò mò và trực giác đã trở nên vô giá về sau.

Let me give you one example:

Để tôi cho các bạn một ví dụ:

Tin tức thời sự quốc tế: Australian amateur prospector finds massive gold nugget

An amateur prospector in the Australian state of Victoria has astonished experts by unearthing a gold nugget weighing 5.5kg (177 ounces).

Một người đào vàng nghiệp dư ở bang Victoria của Úc khiến cho các chuyên gia ngành khi phát hiện được một khối vàng tự nhiên nặng 5,5 kg (177 ao-sơ).

The unidentified man, using a handheld metal detector, found the nugget on Wednesday, lying 60cm underground near the town of Ballarat.

Người đào vàng chưa rõ danh tính đã sử dụng một máy dò tìm kim loại bằng tay và phát hiện ra cục vàng này nằm sâu dưới lòng đất khoảng 60cm gần thị trấn Ballarat vào hôm thứ Tư.

Its value has been estimated at more than A\$300,000 (\$315,000: £197,000).

Giá trị ước tính của nó là hơn 300.000 đô la Úc (khoảng 315,000 đô la Mỹ, tương đương 197.000 bảng)

Local gold experts say gold has been prospected in the area for decades, but no such discovery had been made before.

Theo các chuyên gia địa phương thì người dân đã tìm kiếm vàng ở khu vực này trong nhiều thập kỷ nhưng trước đó chưa ai tìm ra cục vàng lớn như thế.

“I have been a prospector and dealer for two decades, and cannot remember the last time a nugget over 100 ounces (2.8kg) has been found locally,” said Cordell Kent, owner of the Ballarat Mining Exchange Gold Shop.

“Tôi đã là người tìm và mua bán vàng suốt hai thập kỷ, cũng không dám chắc lần gần nhất một miếng vàng nặng 100 ao-sơ (2,8 kg) được tìm thấy tại đây là khi nào”, Cordell Kent, chủ cửa hàng trao đổi vàng ở Ballarat cho biết.

“It’s extremely significant as a mineral specimen. We are 162 years into a gold rush and Ballarat is

still producing nuggets – it’s unheard of.”

“Đây là một mẫu khoáng vật cực kì có ý nghĩa. Chúng tôi đã trải qua 162 năm đổ xô tìm vàng, và Ballarat vẫn còn những miếng quặng vàng tự nhiên- chưa từng được biết đến”.

A video of the Y-shaped nugget was posted on YouTube on Wednesday by user TroyAurum.

Đoạn vi-di-ô về khối vàng có hình chữ Y được TroyAurum đưa lên youtube hôm thứ Tư.

He wrote that the man who found it had said it “sounded like the bonnet of a car through the headphones.

Ông viết rằng chủ của miếng vàng đã tưởng nó là chiếc nắp đậy máy ô-tô.”

“It was lying flat (broad side up) and he carefully dug it up.”

“Nó nằm ngang (cạnh nhô lên) nên anh ta đã cẩn thận đào nó lên.”

Gold currently trades in Australia at about A\$1,600 per ounce, meaning the discovery would be worth about A\$283,200, but its rarity and the fact it weighs more than a kilogram would add a premium, said Mr Kent.

Theo ông Kent, giá vàng giao dịch hiện tại ở Úc là khoảng 1,600 Đô la Úc/ounce nghĩa là miếng vàng này trị giá 283,200 Đô la Úc, tuy nhiên do mức độ hiếm có cũng như trọng lượng “khủng” mà miếng vàng 5,5 kg này sẽ còn được giá hơn nữa.

He told Australian media the prospector had been using a state-of-the-art metal detector, which meant he was able to find the gold relatively deep underground in an area which had been searched many times in the past.

Vị chủ tiệm vàng còn cho giới truyền thông Úc biết người tìm vàng trên đã sử dụng loại máy dò kim loại tối tân nên mới có thể tìm được vàng nằm khá sâu dưới lòng đất tại một khu vực đã từng có rất nhiều người tìm kiếm như vậy.

The man had only made small finds before, he said, but was a “person that really deserved it”.

Người này trước đây chỉ thực hiện rất ít cuộc tìm kiếm nhưng “anh ta thực sự xứng đáng được như vậy.”

“A finding like this gives people hope. It’s my dream to find something like that, and I’ve been prospecting for more than two decades,” the Ballarat Courier quoted him as saying.

“Cuộc tìm kiếm như thế khiến cho mọi người hy vọng hơn. Tôi ước ao được tìm thấy những thứ như thế và tôi không ngừng tìm kiếm suốt 2 thập kỷ qua”, Người đưa tin tại Ballarat trích dẫn lời ông.

“I’ve got no doubt there will be a lot of people who will be very enthusiastic about the goldfields again, it gives people hope,” said Mr Kent.

Ông Ken cho biết “ Tôi tin chắc sẽ lại có nhiều người hăng hái đi tìm kiếm mỏ vàng, điều này mang đến hi vọng cho mọi người.”

“There’s nothing like digging up money, it’s good fun.”

“Không có gì sung sướng bằng việc đào lên tiền, đó thật sự là niềm vui lớn.”

Tại sao phải bò khi bạn có thể đi - Why crawls if you can walk?

I think that trying to master a language without listening to it is as futile as playing the piano without listening to music...

Tôi nghĩ rằng việc cố gắng thông thạo một ngôn ngữ mà không cần nghe cũng vô nghĩa như chơi dương cầm mà không nghe nhạc...

I’ve always been puzzled by the fact that even intelligent people learn languages in a clumsy way...

Tôi vẫn luôn thắc mắc với sự thường tình rằng ngay cả người thông minh cũng học ngôn ngữ theo một cách vụng về...

If you want to learn a language quickly you’ll need:

Nếu bạn muốn học một ngôn ngữ nhanh chóng bạn sẽ cần:

1. a recording performed by good actors or narrators in the language you want to learn
1. Một đoạn thu âm của diễn viên tài ba hoặc người kể chuyện của ngôn ngữ mà bạn muốn học.
2. the original text (of the recording)
2. Đoạn văn bản gốc ấy (của đoạn thu âm ấy)
3. a translation into your own language or a language you understand
3. Bài dịch dưới ngôn ngữ của chính bạn hoặc một thứ ngôn ngữ mà bạn thấu hiểu
4. the text should be long: novels are best
4. Đoạn văn bản phải dài: tiểu thuyết là hay nhất

You may wonder: why long texts? Because of the idiolect of the author; it manifests itself fully in

the first ten–twenty pages:

Bạn có thể sẽ tự hỏi: tại sao phải là văn bản dài? Bởi vì văn phong của chính tác giả; nó được thể hiện đầy đủ trong 10-20 trang đầu tiên:

it is very important in learning quickly without cramming.

Điều rất quan trọng là học nhanh mà không nhồi nhét .

The key factor in learning a language is EXPOSURE, that is how much text you will be able to perceive in a unit of time.

Yếu tố chính trong việc học ngôn ngữ là SỰ TIẾP GIÁP, đó là việc bạn nhận thức được bao nhiêu từ trong một đơn vị thời gian.

There is a physical limit here, you can't understand any faster than the text reaches your brain.

Đây có giới hạn, bạn không thể hiểu nhanh hơn tốc độ mà những từ đi vào não.

That is why you ought to SIMULTANEOUSLY read the translation and listen to the original recording: that provides the fastest exposure.

Đó là lý do vì sao bạn nên đọc đoạn dịch và nghe đoạn thu âm gốc cùng một lúc: điều này cho bạn sự tiếp xúc nhanh nhất.

You should ENJOY the text you're going to listen to.

Bạn nên VUI THÍCH bài đọc mà bạn sắp sửa phải nghe.

Texts for beginners should be long - the longer the better, up to fifty hours (e.g. The Lord of the Ring, Harry Potter, Anna Karenina, War and Peace, Catch-22).

Bài đọc cho người mới bắt đầu nên dài - càng dài càng tốt, đến độ khoảng 50 giờ (ví dụ Lord of the Ring, Harry Potter, Anna Karenina, Chiến tranh và Hòa bình, Catch-22).

You might doubt if it is possible. I can assure you it is - you should see twelve-year-olds listening to Harry Potter.

Có thể bạn sẽ nghi ngờ liệu điều này có khả thi. Tôi có thể bảo đảm với bạn là có - bạn chỉ nhìn những đứa trẻ 12 tuổi nghe Harry Potter.

The translation:

Bài dịch:

a) interlinear (for beginners)

a) nằm giữa các dòng (cho người mới bắt đầu)

b) literary, but following the original text as closely as possible

b) mang tính văn học, nhưng theo sát văn bản gốc hết mức có thể

The original text and the literary translation should be placed in parallel vertical columns side by side.

Văn bản gốc và bản dịch văn học nên được đặt trong các cột song song bên cạnh nhau.

If the texts are placed side by side, you can check almost instantly whether you understand or not.

Nếu những văn bản được đặt cạnh nhau, bạn có thể kiểm tra ngay tức thì xem bạn hiểu hay không hiểu.

The order ought to be EXACTLY as follows: What you do:

Thứ tự nên theo đúng chính xác như sau: Những gì bạn cần làm:

1. You read the translation

1. Bạn đọc bài dịch

because you only remember well what you understand and what you feel is "yours" psychologically

bởi vì bạn chỉ nhớ tốt những gì bạn hiểu và những gì bạn cảm thấy là của mình trong tri giác.

2. You listen to the recording and look at the written text at the same time, 2. Bạn nghe đoạn thu âm và nhìn vào dòng chữ cùng lúc, because the flow of speech has no boundaries between words and the written text does,

2. Bạn nghe đoạn thu âm và nhìn vào dòng chữ cùng lúc,

because the flow of speech has no boundaries between words and the written text does,

bởi vì âm hưởng lời nói không có ngăn cách giữa các từ với nhau và dòng chữ viết lại có,

you will be able to separate each word in the speech flow and you will get used to the speed of talking of native speakers - at first it seems incredibly fast

bạn sẽ có khả năng tách từng từ trong phát âm lời nói ấy và bạn sẽ quen được với tốc độ nói của người bản xứ - dù lúc đầu nó có vẻ quá nhanh đấy.

3. You look at the translation and listen to the text at the same time, from the beginning to the end of a story,

3. Bạn nhìn vào bài dịch và nghe văn bản đọc cùng lúc, từ đầu chí cuối của câu chuyện,

usually three times is enough to understand almost everything.

thường thì 3 lần là đủ để hiểu hầu hết mọi thứ.

This is the most important thing in our method, it is right AT THIS POINT that proper learning takes place.

Đây là điều quan trọng nhất trong phương pháp của chúng ta, ngay giây phút này việc học chuẩn xác diễn ra.

4. Now you can concentrate on speaking: you repeat after the recording, you do it as many times as necessary to become fluent.

4. Giờ bạn có thể tập trung vào phần nói: bạn lặp lại sau đoạn thu âm, bạn thực tập nó thật nhiều đến khi lưu loát.

Of course, first you have to know how to pronounce the sounds of the language you're learning.

Tất nhiên, trước tiên bạn phải biết cách phát âm ngôn ngữ mà bạn học.

How to teach yourself the correct pronunciation is a different matter, here I will only mention the importance of it.

Làm sao để tự học cách phát âm đúng là một vấn đề khác, ở đây tôi sẽ chỉ nhắc đến tầm quan trọng của nó.

5. You translate the text from your own language into the language you're learning you can do the translation both orally and in writing,

5. Bạn dịch đoạn văn bản từ ngôn ngữ của bạn sang ngôn ngữ bạn đang học, bạn có thể dịch bằng miệng hay viết,

that's why the written texts should be placed in vertical columns side by side: you can cover one side and check using the other one.

đó là lý do vì sao văn bản viết nên được đặt trong cột song song bên cạnh nhau: bạn có thể che một bên và kiểm tra bằng cột còn lại.

And last but not least: conversing is not learning, it is USING a language, you will NEVER be able to say more than you already know.

Và cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng: đàm thoại không phải là học, nó là việc SỬ DỤNG ngôn ngữ, bạn KHÔNG BAO GIỜ có thể nói nhiều hơn những gì mình đã biết.

Starbucks thống trị Đông Nam Á, nhưng không phải ở Việt Nam - Starbucks dominates SE Asia, but not in Vietnam

The high growth rate of Phuc Long is just one example that shows the strong rise of domestically owned café chains, where Vietnamese like going to foreign-owned Starbucks or Coffee Bean & Tea Leaf.

Tốc độ tăng trưởng cao của Phúc Long chỉ là một trong số các ví dụ cho thấy sự tăng trưởng mạnh mẽ của chuỗi quán cà phê thuộc sở hữu trong nước, nơi mà người Việt thích đến những chuỗi cửa hàng thuộc sở hữu nước ngoài như Starbucks hoặc Coffee Bean & Tea Leaf.

It was a Saturday morning. The Phuc Long café in Tan Binh district, HCMC was crowded. Huy, a loyal client of Phuc Long, was seen reading newspaper and sipping a cup of ice milk coffee.

Vào một buổi sáng thứ bảy. Quán cà phê Phúc Long ở quận Tân Bình, TP Hồ Chí Minh đã rất đông đúc. Huy, một khách hàng trung thành của Phúc Long đang đọc báo và nhâm nhi một tách cà phê sữa đá.

Huy said he came here nearly every morning. "The price is reasonable. The shop is near my house. The coffee is strong and there is no artificial flavor," he explained.

Huy nói rằng anh đến đây gần như vào mọi buổi sáng. "Giá cả hợp lý. Cửa hàng ở gần nhà tôi. Cà phê là đậm đà và không có hương vị nhân tạo" anh giải thích.

Phuc Long, a brand from Bao Loc district of Lam Dong province, appeared in Vietnam in 1957. In the past, Phuc Long only set up shops where it sold and introduced products. But it has changed business strategy, opening a series of shops in advantageous positions in HCMC.

Phúc Long, một thương hiệu từ huyện Bảo Lộc, tỉnh Lâm Đồng, đã xuất hiện tại Việt Nam vào năm 1957. Trong quá khứ, Phúc Long chỉ mở vài cửa hàng, nơi bán và giới thiệu các sản phẩm. Nhưng doanh nghiệp này đã thay đổi chiến lược kinh doanh, mở một loạt các cửa hàng nằm ở nhiều vị trí thuận lợi tại TP.HCM.

Phuc Long shops appeared in HCMC just a short time after Starbucks set up its first shop there in

2013, a move which in analysts' eyes means that Phuc Long 'declared war' with a giant from the US.

Những cửa hàng của Phúc Long xuất hiện tại TP.HCM chỉ một thời gian ngắn sau khi Starbucks mở cửa hàng đầu tiên của mình tại đây vào năm 2013, một động thái mà trong mắt các nhà phân tích có nghĩa là Phúc Long "tuyên chiến" với một gã khổng lồ đến từ Mỹ.

In district 1 alone, Phuc Long has eight cafes. It also has other shops in districts 3, 7, 5, Phu Nhuan and Tan Binh, while it plans to open the 16th shop at Aeon Mall Binh Tan this July.

Chỉ riêng trong quận 1, Phúc Long đã có tám quán cà phê. Nó cũng có các cửa hàng khác ở các Quận 3, 7, 5, Phú Nhuận, Tân Bình, trong khi cũng có kế hoạch để mở cửa hàng thứ 16 tại Aeon Mall Bình Tân tháng Bảy này.

All Phuc Longs are located in advantageous positions, either in the central area or densely populated areas and the areas with heavy traffic. Phuc Long is in no way inferior to Starbucks. On Ly Tu Trong street, for example, there is one Starbucks and one Phuc Long, not far from Starbucks.

Tất cả các quán cà phê Phúc Long đều đang nằm ở những vị trí thuận lợi, hoặc trong các khu vực trung tâm hoặc các khu vực đông dân cư và cả các khu vực có mật độ giao thông cao. Phúc Long không kém cạnh hơn Starbucks. Ví dụ, trên đường Lý Tự Trọng, có một cửa hàng Starbucks và một cửa hàng Phúc Long, cách Starbucks không xa.

Phuc Long, like Starbucks, also has green and white color on its logo. And its shops also have modern design. However, the selling prices are much more attractive with diversified menu, from tea, coffee to fruit juice and food for breakfast.

Phúc Long giống Starbucks, cũng có màu xanh lá và màu trắng trên logo. Và các cửa hàng của nó cũng có thiết kế hiện đại. Tuy nhiên, giá bán hấp dẫn hơn cùng với thực đơn đa dạng, từ trà, cà phê nước ép trái cây và đồ ăn sáng.

A worker from Phuc Long said that there are two types of shops. One is Take away express, targeting popular customers. A cup of medium-size ice milk coffee is VND30,000, while a cup of hot coffee VND28,000. Meanwhile, Take away house, with three shops at Crescent Shopping Mall, Vivo City and Aeon Binh Duong targets high income earners and has higher selling prices.

Một nhân viên Phúc Long cho biết rằng có hai dạng cửa hàng. Một là Take away express, với mục tiêu là những khách hàng phổ thông. Một ly cà phê sữa đá cỡ trung bình có giá 30.000 đồng, trong khi một tách cà phê nóng có giá 28.000 đồng. Trong khi đó, Take away house, với ba cửa hàng tại Crescent Mall Shopping, Vivo City và Aeon Bình Dương nhắm tới người có thu nhập cao và có giá bán cao hơn.

Meanwhile, Starbucks shops still has not gained thhigh popularity as predicted.

Trong khi đó, các cửa hàng Starbucks vẫn chưa đạt được sự phổ biến như dự đoán.

A survey conducted by Financial Times Confidential Research in 2015 on 1,000 consumers in five largest economies in ASEAN, except Singapore, found that Vietnam is the only country in the region where Starbucks is not in the high position on the list of the most visited coffee chains.

Một cuộc khảo sát được tiến hành bởi Financial Times Confidential Research trong năm 2015 trên 1.000 người tiêu dùng trong năm nền kinh tế lớn nhất trong khu vực ASEAN, ngoại trừ Singapore, cho thấy Việt Nam là nước duy nhất trong khu vực, nơi Starbucks không nằm ở vị trí cao trong danh sách các chuỗi cà phê được ghé đến nhiều nhất.

Sức mạnh của nữ giới - Female Power

Worldwide, it's estimated that one out of every three women has been a victim of violence. Also, women are paid less than men, and they are less likely to hold positions of leadership. Female babies are even aborted at a higher rate than male babies. This phenomenon is so common in some countries that it even has a name: femicide.

Trên toàn thế giới, ước tính rằng một trong ba người phụ nữ đã từng là nạn nhân của bạo lực. Ngoài ra, phụ nữ được trả lương thấp hơn nam giới và họ ít có khả năng giữ vị trí lãnh đạo. Thậm chí những bé gái còn có tỷ lệ bị phá bỏ hơn so với những bé trai. Hiện tượng này rất phổ biến ở một số nước, nó thậm chí còn có một cái tên: femicide.

Yet, in one remote Indian village, women rule the roost. Known as having the cleanest village around, the Khasi people follow a matriarchal system rather than a patriarchal system. Daughters inherit their mothers' land. Men rarely, if ever, own land. Women hold all of the economic power. Grandmothers are the heads of household and children take their mothers' family names. Daughters are so prized in the Khasi tradition, that a family of only sons is considered unlucky.

Tuy nhiên, trong một ngôi làng xa xôi của Ấn Độ, phụ nữ lại nắm quyền cai trị. Ngôi làng được biết đến là ngôi làng sạch nhất, những người Khasi theo chế độ mẫu hệ chứ không phải chế độ gia trưởng. Những người con gái thừa kế đất đai của những người mẹ. Đàn ông hiếm khi, hoặc không bao giờ được sở hữu riêng đất đai. Phụ nữ nắm giữ tất cả các quyền lực kinh tế. Người bà là người đứng đầu hộ gia đình và trẻ em mang họ của mẹ chúng. Những cô con gái được đánh giá cao trong truyền thống của người Khasi, nơi mà một gia đình chỉ có con trai được coi là kém may mắn.

One study even showed that Khasi women are much more likely to be competitive. In most other places, men are more likely to play competitive sports and compete for jobs and raises, but with the Khasi people, it's the opposite. When given the option, 54% of Khasi women chose to compete, while only 39% of the Khasi men competed. Khasi women appear to be more confident than men in their communities.

Một nghiên cứu cho thấy rằng phụ nữ Khasi có khả năng cạnh tranh cao hơn. Ở hầu hết những nơi khác, người đàn ông có nhiều khả năng hơn để chơi các môn thể thao mang tính cạnh tranh và cạnh tranh cho công ăn việc làm và tăng lương, nhưng với những người Khasi, điều đó là ngược lại. Khi

được lựa chọn, 54% phụ nữ Khasi chọn để cạnh tranh, trong khi chỉ có 39% những người đàn ông Khasi lựa chọn cạnh tranh. Phụ nữ Khasi xuất hiện tự tin hơn so với nam giới trong cộng đồng của họ.

Neighboring villages are afraid of their men falling in love with Khasi women, because they don't want them to give up their independence and economic authority. Khasi women say they can't trust men to handle finances.

Các ngôi làng lân cận rất sợ những người đàn ông của họ yêu một phụ nữ người Khasi, bởi vì họ không muốn những người đàn ông này phải từ bỏ sự tự do và quyền lực kinh tế. Phụ nữ Khasi nói rằng họ không thể tin tưởng khi để người đàn ông xử lý tài chính.

According to some Khasi men, it's not fair. They say that even their language favors women. When a noun is something useful (like a tree used for firewood), it becomes feminine. Some Khasi men say that their tradition makes men feel worthless. Many Khasi men have joined men's liberation groups. These men have a lot in common with certain women of the late 1800s, who were known as suffragettes and who fought for a woman's right to vote.

Theo một số người đàn ông Khasi, việc đó là không công bằng. Họ nói rằng ngay cả ngôn ngữ của họ ủng hộ phụ nữ. Khi một danh từ chỉ một cái gì đó hữu ích (như cây dùng làm củi), nó trở nên nữ tính. Một số đàn ông Khasi nói rằng truyền thống của họ khiến cho đàn ông cảm thấy vô giá trị. Nhiều người đàn ông Khasi đã gia nhập nhóm giải phóng đàn ông. Những người này có nhiều điểm chung nhất định với phụ nữ vào cuối năm những năm 1800, người được biết đến như là những người đòi quyền bầu cử cho phụ nữ.

With all the inequality towards women in the world, it's hard to shed a tear for the Kasi men, but what do you think? Should they rise up and demand equal rights?

Với tất cả sự bất bình đẳng đối với phụ nữ trên thế giới, thật khó để đổ một giọt nước mắt cho những người đàn ông Kasi, nhưng bạn nghĩ sao? Họ có nên vùng lên và đòi quyền bình đẳng?

Anthony Martial sử dụng bingo để học tiếng Anh - Anthony Martial uses bingo to learn English

ANTHONY MARTIAL is learning to speak English by playing video bingo, according to reports.

Theo báo cáo, NTHONY MARTIAL đang học nói tiếng Anh bằng cách chơi Video Bingo

The Manchester United striker has been an instant hit on the field, scoring four goals for the Red Devils in all competitions.

Tiền đạo Manchester United nhanh chóng có được một trận tuyệt vời ngay trên sân, ghi được bốn bàn thắng cho Quỷ đỏ trên mọi đấu trường.

However, the Frenchman has struggled to pick up the English language and is reportedly finding it

difficult to communicate with players and staff.

Tuy nhiên, cầu thủ người Pháp đã phải vật lộn để hiểu được các ngôn ngữ tiếng Anh và được cho là đang gặp khó khăn trong giao tiếp với người chơi và nhân viên.

And compatriot Morgan Schneiderlin, who is currently his interpreter at the club, has told him to use Bingo to speed up the learning process by first getting to grips with numbers.

Và đồng hương Morgan Schneiderlin, người hiện đang là phiên dịch của mình tại câu lạc bộ, đã nói với anh ta sử dụng Bingo để tăng tốc độ của tiếng trình học tập bằng việc đầu tiên là hiểu với các con số.

A source close to the club told the Daily Star: "Anthony is determined to learn enough English to get him going.

Một nguồn tin thân cận với CLB nói với tờ Daily Star: "Anthony quyết tâm học giỏi tiếng Anh để giúp anh ấy giao tiếp thuận lợi hơn"

"He struggles but he wants to do something about it.

"Anh ấy gặp nhiều khó khăn nhưng vẫn muốn hoàn thành nó"

"The lad is lucky to have someone like Morgan around – he really is his eyes and ears.

"Anh ấy may mắn khi có một người đồng hương là Morgan bên cạnh - Morgan gắn liền với anh ấy như tay với chân"

"Morgan reckons it's best for Anthony to work on his numbers before moving on to letters and small words.

"Morgan cho rằng sẽ tốt cho Anthony khi anh ấy học tiếng Anh với các con số trước khi chuyển sang học chữ cái và từ vựng"

"He's a cracking young lad but for some reason English just seems to have passed him by."

"Anthony là một chàng trai cừ khôi nhưng vì một số lý do mà tiếng Anh thực sự là trở ngại với anh ấy".

Thiết bị di chuyển thông minh

WOULD YOU TRAVEL TO WORK ON ONE OF THESE?

BẠN CÓ MUỐN ĐI LÀM BẰNG MỘT TRONG NHỮNG THỨ NÀY KHÔNG?

This is the Lopifit. It's not an electric bike, it's not a scooter, it's not a treadmill. It's all three combined.

Đây là Lopifit, không phải là xe đạp điện, không phải là scooter, cũng không phải là máy tập chạy bộ. Nó là sự kết hợp của cả ba thứ này.

Bruin Bergmeester lives in a small village in Holland and has built all of his five Lopifit prototypes in his living room

Bruin Bermeester sống ở một ngôi làng nhỏ ở Holland, và ông đã làm ra 5 mẫu Lopifit trong phòng khách của mình.

When asked how he came up with the idea, Bruin explains he works full time and sits all day, so he likes to exercise on a treadmill at home.

Khi được hỏi làm sao ông nghĩ ra ý tưởng này, Bruin giải thích rằng ông ấy làm việc và ngồi cả ngày, vì thế ông ấy thích tập trên máy chạy bộ ở nhà.

One day it was lovely outside and Bruin did not fancy spending time on a bicycle, which meant sitting again, so he thought to himself: "Why not bring the treadmill outdoors?" And so the Lopifit was born.

Một ngày nọ, thời tiết bên ngoài rất đẹp nhưng Bruin không thích đạp xe đạp vì như vậy cũng bằng như phải ngồi nữa, thế cho nên ông tự nghĩ: "Tại sao lại không mang máy chạy bộ ra ngoài nhỉ?" Và Lopifit ra đời.

When you put your foot on the belt and push it backwards, it makes the shaft turn. Sensors register the movement and send a signal to a computer, situated near the storage battery, which then makes a motor turn.

Đây là cách Lopifit hoạt động: Khi bạn đặt chân trên tấm trượt và đẩy nó về phía sau, shaft sẽ xoay. Các bộ phận cảm biến sẽ cảm nhận được chuyển động và gửi tín hiệu về cho một máy tính, đặt gần pin lưu trữ, sau đó khiến cho máy quay.

Being electrical, the Lopifit runs quite fast and is equally good going uphill. It is suited for all ages, all leg lengths, and all physical conditions.

Là dụng cụ chạy bằng điện, Lopifit chạy khá nhanh và khi chạy lên dốc cũng vậy. Dụng cụ này phù hợp cho mọi lứa tuổi, dù chân dài ngắn ra sao, và phù hợp cho mọi điều kiện thể chất.

A bicycle maker from Holland, Utrecht, is available to build them on demand.

Vậy, làm thế nào bạn có được một chiếc như vậy? Một nhà sản xuất xe đạp từ Hà Lan, Utrecht sẵn sàng sản xuất dụng cụ này theo yêu cầu.

Bruin says he is looking for a manufacturer in the States, so give him a call now, what are you waiting for?

Bruin cho biết ông đang tìm kiếm một nhà sản xuất ở Hoa Kỳ, vì thế hãy gọi cho ông ấy ngay bây giờ, bạn còn chờ gì nữa?

Tiếng Anh yếu là thách thức đối với sinh viên Việt Nam - Poor English skills challenge Vietnamese students

Universities complain that it is difficult to find students with good English skills, while employers complain about graduates poor English-language ability.

Các trường đại học phàn nàn rất khó để tìm những sinh viên có kỹ năng tiếng anh tốt, trong khi nhà tuyển dụng phàn nàn khả năng tiếng Anh kém của người mới tốt nghiệp.

In the last three years, the University of Science & Technology of Hanoi (USTH) and the Vietnam-France University could only enroll 150 students but it wanted 450 students every year.

Trong vòng 3 năm trước, Đại học khoa học & công nghệ Hà Nội (USTH) và Đại Học Việt-Pháp có 150 sinh viên đăng ký nhưng nhu cầu tới 450 sinh viên mỗi năm.

Professor Patrick Boiron, Rector of USTH, said on An Ninh Thu Do that it is very difficult to find students with good English skills.

Giáo sư Patrick Boiron, Hiệu trưởng của USTH, trên An Ninh Thu Do cho rằng rất khó để tìm những sinh viên giỏi kỹ năng tiếng Anh.

Vietnamese parents, especially in urban areas, enroll their children to English classes at very early ages. The professor said that the money and time Vietnamese people spend on learning English was even higher than many French families.

Cha mẹ người Việt Nam, đặc biệt là vùng nội thành, đăng kí cho con mình lớp tiếng anh ở tuổi rất nhỏ. Các giáo sư cho rằng tiền và thời gian người Việt Nam chi cho việc học tiếng anh cao hơn cả những gia đình ở nước Pháp.

However, the number of high school graduates who can satisfy the requirements of the school is modest.

Tuy nhiên, số học sinh tốt nghiệp cấp ba có thể thỏa mãn yêu cầu của trường rất khiêm tốn.

The school had to reject many Vietnamese students who had good professional knowledge, but bad

English skills, because the students could not understand or express their opinions in English at interviews.

Trường học phải loại nhiều sinh viên Việt Nam những người có kiến thức tốt về ngành nghề, nhưng kỹ năng tiếng anh kém, bởi vì sinh viên không thể hiểu và diễn đạt quan điểm bằng tiếng anh trong các vòng phỏng vấn.

The rector understands that it is impossible to require students to have proficient English skills in their training majors when they enter school. But they must have potential.

Hiệu trưởng các trường đại học quan điểm là không thể đào tạo các sinh viên phải có kỹ năng tiếng anh thành thạo trong việc đào tạo chuyên ngành khi họ nhập học. Nhưng họ phải có tiềm năng.

He said he is not sure that bad English skills are the biggest obstacle that prevents Vietnamese students from approaching international high-quality training, especially at Vietnam-France University which focuses on science and technology, which is not the major choice of the majority of students.

Ông cho rằng ông không chắc chắn việc kỹ năng tiếng anh kém là rào cản lớn nhất ngăn cản các sinh viên Việt Nam hướng đến việc đào tạo kỹ thuật cao quốc tế, đặc biệt là ở đại Học Việt Pháp tập trung vào khoa học và kỹ thuật, việc lựa chọn chuyên ngành của đa số sinh viên.

Ha Noi Moi newspaper cited a survey on a job website as reporting that only 5 percent of university graduates are confident about their English skills, while 27 percent admitted their level of English was poor.

Theo báo Hà Nội Mới trích dẫn việc khảo sát trên website việc làm chỉ ra chỉ có 5% người tốt nghiệp đại học tự tin về kỹ năng tiếng anh, trong khi 27% thừa nhận về tiếng anh kém.

This has been cited as an important factor that makes Vietnamese workers less competitive in the international labor market.

Cũng trích dẫn yếu tố quan trọng làm người lao động Vietnam thiếu tự tin trong thị trường là động thể giới.

According to Gaku Echizenya, managing director of VietnamWorks, a job network, a survey on 2,500 Vietnamese workers about Vietnam's advantages and disadvantages of joining the ASEAN Economic Community showed that some of them Vietnamese lacked confidence because of limited foreign language skills and lack of negotiation skills with employers.

Theo Gaku Echizenya, quản lý tìm kiếm việc làm trên VietnamWork, khảo sát trên 2,500 người Việt Nam về thuận lợi và không thuận lợi tham gia cộng đồng kinh tế khối ASEAN chỉ ra một trong số những người Việt Nam thiếu tự tin bởi vì giới hạn kỹ năng ngoại ngữ và thiếu kỹ năng đàm phán với nhà tuyển dụng.

Nearly 70 percent of surveyed workers think that Vietnamese are not competitive with foreign workers.

Gần 70% trong việc khảo sát người lao động chỉ ra người Việt Nam không có tính tranh với người lao động nước ngoài.

Vietnam ranks 29th among the world's 70 largest countries by English skills, or an increase of four levels, according to a report released by Education First (EF) Vietnam in late 2015. In the EF EPI list, Vietnam scored an average of 53.8 per cent out of 100 on a standardised test given across the world.

Vietnam xếp hạng 29 trong số 70 quốc gia về kỹ năng tiếng anh, tăng 4 bậc theo báo cáo được phát hành của EF vào cuối năm 2015. Trong danh sách, Việt Nam đạt điểm số 53.8% trên 100 bài test chuẩn được phát hành trên toàn thế giới.

46% người Việt học qua Youtube - 46% of Vietnamese study on YouTube

This is the figure given by a representative of YouTube Vietnam at an event in HCM City on June 7.

Đây là số liệu được đưa ra bởi một đại diện của YouTube Việt Nam tại một sự kiện tại TP HCM vào ngày 07 tháng 6.

YouTube is not just a place to watch video, but also a useful tool for learning. Statistics show that nearly half of Vietnamese users use YouTube for learning purposes, mainly skills, cooking, make-up ...

YouTube không chỉ là nơi để xem video, mà còn là một công cụ hữu ích cho việc học tập. Thống kê cho thấy gần một nửa người dùng Việt Nam sử dụng YouTube để học tập, rèn luyện các kỹ năng, nấu ăn, trang điểm ...

YouTube is also considered an effective tool for learning foreign languages. About 10% of Vietnamese users are learning a foreign language on YouTube. This is the highest rate in Asia.

YouTube cũng được xem là một công cụ hiệu quả cho việc học ngoại ngữ. Khoảng 10% người dùng Việt Nam đang học ngoại ngữ trên YouTube. Chiếm tỷ lệ cao nhất ở châu Á.

A YouTube representative said the percentage of social network users is increasing. Along with that, the amount of content increased 235%, the time for watching video rose 120% over the previous year and half of the video clips are watched on smartphones.

Một đại diện của YouTube cho biết tỷ lệ người sử dụng mạng xã hội đang ngày càng tăng. Cùng với đó, số lượng nội dung cũng tăng 235%, thời gian xem video đã tăng 120% so với năm trước và một nửa trong số các video clip được xem trên điện thoại thông minh.

According to statistics, 30% of users search for information about products and almost 70% of users use YouTube for relaxation and amusement.

Theo thống kê, 30% người sử dụng tìm kiếm thông tin về các sản phẩm và gần 70% người dùng sử dụng YouTube để thư giãn và vui chơi giải trí.

YouTube Vietnam has launched YouTube Guru - a program to help marketing experts, advertise and update the trends in making new online video. The program includes short courses and the opportunity to work with the advertising and marketing community.

YouTube Việt Nam đã ra mắt YouTube Guru - một chương trình để giúp các chuyên gia tiếp thị, quảng cáo và cập nhật các xu hướng trong việc làm ra một video trực tuyến mới. Chương trình bao gồm các khóa học ngắn hạn và cơ hội làm việc với cộng đồng quảng cáo và tiếp thị.

This is a free program for anyone working in the marketing and advertising industry in Vietnam. Google launches YouTube Guru in early June. Vietnam is the first country in the Asia - Pacific region having access to the program.

Đây là một chương trình miễn phí cho bất cứ ai làm việc trong ngành công nghiệp tiếp thị và quảng cáo tại Việt Nam. Google ra mắt YouTube Guru vào đầu tháng sáu. Việt Nam là quốc gia đầu tiên trong khu vực châu Á - Thái Bình Dương có quyền truy cập vào chương trình.

Phải ngồi ghế sau của xe bus - Back Of The Bus

Imagine having to sit at the back of the bus, just because of your skin color. Less than 100 years ago, it was common in the United States to block African Americans from job opportunities, stores, and restaurants that were only for white people. They were also banned from many public services and forced to use lower quality public toilets, hospitals, and even schools. Sitting in the front of a public bus was just one form of legal discrimination that African Americans faced at that time.

Hãy tưởng tượng bạn phải ngồi ghế sau trên xe buýt chỉ vì màu da của bạn. Chỉ chưa tới 100 năm trước đây, việc gây trở ngại cho người Mỹ gốc Phi từ những cơ hội việc làm, các cửa hàng và cả những nhà hàng chỉ dành cho người da trắng đã rất phổ biến ở Mỹ. Họ cũng đã bị cấm ở nhiều loại dịch vụ công cộng và buộc phải sử dụng nhà vệ sinh công cộng, bệnh viện và ngay cả trường học có chất lượng thấp hơn. Ngồi ở phía trước của một chiếc xe buýt công cộng đã được chỉ định là một hình thức phân biệt đối xử theo pháp luật mà người Mỹ gốc Phi phải đối mặt vào thời điểm đó.

In 1865, slavery was made illegal, but black people's lives didn't get much easier. They were often accused of crimes they didn't commit. They were jailed and even killed for no reason in the early 1900s. In the 1950s, blacks were still treated like second-class citizens, but their tolerance had grown

thin.

Trong năm 1865, chế độ nô lệ đã được xác định là bất hợp pháp, nhưng cuộc sống của người da đen đã không trở nên dễ dàng hơn. Họ thường bị cáo buộc những tội ác mà họ không phạm phải. Họ đã bị bỏ tù và thậm chí bị giết chết mà không có lý do nào trong những năm 1900. Trong những năm 1950, người da đen vẫn bị đối xử như công dân hạng hai, nhưng những giới hạn đối với họ đã mỏng hơn.

Rosa Parks is a famous African American woman who is known as the mother of the Civil Rights Movement. She started this movement of non-violent resistance by refusing to give up her bus seat for a white person. She's still celebrated today for her courage.

Rosa Parks là một người phụ nữ Mỹ gốc Phi nổi tiếng, người được biết đến như là mẹ của Phong trào Dân quyền. Cô bắt đầu việc này bằng một hành động phi bạo lực là từ chối nhường ghế xe buýt của mình cho một người da trắng. Cô ấy vẫn được tôn vinh cho đến ngày nay vì lòng dũng cảm của cô.

What many people don't know is that Rosa Parks wasn't the first African American woman to do this. Just nine months earlier, 15-year-old Claudette Colvin had bravely done the exact same thing.

Điều mà nhiều người không biết đó là Rosa Parks không phải là người phụ nữ Mỹ gốc Phi đầu tiên làm điều này. Chỉ chín tháng trước đó, Claudette Colvin 15 tuổi đã dũng cảm thực hiện chính xác những điều tương tự.

In 1955, Claudette was asked to move from her bus seat so that a white person could sit there. Claudette refused. The police were called, but still the brave girl stood her ground.

Năm 1955, Claudette được yêu cầu phải chuyển chỗ ngồi trên xe buýt để một người da trắng có thể ngồi ở đó. Claudette đã từ chối. Cảnh sát đã được gọi đến, nhưng cô gái vẫn dũng cảm ngồi trên ghế của mình.

The police stormed onto the bus, grabbed both of her wrists, and ripped her from her seat. Her books went flying to the floor. They kicked her and forced her from the bus and into a police car. They called her names and threw her in jail.

Cảnh sát đã xông lên xe buýt, giữ chặt hai cổ tay của cô và tách cô khỏi ghế. cuốn sách của cô đã văng xuống sàn. Họ đá cô và buộc cô rời xe buýt vào một chiếc xe cảnh sát. Họ gọi tên và quăng cô vào tù.

So, why hasn't history remembered Claudette? She should be just as famous as Rosa Parks, but she isn't. That's because Civil Rights leaders thought that Rosa made a better face for the movement. Rosa was older than Claudette and more reserved. But many say that Rosa's lighter skin made her a more attractive woman to lead the movement. Claudette's skin was darker, and people thought this

made her seem poorer and less trustworthy.

Vậy, tại sao lịch sử không nhớ tới Claudette? Cô có thể nổi tiếng như Rosa Parks, nhưng không phải vậy. Đó là bởi vì các nhà lãnh đạo quyền dân sự nghĩ rằng Rosa sẽ là một khuôn mặt tốt hơn cho phong trào. Rosa già hơn và dè dặt hơn Claudette. Nhưng nhiều người nói rằng màu da sáng hơn của Rosa đã biến cô trở thành một người phụ nữ hấp dẫn hơn để lãnh đạo phong trào. Da của Claudette tối màu hơn và người ta nghĩ điều này khiến cô có vẻ nghèo hơn và ít đáng tin cậy hơn.

It's sad to think that skin color even played a role in the woman history chose as the face of the civil rights movement – a movement to end racial inequality.

Thật đáng buồn khi nghĩ rằng thậm chí màu da cũng đóng một vai trò trong lịch sử về người phụ nữ đã được chọn là gương mặt của phong trào dân quyền - một phong trào để kết thúc sự bất bình đẳng về chủng tộc.

Peace Corps to teach English in Vietnam - Peace Corps dạy tiếng Anh tại Việt Nam

The Peace Corps, a US program whose volunteers travel overseas to help people, will officially set foot in Vietnam under an agreement signed during President Barack Obama's visit from May 23 to 25.

Lễ ký kết có sự chứng kiến của Phó Thủ tướng, Bộ trưởng Ngoại giao ông Phạm Bình Minh và Ngoại trưởng Mỹ John Kerry.

The signing ceremony was witnessed by Deputy Prime Minister and Foreign Minister Pham Binh Minh and US Secretary of State John Kerry.

Nhiệm vụ chính của Peace Corps ở Việt Nam sẽ là giảng dạy tiếng Anh.

The Peace Corps' primary duty in Vietnam will be teaching English.

Tổng thống Obama công bố vào ngày 23 tháng 5 tại Hà Nội rằng chính phủ Việt Nam đã đồng ý cho phép tổ chức Peace Corps để hoạt động trong nước. "Tôi rất vui mừng rằng Peace Corps sẽ đến Việt Nam", Tổng thống Obama đã nói với một cuộc họp báo được tổ chức cùng với Chủ tịch nước ông Trần Đại Quang.

President Obama announced on May 23 in Hanoi that the Vietnamese government had agreed to allow the Peace Corps to operate in the country. "I am delighted that the Peace Corps will arrive in Vietnam," President Obama was quoted as telling a news conference held jointly with State President Tran Dai Quang.

"Các tình nguyện viên Peace Corps sẽ tập trung vào việc dạy tiếng Anh và mối quan hệ hữu nghị giữa hai nước sẽ gần gũi hơn trong những thập kỷ tới."

“Peace Corps volunteers will focus on the teaching of English and the friendly relations between the two countries will be closer in the decades to come.”

Peace Corps được thành lập theo Nghị định có chữ ký của Tổng thống John F. Kennedy vào năm 1961.

The Peace Corps was established under a decree signed by President John F. Kennedy in 1961.

Trong chiến dịch tranh cử tổng thống của mình, Tổng thống Kennedy đã kêu gọi các sinh viên đại học ở Mỹ dành hai năm trong cuộc sống của họ để giúp đỡ người dân ở các nước đang phát triển.

During his presidential election campaign, President Kennedy called on university students in the US to spend two years of their lives helping people in developing countries.

Hơn 220.000 người Mỹ đã tham gia vào các hoạt động của Peace Corps ở 140 quốc gia.

More than 220,000 Americans have since taken part in Peace Corps activities in 140 countries.

Peace Corps, một chương trình của Mỹ mà các tình nguyện viên đi du lịch ở nước ngoài giúp đỡ mọi người, sẽ chính thức đặt chân vào Việt Nam theo một thỏa thuận được ký kết trong chuyến thăm của Tổng thống Barack Obama từ 23 - ngày 25 Tháng Năm.

Age to start learning English still debated - Độ tuổi để bắt đầu học tiếng Anh vẫn còn gây tranh cãi

Vietnamese parents are receiving conflicting advice about when they should enroll their children in English classes.

Các bậc cha mẹ người Việt đang nhận những lời khuyên mâu thuẫn về việc khi nào họ nên đăng kí cho con em mình vào các lớp học tiếng Anh.

The debate about when children should begin learning English has once again been raised after a teacher of English stated that they should not begin lessons too soon.

Các cuộc tranh luận về việc khi nào trẻ em nên bắt đầu học tiếng Anh đã một lần nữa được đặt ra sau khi một giáo viên tiếng Anh nhận định rằng trẻ em không nên bắt đầu bài học quá sớm.

Thai Ba Tan, a renowned translator, writer, poet and teacher of English, has advised parents not to enroll children in English classes.

Thái Bá Tân, một dịch giả, nhà văn, nhà thơ và giáo viên tiếng Anh nổi tiếng, đã khuyên phụ huynh không nên ghi danh cho con vào lớp học tiếng Anh.

This causes a big waste of money and time of parents and children. Meanwhile, the result is zero,” he wrote.

"Điều này gây ra một sự lãng phí lớn về tiền bạc và thời gian của các bậc cha mẹ và con em của họ. Trong khi đó, kết quả là con số không" ông viết.

“Wait until your children enter the 10th grade. Ask them to learn seriously until they finish high school. Three years is enough,” he recommended.

"Hãy chờ cho đến khi con của bạn vào lớp 10. Yêu cầu họ phải học nghiêm túc cho đến khi họ hoàn tất trung học. Ba năm là đủ", ông đề nghị.

Tan gave advice on his Facebook after meeting a parent from the countryside who came to Hanoi to work for money to fund two children’s English classes. The children are 9 years old and 5 years old.

Ông Tân đưa ra lời khuyên trên Facebook của mình sau khi gặp phụ huynh từ vùng quê lên Hà Nội để làm việc nhằm kiếm tiền để hai con của mình đến học ở các lớp tiếng Anh. Những đứa trẻ 9 tuổi và 5 tuổi

Tan’s entry on his Facebook caught the special attention of parents, especially urbanites, because he is a renowned teacher of English and his advice is contrary to scientists’ viewpoint on the issue. Scientists believe that infancy to six is the golden time for children to learn languages.

Ý kiến của ông Tân trên Facebook đã gây sự chú ý đặc biệt đối với các bậc cha mẹ, đặc biệt là người sống ở Thành phố, bởi vì ông là một giáo viên tiếng Anh nổi tiếng và lời khuyên của ông lại trái với quan điểm các nhà khoa học về vấn đề này. Các nhà khoa học tin rằng giai đoạn từ sơ sinh đến sáu tuổi là thời điểm vàng để trẻ học ngôn ngữ.

Tan’s personal opinion has received 1,500 likes, nearly 1,000 shares and many comments

Ý kiến của ông Tân trên Facebook đã gây sự chú ý đặc biệt đối với các bậc cha mẹ, đặc biệt là người sống ở Thành phố, bởi vì ông là một giáo viên tiếng Anh nổi tiếng và lời khuyên của ông lại trái với quan điểm các nhà khoa học về vấn đề này. Các nhà khoa học tin rằng giai đoạn từ sơ sinh đến sáu tuổi là thời điểm vàng để trẻ học ngôn ngữ.

Duy Han Trinh wrote: “I totally agree with you. Vietnamese children need to learn Vietnamese well and express their thoughts in Vietnamese first. English, or any other foreign language, should be seen as a language tool which can be learned in several years.

Ý kiến cá nhân của ông Tân đã nhận được 1.500 lượt thích, gần 1.000 lượt chia sẻ và nhiều bình luận

Diep Nguyen, a parent who is seriously thinking about whether to bring her child to English classes, said that she felt sorry for the children, who still cannot speak their mother tongue fluently, but have

to learn to speak English as well.

Duy Han Trinh đã viết: "Tôi hoàn toàn đồng ý với bạn. Trẻ em Việt Nam cần phải học tốt tiếng Việt và bày tỏ suy nghĩ của họ bằng tiếng Việt trước tiên. Tiếng Anh, hoặc bất kỳ ngôn ngữ nước ngoài khác, nên được xem như là một công cụ ngôn ngữ mà có thể học trong nhiều năm. "

Diep Nguyen, a parent who is seriously thinking about whether to bring her child to English classes, said that she felt sorry for the children, who still cannot speak their mother tongue fluently, but have to learn to speak English as well.

Diep Nguyen, một phụ huynh đang suy nghĩ nghiêm túc về việc để cho con của cô đến các lớp học tiếng Anh, nói rằng cô cảm thấy tiếc cho những đứa trẻ, người vẫn không thể nói được tiếng mẹ đẻ một cách lưu loát, nhưng vẫn phải học nói tiếng Anh

Nguyen Quang Dung, a parent in Hai Ba Trung district in Hanoi, said he regretted the decision to bring his son to English classes two years ago at the age of four.

Anh Nguyễn Quang Dũng, một phụ huynh ở quận Hai Bà Trưng, Hà Nội cho biết anh lấy làm tiếc về quyết định đưa con trai mình đến các lớp học tiếng Anh vào hai năm trước lúc cậu bé 4 tuổi.

"I could not see the clear effects the English lessons could bring, but I could see clearly that he became tired and unhappy," Dung said.

"Tôi không thể nhìn thấy những tác động rõ ràng mà các bài học tiếng Anh có thể mang lại, nhưng tôi có thể thấy rõ ràng rằng con tôi đang mệt mỏi và không vui", anh Dũng nói

Meanwhile, many parents insist on the view that children need to start learning English soon.

Trong khi đó, nhiều phụ huynh nhấn mạnh vào quan điểm cho rằng trẻ em cần phải bắt đầu học tiếng Anh từ sớm.

Tran Thanh Tung, a parent in Hanoi, said his first child had not learned English until he entered the 10th grade.

Anh Trần Thanh Tùng, một phụ huynh ở Hà Nội cho biết đưa con đầu của anh đã không học tiếng Anh cho đến khi cậu bé vào học lớp 10.

When his friends practiced for IELTS exam and looked for scholarships to study abroad, he was still struggling with English grammar and vocabulary.

Khi bạn bè của cậu đang luyện tập cho kỳ thi IELTS và tìm kiếm học bổng du học ở nước ngoài, cậu vẫn phải vật lộn với ngữ pháp và từ vựng tiếng Anh.

Tung decided to bring his second child to English classes at the age of six.

Anh Tùng quyết định mang đứa con thứ hai của mình đến các lớp học tiếng Anh lúc 6 tuổi.

Lenovo cắt giảm 3.200 nhân sự sau khi lợi nhuận giảm một nửa - Lenovo cuts 3,200 jobs as profits halve

Chinese computer and smartphone company Lenovo has announced 3,200 job cuts as it reported a halving of profits.

Hãng máy tính và điện thoại thông minh Lenovo của Trung Quốc mới đây tuyên bố cắt giảm 3.200 nhân sự sau khi báo cáo cho thấy lợi nhuận của hãng bị giảm một nửa.

First-quarter net profit plunged 51% to \$105m (£67m). Revenues rose 3% to \$10.7bn, but this was below forecasts.

Lợi nhuận ròng quý I tụt giảm 51% xuống còn 105 triệu usd. Doanh thu tăng 3% lên 10,7 tỷ usd, tuy nhiên con số này thấp hơn dự báo.

Lenovo said it had been facing the "toughest market environment for years", reporting a steep decline in sales at its mobile division.

Lenovo cho biết đang phải đối mặt "những năm khó khăn nhất trong môi trường tiếp thị", công ty cho biết có sự sụt giảm mạnh về doanh số trong phân khúc di động.

The job cuts represent about 10% of its non-manufacturing employees and 5% of its global workforce.

Số lượng nhân sự cắt giảm chiếm khoảng 10% nhân viên phi sản xuất và 5% lượng lao động toàn cầu của hãng.

Obama to visit Vietnam next weekend - Tổng thống Obama sẽ viếng thăm Việt Nam vào cuối tuần tới

Obama will hold official meetings with Vietnam's leadership to discuss ways for the U.S.-Vietnam Comprehensive Partnership to advance cooperation across a wide range of areas, including economic, people-to-people, security, human rights, and global and regional issues, according to a statement on the White House's website today.

Ông Obama sẽ có cuộc viếng thăm chính thức với người đứng đầu Việt Nam để thảo luận về vấn đề đối tác giữa Mỹ và Việt Nam ở nhiều khía cạnh, bao gồm kinh tế, quan hệ người với người, an ninh,

nhân quyền và những vấn đề quốc gia và toàn cầu, theo ghi nhận từ lời phát biểu trên website của nhà Trắng hôm nay.

In Hanoi, the president will deliver a speech on U.S.-Vietnam relations. During meetings and events in Hanoi and Ho Chi Minh City, the President will discuss the importance of approving the Trans-Pacific Partnership this year. The president also will meet with members of civil society, the Young Southeast Asian Leadership Initiative, entrepreneurs, and the business community.

Tại Hà Nội, Tổng thống sẽ có một bài phát biểu về mối quan hệ giữa Mỹ-Việt Nam. Trong suốt cuộc gặp mặt và những sự kiện diễn ra tại Hà Nội và Thành phố HCM, ông sẽ thảo luận tầm quan trọng về thỏa thuận mối quan hệ ngoại giao tốt đẹp năm nay, Tổng thống cũng sẽ gặp gỡ những thành viên thuộc tầng lớp công dân, những nhà khởi nghiệp trẻ tuổi có khả năng lãnh đạo ở Đông Nam Á, các doanh nhân, và những nhà kinh doanh.

Tạp chí Forbes: Ioan Niculae là người Rumani giàu nhất với 1.1 tỉ Euro - Forbes: Ioan Niculae is richest Romanian worth 1.1 billion euros

Businessman Ioan Niculae, the owner of agricultural group Interagro, leads Forbes 500 Richest Romanians list in 2013, being worth an estimated 1.1 billion euros.

Doanh nhân Ioan Niculae, chủ sở hữu của tập đoàn nông nghiệp Interagro, dẫn đầu danh sách 500 người Rumani giàu nhất năm 2013 của tạp chí Forbes, với tài sản trị giá khoảng 1.1 tỉ Euro

Ranking next is Dan Grigore Adamescu, whose fortune is put at 950 million euros and Frank Timis and Ion Tiriac, with 850 million euros each.

Xếp kế tiếp là Dan Grigore Adamescu, với tài sản khoảng 950 triệu Euro, Frank Timis, và Ion Tiriac tài sản mỗi người khoảng 850 triệu Euro.

The Top-10 Romanian billionaires also feature business owners Veronica Gusa de Dragan (550 million euros), Gabriel Comanescu (500 million euros), Gruia Stoica (470 million euros), Ovidiu Tender (400 million euros), Zoltan Tszari (370 million euros) and brothers Dragos and Damian Paval (360 million euros).

10 tỉ phú Rumani cũng bao gồm Veronica Gusa de Dragan (550 triệu Euro), Gabriel Comanescu (500 triệu Euro), Gruia Stoica (470 triệu Euro), Ovidiu Tender (400 triệu Euro), Zoltan Tszari (370 triệu Euro) và anh em Dragos và Damian Paval (360 triệu Euro).

The combined wealth of the 500 billionaires featuring in this year's Forbes Top amounts to 19.9 billion euros, down by 1.6 billion euros from last year's edition.

Tổng tài sản của 500 tỉ phú do tạp chí Forbes bình chọn trong năm nay là 19.9 tỉ Euro, thấp hơn 1.6 tỉ Euro so với phiên bản năm ngoái.

The average wealth is worth 39 million euros and the minimum fortune of those having made it to the list is 5 million euros.

Tài sản trung bình khoảng 39 triệu Euro và nhỏ nhất trong danh sách là 5 triệu Euro.

Furthermore, 47 of the 500 billionaires included in Forbes Romania list this year are women.

Thêm vào đó, 47 trong tổng số 500 tỉ phú trong danh sách Forbes Rumani năm nay là phụ nữ.

The list billionaires are aged 52 on average.

Những tỉ phú được liệt kê có độ tuổi trung bình là 52

The youngest is 30 and the oldest 82.

Người trẻ nhất 30 tuổi và người già nhất 82 tuổi

Their companies employ a combined 199,177 personnel.

Các công ty của họ thuê tổng cộng 199,177 người

Most billionaires are based in Bucharest, 194, with Cluj ranking next with 34 business owners on the list, Constanta – 24, Sibiu – 17 and Brasov – 16.

Hầu hết các tỉ phú sống ở Bucharest, 194 người, Cluj xếp tiếp theo với 34 doanh nhân trong danh sách, Constanta-24 người, Sibiu-17 người và Brasov-16 người

Máy bay trực thăng đâm sầm xuống biển - Special helicopter went into water

The world's first carbon fibre helicopter crashes into the water at Auckland Harbour with the moment of impact caught on camera as its flight was being filmed for a promotional video.

Chiếc máy bay trực thăng bằng sợi carbon đầu tiên trên thế giới đã đâm sầm xuống biển tại Auckland Harbour và camera chụp được khoảnh khắc va chạm khi người ta đang quay phim chuyển bay đó để làm một video quảng cáo.

The pilot Peter Maloney and his passenger Nina Heatly walked away unscathed from the accident with the pair appearing surprisingly calm afterwards.

Anh phi công Peter Maloney và hành khách tên Nina Heatly bình an vô sự khỏi tai nạn, sau đó hai người họ xuất hiện bình tĩnh đến kinh ngạc.

"The water landing was effectively uneventful, everything went as it should do in a condition like

that and we both managed to get out of the aircraft without injuries."

"Việc hạ cánh xuống nước thực sự không có chuyện gì xảy ra, mọi thứ diễn ra theo đúng kịch bản nó phải thế trong điều kiện giống như vậy và cả hai chúng tôi đã tìm cách thoát khỏi máy bay mà không bị thương."

"The landing was amazingly smooth for emergency landing."

“Máy bay hạ cánh thật lạ là rất suôn sẻ mặc dù hạ cánh khẩn cấp”.

New Zealand authorities are currently investigating the cause of the crash with Mr. Maloney explaining the craft is still being tested.

Các nhà chức trách New Zealand hiện đang điều tra nguyên nhân vụ rơi máy bay trong khi anh Maloney cho biết thêm là chiếc máy bay vẫn còn đang được thử nghiệm.

"It's the aircraft's standard about 200 hours of flying and the reason we were over the water is because we are still in our flight evaluation phase, if you like. Up until now the helicopter has been flying really well."

"Nếu bạn muốn thì tiêu chuẩn của máy bay này là khoảng 200 giờ bay và lý do chúng tôi bay trên biển là vì chúng tôi vẫn đang trong giai đoạn đánh giá khả năng bay. Cho đến giờ nó bay rất tốt."

Ấu đả trong quốc hội - Fight in parliament

"A punch-up in parliament" is not usually a sentence you'd associate with politics but this vice broke out between Venezuela's government and opposition members over the South American nation's bitter election dispute.

"Một cuộc ấu đả trong quốc hội" thường không phải là một câu mà bạn sẽ liên tưởng đến chính trị nhưng lối hành xử không đẹp như vậy đã diễn ra giữa phe chính phủ và các thành viên đối lập ở Venezuela trong cuộc tranh cãi gay gắt về bầu cử của quốc gia Nam Mỹ này.

The opposition said a number of legislators were injured in the brawl as they protested a measure to block them from speaking in the national assembly. Members were denied the right to speak until they recognize President's Nicolas Maduro's recent election victory. Bruised opposition MP Julio Borges gave an interview describing his version of what happened, "These people came to where we were seated and without a word hit us on our backs."

Phe đối lập cho biết một số nhà lập pháp bị thương trong cuộc ấu đả dữ dội khi họ phản đối hành động ngăn chặn họ phát biểu trước quốc hội. Các thành viên không được quyền phát biểu cho đến khi họ công nhận ông Nicolas Maduro thắng cử tổng thống trong cuộc bầu cử vừa qua. Nghị sĩ phe

đôi lập ông Julio Borges bị thương đã trả lời phỏng vấn kể lại những gì đã diễn ra: "Họ đến chỗ chúng tôi ngồi và chẳng nói năng gì mà đánh vào lưng tôi."

Both sides blamed each other for starting the scuffle which illustrates the volatile state of politics in the nation following the death of Hugo Chavez.

Cả hai phe đều đổ lỗi cho nhau vì đã bắt đầu cuộc ẩu đả, sự việc cho thấy tình trạng bất ổn chính trị ở đất nước này sau khi tổng thống Hugo Chavez qua đời.

Sốc vụ hiếp dâm trên xe bus và vụ tấn công ở Brazil - Rio de Janeiro bus rape: Shock over latest Brazil attack

Witnesses say the armed man ran away after abusing the woman for about 30 minutes, and robbing other passengers.

Theo lời các nhân chứng, người đàn ông mang vũ khí đã bỏ trốn sau khi hãm hiếp một phụ nữ trong khoảng 30 phút và cướp đồ của các hành khách khác.

The crime has shocked the country, becoming a topic of discussion on social media.

Tội ác này đã gây sốc đối với cả quốc gia và trở thành chủ đề bàn luận trên các trang mạng xã hội.

The rape of a tourist in late March had already raised concerns about security ahead of the football World Cup next year and the Olympics in 2016.

Vụ cưỡng hiếp một du khách vào hồi cuối tháng Ba đã đẩy lên mối lo ngại về an ninh trước kỳ World cup bóng đá vào năm tới và Thế Vận hội năm 2016.

Days later, seven people died as a packed bus crashed off a bridge following an alleged argument between the driver and a passenger.

Vài ngày sau đó, 7 người thiệt mạng khi một chiếc xe buýt chật kín người lao xuống từ một cây cầu sau vụ cãi cọ được cho là giữa tài xế và hành khách.

After these episodes, Rio de Janeiro's mayor, Eduardo Paes, vowed to tighten security and checks on public transport.

Sau những vụ việc đó, thị trưởng Rio de Janeiro, ông Eduardo Paes hứa sẽ thắt chặt an ninh và kiểm tra phương tiện giao thông công cộng.

'On drugs'

“Phê ma túy”

But Friday afternoon's attack comes as a fresh blow, correspondents say.

Nhưng vụ tấn công vào chiều thứ Sáu lại gây cú sốc mới, theo các nhà báo đưa tin.

Witnesses told the authorities the assailant took a group of about 10 passengers to the front of the vehicle, telling the driver to keep on driving.

Các nhân chứng kể với các nhà chức trách rằng kẻ tấn công đã đưa một nhóm khoảng 10 hành khách lên trước xe buýt rồi yêu cầu tài xế tiếp tục lái xe.

After taking their belongings, the man is said to have hit a 30-year-old woman with his gun before raping her.

Sau khi lấy hết đồ đạc của họ, người đàn ông này được cho là đã dùng súng đánh một phụ nữ 30 tuổi trước khi hãm hiếp cô.

The man, who witnesses said appeared to be under the influence of drugs, then got off the bus and ran across a busy motorway.

Các nhân chứng cho biết người này có vẻ đang bị phê ma túy, sau đó nhảy khỏi xe và băng qua xa lộ đông đúc.

Video footage of the bus is being analysed and a sketch of the suspect is being drawn up, police said.

Cảnh sát cho biết đang phân tích đoạn vi-deo trên xe buýt và đưa ra bức phác hoạ chân dung nghi phạm.

Robberies are common on buses in Rio de Janeiro and other Brazilian cities but the violence and audacity of these attacks has shocked local media.

Các vụ trộm cắp trên xe buýt thường xảy ra ở Rio de Janeiro và các thành phố khác ở Brazil nhưng bạo lực và sự liều lĩnh của các vụ tấn công này đã gây sốc cho giới truyền thông địa phương.

Người đàn ông 27 năm sống trong rừng - Man lived in the woods for 27 year

One man from the USA lived alone for a long time. He lived for 30 years in the woods. The an started to live in the woods soon after the Chernobyl accident. This person lived without a contact with people. He stole things from camps. People caught him when he was stealing. He is at the police station now.

Một người đàn ông ở Mỹ từ lâu đã sống một mình. Ông ta ẩn náu trong rừng suốt 30 năm. Người đàn ông này bắt đầu sống trong rừng sau vụ tai nạn ở nhà máy điện hạt nhân Chernobyl. Ông sống mà không tiếp xúc với ai. Ông ta ăn trộm đồ trong lều người khác. Mọi người bắt được ông ta khi đang trộm đồ. Bây giờ ông đang ở đồn cảnh sát.

The winters are hard in the woods. The man lived in a camp which he built in the woods. We don't know why he lived alone.

Mùa đông trong rừng rất khắc nghiệt. Người đàn ông này sống trong một lều trại mà ông dựng trong rừng. Chúng tôi không biết vì sao ông sống một mình.

Level 2 One man from the USA lived in the woods alone for thirty years. He moved into the woods soon after the 1986 Chernobyl nuclear accident. This person has lived nearly without any human contact. He supported himself by stealing from nearby camps. Now, he has been caught and arrested.

Một người đàn ông ở Mỹ đã sống trong rừng một mình suốt 30 năm. Ông ta chuyển vào rừng sống ngay sau vụ tai nạn hạt nhân ở nhà máy điện Chernobyl vào năm 1986. Người này sống hầu như không tiếp xúc với bất kỳ ai. Ông ta tự kiếm sống bằng việc ăn trộm đồ trong các lều trại gần đó. Hiện tại, ông ta bị bắt quả tang ăn trộm và đã bị bắt.

To survive the brutal winters in the woods, the man built himself a large camp. There's no known reason for his lonely life.

Để tồn tại qua các mùa đông khắc nghiệt trong rừng, người đàn ông này đã tự dựng một cái lều lớn. Không ai biết lý do ông sống một mình.

Level 3 If you go into the woods in Maine you may stumble across this camp. The tent belongs to Christopher Knight who lived as a hermit for almost three decades. Since walking into the woods soon after the 1986 Chernobyl nuclear accident, Knight has lived nearly without human contact supporting himself by stealing from nearby camps.

Nếu các bạn đi vào các khu rừng ở Maine, có thể các bạn sẽ tình cờ thấy được chiếc lều đó. Lều này của Christopher Knight nơi ông ta sống ẩn náu gần ba thập kỉ qua. Từ khi vào sống trong rừng ngay sau vụ tai nạn hạt nhân ở nhà máy điện Chernobyl xảy ra vào năm 1986, Knight hầu như không tiếp xúc với ai mà tự kiếm sống bằng việc ăn trộm đồ từ các lều trại lân cận.

He was caught and arrested at the Pine Tree Camp, where he was stealing food. Knight told officers he had spoken only with one other person during his years of solitude - a lone hiker.

Ông ta bị bắt quả tang đang ăn trộm thức ăn và đã bị bắt tại căn lều Pine Tree. Knight kể với cảnh sát rằng trong suốt những năm sống ẩn dật ông chỉ nói chuyện duy nhất với một người đó là người đi bộ đường dài một mình.

Surviving the brutal winters of central Maine, Knight had built himself a larger camp about 20 miles north of the state capital of Augusta. His tent covered by a tarp and surrounded by camouflage garbage cans in attempt to conceal his presence.

Để sống sót qua các mùa đông khắc nghiệt ở Maine, Knight đã tự dựng một chiếc lều lớn hơn cách thủ đô Augusta khoảng 20 dặm về phía bắc thuộc bang này. Căn lều được phủ bằng tấm vải nhựa và nguy trang bằng các thùng rác bao quanh để không ai biết ông sống ở đó.

There's no known reason for his hermitage. He said the Chernobyl accident was the last major event he remembered but that this hasn't prompted his decision.

Không ai biết vì sao ông lại sống cuộc đời ẩn dật. Ông cho biết vụ tai nạn ở nhà máy điện Chernobyl là sự kiện quan trọng cuối cùng mà ông còn nhớ nhưng ông nói chuyện này chẳng phải lý do làm ông quyết định như vậy.

Charged with one count of burglary so far, additional charges are likely to follow from his 27 years in the woods

Đến nay thì ông ta chỉ mới bị buộc tội ăn cắp và có thể còn có thêm nhiều tội danh khác nữa trong suốt 27 năm sống trong rừng.

Chú chó được cứu từ dưới lòng đất - Dog saved from underground

A dog couldn't move for days underground. It was in a pipe for five days. The exit was blocked. The dog's owner was very stressed. People used a big machine. They wanted to make a hole.

Một chú chó không thể di chuyển trong nhiều ngày dưới lòng đất. Nó bị kẹt trong một đường ống trong 5 ngày. Lối ra đã bị chặn. Chủ của nó rất lo lắng. Người ta đã dùng một cái máy lớn. Họ muốn tạo một cái lỗ.

Firemen helped too. They used a machine and made a big hole. The hole was 3 metres deep. It took six hours to make the hole. Then one man went into the pipe. He came back and he was holding the dog. It was a very nice moment. This story had a happy end.

Nhân viên cứu hỏa cũng giúp đỡ. Họ đã sử dụng một cỗ máy và tạo ra một lỗ hổng lớn. Cái lỗ sâu 3 mét. Phải mất 6 giờ để tạo ra nó. Rồi một người đi vào đường ống. Anh ta đã trở ra và ôm theo chú chó. Đó là khoảnh khắc rất đẹp. Câu chuyện này đã có một kết thúc có hậu

Level 2 A dog was stuck for days underground. The dog was trapped for five days in a pipe. The exit was blocked by waste. Above ground, its owner was very stressed. She hired a big machine to cut the dog free.

Một con chó đã bị giam nhiều ngày dưới lòng đất. Nó mắc kẹt 5 ngày trong một đường ống. Lối ra bị chặn lại bởi chất thải. Trên mặt đất, chủ của nó rất căng thẳng. Cô đã thuê một cỗ máy lớn để giải cứu chú chó khỏi đông đờ nát.

Also, firemen helped her. They used a big machine and other tools to dig down eight feet to get to the pipe. Cutting through took six hours. A man was sent into the pipe, he returned and he was holding the little dog. It was the moment everyone was hoping for.

Ngoài ra, nhân viên cứu hỏa đã giúp cô. Họ đã sử dụng một cỗ máy lớn và các công cụ khác để đào xuống 8 phút đến đường ống dẫn. Việc đào và cắt này tốn mất 6 giờ. Một người đàn ông đã chui xuống đường ống, anh ta trở lại và mang theo chú chó nhỏ. Đó là khoảnh khắc mà tất cả mọi người đều mong đợi.

The digging left the car park a little bit messed up but this story had a happy ending.

Công cuộc đào xới đã khiến bãi đậu xe hơi bị xáo trộn nhưng câu chuyện này đã có một kết thúc có hậu.

Level 3 Dazed after days stuck underground, Lulu back in her owners arms, bleary-eyed after being starved of light. For five days she was trapped in a drainage pipe, her exit blocked by rubble, surviving on just a trickle of water.

Choáng váng và lơ đãng sau quãng thời gian dài bị giam cầm trong bóng tối dưới lòng đất, Lulu đã trở về vòng tay cô chủ. Bị mắc kẹt 5 ngày trong một đường ống thoát nước, lối ra bị bít kín bởi đông đờ nát, Lulu đã sống sót nhờ vào một chút nước nhỏ giọt.

Above ground her owner Gina Kaiser was frantic, unable to get help. So she hired a JCB to cut Lulu free. Then Buckingham fire service stepped in. They used a JCB, cutting equipment, spades and shovels to dig down eight feet to get to the pipe. Cutting through took six hours.

Trên mặt đất, Gina Kaiser, cô chủ của nó, đã muốn phát điên khi không tìm được sự giúp đỡ. Vì vậy, Gina Kaiser đã thuê một chiếc máy xúc đào tổng hợp (JCB) để giải thoát cho Lulu. Sau đó sở cứu hỏa Buckingham đã nhập cuộc. Họ sử dụng máy xúc JCB, thiết bị cắt, cuốc, xẻng để đào xuống 8 phút xuyên đến đường ống dẫn nơi chú chó bị mắc kẹt. Việc giải cứu này tốn mất 6 giờ.

Then they sent in rescuer Pete Skinner. And the moment everyone was hoping for. The digging may have left the car park in a bit of a mess but at least this story has a happy ending.

Sau đó họ đưa nhân viên cứu hộ Pete Skinner xuống. Và đó là giờ phút mà mọi người đều trông mong - chú chó đã được cứu thoát. Việc đào bới có thể đã khiến bãi đậu xe hơi bị lộn xộn nhưng ít nhất thì câu chuyện này đã kết thúc có hậu.

Cuộc đua Maratho ở sa mạc Sahara - Marathon in Sahara Desert

There is a marathon in the Sahara Desert. It is 75 kilometres long. The best runners finish it in seven hours. The slowest runners can run for up to 30 hours. Most people start at the same time. The best 15 men and women start later.

Có một cuộc đua Marathon ở sa mạc Sahara. Cuộc đua đó dài 75 km. Những vận động viên chạy nhanh nhất về đích trong 7 giờ. Những vận động viên chạy chậm nhất có thể chạy đến 30 giờ. Hầu hết mọi người đều xuất phát cùng một lúc. 15 vận động viên nam và vận động viên nữ chạy nhanh nhất xuất phát sau.

The marathon is not easy. People know this. It is very hot. It is very important to drink a lot of water. It is also important not to start very fast.

Cuộc đua marathon này không dễ dàng đâu. Ai cũng biết điều này. Trời nóng lắm. Điều rất quan trọng là phải uống nhiều nước. Điều quan trọng nữa là không bắt đầu quá nhanh.

The way is also difficult because it changes. Sometimes the marathon goes up or down very much. The runners have to change their speed too.

Đường đua cũng khó khăn vì nó thay đổi. Cuộc đua marathon này khi thì chạy lên khi thì chạy xuống rất nhiều lần. Người chạy cũng phải thay đổi tốc độ của mình nữa.

level 2 There is a marathon in the Sahara Desert. It is 75 kilometres long and the quickest runners finish in seven hours. The slowest runners may run even for 30 hours. Most of the runners start at the same time. The top 15 men and women start a few hours later.

Có một cuộc đua Marathon ở sa mạc Sahara. Cuộc đua đó dài 75 km và những vận động viên chạy nhanh nhất về đích trong 7 giờ. Những vận động viên chạy chậm nhất thậm chí có thể chạy suốt 30 giờ. Hầu hết các vận động viên thi chạy đều xuất phát cùng một lúc. 15 vận động viên nam và nữ chạy nhanh nhất xuất phát vài giờ sau đó.

Everyone knows that the race is not easy. The runners have to drink a lot of water and not run very fast at the beginning. It's not just the terrible heat that makes the race hard. The terrain changes and the runners have to change their speed too.

Mọi người đều biết cuộc đua này không dễ dàng gì. Những người chạy phải uống thật nhiều nước và không chạy quá nhanh lúc bắt đầu. Không chỉ cái nóng khủng khiếp làm cho cuộc đua trở nên khắc nghiệt, mà cả địa hình thay đổi và người thi chạy phải thay đổi tốc độ của mình nữa.

level 3 Ahead of them 75 kilometres of burning Sahara Desert. For the quickest it takes around seven hours, for those further down the field up to 30. Most of the runners are sent off at the same time with the top 15 men and women a few hours later. They are in no doubt about the challenge that lies ahead.

Phía trước họ là 75 km trong sa mạc Sahara nóng đỏ lửa. Đối với người chạy nhanh nhất thì mất khoảng 7 giờ, còn với những vận động viên chạy chậm hơn thì lên đến 30 giờ. Hầu hết các vận động viên được xuất phát cùng một lúc trong khi 15 vận động viên nam và nữ chạy nhanh nhất sau đó vài giờ mới bắt đầu. Họ biết rõ về thách thức đang đợi mình.

"It's gonna be a long day, so just concentrate on looking after your body for the whole way, eating at the right times, drinking enough. That's nothing. If you go too fast at the beginning, you're in trouble."

"Đó sẽ là một ngày vất vả và mệt mỏi, vì vậy hãy cứ chú trọng vào việc chăm sóc cơ thể của bạn trong suốt chặng đường đua, ăn đúng lúc, uống đủ nước. Chẳng có vấn đề gì cả. Nếu bạn chạy quá nhanh khi bắt đầu thì bạn gặp rắc rối đấy."

It's not just the searing heat that makes this stage grueling. The terrain changes and so too with it the pace. For some, maintaining spirits is easier than others. Runners have got a long way to go in this competition. This is just the fourth stage of the Marathon de Sables. At least, they can look forward to a rest day after this race.

Không chỉ cái nóng nung chảy mọi thứ làm cho quãng đường này trở nên khắc nghiệt, gây kiệt sức, mà cả địa hình thay đổi và vì vậy tốc độ thay đổi theo nó nữa. Với một số người, việc duy trì tinh thần hăng hái dễ dàng hơn những người khác. Các vận động viên trong cuộc đua này phải vượt qua một quãng đường dài. Đây mới chỉ là chặng thứ tư của cuộc đua Marathon de Sables. Có thể ít nhất thì họ cũng mong chờ được một ngày nghỉ sau cuộc đua này.

9 điều bạn chưa biết về những giấc mơ - 9 Things You Didn't Know About Dreams

Everyone dreams—every single night—and yet we tend to know so little about our dreams. Where do they come from? What do they mean? Can we control them and should we try to interpret them? We spoke to the dream experts to bring you nine surprising facts about dreams. Read before snoozing.

Tất cả mọi người đều nằm mơ – hằng đêm - nhưng chúng ta lại hiểu biết rất ít về những giấc mơ của mình. Chúng đến từ đâu? Chúng có ý nghĩa gì? Chúng ta có thể kiểm soát giấc mơ và có nên cố gắng giải thích ý nghĩa của chúng không? Chúng tôi đã trò chuyện với những chuyên gia về các giấc mơ và mang đến cho bạn 9 sự thật đáng ngạc nhiên về những giấc mơ. Đọc trước khi ngủ nhé.

1. Dreaming can help you learn.

1. Nằm mơ có thể giúp bạn học.

If you're studying for a test or trying to learn a new task, you might consider taking a nap or heading to bed early rather than hovering over a textbook an hour longer. Here's why: When the brain dreams, it helps you learn and solve problems, say researchers at Harvard Medical School. In a study

that appeared in a recent issue of Current Biology, researchers report that dreams are the brain's way of processing, integrating and understanding new information. To improve the quality of your sleep—and your brain's ability to learn—avoid noise in the bedroom, such as the TV, which may negatively impact the length and quality of dreams.

Nếu bạn đang ôn thi hoặc cố gắng học tập một nhiệm vụ mới, bạn nên chợp mắt hoặc đi ngủ sớm thay vì ôm sách học thêm một tiếng đồng hồ nữa. Đây là lí do: Khi nào mơ, nó giúp bạn học và giải quyết vấn đề, theo các nhà nghiên cứu tại trường Y Khoa Harvard. Trong một nghiên cứu đăng trên một số báo gần đây của tờ Current Biology, các nhà nghiên cứu cho rằng giấc mơ là cách não bộ xử lý, tích hợp và hiểu biết thông tin mới. Để cải thiện chất lượng giấc ngủ của bạn và khả năng học hỏi của bộ não – hãy tránh tiếng ồn trong phòng ngủ, chẳng hạn như TV, có thể ảnh hưởng tiêu cực đến độ dài và chất lượng của những giấc mơ

2. Just like men, women can have orgasms during dreams.

2. Giống như nam giới, phụ nữ cũng có thể đạt cực khoái trong những giấc mơ.

Did you think only men experience this phenomenon? Not true, says Barbara Bartlik, MD, a psychiatrist and sex therapist in New York. Warning, further reading may produce blushing: “Women have orgasms during their sleep, just as men do,” she says. “These orgasms often accompany erotic dreams, but they also may occur during dreams of a nonerotic nature.” When women dream, she says, it's not uncommon for their genitals to become engorged and lubricated. “This occurs during REM sleep, which happens several times during the night,” she says. A similar thing happens to men. “Men get erections during REM sleep, whether or not the man is having an erotic dream.”

Bạn có cho rằng chỉ nam giới mới trải nghiệm hiện tượng này không? Không đúng, theo Barbara Bartlik, một bác sĩ tâm thần và là nhà trị liệu tình dục ở New York. Cảnh báo, tiếp tục đọc có thể khiến bạn đỏ mặt: "Phụ nữ, giống như nam giới, cũng có cực khoái trong giấc ngủ của họ", cô nói. "Những cực khoái này thường đi kèm với những giấc mơ khiêu dâm, nhưng hiện tượng này cũng có thể xảy ra trong giấc mơ về những điều không liên quan gì đến tình dục". Khi phụ nữ mơ, cô nói, chẳng có gì lạ khi bộ phận sinh dục của họ căng lên và tiết ra chất nhờn. "Điều này xảy ra trong giấc ngủ REM (trạng thái ngủ mất cử động), nhiều lần suốt đêm", cô ấy nói. Điều xảy ra tương tự ở nam giới. "Đàn ông có được sự cương cứng trong giấc ngủ REM, dù có đang mơ một giấc mơ về tình dục hay không."

3. The most common dream? Your spouse is cheating.

3. Giấc mơ phổ biến nhất? Vợ hoặc chồng lừa dối bạn.

If you've ever woken up in a cold sweat after dreaming about your husband's extramarital escapade with your best friend, you're not alone, says Lauri Quinn Loewenberg, a dream expert, author and media personality. “The most commonly reported dream is the one where your mate is cheating,” she says. Loewenberg conducted a survey of more than 5,000 people, and found that the infidelity

dream is the nightmare that haunts most people—sometimes on a recurring basis. It rarely has anything to do with an actual affair, she explains, but rather the common and universal fear of being wronged or left alone.

Nếu bạn từng toát mồ hôi lạnh tỉnh giấc sau khi mơ thấy quan hệ bất chính của chồng với người bạn thân nhất của bạn, thì bạn không hề đơn độc, dẫn lời Lauri Quinn Loewenberg, một chuyên gia về giấc mơ, tác giả và là nhân vật nổi tiếng của giới truyền thông. "Giấc mơ phổ biến nhất là giấc mơ mà trong đó người bạn đời của bạn phản bội", bà nói. Loewenberg tiến hành khảo sát hơn 5000 người, và thấy rằng giấc mơ về sự không chung thủy là ác mộng ám ảnh hầu hết mọi người - đôi khi còn lặp đi lặp lại. Giấc mơ loại này hiếm khi liên quan đến chuyện ngoại tình thực sự, bà giải thích, nhưng là nỗi sợ chung và khá phổ biến về việc bị đối xử bất công hoặc bỏ rơi.

4. You can have several - even a dozen - dreams in one night.

4. Bạn có thể có nhiều - thậm chí cả tá - giấc mơ trong một đêm.

It's not just one dream per night, but rather dozens of them, say experts - you just may not remember them all. "We dream every 90 minutes throughout the night, with each cycle of dreaming being longer than the previous," explains Loewenberg. "The first dream of the night is about 5 minutes long and the last dream you have before awakening can be 45 minutes to an hour long." It is estimated that most people have more than 100,000 dreams in a lifetime.

Theo các chuyên gia, bạn không chỉ mơ một mà có thể là hàng tá giấc mơ mỗi đêm, chỉ là bạn không thể nhớ hết tất cả. "Chúng ta nằm mơ mỗi 90 phút 1 lần suốt đêm, với mỗi chu kỳ của giấc mơ sau dài hơn giấc mơ trước", Loewenberg giải thích. "Giấc mơ đầu tiên trong đêm dài khoảng 5 phút và giấc mơ cuối cùng bạn có trước khi thức dậy có thể dài 45 phút đến một giờ". Người ta ước tính là hầu hết mọi người có hơn 100,000 giấc mơ trong suốt cuộc đời.

5. You can linger in a dream after waking.

5. Bạn có thể “sống” trong giấc mơ sau khi thức giấc

Have you ever woken up from such a beautiful, perfect dream that you wished you could go back to sleep to soak it all up (you know, the dream about George Clooney)? You can! Just lie still—don't move a muscle—and you can remain in a semi-dreamlike state for a few minutes. "The best way to remember your dreams is to simply stay put when you wake up," says Loewenberg. "Remain in the position you woke up in, because that is the position you were dreaming in. When you move your body, you disconnect yourself from the dream you were just in seconds ago."

Bạn đã bao giờ thức dậy từ một giấc mơ đẹp tuyệt vời, mà bạn ước gì mình có thể ngủ lại để tận hưởng tiếp (chẳng hạn như mơ về tài tử đẹp trai George Clooney)? Bạn có thể! Chỉ cần nằm yên - đừng động đậy dù chỉ một chút - và bạn có thể vẫn ở trong trạng thái nửa mơ nửa tỉnh trong một vài phút. "Cách tốt nhất để nhớ những giấc mơ của bạn chỉ đơn giản là nằm yên khi bạn thức dậy",

Loewenberg cho biết. "Nằm yên tại vị trí bạn thức giấc, bởi đó là vị trí mà bạn đang mơ. Khi di chuyển cơ thể, bạn sẽ tự mình ngắt kết nối khỏi giấc mơ mà bạn đang ở trong đó vài giây trước".

6. Even bizarre dreams can be interpreted.

6. Ngay cả những giấc mơ kỳ lạ cũng có thể được giải thích.

While it can be hard to believe that an oddball dream about your mother, a circus and a snowstorm can have any bearing on real life, there may be symbolism and potential meaning to be mined in every dream—you just have to look for it, says Harvard-trained psychotherapist Jeffrey Sumber. "The meaning of our dreams oftentimes relates to things we are needing to understand about ourselves and the world around us," he says. Instead of shrugging off strange dreams, think about how they make you feel. "We tend to dismiss these dreams due to the strange components, yet it is the feeling we have in these dreams that matters most," he explains. "Sometimes the circus and the snowstorm are just fillers that allow us to process the range of emotions we feel about our mother and give us the necessary distraction so we can actually experience that spectrum of emotion."

Mặc dù khó có thể tin rằng một giấc mơ kỳ quặc về mẹ của bạn, một rạp xiếc và một cơn bão tuyết có thể có bất kỳ sự liên quan nào trong đời thực, có thể có biểu tượng và ý nghĩa tiềm ẩn trong mỗi giấc mơ, bạn chỉ cần tìm kiếm nó, theo Jeffrey Sumber, nhà tâm lý trị liệu được đào tạo tại Harvard. "Ý nghĩa những giấc mơ của chúng ta thường liên quan đến những điều chúng ta đang cần phải hiểu về bản thân và thế giới xung quanh mình," ông nói. Thay vì xem nhẹ những giấc mơ kỳ lạ, hãy suy nghĩ về cảm giác chúng mang đến cho bạn. "Chúng ta có xu hướng bỏ qua những giấc mơ như vậy do các chi tiết lạ, nhưng chính cảm giác mà chúng ta cảm thấy trong những giấc mơ như vậy lại là quan trọng nhất", ông giải thích. "Đôi khi rạp xiếc và bão tuyết chỉ là những chi tiết lấp chỗ trống cho phép chúng ta xử lý hàng loạt cảm xúc mà ta cảm thấy về mẹ của mình và cho chúng ta sự phân tâm cần thiết để có thể thực sự trải nghiệm các cảm xúc đó".

7. Recurring dreams may be your mind's way of telling you something.

7. Những giấc mơ lặp đi lặp lại có thể là cách tâm trí của bạn nói với bạn điều gì đó.

Do you have the same nightmare over and over again? Loewenberg suggests looking for underlying messages in recurring dreams so that you can rid yourself of them. For example, a common recurring nightmare people have involves losing or cracking their teeth. For this dream, she recommends that people think about what your teeth and your mouth represent. "To the dreaming mind, your teeth, as well as any part of your mouth, are symbolic of your words," she says. "Paying attention to your teeth dreams helps you to monitor and improve the way you communicate."

Bạn có những cơn ác mộng cứ lặp đi lặp lại? Loewenberg gợi ý tìm kiếm các thông điệp tiềm ẩn trong các giấc mơ cứ lặp lại để bạn có thể thoát khỏi chúng. Ví dụ, một người định kỳ cơn ác mộng phổ biến liên quan đến việc mất hoặc nứt răng. Ví dụ, cơn ác mộng phổ biến mà mọi người hay mơ thấy là liên quan đến việc gãy hoặc mẻ răng. Đối với giấc mơ dạng này, bà khuyến cáo mọi người nghĩ về những gì răng và miệng của bạn đại diện. "Với tâm trí mơ mộng, răng của bạn, cũng như bất

kỳ phần nào của miệng, là biểu tượng của lời nói của bạn", bà nói. "Chú ý đến giấc mơ về răng của bạn sẽ giúp bạn giám sát và cải thiện cách bạn giao tiếp."

8. You can control your dreams.

8. Bạn có thể kiểm soát giấc mơ của mình.

The premise of the new movie Inception is that people can take the reins of their dreams and make them what they want them to be. But it may not just be a Hollywood fantasy. According to the results of a new survey of 3,000 people, dream control, or "lucid dreaming" may be a real thing. In fact, 64.9 percent of participants reported being aware they were dreaming within a dream, and 34 percent said they can sometimes control what happens in their dreams. Taking charge of the content of your dreams isn't a skill everyone has, but it can be developed, says Kelly Bulkeley, PhD, a dream researcher and visiting scholar at the Graduate Theological Union in Berkley, California. The technique is particularly useful for people who suffer from recurring nightmares, he says. Dr. Bulkeley suggests giving yourself a pep talk of sorts before you go to sleep by saying: "If I have that dream again, I'm going to try to remember that's it's only a dream, and be aware of that." When you learn to be aware that you are dreaming - within a dream - you not only have the power to steer yourself away from the monster and into the arms of Brad Pitt, for instance, but you train your mind to avoid nightmares in the first place. "Lucid dreaming enhances your ability to learn from the dream state," says Dr. Bulkeley.

Nội dung của bộ phim mới Inception là mọi người có thể kiểm soát những giấc mơ của họ và làm những gì họ muốn. Nhưng nó có thể không chỉ là một sự tưởng tượng của Hollywood. Theo kết quả của một cuộc khảo sát mới trên 3.000 người, kiểm soát giấc mơ, hay "mơ sáng suốt" có thể là một điều thực tế. Thật vậy, 64,9% những người tham gia báo cáo nhận thức được họ đang mơ trong giấc mơ, và 34% nói rằng đôi khi họ có thể kiểm soát những gì xảy ra trong giấc mơ của họ. Nắm lấy quyền kiểm soát nội dung của những giấc mơ của bạn không phải là một kỹ năng mà mọi người đều có được, nhưng nó có thể được phát triển, Tiến sĩ Kelly Bulkeley cho biết, ông là một nhà nghiên cứu giấc mơ và học giả tham cứu tại Hiệp Hội Nghiên Cứu Sinh Thần Học ở Berkley, California. Kỹ thuật này đặc biệt hữu ích cho những người bị những cơn ác mộng tái diễn, ông nói. Tiến sĩ Bulkeley gợi ý người ta tự động viên mình trước khi đi ngủ bằng cách nói: "'Nếu tôi có giấc mơ đó một lần nữa, tôi sẽ cố gắng ghi nhớ nó chỉ là một giấc mơ, và nhận thức được điều đó.'" Khi bạn tìm hiểu để biết rằng bạn đang mơ - trong một giấc mơ - bạn không chỉ có sức mạnh để điều khiển mình thoát khỏi con quái vật và vào vòng tay của Brad Pitt, ví dụ như vậy, mà bạn còn có thể huấn luyện tâm trí của mình để tránh những cơn ác mộng ngay từ đầu".

9. You don't have to be asleep to dream.

9. Bạn chẳng cần phải ngủ mới mơ được.

Turns out, you can dream at your desk at work, in the car, even at your kid's soccer game. Wakeful dreaming—not to be confused with daydreaming—is real and somewhat easy to do, says Dr. Bulkeley; it just involves tapping into your active imagination. The first step is to think about a

recent dream you had (preferably a good one!). “Find a quiet contemplative place and bring a dream that you remember back into your waking awareness and let it unfold,” he says. “Let the dream re-energize.” Wakeful dreaming can be used as a relaxation tool, but Dr. Bulkeley says it can also help your mind process a puzzling dream. “It creates a more fluid interaction between unconscious parts of the mind and wakeful parts of the mind,” he says.

Hóa ra, bạn có thể mơ tại bàn của bạn ở chỗ làm, trong xe, thậm chí ở trận bóng đá của con bạn. Mơ khi thức – không nên nhầm lẫn với mơ mộng - là có thật và có phần dễ thực hiện, theo tiến sĩ Bulkeley, nó chỉ liên quan đến khai thác vào trí tưởng tượng chủ động của bạn. Bước đầu tiên là nghĩ về giấc mơ bạn có gần đây (một giấc mơ đẹp thì tốt hơn!). "Tìm một nơi yên tĩnh và chiêm nghiệm lại một giấc mơ mà bạn nhớ khi thức và để cho nó diễn ra", ông nói. "Hãy để giấc mơ tái tiếp sinh lực." Mơ khi thức có thể được sử dụng như một công cụ thư giãn, nhưng Tiến sĩ Bulkeley nói nó cũng có thể giúp tâm trí của bạn xử lý một giấc mơ khó hiểu. "Nó tạo ra một sự tương tác uyển chuyển hơn giữa các phần vô thức và các phần tinh táo của tâm trí", ông nói.

Originally published on November 1, 2012

Xuất bản lần đầu ngày 01 Tháng 11 2012

Núi lửa phun trào - Active volcano

Mexico's Popocatepetl volcano has erupted, putting the region on yellow alert.

Ngon núi lửa Popocatepetl của Mexico phun trào, đặt khu vực này vào tình trạng báo động vàng.

Nearby towns in the central state of Puebla were covered in ash as one of the world's most active volcanoes spewed heavy clouds of smoke.

Các thị trấn lân cận ở bang miền trung Puebla chìm trong tro bụi khi một trong những ngọn núi lửa hoạt động mạnh nhất trên thế giới phun ra những đám khói dày đặc

50,000 residents across 24 towns are at risk from volcanic gases and lava flow, but for many it was business as usual with schools opening and locals heading to work.

50 ngàn cư dân khắp 24 thị trấn đang có nguy cơ bị khí núi lửa và dòng nham thạch tấn công nhưng với nhiều người mọi việc vẫn diễn ra bình thường, trường học vẫn mở cửa và người dân vẫn đi làm.

Government officials have raised the alert from yellow phase one to phase three which is the third highest warning on the Mexican national civil protection centre scale.

Các nhà chức trách đã nâng mức báo động từ vàng lên cấp độ 3, cấp độ cảnh báo cao thứ 3 trên thang cảnh báo của Trung tâm bảo vệ dân sự quốc gia Mexico.

100 ngày yêu - 100 Days of Love

Tina: I'm so bored. I wish I have a boyfriend to spend time with.

Tina : Chán quá à. Tớ ước có một anh bạn trai để cùng đi chơi với anh

Peter: I guess we're the only leftovers. We're the only ones who are without a date. +

Peter : Tớ nghĩ chúng ta là hai kẻ thừa thải còn lại trên đời này. Chúng ta là những người còn sót lại không có lấy một cuộc hẹn hò nào.

(Both sigh and there was silence for a while)

(Cả hai cùng thở dài và rồi ngồi lặng yên trong một lúc)

Tina: I think I have a good idea. Let's play a game!

Tina: Tớ nghĩ ra một ý tưởng hay lắm. Chúng ta hãy chơi một trò chơi đi!

Peter: Eh? What game?

Peter: Hả? Trò chơi gì?

Tina: Erm... It's quite simple. You have to be my boyfriend for 100 days and I'll be your girlfriend for 100 days. What do you think?

Tina : Ừm...Đơn giản thôi. Cậu phải làm bạn trai của tớ trong 100 ngày và tớ sẽ là bạn gái của cậu trong 100 ngày. Cậu nghĩ sao?

Peter: Okay... Anyway I don't have any plans for the next few months.

Peter : Được thôi... Dù gì tớ cũng chẳng biết làm gì trong vài tháng tới.

Tina: You sound like you aren't looking forward to it. Cheer up! Today will be the first day of our relationship and our first date. Where should we go?

Tina: Cậu nói sao giống như cậu chẳng hứng thú gì hết vậy. Vui lên nào! Hôm nay sẽ ngày đầu tiên chúng ta yêu nhau và là buổi hẹn hò đầu tiên của chúng ta. Ta nên đi đâu nhỉ?

Peter: How about a movie? I heard that there is a really great movie in the theatres now.

Peter : Xem phim được không? Tớ nghe đồn có một bộ phim cực hay đang chiếu ngoài rạp đó.

Tina: I don't think I have any better ideas. Let's make a move!

Tina : Ý đó hay á. Đi thôi!

(They went to catch a movie and Peter sent Tina home)

(Họ cùng đi xem phim và Peter đưa Tina về nhà)

- Day 2 - Peter and Tina went to a concert together. Peter bought Tina a keychain with a star.

- Ngày 2 – Peter và Tina cùng đi xem ca nhạc. Peter mua tặng Tina một chiếc móc khoá có một ngôi sao.

- Day 3 - They went shopping together for a friend's birthday present. They shared an ice-cream together and hugged each other for the first time.

- Ngày 3 – Họ đi shopping với nhau để mua một món quà sinh nhật một người bạn. Họ ăn chung với nhau một cây kem và ôm nhau lần đầu tiên.

- Day 7 - Peter drove Tina up a mountain and they watched the sunset together. When night came and the moon glowed, they sat together on the grass and gazed at the stars. A meteor passed by. Tina mumbled something.

- Ngày 7 – Peter chở Tina lên núi và cùng ngắm mặt trời lặn với nhau. Khi đêm xuống, mặt trăng sáng vàng vạc, họ ngồi bên nhau trên bãi cỏ và ngắm nhìn các vì tinh tú. Một ngôi sao băng vụt qua. Tina thầm thì điều gì đó.

- Day 25 - The couple spent time at a theme park together. They got onto a rollercoaster, ate hotdogs and cotton candy. Peter and Tina got into the haunted house and Tina grabbed someone's hand instead of Peter's hand by accident. They laughed about it together for a while.

- Ngày 25 – Đôi tình nhân đi chơi với nhau trong một công viên giải trí. Họ chơi trò tàu lượn siêu tốc, ăn hotdog và kẹo bông. Peter và Tina thám hiểm ngôi nhà ma và Tina đã cầm nhầm tay người khác vì tưởng đó là Peter. Sự cố ấy khiến họ cười ngất.

They stopped at the fortune teller and she just said, "Treasure every moment from now on."

Họ dừng chân tại một quầy bói toán và bà thầy bói nói rằng: “Kể từ lúc này trở đi, hai con hãy nên trân trọng từng phút giây mà mình đang có.”

A tear rolled down the fortune teller's cheek.

Một giọt nước mắt lăn xuống má của bà thầy bói.

- Day 84 - Tina suggested that they go to the beach. The beach wasn't so crowded that day. They

shared their first kiss with each other just as the sun was setting.

- Ngày 84 - Tina gợi ý đi tắm biển. Ngày hôm đó bãi biển không đông lắm. Ngay khi mặt trời lặn, họ đã trao nhau nụ hôn đầu tiên trong đời.

- Day 99 - They decided to have a simple day together. They settled on a walk around the city. They sat down on a bench.

- Ngày 99 - Họ quyết định trải qua một ngày thật đơn giản bên nhau. Họ đi dạo quanh thành phố. Họ ngồi xuống băng ghế đá.

- At 1.23 p.m. - Tina: I'm thirsty. Let's rest for a while. Peter: Wait here while I go get some drinks. What would you like? Tina: Erm... Apple juice will be just fine

- Lúc 1 giờ 23 phút chiều - Tina : Em thấy khát nước. Mình ngồi nghỉ một chút nhé. Peter : Hãy chờ ở đây trong khi anh đi mua nước. Em thích uống gì? Tina : Ừm... Em muốn uống nước táo ép.

- At 1.43 p.m. - Tina waited for about twenty minutes and Peter was not back yet. Someone walked up to her.

- Lúc 1 giờ 43 phút chiều - Tina đã đợi trong khoảng hai mươi phút và Peter vẫn chưa về. Có ai đó tiến lại gần cô ấy.

Stranger: Is your name Tina? Tina: Yes. How may I help you? Stranger: A drunk driver crashed into a guy on the street just now. I think the victim is your friend.

Người lạ: Cô là Tina phải không? Tina : Vâng. Tôi có thể giúp được gì cho anh? Người lạ : Một tên tài xế say rượu đã đâm vào một chàng trai trên đường. Tôi nghĩ anh ta là bạn của cô.

Tina ran over to the spot with the stranger and sees Peter lying on the floor with blood all over his face and her apple juice still in his hands. The ambulance came and she went to the hospital with Peter. Tina sat outside the emergency room for five and a half hours. The doctor came out, and he sighed.

Tina vội chạy đến cùng với người lạ mặt đó và thấy Peter nằm dưới lòng đường, mặt bê bết máu và chai nước ép táo vẫn còn nằm trong tay anh ấy. Xe cứu thương đến và cô ấy đi cùng với Peter đến bệnh viện. Tina ngồi bên ngoài phòng cấp cứu trong năm tiếng rưỡi đồng hồ. Bác sĩ đi ra, và ông chỉ thở dài.

- At 11.51 p.m. - Doctor: I'm sorry, but we did the best we could. He is still breathing right now but God would take him away from us very soon. We found this letter inside his pocket.

- Lúc 11 giờ 51 phút tối Bác sĩ: Tôi rất tiếc, nhưng chúng tôi đã cố gắng hết sức. Tuy rằng cậu ấy vẫn còn đang thở nhưng Chúa sẽ mang cậu ấy đi sớm thôi. Chúng tôi tìm thấy bức thư này trong túi của cậu ấy.

The doctor hands a letter over to Tina and she went into the room to see Peter. He looked weak but seemed at peace. Tina read the letter and burst into tears. This is what the letter said.

Bác sĩ trao cho Tina lá thư và cô vào phòng thăm Peter. Trông anh ấy yếu ớt nhưng lại rất bình yên. Tina đọc lá thư và khóc oà lên. Đây là những gì viết trong thư:

Tina, Our 100 days is almost over. I had fun with you for the last 100 days. Although you may sometimes be greedy and less thoughtful, you have brought happiness into my life. I realized that you are a really cute girl and blamed myself for never taking the time to know you better. I have nothing much to ask for but I wish that we can extend the 100 days. I want to be your boyfriend forever and wish that you can be beside me all the time. Tina, I love you. With love, Peter

Tina. Thời hạn 100 ngày của chúng ta sắp hết rồi. 100 ngày vừa qua, anh thấy vui vẻ khi bên em. Mặc dù đôi lúc em có chút tham lam và chưa chín chắn lắm nhưng em đã mang hạnh phúc vào cuộc đời của anh. Anh nhận ra rằng em là một cô gái rất dễ thương và anh cũng tự trách mình đã không chịu khó dành thời gian tìm hiểu em kỹ hơn. Anh chẳng biết nói gì hơn nhưng anh ước rằng chúng ta có thể kéo dài thêm 100 ngày đó. Anh muốn được làm bạn trai của em mãi mãi và ước rằng em có thể ở bên cạnh anh mãi không thôi. Tina, anh yêu em. Thương mến, Peter

- At 11.58 p.m. - Tina: (Sobbing) Peter, did you know what I wish for on the night that there was a meteor? I asked God to let us last forever. We were supposed to last 100 days so Peter, you can't leave me! I Love You! Can you come back to me now? I love you Peter! I Love You!

- Lúc 11 giờ 58 phút tối - Tina : (khóc nức nở) Peter, anh có biết em đã ước gì vào cái đêm mình ngắm sao băng không? Em đã cầu xin Chúa cho chúng ta được yêu nhau mãi. Chúng ta đã hẹn với nhau là phải trải qua 100 ngày yêu mà, Peter ơi, anh không thể bỏ em mà đi được! Em yêu anh! Anh hãy ở lại với em được không anh? Em yêu anh, Peter! Em yêu anh!

As the clock struck twelve, Peter's heart stopped beating. It was 100 days.

Khi đồng hồ điểm 12 giờ đúng, tim của Peter ngừng đập. Tròn 100 ngày.

Hackers tấn công facebook, dữ liệu người dùng không bị xâm nhập - Facebook targeted by hackers, says no user data compromised

The attack comes two weeks after Twitter asked 250,000 of its users to reset their passwords after it too was hacked. In the same week, The New York Times and The Wall Street Journal also reported being hacked.

Cuộc tấn công diễn ra hai tuần sau khi Twitter yêu cầu 250.000 người dùng đặt lại mật khẩu sau khi trang này bị hack. Cũng trong tuần đó, trang Thời báo New York và Nhật báo phố Wall cũng cho biết là đã bị hack.

Facebook said its systems were targeted last month when a handful of employees visited a mobile developer website that had been compromised. The website allowed malicious code to be installed on the employees' laptops, Facebook said in a blog post. It said the laptops were fully patched and running up-to-date antivirus software.

Facebook cho biết hệ thống của hãng đã bị tấn công hồi tháng trước khi một vài nhân viên ghé thăm một trang web lập trình viên di động mà trước đó đã bị xâm phạm. Trang web này cho phép cài mã độc lên máy tính xách tay của những nhân viên này, Facebook chia sẻ trong một bài viết blog. Hãng cho biết những máy tính xách tay này đã được vá lỗi đầy đủ và chạy phần mềm diệt vi-rút mới nhất.

“As soon as we discovered the presence of the malware, we remediated all infected machines and began a significant investigation that continues to this day,” Facebook said.

"Ngay khi chúng tôi phát hiện có phần mềm độc hại, chúng tôi sửa chữa tất cả các máy bị nhiễm và bắt đầu một cuộc điều tra quan trọng mà đến giờ vẫn còn tiếp tục," Facebook chia sẻ.

The company said it had no evidence that any user data was compromised. It did not say where it thinks the attack originated or who may have conducted it, and a spokesman reached via email said the company had no further comment at this time.

Facebook cho biết hãng không có bằng chứng nào cho thấy dữ liệu người dùng đã bị xâm phạm. Hãng không tiết lộ khởi nguồn của cuộc tấn công hay kẻ có thể đã tiến hành nó. Một người phát ngôn được liên lạc qua email cho biết công ty không có bình luận gì thêm vào thời điểm này.

The attack was identified when Facebook's security team spotted a suspicious domain in the company's corporate DNS logs and tracked it back to an employee laptop. After a malicious file was found on that laptop, the search was expanded companywide and several other compromised employee laptops were flagged, Facebook said.

Cuộc tấn công đã được xác định khi đội ngũ bảo mật của Facebook phát hiện một tên miền đáng nghi ngờ trong nhật ký DNS của công ty và đã lần ra nó từ một chiếc máy tính xách tay của nhân viên. Sau khi tập tin độc hại được phát hiện trên chiếc máy tính xách tay này, cuộc tìm kiếm đã được mở rộng ra toàn công ty và một vài máy tính xách tay khác của nhân viên đã bị xâm phạm cũng được đánh dấu, theo Facebook.

“After analyzing the compromised website where the attack originated, we found it was using a ‘zero-day’ (previously unseen) exploit to bypass the Java sandbox (built-in protections) to install the malware,” Facebook said.

"Sau khi phân tích trang web bị xâm phạm, là khởi nguồn của cuộc tấn công, chúng tôi phát hiện nó sử dụng lỗi 'zero-day' (trước đây không tìm thấy) để vượt qua Java sandbox (các vòng bảo vệ tích hợp sẵn) để cài phần mềm độc hại," Facebook cho biết.

It said it immediately reported the exploit to Oracle, which provided a patch on Feb. 1 to address the vulnerability. +

Facebook cho biết hãng đã ngay lập tức báo lỗi này cho Oracle, công ty phát hành một bản vá lỗi vào ngày 1/2 nhằm giải quyết lỗ hổng trên.

The attack was not limited to Facebook. "It is clear that others were attacked and infiltrated recently as well," it said. As one of the first companies targeted by the malware, it said it "immediately took steps to start sharing details about the infiltration with the other companies and entities that were affected."

Cuộc tấn công này không chỉ có ở Facebook. "Rõ ràng các trang khác cũng bị tấn công và gần đây cũng bị lấy cắp thông tin," theo Facebook. Là một trong những công ty đầu tiên bị phần mềm độc hại nhắm đến, Facebook cho biết "đã ngay lập tức có biện pháp để bắt đầu chia sẻ những chi tiết về vụ xâm nhập này với các công ty và thực thể bị ảnh hưởng khác."

Oracle's Java technology has come under fire recently over security. It patched some critical vulnerabilities in the platform in mid-January, but still the U.S. Computer Emergency Readiness Team (US-CERT) urged users to disable browser plug-ins that use Java.

Công nghệ Java của Oracle gần đây đã bị chỉ trích về vấn đề bảo mật. Oracle đã vá một số lỗ hổng nghiêm trọng trên nền tảng này hồi giữa tháng Một, tuy nhiên Trung tâm Ứng cứu máy tính khẩn cấp Hoa Kỳ (US-CERT) đã kêu gọi người dùng vô hiệu hoá các plug-in trình duyệt sử dụng Java.

Oracle released another patch at the start of February, but did not mention at the time that the vulnerability had been used to target Facebook. Last week it said it would release yet more patches on Feb. 19.

Oracle đã phát hành một bản vá khác hồi đầu tháng Hai, nhưng tại thời điểm đó đã không đề cập đến việc lỗ hổng này đã được sử dụng để nhắm đến Facebook. Hồi tuần trước, Oracle cho biết sẽ phát hành thêm bản vá lỗi vào ngày 19/2.

Dell ra mắt máy tính bảng mới vào cuối năm nay - Dell to release new Windows tablets later this year

The products will be a refresh of Dell's current tablet offerings, said Steve Lalla, vice president and general manager of mobile products and solutions at Dell, in an interview.

Những sản phẩm này sẽ làm mới những chiếc máy tính bảng hiện tại của Dell, ông Steve Lalla, phó chủ tịch kiêm tổng giám đốc mảng sản phẩm và giải pháp di động của Dell, chia sẻ trong một cuộc phỏng vấn.

Dell is exploring designs with different screen sizes to its current 10-inch models, he said, though it was unclear if those new sizes will be among the products released later this year. Dell is primarily interested in screen sizes of 10 inches or larger, Lalla said.

Ông cho biết Dell đang nghiên cứu những thiết kế với nhiều kích cỡ màn hình khác nhau cho những mẫu máy tính bảng 10 inch hiện tại của hãng, mặc dù vẫn chưa rõ liệu những kích cỡ mới ấy có nằm trong số những sản phẩm phát hành cuối năm nay hay không. Dell chủ yếu quan tâm đến kích cỡ màn hình 10 inch hoặc lớn hơn, ông Lalla nói.

The new tablets will succeed the XPS 10, which runs Windows RT, and the Latitude 10, which runs Windows 8 Pro. Dell continues to work on Windows 8 and Windows RT devices, Lalla said, but he didn't give further details about the upcoming products or their exact release dates.

Những máy tính bảng mới này sẽ tiếp nối chiếc XPS 10, chạy Windows RT, và chiếc Latitude 10, chạy Windows 8 Pro. Dell vẫn tiếp tục phát triển những thiết bị chạy Windows 8 và Windows RT, ông Lalla cho hay, nhưng lại không cho biết chi tiết hơn về những sản phẩm sắp ra mắt cũng như ngày phát hành chính xác.

The company also plans to release thinner and lighter laptops and convertibles later this year.

Dell cũng dự định sẽ phát hành máy tính xách tay và máy tính có thể chuyển đổi nhẹ và mỏng hơn vào cuối năm nay.

Dell's tablets are geared toward the BYOD (bring-your-own-device) market, meaning they're designed to be suitable for use both at work and at home. The company aims to deliver better remote management, cloud and encryption features in its future products.

Máy tính bảng của Dell được nhắm đến thị trường BYOD (mang thiết bị riêng đi làm), nghĩa là chúng được thiết kế để phù hợp với việc sử dụng cả khi đi làm lẫn khi ở nhà. Hãng dự định sẽ cung cấp giải pháp quản lý từ xa tốt hơn, điện toán đám mây và tính năng mã hóa trong các sản phẩm tương lai.

But Windows RT has been poorly received so far, and Dell recently cut \$50 off the starting price of the XPS 10, which is now available for \$449 with 32GB of storage. Lalla didn't comment on the demand for its Windows RT tablet.

Nhưng cho đến nay, Windows RT được đón nhận kém nhiệt tình, và gần đây Dell đã giảm 50 đô-la Mỹ từ giá khởi điểm của chiếc XPS 10, hiện đang có giá 449 đô-la với dung lượng bộ nhớ 32GB. Ông Lalla không có bình luận gì về nhu cầu máy tính bảng chạy Windows RT của hãng.

However, Dell continues to work with ARM partners, Lalla said. The XPS 10 runs on a dual-core Qualcomm Snapdragon processor, which is based on ARM architecture.

Tuy nhiên, Dell vẫn tiếp tục làm việc với đối tác ARM, ông Lalla cho biết. Chiếc XPS 10 chạy trên vi xử lý Snapdragon Qualcomm hai nhân, dựa trên kiến trúc ARM.

Dell's Latitude 10 Dell's other tablet, the Latitude 10, runs on Intel's Atom Z2560, code-named Clover Trail. The Latitude 10 successor could coincide with the release of Intel's upcoming Atom tablet processor code-named Bay Trail, which will succeed Clover Trail. Bay Trail tablets are expected to become available in the fourth quarter, around the time of the holiday shopping season.

Dell Latitude 10 Chiếc máy tính bảng khác của Dell, Latitude 10, chạy trên chip Intel Atom Z2560, tên mã là Clover Trail. Thiết bị tiếp nối Latitude 10 có thể sẽ trùng với việc Intel sắp tới sẽ phát hành xử lý Atom dành cho máy tính bảng có tên mã là Bay Trail, thế hệ kế tiếp của Clover Trail. Những máy tính bảng Bay Trail dự kiến sẽ ra mắt trong quý tư, trong khoảng thời gian mùa mua sắm dịp nghỉ lễ.

Later this year, Intel will also release new fourth-generation Core processors based on the Haswell microarchitecture, which will succeed Ivy Bridge. Low-power Haswell chips will be used in some tablets, and Dell's laptops and convertibles could potentially be based on Haswell. Last month CNET reported that an upcoming version of Windows code-named Blue has power management features that could increase battery life in Haswell-based laptops and tablets.

Cuối năm nay, Intel cũng sẽ phát hành vi xử lý Core mới, thế hệ thứ tư dựa trên vi kiến trúc Haswell, sẽ là thế hệ kế tiếp của Ivy Bridge. Chip Haswell ít tiêu tốn điện năng sẽ được sử dụng trong một số máy tính bảng. Những chiếc máy tính xách tay và máy tính có thể chuyển đổi của Dell có thể sẽ dựa trên Haswell. Tháng trước, CNET đưa tin một phiên bản Windows sắp ra mắt có tên mã là Blue sẽ có những tính năng quản lý điện năng có thể làm tăng thời lượng pin trong những máy tính xách tay và máy tính bảng dựa trên vi kiến trúc Haswell.

The plans were disclosed as a buy-out battle continues with Michael Dell and other investment groups fighting to take the company private. The process has caused consternation among some customers about the direction the company will take, especially the PC division, which had been de-emphasized in favor of Dell's enterprise focus.

Các kế hoạch trên đã được tiết lộ trong lúc một cuộc tranh đấu mua lại công ty đang tiếp diễn với ông Michael Dell và các nhóm đầu tư khác đang tranh giành quyền kiểm soát công ty cho riêng mình. Quá trình này đã làm một số khách hàng lo lắng về hướng đi tương lai của công ty, nhất là mảng máy tính cá nhân, trước đây vốn đã bị coi nhẹ để thiên về trọng tâm doanh nghiệp của Dell.

In a letter to his employees on April 1, CEO Michael Dell tried to calm down concerns, saying the company will continue to invest in PCs and tablets.

Trong một lá thư gửi cho nhân viên ngày 1/4, Giám đốc Điều hành Michael Dell đã cố gắng xoa dịu những mối lo ngại, và cho biết công ty sẽ tiếp tục đầu tư vào máy tính cá nhân và máy tính bảng.

“We have plans to significantly increase investment in our PC and tablet business to enhance our

ability to compete. While Dell's strategy in the PC business has been to maximize gross margins, following the transaction, we expect to focus instead on maximizing revenue and cash flow growth with the goal of improving long-term sales and competitive positioning," Dell said in the letter.

"Chúng tôi có những kế hoạch để gia tăng đáng kể vốn đầu tư vào việc kinh doanh máy tính cá nhân và máy tính bảng để nâng cao khả năng cạnh tranh. Trong khi chiến lược của Dell trong kinh doanh máy tính cá nhân đã từng là tối đa hoá lãi gộp, sau giao dịch, chúng tôi nghĩ thay vào đó sẽ tập trung vào tối đa hoá doanh thu và tăng trưởng luồng tiền nhằm cải thiện doanh số lâu dài và vị thế cạnh tranh," Dell viết trong thư.

Dell is evaluating the bids, and the board currently still backs the original \$24.4 billion bid from Michael Dell and Silver Lake Partners. That bid includes a \$2 billion loan from Microsoft, which would ensure Dell remains committed to the Windows ecosystem.

Dell đang xem xét các mức giá chào mua, và hội đồng hiện vẫn ủng hộ mức giá chào mua ban đầu là 24,4 tỉ đô-la Mỹ của ông Michael Dell và các đối tác Silver Lake. Mức giá chào mua đó gồm khoản vay 2 tỉ đô-la Mỹ từ Microsoft, điều này sẽ đảm bảo Dell vẫn gắn kết với hệ sinh thái Windows.

Người đàn ông dũng cảm cứu sống 1 em bé - Brave man saves a baby

A girl stopped breathing. It was in a supermarket in Australia. It was a difficult moment. Her mother didn't know what to do. Her father tried to help the girl. But the girl didn't move.

Một bé gái ngừng thở. Sự việc xảy ra trong một siêu thị ở Úc. Đó là một khoảnh khắc khó khăn. Mẹ của bé không biết phải làm gì. Cha bé đã cố gắng giúp em. Nhưng bé gái đã bất động.

Other people tried to help too. They turned the girl upside down. It didn't help. Then one man started to give her mouth-to-mouth resuscitation. After 90 seconds the little girl opened her eyes. And her father thanked the man.

Những người khác cũng cố gắng giúp đỡ. Họ đã dốc ngược cô bé. Nhưng vô ích. Sau đó, một người đàn ông bắt đầu hô hấp nhân tạo bằng cách hà hơi thổi ngạt. Sau 90 giây, cô bé mở mắt ra. Và cha bé cảm ơn người đàn ông đó.

Level 2 The dramatic moment when a girl stopped breathing was filmed in supermarket in Australia.

Khoảnh khắc đầy kịch tính khi một bé gái ngừng thở đã được quay lại trong một siêu thị ở Úc.

The two-year-old girl was left with shoppers while her mother was in a state of panic. The girl's father tried to bring her back to life but he wasn't successful.

Bé gái 2 tuổi bị bỏ mặc cho những người mua hàng trong khi mẹ của em rơi vào trạng thái hoảng loạn. Cha của bé đã cố gắng cấp cứu cho con gái, nhưng ông đã thất bại.

People tried to turn the girl upside down. When it didn't work, one brave person started to give her

mouth-to-mouth resuscitation. After 90 seconds the little girl opened her eyes and her father thanked the brave man.

Mọi người đã cố gắng dốc ngược cô bé lại. Khi cách này không có tác dụng, một người dũng cảm đã bắt đầu hô hấp nhân tạo bằng cách hà hơi thổi ngạt cho em. Sau 90 giây, cô bé mở mắt ra và cha cô đã cảm ơn người đàn ông dũng cảm này.

Level 3 The dramatic moment - an Australian toddler was brought back to life. This CCTV footage from a supermarket in Perth captures a heroic shopper saving a little girl's life. Builder Rowan O'Neill came to the rescue moments after the toddler stopped breathing giving her mouth-to-mouth resuscitation.

Khoảnh khắc gây xúc động - một đứa trẻ người Úc vừa mới biết đi đã được cứu sống. Đoạn phim CCTV thu từ camera quan sát trong một siêu thị ở Perth đã quay được cảnh một người mua hàng quả cảm đã cứu sống một bé gái. Người thợ xây dựng Rowan O'Neill xuất hiện cứu nguy ngay sau khi đứa trẻ ngừng thở và làm hô hấp nhân tạo bằng cách hà hơi thổi ngạt cho cô bé.

The two-year-old girl was left with shoppers while her mother was in a state of panic. The girl's hysterical father runs in the store to try and save his daughter's life. Customers gather together, turn the toddler upside down, pat her on the back and try the Heimlich maneuver before clearing a counter of shopping bags to give her CPR. After 90 seconds, the little girl opens her eyes, as her father and savior hug in relief.

Bé gái 2 tuổi này đã bị bỏ mặc cho những người mua hàng trong khi mẹ của em rơi vào trạng thái hoảng loạn. Người cha hết sức kích động của bé đã chạy vào cửa hiệu và cố gắng cấp cứu cho con gái mình. Những người mua hàng xúm vào, dốc ngược đứa trẻ lại, vỗ vào lưng bé và cố gắng dùng phương pháp Heimlich để cấp cứu trước khi dọn quang mặt quầy hàng lấy chỗ làm hồi sức tim phổi cho em. Sau 90 giây, cô bé mở mắt, khiến cha mình và vị cứu tinh ôm chầm lấy nhau nhẹ nhõm.

8 dấu hiệu sớm của thai kỳ - 8 Early Signs of Pregnancy

Wondering if you're pregnant? A pregnancy test is the way to know for sure. But what if it's too soon for accurate results? You may notice some subtle signs of pregnancy -- fatigue, nausea, frequent urination, and breast tenderness. Here's some expert advice on how to respond to these symptoms if you're trying to get pregnant.

Thắc mắc là bạn có thai hay không? Khám thai là cách để biết chắc chắn. Nhưng chuyện gì sẽ xảy ra nếu khám thai là quá sớm để cho kết quả chính xác? Bạn có thể nhận thấy một số dấu hiệu khó thấy của thai nghén như mệt mỏi, buồn nôn, đi tiểu thường xuyên và đau ngực. Dưới đây là một số lời khuyên của chuyên gia về cách đối phó với những triệu chứng này nếu như bạn đang cố gắng có thai.

1. Fatigue

1. Mệt mỏi

"Extreme, unexplainable fatigue is probably the most common sign of early pregnancy," says Gil Gross, MD, an associate professor of obstetrics and gynecology at the Washington University School of Medicine in St. Louis.

“Mệt mỏi cực độ và vô cơ có thể là dấu hiệu phổ biến nhất của giai đoạn đầu thai kỳ”, theo bác sĩ Gil Gross, một phó giáo sư sản phụ khoa tại Trường Đại học Y Washington ở St Louis.

"Don't treat fatigue with excessive caffeine if there is a chance you may be pregnant." Instead, "listen to your body, take it easy, and try to keep well-rested," says Donnica Moore, MD, a women's health expert in Far Hills, N.J. +

"Đừng chống đỡ cơn mệt mỏi bằng quá nhiều cà-phê-in nếu có cơ hội là bạn có thể mang thai." Thay vào đó, "hãy lắng nghe cơ thể của bạn, bình tĩnh, và cố gắng nghỉ ngơi đầy đủ ", theo bác sĩ Moore Donnica, chuyên gia về sức khỏe phụ nữ tại Far Hills, NJ.

2. Food Aversions

2. Ốm nghén chán ăn

If opening the refrigerator makes you wince and you can't even walk past the local Chinese restaurant without gagging, you could be pregnant. Many women report that such intense food aversions are one of the first signs of early pregnancy. These can be caused by rising levels of beta-hCG hormone, Moore says. The best thing you can do to help yourself through this is to steer clear of triggers.

Nếu mở tủ lạnh làm bạn cau mày và thậm chí bạn cũng không thể đi bộ qua nhà hàng Trung Hoa ở địa phương không nôn, bạn có thể có thai. Nhiều phụ nữ báo cáo rằng sự khó chịu dữ dội với thức ăn là một trong những dấu hiệu đầu tiên của giai đoạn đầu mang thai. Các triệu chứng đó có thể bị gây ra bởi các sự gia tăng của hoóc-môn beta-hCG, bác sĩ Moore cho biết. Điều tốt nhất bạn có thể làm để giúp mình vượt qua sự ốm nghén chán ăn này là tránh xa những thức ăn gây khó chịu.

3. Sensitivity to Smells

3. Nhạy cảm với mùi

Scents that were never pleasant (like cigarette smoke) and even ones that were pleasing (like your partner's cologne) can make you queasy during pregnancy's early stages. "For some women, this can be a tip-off that they are expecting," Moore says. This is likely a result of rising hormone levels. Unfortunately, "there is really nothing you can do except avoid them when you can," she says, "especially cigarette smoke, which is not good for you or the baby."

Những mùi hương không bao giờ dễ chịu (như khói thuốc lá) và thậm chí cả những mùi dễ chịu (như mùi nước hoa của chồng bạn) cũng có thể làm cho bạn buồn nôn trong giai đoạn đầu mang thai. "Đối

với một số phụ nữ, điều này có thể là một dấu hiệu mà họ đang mong đợi", Moore nói. Điều này có thể là kết quả của hàm lượng hoóc môn tăng cao. Thật không may, "thực tế là bạn chẳng thể làm gì ngoại trừ tránh những mùi đó khi bạn có thể," bác sĩ nói, "đặc biệt là khói thuốc lá, mùi đó không tốt cho cả bạn và em bé."

4. Nausea and Vomiting

4. Buồn nôn và nôn

Nausea and vomiting can be some of the first indications that you're pregnant. Blame it on rising hormones levels in early pregnancy.

Buồn nôn và nôn có thể là một số trong những dấu hiệu đầu tiên cho thấy bạn đang mang thai. Gây ra tình trạng này chính là hàm lượng hoóc môn tăng cao trong giai đoạn đầu của thai kỳ.

One of the things that can help expectant moms get through their first trimester is the reassurance that the nausea and vomiting will likely pass by 19 weeks. "It also helps to know that morning sickness can be a good thing," Moore says, because rising levels of the beta-HCG hormone, which may cause morning sickness, indicate a growing pregnancy.

Một trong những điều có thể giúp thai phụ vượt qua 3 tháng đầu mang thai là trấn an rằng những cơn buồn nôn và nôn có khả năng sẽ mất đi sau 19 tuần. Bác sĩ Moore cho biết thêm "Sẽ hữu ích khi biết rằng ốm nghén có thể là một điều tốt", bởi vì mức độ gia tăng của các hoóc môn beta-HCG, mà có thể gây ra tình trạng ốm nghén, cho biết việc mang thai đang phát triển.

When you eat may make a difference, too. "The key is not to let your stomach get too empty," Moore says. "Keep crackers by your bedside and have them before you get out of bed in the morning." It is also a good idea to eat small, more frequent meals throughout the day and a snack just before bed. Lemon and peppermint flavored candies can also ease queasiness.

Khi bạn ăn cũng có thể tạo ra sự khác biệt. "Quan trọng là không để dạ dày của bạn quá trống rỗng", Moore nói. "Đề sẵn bánh quy giòn cạnh giường ngủ của bạn và ăn chúng trước khi ra khỏi giường vào buổi sáng." Cũng nên ăn các bữa nhỏ và thường xuyên hơn trong suốt cả ngày và ăn nhẹ trước khi đi ngủ. Kẹo hương vị chanh và bạc hà cũng có thể làm dịu cơn buồn nôn.

Prenatal vitamins can also trigger nausea for some expectant moms. "Don't take your vitamins on an empty stomach," Moore says. "A lot of women feel better if they take them at nighttime or with dinner."

Vitamin cho phụ nữ có thai cũng có thể gây buồn nôn cho một số thai phụ. "Đừng uống vitamin khi bụng đói", Moore khuyên. "Nhiều phụ nữ cảm thấy dễ chịu hơn nếu uống vào ban đêm hoặc vào bữa tối".

If you are vomiting often, speak with your doctor about medication options.

Nếu bạn đang nôn mửa thường xuyên, hãy tham khảo bác sĩ của bạn về các lựa chọn thuốc giúp giảm bớt điều khó chịu này.

5. Breast Swelling and Tenderness

5. Vú sưng và đau

Breast changes may be another early sign of pregnancy. "The best thing to do about breast tenderness is to get a better bra," Gross says. A sports bra, for instance, can give you more support.

Những thay đổi của vú có thể là một dấu hiệu sớm khác của thai kỳ. "Điều tốt nhất nên làm về ngực sưng đau là mua một áo ngực tốt hơn," Gross nói. Ví dụ như một chiếc áo ngực thể thao sẽ có thể nâng đỡ ngực bạn nhiều hơn.

6. Frequent Urination

6. Đi tiểu thường xuyên

"In early pregnancy, the uterus grows and pushes on the bladder, triggering the urge to urinate more often," says Xavier Pombar, DO, an obstetrician at Rush University Medical Center in Chicago.

"Trong giai đoạn đầu của thai kỳ, tử cung to ra và ép vào bàng quang, gây buồn tiểu thường xuyên hơn", theo bác sĩ sản khoa Xavier Pombar, DO, tại Trung tâm Y tế Đại học Rush ở Chicago.

There is no way to avoid this, but going to the bathroom right before bed may allow you to get a little more sleep. "You will probably still have to get up at least once in the night to use the bathroom," Pombar says.

Không có cách nào để tránh điều này, nhưng đi tiểu trước khi đi ngủ có thể giúp bạn ngủ được nhiều hơn một chút. "Có thể bạn sẽ vẫn phải thức dậy ít nhất một lần trong đêm để vào nhà vệ sinh", Pombar cho biết.

7. Shortness of Breath

7. Khó thở

Some women feel mildly short of breath when they first become pregnant and sometimes throughout pregnancy. "This is because you need extra oxygen due to the growing embryo," Pombar says. Talk to your doctor if you are concerned or if any of the following are true for you:

Một số phụ nữ cảm thấy hơi khó thở khi họ mới mang thai và đôi khi trong suốt thai kỳ. "Điều này là bởi vì bạn cần thêm ô-xi do bào thai đang phát triển", Pombar cho biết. Tham khảo với bác sĩ nếu bạn không an tâm hoặc nếu bạn có những triệu chứng sau đây:

· You have a sudden onset of shortness of breath that is not associated with exercise. · Breathing is at all painful. · The breathless feeling is worse when you are lying down.

Bạn có những cơn khó thở đột ngột mà không liên quan gì đến việc tập thể thao. · Thở khiến bạn đau đớn · Cảm giác khó thở tệ hơn khi bạn nằm xuống.

These can be signs of something more serious.

Những điều này có thể là dấu hiệu của một vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hơn.

8. Physical Changes

8. Các thay đổi thể chất

If you think that you may be pregnant because you've been sexually active without contraception, make an appointment with your doctor. There are changes in the vagina's color and the softness of the cervix that an experienced clinician can identify during a pelvic exam, Pombar says. "Remember that while these are early signs of pregnancy, these are also the symptoms of other things, including premenstrual syndrome (PMS)," Moore says. "The most reliable early sign of pregnancy is your first missed period if you have regular periods."

Nếu bạn nghĩ rằng mình có thể mang thai vì đã có quan hệ tình dục mà không có biện pháp tránh thai, hãy sắp xếp một cuộc hẹn với bác sĩ của bạn. Có những thay đổi trong màu sắc của âm đạo và sự mềm mại của cổ tử cung mà một bác sĩ có kinh nghiệm có thể xác định trong quá trình khám phụ khoa, Pombar nói. "Hãy nhớ rằng mặc dù đây là những dấu hiệu sớm của việc mang thai, những cũng là triệu chứng của những vấn đề sức khỏe khác, bao gồm hội chứng tiền kinh nguyệt (PMS)", Moore nói. "Các dấu hiệu ban đầu đáng tin cậy nhất của việc mang thai là bị trễ chu kỳ đầu tiên của bạn nếu bạn thường có kinh nguyệt đều."

Barack Obama chơi bóng rổ - Barack Obama plays basketball

Barack Obama had a free day. He played basketball with young people on Easter Monday.

Barack Obama đã có một ngày rảnh rỗi. Ông chơi bóng rổ với các bạn trẻ vào ngày Thứ Hai Lễ Phục Sinh.

The President likes to play basketball very much. But he was not very good in the beginning. He missed the basket 14 times. His 15th ball was good. People clapped their hands.

Tổng thống rất thích chơi bóng rổ. Nhưng lúc đầu ông chơi không hay lắm. Ông đã bỏ lỡ 14 lần ghi điểm vào rổ. Quả thứ 15 ông đánh rất tốt. Mọi người vỗ tay hoan hô.

Level 2 Barack Obama had a day off. He joined youngsters at a basketball court for a game on Easter Monday.

Barack Obama đã có một ngày nghỉ. Ông cùng các thanh niên tham gia trò chơi tại sân bóng rổ vào hôm Thứ Hai Lễ Phục Sinh.

The President, an enthusiastic basketball player, was not very successful at first. He missed the basket 14 times. His 15th shot was a success. People clapped their hands.

Vị Tổng thống, một cầu thủ hết sức nhiệt tình lúc đầu chơi không hay lắm. Ông đã bỏ lỡ 14 lần ném bóng vào rổ. Cú ném bóng thứ 15 đã thành công. Mọi người vỗ tay tán thưởng

Level 3 Barack Obama has had an off day on the basketball court when he joined youngsters for a game on Easter Monday.

Barack Obama đã có một ngày nghỉ trên sân bóng rổ khi ông cùng các bạn trẻ tham gia trận đấu vào hôm Thứ Hai Lễ Phục Sinh.

The President, an avid basketball enthusiast, appeared to lose command of his jump shot, missing his first 14 attempts before finally sinking his 15th to a loud applause.

Tổng thống, một người hết sức đam mê môn bóng rổ, có vẻ không điều khiển được cú ném bóng của mình, đã bỏ lỡ 14 cú ném bóng đầu tiên trước khi ném trúng quả thứ 15 trong tiếng vỗ tay tán thưởng.

Các khái niệm kinh tế trong ngân hàng - Economic Concepts in Banking

Settle Payments

Giải quyết các khoản thanh toán

Every day there are millions of financial transactions in the United States, some conducted with paper currency, but many more done with checks, wire transfers and various types of electronic payments. Banks play an invaluable role in the settling of these payments, making sure that the proper accounts are credited or debited, in the proper amounts and with relatively little delay.

Mỗi ngày có hàng triệu giao dịch tài chính diễn ra trên nước Mỹ, một số được thực hiện bằng tiền giấy, nhưng phần nhiều bằng séc, chuyển tiền qua hệ thống đường dây, và các loại thanh toán điện tử. Ngân hàng đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc giải quyết các khoản thanh toán này, đảm bảo chuyển tiền vào và rút tiền ra đúng tài khoản, đúng số lượng và chậm trễ không đáng kể.

Credit Intermediation

Trung gian tín dụng

Banks play a major role as financial intermediaries. Banks collect money from depositors, essentially borrowing the money, and then simultaneously lend it out to other borrowers, forging a chain of debts. This is especially significant when asset values decline. As asset values decline, those assets are less able to service debt, which in turn makes it more difficult for borrowers to borrow, and reduces lending capacity. What follows, is a decrease in the flow of credit from savers to spenders and a decline in economic activity. At the same time, banks often find that they must raise capital, and their capital needs compete with those available savings.

Ngân hàng đóng vai trò chủ yếu là làm trung gian tài chính. Ngân hàng thu tiền từ người gửi, thực ra là mượn tiền, rồi đồng thời cho những người đi vay khác mượn số tiền đó, tạo nên một dây nợ. Điều này đặc biệt quan trọng trong trường hợp giá trị tài sản sụt giảm. Khi giá trị tài sản sụt giảm, những tài sản ấy khó có thể trả nợ, khiến người đi vay khó vay được tiền hơn, và làm giảm khả năng cho vay. Tiếp theo là giảm luồng tín dụng từ người gửi tiết kiệm đến người chi tiêu và suy giảm hoạt động kinh tế. Đồng thời, ngân hàng thường nhận thấy rằng họ phải huy động vốn, và nhu cầu về vốn của họ đối lập với những khoản tiết kiệm có sẵn ấy.

Maturity Transformation

Chuyển đổi thời hạn

Maturity transformation is part and parcel of what banks do on a daily basis. Many investors are willing to invest on a very short term basis, but many projects require long-term financial commitments. What banks do, then, is borrow short-term, in the form of demand deposits and short-term certificates of deposit, but lend long-term; mortgages, for instance, are frequently repaid over 30 years. By doing this, banks transform debts with very short maturities (deposits) into credits with very long maturities (loans), and collect the difference in the rates as profit. However, they are also exposed to the risk that short-term funding costs may rise much faster than they can recoup through lending.

Chuyển đổi thời hạn là một phần quan trọng trong các việc ngân hàng thực hiện hàng ngày. Nhiều nhà đầu tư đang sẵn lòng đầu tư trong thời gian rất ngắn trước mắt, nhưng nhiều dự án đòi hỏi những cam kết tài chính lâu dài. Vậy chức năng của ngân hàng là vay ngắn hạn, dưới dạng tiền gửi không kỳ hạn và những chứng chỉ tiền gửi ngắn hạn, mà cho vay dài hạn; ví dụ, những khoản vay thế chấp thường được hoàn trả trong 30 năm. Bằng cách thực hiện việc này, ngân hàng chuyển nợ có thời hạn rất ngắn (tiền gửi) thành tín dụng có thời hạn rất dài (khoản vay), và thu chênh lệch bằng lãi suất làm lợi nhuận. Tuy nhiên, họ cũng đối mặt với rủi ro chi phí vay vốn ngắn hạn có thể tăng cao nhanh hơn họ có thể bù đắp thông qua hoạt động cho vay.

Money Creation

Tạo ra tiền

One of the most vital roles of banks is in money creation. Importantly, money creation at the individual bank level is not the same thing as "printing money;" currency is just one type of money. Instead, banks create money through fractional reserve banking. Fractional reserve banking is a key concept to understanding modern banking and money creation.

Một trong những vai trò quan trọng nhất của ngân hàng nằm ở việc tạo ra tiền. Quan trọng là việc tạo ra tiền ở cấp độ ngân hàng đơn lẻ không giống việc "in tiền"; tiền giấy chỉ là một loại tiền. Thay vào đó, ngân hàng tạo ra tiền thông qua phương thức dự trữ theo tỷ lệ. Phương thức dự trữ theo tỷ lệ là một khái niệm then chốt để hiểu việc tạo ra tiền và nghiệp vụ ngân hàng hiện đại.

Fractional reserve banking refers to the fact that banks keep only a small portion of their deposits on hand. When a customer comes into the bank and deposits \$100, perhaps \$10 of that will be kept on hand in the form of cash or easily-liquidated securities. The remaining \$90 will be lent out to customers as loans, or used to acquire the stock or bonds of other companies. This phenomenon is known as the money multiplier and can be expressed as the formula: $m = 1 / \text{reserve requirement}$. If the reserve requirement is 10% (or 0.1), every dollar deposited with a bank, can become \$10 of new money.

Phương thức dự trữ theo tỷ lệ đề cập đến việc ngân hàng chỉ giữ một phần nhỏ trong số ký thác họ có sẵn. Khi khách hàng đến ngân hàng và gửi 100 đô la, thì khoảng 10 đô la trong số đó sẽ được giữ trong tay dưới dạng tiền mặt hoặc chứng khoán dễ dàng thanh toán. 90 đô la còn lại sẽ được cho khách hàng khác mượn như những khoản vay, hoặc được dùng để mua cổ phiếu hay trái phiếu của công ty khác. Hiện tượng này được gọi là số nhân tiền tệ và có thể biểu diễn bằng công thức: $m = 1 / \text{tỷ lệ dự trữ theo quy định}$. Nếu tỷ lệ ấy là 10% (hay 0,1) thì mỗi đô la gửi ngân hàng, có thể trở thành 10 đô la tiền mới.

This is a key concept, because this is how banks increase the money supply and effectively create money. If banks simply acted as storehouses or vaults for money, there would be far less money available to lend.

Đây là một khái niệm then chốt, vì đây là cách ngân hàng tăng lượng cung tiền và thực sự tạo ra tiền. Nếu ngân hàng chỉ làm nhà giữ đồ hay hầm giữ tiền thì họ sẽ có rất ít tiền có thể đem cho mượn.

Câu chuyện cảm động trong cuộc sống - Touching life story

A young man was getting ready to graduate college. For many months he had admired a beautiful sports car in a dealer's showroom, and knowing his father could well afford it, he told him that was all he wanted. As Graduation Day approached, the young man awaited signs that his father had

purchased the car.

Có một chàng trai trẻ chuẩn bị tốt nghiệp đại học. Cậu thích chiếc xe thể thao rất đẹp ở một đại lý xe hơi đã nhiều tháng và cậu biết là bố cậu có đủ khả năng mua nó nên cậu đã nói với bố về ước muốn của mình.

Finally, on the morning of his graduation his father called him into his private study. His father told him how proud he was to have such a fine son, and told him how much he loved him. He handed his son a beautiful wrapped gift box.

Và ngày lễ tốt nghiệp cũng đã đến, chàng trai đợi tin về chiếc xe từ bố. Cuối cùng trong buổi sáng của buổi lễ tốt nghiệp, người bố cũng gọi cậu vào phòng làm việc của ông. Ông nói rằng ông rất tự hào khi có một cậu con trai giỏi giang và ông rất yêu cậu. Sau đó ông trao cho con trai một hộp quà được gói rất đẹp.

Curious, but somewhat disappointed the young man opened the box and found a lovely, leather-bound Bible. Angrily, he raised his voice at his father and said, "With all your money you give me a Bible?" and stormed out of the house, leaving the holy book. Many years passed and the young man was very successful in business.

Tò mò nhưng hơi thất vọng, chàng trai trẻ mở chiếc hộp ra và thấy một quyển kinh thánh được bọc bằng da. Chàng trai tức giận lớn tiếng với bố “ Tiền của bố chỉ có thể cho con một quyển kinh thánh đó ư?” và dùng dưng bỏ đi để lại quyển kinh thánh. Nhiều năm trôi qua và chàng trai trẻ giờ đây rất thành công trong việc kinh doanh của mình.

He had a beautiful home and wonderful family, but realized his father was very old, and thought perhaps he should go to him. He had not seen him since that graduation day. Before he could make arrangements, he received a telegram telling him his father had passed away, and willed all of his possessions to his son. He needed to come home immediately and take care things. When he arrived at his father's house, sudden sadness and regret filled his heart.

Cậu đã có một ngôi nhà đẹp và một gia đình tuyệt vời, nhưng cậu nhận ra bố cậu đã già, cậu nghĩ có lẽ mình nên đi thăm bố. Cậu đã không gặp ông từ ngày lễ tốt nghiệp. Trước khi cậu có thể sắp xếp công việc để về thì cậu nhận được điện tín báo rằng bố cậu đã qua đời và di chúc lại toàn bộ tài sản cho cậu. Cậu cần phải về ngay lập tức để lo liệu mọi thứ. Khi về đến ngôi nhà của bố, một nỗi buồn pha lẫn tiếc nuối bất chợt ngập tràn trong trái tim cậu.

He began to search his father's important papers and saw the still new Bible, just as he had left it years ago. With tears, he opened the Bible and began to turn the pages. As he read those words, a car key dropped from an envelope taped behind the Bible.

Cậu bắt đầu tìm kiếm những giấy tờ quan trọng của bố và thấy quyển kinh thánh vẫn còn mới mà cậu đã để lại cách đây nhiều năm. Cậu vừa khóc vừa mở quyển kinh thánh và bắt đầu lật từng trang

giấy. Khi đọc đến những lời đó thì một chiếc chìa khoá rơi ra từ chiếc phong bì dính đằng sau quyển kinh thánh.

It had a tag with the dealer's name, the same dealer who had the sports car he had desired. On the tag was the date of his graduation, and the words...PAID IN FULL. How many times do we miss God's blessings because they are not packaged as we expected?

Nó có dính tên của người bán xe hơi trùng với người bán chiếc xe thể thao mà cậu ao ước. Ở phần dính kèm là ngày cậu tốt nghiệp cùng với lời... ĐÃ TRẢ ĐẦY ĐỦ. Đã bao nhiêu lần chúng ta bỏ lỡ những phúc lành mà Chúa ban tặng chỉ vì chúng không được chuyển đến như cách mà chúng ta mong đợi?

Chú chó nhỏ cứu sống 1 cô bé - Small dog helps a girl

The chihuahua is a small dog. It is small but it can be very brave. One chihuahua helped a small girl when she was attacked by a pit bull.

Chihuahua là một giống chó nhỏ. Nó nhỏ nhưng có thể rất dũng cảm. Một chú chó chihuahua đã cứu một bé gái khi cô bé bị tấn công bởi một con chó pit bull (chó sục Mỹ, tương tự như chó sục Staffordshire, nhưng to khỏe và vạm vỡ hơn).

The chihuahua came to help the girl and was able to get the bad dog away from the girl. People have the bad dog now. People will kill the dog. The girl has big problems with her face. She will need hours of operation. But without chihuahua's help, the girl would have bigger problems.

Chú chó chihuahua này đã đến cứu cô bé và đã khiến con chó độc ác tránh khỏi cô bé. Hiện người ta đã bắt được con chó xấu xa đó. Người ta sẽ giết nó. Cô bé bị thương nặng ở mặt. Cô bé sẽ cần nhiều giờ phẫu thuật. Nhưng nếu không có sự giúp đỡ của chú chó chihuahua, cô bé có thể đã gặp rắc rối lớn hơn.

The chihuahua is a small type of dog. It may be small but it can be very brave. One chihuahua helped a small girl when she was attacked by a pit bull.

Chihuahua là một loại chó nhỏ. Nó có thể nhỏ nhưng có thể trở nên rất dũng cảm. Một con chó chihuahua đã cứu một bé gái khi cô bé bị một con chó pit bull tấn công.

The chihuahua came to help the girl and managed to get the aggressive dog away from her. People caught the pit bull and they will kill it. The girl has terrible injuries and she will need hours of surgery. But if the chihuahua had not helped her, it could have been much worse.

Chú chó chihuahua nói trên đã đến giúp bé gái và cố xua con chó hung hăng kia khỏi cô bé. Người ta đã bắt được con pit bull gây ra vụ tấn công và sẽ giết nó. Bé gái bị những vết thương khủng khiếp và sẽ cần phẫu thuật nhiều. Nhưng nếu không có chú chó chihuahua tới cứu thì sự việc hẳn còn tồi tệ hơn nhiều.

It says, “Beware of the dog” and you shouldn't take that sign lightly. This four-year-old chihuahua may be small but what she lacks in size, she makes up for in courage. Especially, after a pit bull attacked her owner's granddaughter.

Biên báo “Coi chừng chó dữ” và bạn chó có xem thường cảnh báo này. Chú chó chihuahua bốn tuổi này có thể nhỏ con, nhưng bù lại lại rất dũng cảm. Nhất là khi một con chó pit bull tấn công cháu gái của chủ nó.

“She’s got a few hundred stitches up here. The eye was split right open. The eyelid. Right across and she’s got another wound here on her head.”

“Bé bị khâu vài trăm mũi ở trên đây. Mắt này bị rách toạc ra. Ngay mí mắt. Rách toàn bộ và cô bé còn bị một vết thương khác ở trên đầu, ngay đây.”

Honey came to the rescue and managed to draw the aggressive dog away from Jenna. The pit bull was then caught and will now be put down. Jenna will need hours of surgery but it could have been much worse if Honey had not sprung into action.

Chú chó Honey đã đến giải cứu và cố kéo con chó hung hăng ra khỏi Jenna. Con pit bull sau đó đã bị bắt và bây giờ sẽ bị giết. Jenna sẽ cần phải phẫu thuật rất nhiều nhưng sự việc hẳn đã tệ hơn nhiều nếu Honey đã không lao tới ngay.

Ngộ độc nắng - Sun Poisoning

Symptoms of Sun Poisoning

Các triệu chứng của ngộ độc nắng

Within just 15 minutes of being in the sun, you can be sunburned. But you might not know it right away. The redness and discomfort might not show up a few hours.

Chỉ trong vòng 15 phút dưới ánh nắng mặt trời, bạn đã có thể bị cháy nắng. Nhưng bạn có thể không biết điều đó ngay lập tức. Sự khó chịu và tấy đỏ da có thể chỉ xuất hiện sau một vài giờ.

You can become severely sunburned if you stay in the sun a long time and don't wear protection. You are more likely to sunburn if you have light skin and fair hair.

Bạn có thể bị cháy nắng nghiêm trọng nếu bạn ở dưới mặt trời trong một thời gian dài và không mặc quần áo bảo vệ. Bạn có nhiều khả năng bị cháy nắng nếu bạn có làn da và mái tóc màu sáng.

Severe sunburn or sun poisoning can cause symptoms such as the following:

Bị cháy nắng nặng hoặc ngộ độc nắng có thể gây ra các triệu chứng như sau:

·Skin redness and blistering ·Pain and tingling ·Swelling ·Headache ·Fever and

chills · Nausea · Dizziness · Dehydration

· Da bị đỏ và phồng rộp · Đau và ngứa ran · Sưng · Đau đầu · Sốt và ớn lạnh · Buồn nôn · Chóng mặt · Mất nước

Treating Sun Poisoning

Điều trị ngộ độc nắng

For severe sunburn, these simple remedies usually do the trick:

Đối với cháy nắng nặng, những biện pháp chữa trị đơn giản này thường có hiệu quả:

· Get out of the sun. · Take a cool (not cold) shower or bath or apply cool compresses. · Drink extra fluids for a few days. · Take ibuprofen or acetaminophen to relieve pain. · Use aloe gel or a moisturizer. · Completely cover sunburned areas when going outside.

· Vào chỗ mát. · Tắm bằng nước mát (không lạnh) hoặc chườm mát. · Uống nhiều nước trong vài ngày. · Uống ibuprofen hoặc acetaminophen để giảm đau. · Sử dụng gel lô hội hoặc kem dưỡng ẩm. · Che phủ hoàn toàn vùng da bị cháy nắng khi đi ra ngoài.

Seek immediate medical care for these symptoms:

Bạn cần chăm sóc y tế ngay nếu có những triệu chứng sau:

· A sunburn that forms blisters, covers a large area, or is very painful · Facial swelling · Fever and chills · Upset stomach · Headache, confusion, or faintness · Signs of dehydration

· Vết cháy nắng bị phồng giộp, chiếm diện tích lớn, hoặc rất đau đớn · Sưng mặt · Đau bụng · Nhức đầu, chóng mặt, hoặc ngất · Có dấu hiệu mất nước

Preventing Sun Poisoning

Phòng ngừa ngộ độc nắng

Follow the basics of sun safety:

Sau đây là những kiến thức căn bản để giữ an toàn khi ra nắng:

Wear a sunscreen that has an SPF of at least 30 and says "broad-spectrum" on the label, which means that it protects against the sun's UVA and UVB rays. Put it on all over about 15 to 30 minutes before going out in the sun. Reapply at least every two hours and after you've been in the water or sweating. · Limit your sun exposure between 10 a.m. and 2 p.m., and remember that water, snow, and sand can intensify the sun's damaging rays. · Wear sunglasses, a hat, and protective

clothing. · Check on your medications. Ask your doctor if anything you take might make your skin more sensitive to sunlight. For example, some acne medications, antibiotics, antidepressants, diuretics, heart drugs, and birth control pills make skin more sensitive. So can some antibacterial medications and fragrances that go on your skin.

· Bôi kem chống nắng có chỉ số chống nắng SPF ít nhất là 30 và có ghi "phổ rộng" trên nhãn, có nghĩa là nó bảo vệ chống lại tia UVA và tia UVB của mặt trời. Bôi kem trong khoảng 15 đến 30 phút trước khi ra nắng. Bôi lần nữa trong mỗi 2 tiếng nếu bạn xuống nước hoặc ra mồ hôi. · Hạn chế tiếp xúc với ánh nắng mặt trời trong thời gian từ 10 giờ sáng đến 2 giờ chiều, và ghi nhớ: nước, tuyết, và cát có thể tăng cường các tia có hại của mặt trời. · Mang kính râm, đội mũ, và quần áo bảo hộ. · Kiểm tra các loại thuốc của bạn. Hãy hỏi bác sĩ nếu có bất cứ điều gì có thể khiến làn da của bạn nhạy cảm hơn với ánh nắng mặt trời. Chẳng hạn như một số thuốc trị mụn, kháng sinh, thuốc chống trầm cảm, thuốc lợi tiểu, thuốc tim mạch, và thuốc tránh thai sẽ làm da nhạy cảm hơn. Tương tự với một số thuốc kháng khuẩn và nước hoa.

Other Types of Sun Poisoning

Các dạng ngộ độc nắng khác

Sun poisoning may also refer to two types of reactions to sunlight:

Ngộ độc nắng cũng có thể liên quan đến 2 loại phản ứng với ánh nắng :

Polymorphous light eruption (PMLE)

Phát ban đa dạng do ánh sáng (PMLE)

PMLE is a reaction that does not appear to be linked to drugs or diseases. It happens in people who are at risk and who are exposed to intense sunlight that they're not used to. For example, people living in northern climates could experience this if taking a winter vacation in a tropical climate.

PMLE là một phản ứng không xuất hiện do dược phẩm hay bệnh tật. Nó xảy ra ở những người có nguy cơ và những người tiếp xúc với nắng gắt khi họ vốn không quen. Ví dụ những người sống ở vùng khí hậu phía Bắc có thể bị phát ban này nếu đi nghỉ đông ở một vùng có khí hậu nhiệt đới.

Symptoms are a severe skin rash, usually appearing several hours after going out in the sun. The rash may be itchy and include:

Triệu chứng là phát ban nặng, thường xuất hiện nhiều giờ sau khi đi ngoài nắng. Phát ban này có thể ngứa và bao gồm:

Small bumps over the sun-exposed areas of the body · Dense clumps of bumps · Hives, usually on the arms, lower legs, and chest

· Các nốt phỏng rộp nhỏ trên vùng cơ thể bị phơi nắng · Những đám phỏng rộp dày đặc · Mê đay, thường trên tay, ống quần, và ngực

An inherited form of PMLE occurs in Native Americans. It can last from spring until fall. Symptoms at first include redness, burning, and itching, which usually last two or three days but can persist for weeks. Other symptoms may begin within a few hours of sun exposure but go away in a few hours. They include:

Một dạng di truyền của chứng phát ban đa dạng do ánh sáng xảy ra ở thổ dân châu Mỹ. Nó có thể kéo dài từ mùa xuân đến mùa thu. Các triệu chứng ban đầu bao gồm đỏ, rát và ngứa, thường kéo dài hai hoặc ba ngày nhưng có thể dai dẳng trong nhiều tuần. Các triệu chứng khác có thể bắt đầu trong vòng vài giờ sau khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời nhưng sẽ mất đi trong một vài giờ. Bao gồm:

· Fatigue · Chills · Headache · Nausea

· Mê mồi · Ớn lạnh · Đau đầu · Buồn nôn

Treatment for PMLE depends on its severity. Other than staying out of the sun and protecting yourself when you are in the sun, you may not need treatment. The rash can clear by itself within seven to 10 days.

Điều trị PMLE phụ thuộc vào mức độ nghiêm trọng của nó. Ngoài tránh xa mặt trời và tự bảo vệ mình khi bạn đang dưới ánh mặt trời, bạn có thể không cần điều trị. Phát ban có thể tự lặn trong thời gian từ 7 đến 10 ngày.

Solar urticaria

Mê đay do nắng

Symptoms may develop within minutes of exposure to sun. If large areas of skin are involved, symptoms may include:

Triệu chứng có thể phát triển trong vòng vài phút sau khi phơi nắng. Nếu nhiều vùng da lớn bị ảnh hưởng, triệu chứng có thể bao gồm:

· Itchiness · Redness · Raised areas on the skin (wheals) or blisters · Wheezing · Dizziness · Loss of consciousness

· Ngứa ngáy · Đỏ tấy · Các vùng phỏng rộp trên da hoặc bóng nước · Thở khò khè · Chóng mặt · Mất ý thức

Although the blisters usually go away within hours, you may experience the reaction off and on throughout the years. Antihistamines can treat some cases, but see your doctor for advice.

Mặc dù các mụn nước thường lặn mất trong vòng vài giờ, bạn có thể bị phát ban lặp đi lặp lại trong nhiều năm. Thuốc kháng histamine có thể chữa trị cho một số trường hợp, nhưng nên đi khám bác sĩ để được tư vấn.

Other treatment or prevention for PMLE or solar urticaria may include:

Phương thức điều trị hoặc phòng ngừa khác cho PMLE hoặc mề đay do nắng có thể bao gồm:

- Steroids that go on your skin
- Sunscreen that says "broad-spectrum" on the label, which means it protects against the sun's UVA and UVB radiation
- Phototherapy with psoralen UV light (PUVA) to desensitize skin to UV light

- Bôi thuốc có chứa steroid.
- Kem chống nắng “phổ rộng”, bảo vệ chống lại bức xạ UVA và UVB của mặt trời.
- Quang liệu pháp với ánh sáng psoralen UV (PUVA) để giúp da không còn dị ứng với tia UV.

Mức chi sài của người tiêu dùng ở Mỹ tăng 0,4% vào tháng bảy - US consumer spending up 0.4% in July.

US shoppers spent a little more in July compared with June, according to the US Commerce Department, raising hopes that the country's economy is continuing to recover.

Người mua sắm ở Mỹ vào tháng bảy tiêu tiền nhiều hơn một chút so với tháng sáu, theo Bộ Thương mại Hoa Kỳ, làm dấy lên hy vọng nền kinh tế của nước này đang tiếp tục trên đà phục hồi.

Consumer spending rose 0.4% in July, the largest increase for five months and following no change in June.

Mức chi xài của người tiêu dùng tăng 0,4% vào tháng bảy, mức tăng lớn nhất trong vòng năm tháng và sau đó không thay đổi vào tháng sáu.

The measure is closely-watched as consumer spending accounts for about 70% of US economic activity.

Biện pháp này có vẻ sát sao vì mức chi xài của người tiêu dùng chiếm khoảng 70% hoạt động kinh tế của Mỹ.

Other figures also showed US citizens earned 0.3% more after tax in July.

Các con số khác cũng cho thấy công dân Hoa Kỳ kiếm thêm 0.3% thu nhập sau khi trừ thuế vào tháng bảy.

On Wednesday, figures showed that the US economy grew at an annualised pace of 1.7% in the April-to-June period.

Vào hôm thứ tư, các con số cho thấy rằng kinh tế Hoa Kỳ phát triển trung bình hàng năm ở mức 1.7% từ tháng tư đến tháng sáu.

But economists are warning that the economy will have to grow much faster if unemployment - currently at 8.3% for July - is to stop rising.

Nhưng các nhà kinh tế học đang cảnh báo rằng nền kinh tế này sẽ phải phát triển nhanh hơn nhiều nếu thất nghiệp hiện ở mức 8.3% trong tháng bảy – sẽ không tăng lên nữa.

The US Federal Reserve has kept base interest rates at close to zero for nearly four years and pumped \$2.3 trillion into the economy.

Cục Dự trữ Liên bang Mỹ đã duy trì lãi suất cơ bản gần 0% trong gần bốn năm và rót 2.3 nghìn tỷ đô-la Mỹ vào nền kinh tế.

But speculation is growing that further stimulus measures will be introduced when policymakers meet on 12-13 September.

Nhưng mọi người đang dự đoán rằng các biện pháp kích thích thêm nữa sẽ được đưa ra khi các nhà hoạch định chính sách gặp nhau vào ngày 12-13 tháng chín.

Fed chairman Ben Bernanke is due to speak at a conference in Jackson Hole, Wyoming on Friday, and commentators will be scanning his comments closely for clues to future policy.

Chủ tịch Cục dự trữ liên bang Ben Bernanke theo kế hoạch sẽ phát biểu tại hội nghị ở Jackson Hole, Wyoming vào ngày thứ sáu, và các nhà bình luận sẽ xem xét tỉ mỉ các bình luận làm manh mối cho chính sách tương lai.

Con rắn đó sở hữu sức mạnh huyền diệu - Python prayers pay off for farmer

Believing the snake to possess magical powers, hundreds of villagers have arrived daily to Tha's home to pray to the animal and make donations for good luck, commune police chief Ngouk Bunthy said yesterday.

Ngày hôm qua vị cảnh sát trưởng của xã cho hay, với niềm tin rằng con rắn đó sở hữu sức mạnh huyền diệu, hàng trăm dân làng mỗi ngày đều đến nhà bác Tha cúng tế con vật ấy và quyên góp để cầu may mắn.

“And some pay money,” he added. “Five hundred or 1,000 riel to the python.”

"Có một số người cúng tiền cho con rắn. 5 trăm hoặc 1 ngàn đồng riel". Vị cảnh sát trưởng cho biết thêm.

Tha and his son found the 20-kilogram python and its offspring when searching for crickets near his house. The duo took the animals back home and have been caring for them as pets.

Bác Tha và con trai tìm thấy con rắn nặng 20kg và các con của nó khi đi bắt đế gần nhà. Hai người họ đem những con vật này về nhà và chăm sóc chúng như thú cưng.

Sun Kosal, chief of the provincial forestry administration, declined to comment yesterday, but Bunthy said the authorities were reluctant to remove the python as villagers feel misfortune would befall them if that happened and might use violence to stop forestry officials.

Sun Kosal, trưởng cơ quan kiểm lâm tỉnh, ngày hôm qua đã từ chối bình luận, nhưng Bunthy nói chính quyền bất đắc dĩ lắm mới đưa con rắn đi nơi khác vì dân làng cảm thấy tai họa sẽ ập xuống đầu họ nếu việc đó diễn ra và họ có thể sử dụng bạo lực để ngăn các cán bộ kiểm lâm.

"We are worried that what they are doing will harm the python and its babies," he said. "So we asked the farmer to take the python to the experts for safe-keeping, but he rejected us because he thinks having this python has improved his living standard."

"Chúng tôi lo rằng những gì họ đang làm sẽ có hại cho con rắn và các con của nó. Vì vậy chúng tôi yêu cầu ông ta đưa con rắn đến cho các chuyên gia để nó được chăm sóc một cách an toàn, nhưng ông nông dân ấy từ chối vì ông ta cho rằng việc sở hữu con rắn này giúp cải thiện mức sống của m nh."

Lòng quyết tâm - Determination

In 1883, a creative engineer named John Roebling was inspired by an idea to build a spectacular bridge connecting New York with the Long Island.

Vào năm 1883, một kỹ sư đầy sáng tạo tên là John Roebling đã nung nấu ý tưởng xây một cây cầu ngoạn mục nối liền New York với Long Island.

However bridge building experts throughout the world thought that this was an impossible feat and told Roebling to forget the idea. It just could not be done. It was not practical. It had never been done before.

Tuy nhiên những chuyên gia cầu đường trên thế giới nghĩ rằng đó là chuyện không khả thi và khuyên Roebling nên quên cái ý tưởng đó đi. Vì rằng nó không thể thực hiện được. Nó không thực tế. Chưa từng có người nào làm như thế trước đây.

Roebling could not ignore the vision he had in his mind of this bridge. He thought about it all the time and he knew deep in his heart that it could be done. He just had to share the dream with someone else. After much discussion and persuasion he managed to convince his son Washington, an up and coming engineer, that the bridge in fact could be built.

Roebing không thể gạt đi hình ảnh về cây cầu trong tâm trí mình. Ông cứ mãi nghĩ về nó và tận đáy lòng mình ông biết nó có thể thực hiện được. Ông cần phải chia sẻ mong ước này với ai đó. Sau nhiều lần thảo luận và thuyết phục, ông đã khiến cậu con trai Washington của mình, một kỹ sư đầy triển vọng, tin rằng thực sự có thể xây được cây cầu đó.

Working together for the first time, the father and son developed concepts of how it could be accomplished and how the obstacles could be overcome. With great excitement and inspiration, and the headiness of a wild challenge before them, they hired their crew and began to build their dream bridge.

Lần đầu tiên hợp tác với nhau, hai cha con đã phát triển những khái niệm về cách hoàn thành cây cầu và cách vượt qua mọi trở ngại. Tràn đầy niềm phấn khích và cảm hứng, cùng với lòng hăng say trước một thách thức ngông cuồng, họ đã thuê một nhóm nhân công và bắt đầu xây cây cầu mơ ước của họ.

The project started well, but when it was only a few months underway a tragic accident on the site took the life of John Roebing. Washington was injured and left with a certain amount of brain damage, which resulted in him not being able to walk or talk or even move.

Dự án khởi đầu tốt đẹp, nhưng chỉ sau vài tháng thi công một tai nạn thảm khốc đã xảy ra tại công trường cướp đi mạng sống của John Roebing. Washington bị chấn thương một phần não bộ và đã khiến ông không thể đi lại, nói chuyện hay thậm chí là cử động được nữa.

"We told them so." "Crazy men and their crazy dreams." "It's foolish to chase wild visions."

"Chúng tôi đã bảo họ rồi." "Những kẻ điên rồ và giấc mơ điên rồ." "Thật ngu xuẩn khi đeo đuổi những ảo tưởng ngông cuồng."

Everyone had a negative comment to make and felt that the project should be scrapped since the Roebings were the only ones who knew how the bridge could be built. In spite of his handicap Washington was never discouraged and still had a burning desire to complete the bridge and his mind was still as sharp as ever.

Mọi người đã đưa ra những lời chỉ trích tiêu cực và cảm thấy rằng dự án nên bị huỷ bỏ vì chỉ có cha con nhà Roebings là những người duy nhất biết làm thế nào để xây cây cầu này. Mặc dù bị tàn phế nhưng Washington không bao giờ nản lòng. Trong ông vẫn còn nung nấu một niềm đam mê cháy bỏng hoàn thành cây cầu và trí óc ông vẫn còn rất minh mẫn như xưa.

He tried to inspire and pass on his enthusiasm to some of his friends, but they were too daunted by the task. As he lay on his bed in his hospital room, with the sunlight streaming through the windows, a gentle breeze blew the flimsy white curtains apart and he was able to see the sky and the tops of the trees outside just a moment.

Ông cố truyền cảm hứng và lòng nhiệt huyết của mình cho vài người bạn của mình, nhưng họ đều nản chí trước nhiệm vụ này. Khi đang nằm trên giường trong bệnh viện, nhìn những tia nắng xuyên qua ô cửa sổ, cảm nhận một làn gió nhẹ thổi tung bay tấm rèm trắng mỏng tang, qua đó ông có thể nhìn thấy bầu trời và những ngọn cây bên ngoài dù chỉ trong chốc lát.

It seemed that there was a message for him not to give up. Suddenly an idea hit him. All he could do was move one finger and he decided to make the best use of it. By moving this, he slowly developed a code of communication with his wife.

Dường như điều đó mang đến cho ông một thông điệp không được đầu hàng. Bất ngờ một ý tưởng nảy ra trong đầu ông. Tất cả những gì ông có thể làm là cử động một ngón tay và ông quyết định tận dụng nó một cách triệt để. Bằng cách cử động ngón tay, dần dà ông đã có thể giao tiếp được với người vợ bằng một thứ “mã ngôn ngữ”.

He touched his wife's arm with that finger, indicating to her that he wanted her to call the engineers again. Then he used the same method of tapping her arm to tell the engineers what to do. It seemed foolish but the project was under way again.

Ông chạm vào cánh tay của vợ bằng ngón tay đó, ngụ ý với bà rằng ông muốn bà gọi những kỹ sư đến gặp ông một lần nữa. Cũng bằng phương pháp đó, ông gõ vào cánh tay của vợ để ra hiệu những kỹ sư biết phải làm gì. Đường như điều này thật ngu ngốc nhưng dự án lại tiếp tục được thực hiện.

For 13 years Washington tapped out his instructions with his finger on his wife's arm, until the bridge was finally completed.

Trong 13 năm trời Washington dùng ngón tay của mình gõ vào cánh tay vợ ông chỉ những hướng dẫn cho đến khi cuối cùng cầu cầu cũng được hoàn tất.

Today the spectacular Brooklyn Bridge stands in all its glory as a tribute to the triumph of one man's indomitable spirit and his determination not to be defeated by circumstances. It is also a tribute to the engineers and their team work, and to their faith in a man who was considered mad by half the world. It stands too as a tangible monument to the love and devotion of his wife who for 13 long years patiently decoded the messages of her husband and told the engineers what to do.

Ngày nay cây cầu Brooklyn ngoạn mục sừng sững đứng đó trong huy hoàng như để tưởng nhớ đến chiến thắng của một người đàn ông với ý chí bất khuất và lòng quyết tâm không hề bị lung lay bởi nghịch cảnh. Nó cũng là một sự tri ân đến với những kỹ sư và tinh thần làm việc tập thể của họ, và niềm tin mà họ đã đặt vào người đàn ông bị cả nửa thế giới xem là một kẻ điên loạn. Nó cũng đứng đó như một tượng đài hữu hình về tình yêu và sự tận tụy của người vợ đã rờn rã suốt 13 năm kiên nhẫn giải mã những thông điệp của chồng và chuyển tải chúng đến những kỹ sư.

Perhaps this is one of the best examples of a never-say-die attitude that overcomes a terrible physical handicap and achieves an impossible goal.

Có lẽ đây là một trong những minh chứng hùng hồn nhất về thái độ không bao giờ đầu hàng số phận giúp con người vượt trên sự tàn phế khủng khiếp của cơ thể để đạt được mục tiêu tưởng chừng không thể thực hiện được.

Often when we face obstacles in our day-to-day life, our hurdles seem very small in comparison to what many others have to face. The Brooklyn Bridge shows us that dreams that seem impossible can be realised with determination and persistence, no matter what the odds are.

Nhiều khi chúng ta đối mặt với những trở ngại trong cuộc sống hằng ngày, dường như chúng có vẻ rất nhỏ nhoi nếu so sánh với những gì mà nhiều người khác đang phải đối mặt. Cây cầu Brooklyn đã chứng minh cho chúng ta thấy được những giấc mơ dường như không khả thi có thể trở thành hiện thực bằng lòng quyết tâm và sự kiên định bất chấp mọi thử thách.

Dị ứng mắt - Eye allergies

Understanding eye allergies Eye allergies causing red, puffy eyes? You're not alone -- millions of Americans cope with eye allergies, or allergic conjunctivitis. A cold compress can give you a quick fix before heading out in public. But for long-term relief, you need to identify triggers and treat symptoms.

Tìm hiểu về dị ứng mắt Có phải dị ứng mắt làm cho mắt đỏ và húp không? Không phải chỉ mình bạn bị dị ứng mắt đâu - hàng triệu Người Mỹ đối phó với chứng dị ứng mắt, hoặc viêm kết mạc dị ứng. Khăn lạnh có thể là giải pháp tạm thời đối với bạn trước khi đến chỗ đông người. Nhưng để giúp thuyên giảm bệnh lâu dài thì bạn phải cần nhận biết nguyên nhân gây bệnh và cần phải điều trị triệu chứng.

Eye allergy symptoms Symptoms can include redness in the white of the eye or the inner eyelid. Other signs: itchy eyes, tearing, blurred vision, burning sensation, eyelid swelling, and sensitivity to light. Eye allergies can occur alone or with nasal allergies and the allergic skin condition eczema. The only way to know for sure if it's eye allergies is to see your doctor.

Các triệu chứng dị ứng mắt Triệu chứng có thể bao gồm đỏ tròng trắng mắt hoặc đỏ mí mắt trong. Các dấu hiệu khác như ngứa mắt, chảy nước mắt, mờ mắt, cảm giác nóng rát, sưng mí mắt, và nhạy cảm với ánh sáng. Dị ứng mắt có thể xảy ra đơn lẻ hoặc kèm dị ứng mũi và bệnh eczema do dị ứng da. Đi khám bác sĩ là cách duy nhất để có thể biết chắc rằng đây có phải là dị ứng mắt hay không.

Why allergies make eyes red Eye allergies happen when your eyes are exposed to the offending allergen -- say pet dander or pollen. Cells in your eyes called mast cells release histamine and other chemicals, causing inflammation. The result: itchy, red, and watery allergic eyes.

Tại sao dị ứng lại làm cho mắt đỏ Dị ứng mắt xảy ra khi mắt bạn tiếp xúc với chất gây dị ứng khó chịu – chẳng hạn như vảy da thú nuôi hoặc phấn hoa. Các tế bào trong mắt bạn được gọi là dưỡng bào tiết i-xta-min và các hoá chất khác, gây viêm. Hậu quả là mắt bị dị ứng ngứa ngáy, đỏ, và chảy nước.

Don't rub your eyes It may be tempting, but rubbing itchy eyes can make things worse. Rubbing

your eyes may cause the mast cells to release more of the chemicals that caused your eyes to itch in the first place! Instead, take contact lenses out (if you wear them), avoid eye makeup, and apply cool compresses to your eyes. Wash your hands often.

Đừng nên dụi mắt Có thể là bạn rất muốn dụi mắt, nhưng việc dụi chà đôi mắt đang ngứa ngáy đó có thể làm cho vấn đề trở nên tệ hại hơn. Dụi mắt có thể làm cho đường bào tiết ra nhiều hoá chất hơn làm cho mắt bạn bị ngứa ngay từ đầu! Thay vì dụi, bạn nên tháo kính áp tròng ra (nếu bạn đang mang chúng), hãy tránh trang điểm phần mắt, và nên đắp gạc mát lên mắt của mình. Bên cạnh đó, bạn cũng nên rửa tay sạch sẽ thường xuyên.

Eye allergy cover up tips Apply a hypoallergenic concealer to help hide dark circles. Don't try to cover up with heavy makeup -- it will only call attention to red, watery eyes. Instead, emphasize another feature -- wear a pretty lipstick, for example.

Mẹo có thể giấu tình trạng dị ứng mắt Bạn nên sử dụng lớp che khuyết điểm không gây dị ứng để giúp che các quầng thâm đen ở mắt. Đừng cố che bằng cách trang điểm đậm – nó chỉ khiến người ta chú ý thêm tới cặp mắt đỏ mọng của bạn mà thôi. Thay vì trang điểm mắt, bạn nên tạo điểm nhấn ở một vùng khác như quét một lớp son bắt mắt chẳng hạn.

Eye allergy triggers: Pollen Grass, tree, and weed pollens are the worst offenders. When pollen counts are high, stay indoors, keep your windows closed and the air conditioner on. Wear sunglasses to keep pollen out of your eyes.

Nguyên nhân gây dị ứng mắt là phấn hoa Cỏ, cây, và phấn hoa cỏ dại là các chất gây dị ứng kinh khủng nhất. Khi chỉ số phấn hoa trong không khí lên cao, bạn nên ở trong nhà, đóng kín cửa sổ và bật máy điều hoà không khí. Hãy mang kính mát để giữ cho phấn hoa không bay vào mắt của bạn.

Indoor eye allergens: Pet dander Pet dander, dust mites, and molds top the list of indoor eye allergens. These triggers tend to cause symptoms all year long. To help control pet allergies, keep the pet out of your bedroom. Neither dog nor cat, but can't resist playing with a friend's pet? Limit exposure by washing your hands immediately after you touch the pet. Change clothes as soon as you go home.

Chất gây dị ứng mắt trong nhà là vảy da đầu của thú nuôi Vảy da đầu thú nuôi, mạt trong bụi nhà, và nấm mốc là những chất gây dị ứng mắt trong nhà hàng đầu. Chúng thường gây ra các triệu chứng suốt cả năm. Để giúp kiểm soát được chứng dị ứng thú nuôi, bạn nên giữ thú cưng tránh xa phòng ngủ của mình. Không chó cũng không mèo, nhưng không thể chối từ việc chơi đùa với chúng chứ? Hãy hạn chế tiếp xúc bằng cách rửa sạch tay ngay sau khi bạn tiếp xúc với thú nuôi. Bên cạnh đó, bạn nên thay quần áo ngay khi về nhà.

Mop away allergens If dust mites trigger your runny, watery eyes, pay attention to bedding and pillowcases. Wash sheets in hot water, and try to keep the humidity levels in your home between 30% and 50%. Clean floors with a damp mop. Don't sweep, which stirs up allergens.

Lau chùi chất gây dị ứng Nếu mặt trong bụi nhà làm bạn phải chảy nước mắt thì bạn nên chú ý đến giường ngủ và áo gối. Hãy giặt tấm trải giường bằng nước nóng, và cố giữ độ ẩm trong nhà bạn từ 30 đến 50%. Bạn nên lau sàn bằng giẻ ướt. Chớ có quét nhà, bởi nó sẽ làm thổi tung các chất gây dị ứng lên.

Eye allergies and mold If indoor molds cause eye problems, regularly clean bathrooms, kitchens, and basements where mold lurks. Use a dehumidifier, and clean it often. A high efficiency particulate air (HEPA) filter can help trap mold spores before they attack your eyes.

Nấm mốc và chứng dị ứng mắt Nếu nấm mốc trong nhà gây ra các vấn đề về mắt thì bạn nên thường xuyên lau chùi phòng tắm, nhà bếp, và tầng hầm nơi nấm mốc ẩn nấp. Hãy sử dụng máy hút ẩm, và làm sạch máy thường xuyên. Bộ lọc không khí hiệu suất cao (HEPA) có thể giúp chặn bào tử nấm mốc trước khi chúc tấn công vào mắt của bạn.

Treating eye allergies Most drops for eye allergies may have the same medications used to treat nasal allergies: antihistamines, decongestants, and mast cell stabilizers. Antihistamines combat symptoms by blocking the effect of histamine. Mast cell stabilizers reduce inflammation by preventing the release of chemicals such as histamines from mast cells.

Điều trị dị ứng mắt Đa số các loại thuốc nhỏ điều trị dị ứng mắt đều có thể có cùng thành phần thuốc được dùng để điều trị dị ứng mũi: đó là thuốc kháng i-xta-min, thuốc giảm xung huyết, và chất ổn định dưỡng bào. Thuốc kháng i-xta-min đánh tan triệu chứng bằng cách khử tác dụng của i-xta-min. Các chất ổn định dưỡng bào làm giảm viêm bằng cách ngăn không cho dưỡng bào tiết ra các loại hoá chất như i-xta-min.

Eye allergy drops Tear substitutes rinse the allergens out of your eye and keep eyes moist. Decongestant drops shrink blood vessels in your eyes, which decreases redness. But using them long-term can actually make symptoms worse. Both kinds of eye drops are available over the counter. People with certain conditions should not use certain types of eye drops, so ask your doctor.

Thuốc nhỏ dị ứng mắt Các sản phẩm thay thế nước mắt có tác dụng rửa sạch các chất gây dị ứng ra khỏi mắt và giữ cho mắt được ẩm. Thuốc nhỏ làm thông mũi làm teo các mạch máu trong mắt, làm cho mắt bớt đỏ. Nhưng sử dụng loại thuốc nhỏ này lâu dài thực sự có thể làm cho các triệu chứng ngày càng trở nên dữ dội hơn. Bạn có thể mua tự do không theo toa cả hai loại thuốc nhỏ mắt này. Người bị bệnh không nên sử dụng một số loại thuốc nhỏ mắt nào đó, vì vậy bạn nên hỏi ý kiến của bác sĩ.

Oral medicines for eye allergies Oral antihistamines and decongestants may help control symptoms of eye allergies. However, oral antihistamines have a tendency to further dry out your eyes and may cause drowsiness. And some OTC decongestants have side effects, such as dizziness or excitability. People with certain conditions shouldn't take some kinds of oral allergy medications. Talk to your doctor

Thuốc trị dị ứng mắt dạng uống Thuốc kháng histamine dạng uống và thuốc làm thông mũi có thể giúp làm giảm triệu chứng dị ứng mắt. Tuy nhiên, thuốc kháng histamine dạng uống có khuynh hướng làm cho mắt của bạn khô hơn và có thể gây buồn ngủ. Và một số thuốc làm thông mũi mua tự do không theo toa đều có tác dụng phụ, chẳng hạn như chóng mặt hoặc dễ bị kích động. Người bị bệnh không nên sử dụng một số loại thuốc trị dị ứng dạng uống nào đó. Bạn nên nói chuyện với bác sĩ nhé.

Other kinds of eye drops Antihistamine eye drops reduce swelling, redness, and itching. Some eye drops combine both antihistamines and mast cell stabilizers. These drops are available OTC and by prescription. Other prescription options may include non-steroidal anti-inflammatory drug eye drops and steroid-based eye drops.

Các loại thuốc nhỏ mắt khác Thuốc nhỏ mắt kháng histamine có tác dụng làm giảm sưng, đỏ mắt, và ngứa. Một số loại thuốc nhỏ mắt kết hợp cả chất kháng histamine và chất ổn định dưỡng bào. Các loại thuốc nhỏ này có thể mua tự do không theo toa và có theo toa. Các thuốc theo toa khác có thể gồm thuốc nhỏ mắt kháng viêm không chứa steroid và thuốc nhỏ mắt chứa thành phần steroid.

Can allergy shots help? Allergy shots work well for eye allergies. Allergy shots (immunotherapy) help your immune system get used to the substances that cause your allergy symptoms. They are usually an option for severe allergies. Treatment can take months, and you may still need to use medicine. Talk to your doctor.

Thuốc dị ứng dạng tiêm có thể giúp giảm bệnh không? Thuốc trị dị ứng dạng tiêm có tác dụng rất tốt đối với chứng dị ứng mắt. Loại thuốc này (liệu pháp miễn dịch) giúp hệ miễn dịch của bạn làm quen với các chất gây ra triệu chứng dị ứng. Chúng thường được chọn để điều trị các chứng dị ứng nặng. Việc điều trị có thể mất vài tháng trời, và bạn cũng có thể cần phải sử dụng thuốc nữa. Bạn nên nói chuyện với bác sĩ của mình nhé.

Ending eye allergies From prevention and OTC artificial tears to prescription eye drops and allergy shots, there is a lot you can do to take the sting out of your eye allergies. Develop a plan of action with your doctor so today is the last day you have to put up with red, watery and itchy eyes.

Chăm dứt chứng dị ứng mắt Từ việc phòng tránh và nước mắt nhân tạo có thể mua tự do không theo toa đến các loại thuốc nhỏ mắt theo toa và thuốc trị dị ứng dạng tiêm thì cũng có nhiều biện pháp khác mà bạn có thể thực hiện được để làm cho chứng dị ứng mắt của mình hết khó chịu. Hãy phác thảo một kế hoạch hành động với bác sĩ để ngày hôm nay là ngày cuối cùng mà bạn phải chịu đựng đôi mắt ngứa ngáy, đỏ rát và sưng ứ của mình.

Trang web cung cấp trình tiết phụ nữ Việt Nam để bán tại Singapore - Website offers Vietnamese women's virginity for sale in Singapore

That is what one website is offering men here.

Đó là những gì mà một trang web đang quảng cáo cho cánh đàn ông ở đây.

Mr Clive Lim claimed to have eight Vietnamese women here, and showed us a link to the profiles of these women when TNP reporters posed as an interested customer.

Clive Lim tuyên bố gã có 8 thiếu nữ Việt ở đây, và cho chúng tôi một đường link đến các bản lý lịch về những cô gái này khi phóng viên The New Pape đóng vai khách hàng có nhu cầu hỏi.

The offer, which was also on the Singapore version of Craigslist, said that the women could be picked up from the airport or delivered to the chosen location or hotel.

Quảng cáo ấy, cái quảng cáo mà cũng được đăng trên trang Craigslist, phiên bản của Singapore, cho hay là có thể rước các cô gái từ sân bay hoặc các cô được giao tận khách sạn hay địa điểm đã chọn.

The minimum price was \$3,000 for seven days and nights.

Giá tối thiểu là 3000 đô cho 7 ngày đêm.

Mr Lim's sites also provided an FAQ section which explains why there is a minimum number of days for a booking, and whether the fee covered the girls' airfares and hotel charges.

Các trang của Lim còn cung cấp mục hỏi đáp (FAQ) để giải thích rõ tại sao mỗi lần đặt trước tối thiểu phải là 7 ngày, và mức phí ấy có bao gồm tiền khách sạn và tiền vé máy bay cho cô gái hay không.

Association of Women for Action and Research executive director Corinna Lim cautions that "even if the women are not underage and have consented, the sale price indicates that these women are being exploited".

Giám đốc điều hành Hiệp hội Nghiên cứu và Hành động vì phụ nữ Singapore Corinna Lim cảnh báo: "Dù là những phụ nữ này không phải là vị thành niên và họ tự nguyện thì mức giá ấy cũng cho chúng ta thấy rằng những người phụ nữ này đang bị bóc lột.

Cặp song sinh bị dính liền nhau - Babies with one body

They shared a liver, but were joined at the abdomen--but thanks to surgeons Shadya and Shandell from Peru have been separated and can now live independent lives.

Shadya và Shandell bị dính liền bụng và chung nhau một lá gan nhưng nhờ các bác sĩ phẫu thuật mà những em bé Peru này đã được tách ra và giờ đây có thể vui sống một cách độc lập.

In an operation that took more than 30 doctors and nurses eight hours, the conjoined twins had their liver split in two. They can continue to live because they didn't share a biliary tract and each had their own heart and other vital organs.

Cặp sinh đôi dính liền nhau ấy đã được tách gan ra làm hai trong một ca phẫu thuật phải cần đến hơn 30 bác sĩ và y tá làm việc suốt 8 tiếng đồng hồ. Các em có thể tiếp tục sống vì các em không chung nhau một ống mật và mỗi em có riêng một quả tim cũng như các bộ phận cần thiết cho sự sống khác.

"The good news was that even though the twins were joined at the liver, they didn't share biliary tracts, which means they had their own bio systems. That was already a plus. The next step was to prepare the time of separation so that they could each have enough liver for their metabolic needs."

"Tin đáng mừng là dù cặp song sinh này bị dính liền gan, nhưng các em không chung nhau ống mật, như thế có nghĩa là các em có riêng hệ thống sinh học. Nội điều đó thôi cũng đã khả quan rồi. Việc cần thực hiện tiếp theo là chuẩn bị thời điểm mổ tách sao cho mỗi em đều có đầy đủ gan cho nhu cầu trao đổi chất của mình."

The surgery's been dubbed an accomplishment for Peruvian medicine. The proud parents of the twin girls expect to take their miracle babies home in the coming days. They're expected to fully recover but will have to undergo periodic monitoring as they grow.

Ca phẫu thuật đã được vinh danh là một thành tựu của y học Peru. Ông bố bà mẹ đáng tự hào có hai bé gái song sinh kia đang mong chờ được đưa những đứa con kỳ diệu của mình về nhà trong những ngày sắp tới. Các bé sẽ bình phục hoàn toàn nhưng sau này khi lớn lên sẽ phải được kiểm tra định kỳ.

ngiên cứu của liên hợp quốc cho biết, có hàng ngàn trẻ em bị chết ở Syria - Thousands of children killed in Syria, UN study says

Calling the toll "unbearable", the study said government forces and rebels were using boys and girls as "suicide bombers or human shields".

Đây được coi là nỗi mất mát “không thể nào chịu đựng nổi”, cuộc điều tra này cho biết các lực lượng chính phủ và quân nổi loạn đang sử dụng nhiều bé trai và bé gái làm “ bom cảm tử hay lá chắn sống”.

In total the study covered 21 countries where children are victims of violence.

Tóm lại người ta đã thực hiện điều tra này ở 21 quốc gia nơi có trẻ em là nạn nhân của bạo hành.

For the first time Mali was added to the "shame list", which names armed parties who recruit and abuse children.

Lần đầu tiên Mali được bổ sung vào “ sổ đen” trong đó có các nhóm vũ trang đã tuyển dụng và lạm dụng trẻ em.

This year, the list includes 55 armed forces and groups from 14 countries, including new parties in

the Central African Republic and the Democratic Republic of Congo (DRC).

Năm nay, danh sách này gồm có 55 lực lượng vũ trang và các nhóm từ 14 quốc gia kể cả các nhóm mới ở Cộng hoà Trung Phi và Cộng hoà dân chủ Công-gô (DRC).

'Heaviest toll'

“Mất mát nặng nề nhất”

In Mali, children make up more than half of the 15.8 million population, and many have been "severely affected" by the ongoing conflict in the northern part of the country, the UN report says.

Ở Mali, trẻ em chiếm hơn nửa trong số 15,8 triệu dân, và nhiều em bị “xâm hại nghiêm trọng” bởi cuộc xung đột đang diễn ra ở miền Bắc đất nước này, theo báo cáo Liên Hiệp Quốc.

"The serious deterioration of the security situation in Mali in 2012 was characterised by a large number of grave violations against children by various armed groups," according to the study.

Vào năm 2012, tình hình an ninh ở Mali càng xấu đi bởi nhiều vụ bạo hành trẻ em nghiêm trọng dưới trướng của nhiều tổ chức có vũ trang”

In addition to enlisting hundreds of boys mainly aged 12 to 15, armed groups are also alleged to have carried out "widespread and systematic" sexual violence against girls since January 2012.

Ngoài việc tuyển dụng hàng trăm cậu bé chủ yếu từ độ tuổi 12-15, các nhóm vũ trang còn có hành vi lạm dụng tình dục “rộng khắp và có hệ thống” đối với các bé gái từ tháng Giêng năm 2012.

There were also dozens of reports of children being killed or maimed by weapons, mines and air strikes during the French and Malian military campaign launched in January 2013 to fight the Islamist militants in the north.

Ngoài ra còn có hàng chục báo cáo về trẻ em bị thương hay bị giết hại do vũ khí, mìn và các cuộc không kích trong chiến dịch quân sự phát động giữa Pháp và Mali vào tháng Giêng năm 2013 nhằm chống lại các chiến binh Hồi giáo ở miền Bắc.

However, children in Syria were suffering "maybe the heaviest toll" in the world, said UN special representative Leila Zerrougui, who presented the findings.

Tuy nhiên, trẻ em Xi-ri đang phải chịu “mất mát có lẽ là nặng nề nhất” thế giới, theo bà Leila Zerrougui đặc phái viên của Liên Hiệp Quốc cho biết.

"They are killed, they are maimed, they are recruited, they are detained, they are tortured", she told journalists in New York.

“Bọn trẻ bị giết hại, bị thương, bị lạm dụng, bị giam giữ, bị tra tấn”, bà trả lời phóng vấn của các nhà báo ở New York.

The report accused Syrian troops of torturing children suspected of having links to rebel groups.

Báo cáo này buộc tội binh lính Xiri về việc tra tấn trẻ em được tình nghi có liên kết với các nhóm nổi loạn.

But it said armed opposition groups, including the Free Syrian Army, were also using children, both in combat and in support roles such as transporting supplies and loading cartridges.

Nhưng báo cáo cho biết các nhóm đối lập có vũ trang, kể cả Quân đội Tự do Xiri cũng đang sử dụng trẻ em làm binh lính và nhân viên phục vụ như vận chuyển vật dụng và chất đạn.

More than 80,000 people are thought to have died in the Syrian conflict, and some two million children are in need of assistance, according to official estimates.

Hơn 80,000 người thiệt mạng trong cuộc xung đột Xiri, và khoảng hai triệu trẻ em đang cần được giúp đỡ, theo ước tính chính thức đưa ra.

However, the UN report also noted that thousands of children had been released worldwide by armed groups in 2012, and that Nepal and Sri Lanka had been taken off the shame list.

Tuy nhiên, Liên Hiệp Quốc cũng thông báo rằng hàng ngàn trẻ em trên khắp thế giới đã được các nhóm vũ trang phóng thích năm 2012, bên cạnh đó Nepal và Sri Lanka cũng được dỡ bỏ khỏi sổ đen.

It added that action plans to end the recruitment of child soldiers had been launched with government forces and armed groups in South Sudan, Myanmar, the DRC and Somalia.

Báo cáo cho biết thêm các kế hoạch hành động chấm dứt việc tuyển mộ trẻ em đã được phát động cùng với các lực lượng chính phủ và các nhóm vũ trang ở Nam Sudan, Myanmar, DRC và Xô-ma-li.

Đi tù vì vô tình ăn trộm phải tử thi - Accidental corpse thieves get jail time

The trio, aged between 25 and 27, took the van from a car park in Hoppegarten on October 15th 2012 and now face between two and four years in prison and a fine of €4,000 each Der Spiegel reported.

Der Spiegel đưa tin, ngày 15 tháng 10 năm 2012 ba tên tuổi đời từ 25 đến 27, lấy cắp chiếc xe tải trong bãi đậu xe ở Hoppegarten và bây giờ đang đối mặt với 2 đến 4 năm tù và số tiền phạt là 4000 euro.

The punishment fits only the crime of car theft as, the judge in Poznan, Poland, said, they did not

know about the unusual cargo.

Hình phạt đó chỉ đúng cho cái tội trộm xe như thẩm phán ở Poznan, Ba Lan, nói bọn chúng không biết gì về món hàng lạ trên xe.

The corpses, all of which were German, had been loaded into a Mercedes Sprinter van and were on their way for cremation. They were discovered a week later strewn around a forest near Poznan – all were in their coffins and all were intact.

Các tử thi, toàn bộ là người Đức, được chở trên chiếc xe tải Mercedes Sprinter và đang trên đường đi hỏa thiêu. Một tuần lễ sau vụ mất cắp chiếc xe xảy ra, người ta phát hiện ra số tử thi ấy rải rác trong một khu rừng gần Poznan - tất cả vẫn nằm trong quan tài và còn nguyên vẹn.

The driver had gone to wash his hands before driving from Berlin to a crematorium in Meissen, Saxony but when he came back to the van, it was gone. From the outside, it was not clear that the van was transporting bodies.

Bấy giờ bác tài đi rửa tay trước khi chạy xe từ Berlin đến lò hỏa táng ở Meissen, Saxony, nhưng lúc bác ta quay trở lại chỗ chiếc xe thì xe đã không cánh mà bay. Nhìn bề ngoài chiếc xe ấy đồ ai mà biết được đó là xe chở người chết cơ chứ.

Polish police spokeswoman Hanna Wachowiak said in October it did not seem as if the thieves had any idea what was in the van when they took it. This was backed up by the Polish court.

Hồi tháng 10, nữ phát ngôn viên của cảnh sát Ba Lan là Hanna Wachowiak nói rằng dường như những tên trộm kia không hay biết chiếc xe tải đang chở gì khi chúng lấy cắp nó. Chính điều này đã được toà án Ba Lan ghi chép lại.

The incident brought up the issue of the cost of cremation in Germany – the theft made it public that people were sending the corpses of loved ones miles away where the service is cheaper

Sự việc bất ngờ ấy làm nảy sinh vấn đề về chi phí hỏa táng ở Đức - vụ trộm khiến cho mọi người biết được rằng người ta đang gửi thi thể của những người thân yêu đến nơi cách xa vạn dặm, ở đó dịch vụ mai táng rẻ mạt hơn nhiều.

Một vụ đánh bom tự sát giết chết 28 người tại đám tang ở Pakistan - Pakistan funeral suicide bomb attack kills 28

The dead included a provincial MP linked to Imran Khan's PTI party. It is unclear if he was the target.

Những người chết trong đó có cả một thành viên Hội đồng Tỉnh có liên quan đến đảng PTI của ông Imran Khan. Không rõ ông ta có phải là mục tiêu hay không.

The bomb blast in Sher Garh town in Mardan district is the bloodiest attack since PM Nawaz Sharif

took office earlier this month.

Vụ đánh bom xảy ra ở thị trấn Sher Garj thuộc quận Mardan là một vụ tấn công đẫm máu nhất kể từ khi Thủ tướng Nawaz Sharif lên nhậm chức vào đầu tháng này.

No group has claimed responsibility for the attack.

Hiện chưa có nhóm nào thừa nhận tổ chức vụ đánh bom.

One witness is quoted as telling Pakistan's Dunya television that hundreds of mourners were attending the funeral of a local businessman when the suicide bomber detonated his device.

Một nhân chứng kể lại với Đài truyền hình Dunya ở Pakistan rằng hàng trăm người đang dự đám tang của một doanh nhân địa phương thì kẻ đánh bom liều chết đã kích hoạt thiết bị nổ của anh ta.

"We all fell down after the blast," the witness is quoted as saying. "There were bodies and wounded everywhere."

“Tất cả chúng tôi đều ngã xuống sau vụ nổ. Những người chết và bị thương ở khắp mọi nơi.”

The politician who was killed, Imran Khan Mohmand, stood as an independent candidate in elections last month.

Trong đó có một chính trị gia cũng bị thiệt mạng, ông Imran Khan Mohmand là ứng cử viên độc lập trong các cuộc bầu cử tháng trước.

But he later lent his support to the PTI, which won control of Khyber Pakhtunkhwa province - close to militant sanctuaries in Pakistan's tribal region.

Nhưng về sau ông ủng hộ cho PTI, đảng đã giành được quyền kiểm soát tỉnh Khyber Pakhtunkhwa - gần khu bảo tồn quân sự ở vành đai bộ lạc Pakistan.

The BBC's M Ilyas Khan in Islamabad says that the attack poses a challenge to the PTI which has been in favour of holding peace talks with the militants.

Theo tin từ phóng viên BBC Ilyas Khan ở thủ đô Islamabad cho biết vụ tấn công này gây khó khăn cho PTI, đảng này từng ủng hộ việc duy trì đàm phán hoà bình với binh lính.

Before the election the Taliban were behind a string of attacks on parties and candidates as part of a militant campaign to derail the vote, mostly targeting secular parties.

Trước bầu cử, Taliban đã “chủ mưu” một loạt các vụ tấn công vào các đảng và các ứng viên là một phần của chiến dịch quân sự ngăn cản việc bỏ phiếu, chủ yếu nhắm đến các đảng phái thế tục.

Imran Khan campaigned on an anti-American platform in which he blamed the CIA's drone programme and the war in Afghanistan for much of the violence in Pakistan. He called for negotiations with the Pakistani Taliban instead of military operations against them.

Ông Imran Khan đã tham gia vào một diễn đàn chống Mỹ mà ông buộc tội CIA đã thực hiện chương trình máy bay không người lái cùng với cuộc chiến ở Afghanistan đã gây ra nhiều cuộc bạo động ở Pakistan. Đồng thời ông kêu gọi đàm phán với Taliban Pakistan thay vì hoạt động quân sự chống lại họ.

The PTI was largely spared that violence but the Associated Press news agency reports that Mr Mohmand is the second lawmaker affiliated with the party to be killed since the election.

Đảng PTI hầu như không sử dụng bạo lực nhưng hãng thông tấn xã Associated Press đưa tin ông Mohmand là nhà lập pháp thứ hai liên quan với đảng này đã bị giết hại kể từ cuộc bầu cử.

The party has condemned this latest attack, which comes just three days after 25 people died when militants attacked a bus carrying women students in the south-western city of Quetta and then stormed a hospital treating survivors.

Đảng này còn lên án cuộc tấn công chỉ xảy ra cách đây mới ba ngày khiến 25 người thiệt mạng khi các binh lính đánh bom chiếc xe buýt chở nữ sinh ở tây nam thành phố Quetta sau đó còn tấn công những người sống sót đang điều trị tại bệnh viện.

Bức thư tình của Brad pitt - The Brad Pitt love letter

Our relationship was on the verge of brake up. Her beauty was leaving her somewhere, she had bags under her eyes, she was poking her head, and stopped take care of herself. he refused shoot the films and rejected any role. I lost hope and thought that we'll get divorced soon...

Mối quan hệ của chúng tôi sắp mé tan vỡ. Sắc đẹp của nàng tàn phai, mắt nàng nổi bọng, đầu tóc rũ rượi, và nàng chẳng buồn chăm sóc bản thân nữa. Nàng từ chối quay phim và bỏ mọi vai diễn. Tôi thất vọng và đã nghĩ chúng tôi sẽ ly hôn sớm mất thôi ...

But then I decided to act. After all I've got the most beautiful woman on the earth. She is the ideal of more than half of men and women on earth, and I was the one allowed to fall asleep next to her and to hug her shoulders. I began to pepper her with flowers, kisses and compliments.

Nhưng rồi tôi quyết định hành động. Trên tất cả, tôi đã có một người phụ nữ xinh đẹp nhất thế gian. Nàng là mẫu người lý tưởng hơn ngàn vạn người trên thế gian, mà tôi lại là người được ngủ say bên cạnh nàng và ôm ấp nàng. Tôi bắt đầu làm cho nàng vui bằng những bông hoa, những nụ hôn và những lời khen tặng.

I surprised her and pleased every minute. I gave her lots of gifts and lived just for her. I spoke in public only about her. I incorporated all themes in her direction. I praised her in front of her own and our mutual friends. You won't believe, but she has blossomed. She became even better than before. She gained weight, was no longer nervous and she loved me even more than ever. I had no clue that she CAN love that much.

Tôi đem đến cho nàng những bất ngờ và sự hài lòng trong từng phút giây. Tôi dành tặng nàng nhiều món quà và sống chỉ vì nàng mà thôi. Ra ngoài thiên hạ tôi cũng chỉ nói về nàng. Tôi lái mọi chủ đề theo hướng của nàng. Tôi tán tụng nàng trước mặt nàng và trước bạn bè của hai chúng tôi. Có lẽ bạn không tin đâu nhưng quả thật nàng của tôi đã ngập tràn hy vọng. Thậm chí là còn tốt hơn trước. Nàng lên cân, không còn lo lắng nữa và nàng yêu tôi hơn bao giờ hết. Tôi không giải thích nổi sao nàng lại CÓ THỂ yêu nhiều đến thế.

And then I realized one thing: the woman is the reflection of her man. If you love her to the point of madness, she will become it.

Và rồi, tôi nhận ra một điều: phụ nữ là sự phản chiếu của người đàn ông họ yêu. Nếu bạn yêu nàng điên dại, nàng cũng sẽ yêu như thế.

Quà tặng của mẹ - A Mother's Gift

Khi bạn trượt chân ngã, đừng nhìn vào chỗ bạn ngã xuống mà hãy nhìn vào nơi bạn trượt chân. Sống là phải biết sửa chữa mọi lỗi lầm. Jocelyn married William this day. At the end of the wedding party, Jocelyn's mother gave her a newly opened bank saving passbook. With \$1000 deposit amount.

Hôm nay Jocelyn kết hôn với William. Vào cuối buổi tiệc cưới, mẹ của Jocelyn trao cho cô một quyển sổ tiết kiệm mới mở, với số tiền gửi là 1000 đô la.

Mother: 'Jocelyn, take this passbook. Keep it as a record of your marriage life. When there's something happy and memorable happened in your new life, put some money in. Write down what it's about next to the line. The more memorable the event is, the more money you can put in. I've done the first one for you today. Do the others with William. When you look back after years, you can know how much happiness you've had.'

Mẹ: "Jocelyn ạ, hãy cầm lấy sổ tiết kiệm này và giữ nó như một quyển nhật ký cuộc sống vợ chồng của hai con. Khi có một chuyện vui hay đáng nhớ nào đó xảy ra trong cuộc sống mới của con, hãy gửi tiền vào tài khoản. Rồi viết sự kiện đó vào dòng bên cạnh. Sự kiện nào càng đáng nhớ thì con gửi số tiền càng lớn. Lần đầu tiên này mẹ đã làm cho con nhân ngày cưới hôm nay. Những lần sau hãy cùng thực hiện với William. Rồi mai đây khi nhìn lại quãng thời gian đã sống bên nhau, hai con có thể biết được hai con đã có bao nhiêu hạnh phúc."

Jocelyn shared this with William when getting home. They both thought it was a great idea and were

anxious to know when the second deposit can be made.

Jocelyn kể cho William nghe khi họ về đến nhà. Họ đều nghĩ đây là một ý hay và nôn nóng muốn biết chừng nào mới đến lần gửi tiền tiết kiệm thứ hai.

This was what they did after certain time: - Feb: \$100, first birthday celebration for William after marriage - 1 Mar: \$300, salary raise for Jocelyn - 20 Mar: \$200, vacation trip to Bali - 15 Apr: \$2000, Jocelyn got pregnant - 1 Jun: \$1000, William got promoted

Và đây là những gì họ đã làm sau một khoảng thời gian chung sống bên nhau: - 7/02: \$100, kỷ niệm sinh nhật William lần đầu tiên sau khi lấy nhau - 1/03: \$300, Jocelyn được tăng lương - 20/03: \$200, đi nghỉ mát ở Bali - 15/04: \$2000, Jocelyn có thai - 1/06: \$1000, William được thăng chức

However, after years, they started fighting and arguing for trivial things. They didn't talk much. They regretted that they had married the most nasty people in the world.... no more love...Kind of typical nowadays, huh?

Tuy nhiên, sau vài năm, họ bắt đầu gây gổ, tranh cãi nhau chỉ vì những chuyện vặt vãnh. Họ làm li với nhau. Họ cảm thấy hối hận vì đã lấy nhầm người dữ tợn nhất trên đời này... rồi cũng chẳng còn yêu nhau ... giống như bao cặp vợ chồng hiện đại, phải không?

One day Jocelyn talked to her Mother: 'Mom, we can't stand it anymore. We agree to divorce. I can't imagine how I decided to marry this guy!!!'

Một ngày nọ, Jocelyn tâm sự với mẹ: “Mẹ à, tụi con chịu đựng nhau hết nổi rồi. Tụi con đồng ý li dị nhau. Con không thể tưởng tượng nổi sao con lại chịu lấy một gã đàn ông như thế !!!”

Mother: 'Sure, girl, that's no big deal. Just do whatever you want if you really can't stand it. But before that, do one thing first. Remember the saving passbook I gave you on your wedding day? Take out all money and spend it first. You shouldn't keep any record of such a poor marriage.'

Mẹ: “Được thôi, con yêu, chẳng có gì to tát hết. Cứ làm những gì con muốn nếu thật sự con không thể chịu đựng được nữa. Nhưng trước hết, hãy làm một việc này đã. Con còn nhớ sổ tiết kiệm mà mẹ đã cho con vào ngày cưới hai đứa không? Hãy rút hết số tiền ra và xài hết số tiền đó. Con không nên lưu giữ lại bất kỳ kỷ niệm nào về một cuộc hôn nhân đổ vỡ.”

Jocelyn thought it was true. So she went to the bank, waiting at the queue and planning to cancel the account. While she was waiting, she took a look at the passbook record. She looked, and looked, and looked. Then the memory of all the previous joy and happiness just came up her mind. Her eyes were then filled with tears. She left and went home. When she was home, she handed the passbook to William, asked him to spend the money before getting divorce.

Jocelyn nghĩ lời mẹ nói quá chí lý. Thế nên cô đến ngân hàng, đứng xếp hàng và dự định hủy bỏ tài khoản. Trong khi chờ đợi, cô nhìn vào quyển sổ tiết kiệm. Cô ấy nhìn chăm chú. Rồi bao ký ức về

những ngày tháng vui vẻ, hạnh phúc ủa về lấp đầy tâm trí cô. Nước mắt cô dâng tràn khoé mi. Cô rời khỏi ngân hàng và trở về nhà. Khi về đến nhà, cô trao quyển sổ tiết kiệm cho William, yêu cầu anh ấy hãy xài hết số tiền đó trước khi ly hôn.

The next day, William gave the passbook back to Jocelyn. She found a new deposit of \$5000. And a line next to the record: 'This is the day I notice how much I've loved you thru out all these years. How much happiness you've brought me.'

Ngày hôm sau, William gửi trả sổ tiết kiệm cho Jocelyn. Cô thấy trong sổ có một khoản tiền tiết kiệm \$5000 mới toanh. Và kế đó là dòng chữ: “Đây là ngày anh mới nhận ra anh yêu em nhiều bao nhiêu suốt mấy năm qua và cảm nhận được biết bao hạnh phúc em đã mang đến cho anh.”

They hugged and cried, putting the passbook back to the safe. Do you know how much money they had saved when they retired? I did not ask. I believe the money did not matter any more after they had gone thru all the good years in their life.

Họ ôm chặt nhau và khóc, rồi đặt quyển sổ tiết kiệm vào trong két sắt. Bạn có biết họ đã để dành được bao nhiêu tiền khi về hưu không? Tôi không hỏi điều này. Tôi tin rằng với họ tiền bạc chẳng còn quan trọng gì nữa sau khi đã trải qua gần ấy năm hạnh phúc bên nhau trong cuộc đời.

Mọi người mạo hiểm để được nhìn thấy David Beckham - People wanted to see David Beckham

Giày, dép, ... và một chiếc kính mắt nữa, những thứ này chỉ là một vài trong số rất nhiều đồ vật của các nạn nhân bị bỏ lại tại một trường đại học ở Thượng Hải sau chuyến thăm của David Beckham. Huyền thoại bóng đá ấy đã bị đám đông tối thiểu cũng phải là 500 người hâm mộ bao vây khi anh thăm đội bóng đá của trường đại học ở địa phương, khiến ít nhất 7 người bị thương trong cuộc xô đẩy, đuổi nhau chạy tán loạn.

Shoes, sandals and a pair of glasses, these are just some of the casualties left at a Shanghai university following a visit from David Beckham. The football legend was mobbed by at least 500 fans when he paid a visit to the local university's football team leaving at least seven people injured in the stampede.

Sinh viên và người hâm mộ trèo lên nóc xe, leo qua khán đài và mạo hiểm đu mình trên những bờ tường rào kẽm gai chỉ để thoáng nhìn thấy người hùng thể thao của mình khi anh ta đi gặp ban giám hiệu trường.

Students and fans climbed over vehicles and bleachers and risked cutting themselves on barbed wire fences to get a glimpse of their sporting hero as he made his way to a meeting with school authorities.

"Tôi cho rằng có lẽ chúng tôi gây nhiều khó khăn cho công tác tổ chức tiếp đón, vì chúng tôi, tất cả sinh viên chúng tôi đều quá cuồng nhiệt khi nhìn thấy anh ấy. Có lẽ anh ấy thấy cảnh tượng đó trông rất hỗn loạn nhưng tôi thì lại thấy rằng đây mới là sự cuồng nhiệt theo cách gọi của người hâm mộ bóng đá Trung Quốc chúng tôi."

"I think that the main problem for the hosting organization might be that for us students we were all so enthusiastic when we saw him. For him, it might seem like a mess but I just feel that this is what we Chinese football fans call enthusiastic."

Hy vọng rằng sự cuồng nhiệt đó không khiến cho Beckham giảm quyết tâm khôi phục hình ảnh bóng đá Trung Quốc với vai trò là đại sứ bóng đá toàn cầu của quốc gia này sau những vụ tai tiếng dàn xếp tỷ số trận đấu gây thiệt hại cho nền bóng đá.

Hopefully, that enthusiasm won't dampen Beckham's resolve to revive the image of Chinese football as a global soccer ambassador for the country following damaging match fixing scandals.

Oxford huy động 90 triệu bảng anh để cứu vãn việc học tập - Oxford asks for £90m to save academic jobs

Dozens of top academic positions at Oxford University could be under threat due to funding cuts unless the institution can raise £90 million from wealthy donors.

Do sự cắt giảm nguồn cung cấp vốn, hàng tá công việc học thuật hàng đầu tại trường Đại học Oxford có thể bị đe dọa trừ phi nhà trường có thể huy động 90 triệu bảng Anh từ các nhà tài trợ giàu có.

The university says government spending cuts mean it could be forced to slash 75 key jobs, mostly in the humanities, unless philanthropists come forward with new money.

Đại học này cho biết việc cắt giảm chi tiêu của chính phủ đồng nghĩa với việc nhà trường buộc phải cắt giảm 75 việc làm quan trọng, hầu hết là thuộc ngành khoa học xã hội và nhân văn, trừ phi những nhà từ thiện tài trợ nguồn vốn mới.

Oxford says it needs £90 million in donations to save the positions, in subjects including classics and modern languages, to which it will add £60 million from its publishing operation.

Oxford cho biết thêm nhà trường cần quyên góp 90 triệu bảng Anh để cứu vãn những vị trí này, trong phạm vi các môn bao gồm ngôn ngữ cổ điển và hiện đại mà nhà trường sẽ huy động thêm 60 triệu bảng Anh để hỗ trợ chúng từ hoạt động xuất bản.

A £2 million endowment will then be assigned to each post, with the academic's pay package being funded by its income.

Số tiền 2 triệu bảng Anh được tặng sau đó sẽ được phân bổ cho mỗi vị trí, với tiền lương trọn gói cho công việc học thuật này được cấp kinh phí bởi nguồn thu nhập từ nó.

Last month Glasgow University announced it would reinstate a professorship of ancient Greek which had been axed due to funding cuts, after it emerged that Douglas MacDowell, the last holder of the job who died in 2010, left £2.4 million in his will to keep the position alive.

Tháng trước, đại học Glasgow công bố trường này sẽ đưa vào lại chức giáo sư ngành Hy Lạp cổ đại bị đình chỉ do cắt giảm vốn sau khi xảy ra sinh việc Douglas MacDowell, người giữ chức vụ này gần đây nhất qua đời vào năm 2010 để lại 2,4 triệu bảng Anh trong di chúc với mục đích duy trì vị trí này.

Among the jobs under threat at Oxford are fellowships in German and ancient history at St John's College, where Tony Blair was a student.

Các công việc đang bị đe dọa ở Oxford thuộc ngành nhóm tiếng Đức và lịch sử cổ đại tại Trường cao đẳng St John, nơi mà thủ tướng Tony Blair đã từng học.

Robot đá bóng - Robots play football

Robots playing football-- what will they think of next? Well, how about a robot football world championship? The Robocup competition in the Netherlands seized teams of international developers battle it out on the pitch with their technology. All the robots play independently without any human guidance or help during the match. The aim of Robocup is to speed up the development of reliable low-cost robot technology and organisers chose football as a subject to draw more public attention.

Robot đá bóng - họ sẽ nghĩ ra trò gì nữa nhỉ? Thế một giải vô địch bóng đá thế giới dành cho robot thì sao? Giải thi đấu tranh cúp vô địch dành cho robot (Robocup) diễn ra ở Hà Lan quy tụ những đội tuyển gồm các chuyên viên thiết kế quốc tế tranh tài quyết liệt trên sân bằng công nghệ của mình. Trong suốt trận đấu, tất cả các cầu thủ robot thi đấu độc lập mà không có bất kì hướng dẫn hay trợ giúp nào của con người. Mục đích của giải Robocup này là nhằm phát triển nhanh hơn công nghệ robot chi phí thấp mà chất lượng cao và các nhà tổ chức chọn bóng đá làm đề tài thi thố là để thu hút nhiều hơn sự chú ý của công chúng.

"With these soccer games we're trying to develop new technology cause soccer really is a difficult game for robots of course and this new technology can be applied in many other field of robotics. So for example, there's also a competition here for rescue robots and for care robots and that's all where this new technology can be applied."

"Bằng những trận đấu bóng đá như thế này chúng tôi sẽ phát triển công nghệ mới vì dĩ nhiên bóng đá thật sự là một trò chơi không hề dễ dàng chút nào đối với robot, và công nghệ mới này có thể được ứng dụng trong nhiều lĩnh vực khác của ngành robot. Chẳng hạn, tại đây cũng sẽ có một cuộc thi dành cho các robot cứu hộ và các robot chăm sóc, đó là tất cả những lĩnh vực mà công nghệ mới này có thể ứng dụng vào."

Robocup has set itself a goal that by 2050, a team of football robots must be able to beat the human world champions. Around 2,500 contestants from over 40 countries are expected to take part in the games, which run until Sunday.

Giải Robocup tự đặt cho mình mục tiêu là vào năm 2050, một đội tuyển gồm các cầu thủ robot phải có khả năng đánh bại các nhà vô địch bóng đá thế giới là con người. Khoảng 2 500 cầu thủ robot đến từ hơn 40 quốc gia sẽ tham gia thi đấu, các trận đấu diễn ra tới tận ngày chủ nhật.

Nấu nướng với trẻ mẫu giáo - Cooking With Preschoolers

It may take a little flexibility and some simple prep work, but with the right expectations, your time in the kitchen with your preschooler can be a culinary adventure you'll both enjoy.

Để thực hiện việc này, có thể cần một chút linh hoạt và chuẩn bị một số việc đơn giản, nhưng với sự kỳ vọng đúng, thì thời gian cùng con ở độ tuổi mẫu giáo nấu nướng trong bếp có thể trở thành một cuộc phiêu lưu ẩm thực mà cả bạn và bé sẽ thích thú.

How Cooking Can Help Preschoolers

Nấu nướng có ích cho trẻ mẫu giáo như thế nào

Bringing kids into the kitchen can benefit them in a number of ways. Cooking can help:

Cho trẻ tham gia nấu nướng có thể mang lại lợi ích cho trẻ theo một số cách. Nấu ăn có thể giúp:

- Build basic skills. You can help your child hone basic math skills by doing something as simple as counting eggs or pouring water into a measuring cup. You can ask what comes first, second, and third or count together as you spoon dough onto a cookie sheet. When you read a recipe together, you're introducing new words to your child's vocabulary and promoting literacy. Following steps in the recipe can work on listening skills.

- Xây dựng các kỹ năng cơ bản. Bạn có thể giúp con mình trau dồi kỹ năng toán học cơ bản bằng cách làm một số việc đơn giản như đếm trứng hoặc đổ nước vào một ly đo. Bạn có thể yêu cầu những việc gì đầu tiên, thứ hai và thứ ba hoặc cùng đếm với nhau khi bạn cho bột lên khay nướng bánh. Khi bạn và trẻ cùng đọc một công thức nấu ăn, tức là bạn đang giới thiệu từ mới cho vốn từ vựng của trẻ và thúc đẩy kỹ năng đọc viết của trẻ. Thực hiện theo các bước của công thức nấu ăn có thể tác động đến những kỹ năng nghe.

- Encourage an adventurous palate. Preschoolers are notoriously picky eaters, and bringing them into the kitchen to cook can help get them to open up to new tastes. When your 3-year-old daughter plays chef she might sample dishes she wouldn't try if you just served them to her. So encourage kids to taste new ingredients you're working with and talk about what they like and how healthy foods make

a body grow.

Khuyến khích khẩu vị mới. Trẻ mẫu giáo nổi tiếng là kén ăn, và đưa chúng vào nhà bếp cùng nấu nướng có thể giúp bé hào hứng thử các món mới. Khi con gái 3 tuổi của bạn chơi trò làm đầu bếp, cô bé có thể nếm thử các món ăn mà cô bé sẽ không thêm đũa đến nếu bạn chỉ nấu sẵn cho bé ăn. Vì vậy hãy khuyến khích trẻ nếm thử các món mới mà bạn đang nấu và trao đổi về những gì trẻ thích và cách thức mà những thức ăn có lợi cho sức khỏe giúp cơ thể phát triển.

· Help young kids explore with their senses. Kids learn by exploring with their senses and the kitchen is an ideal place to do that. Invite them to listen to the whirl of the mixer, pound dough and watch it rise, smell it baking in the oven, and finally taste the warm bread fresh from the oven. If it smells good, looks appealing, and is easy to eat they may just be willing to try it!

· Giúp trẻ khám phá các giác quan. Trẻ nhỏ học bằng cách tìm hiểu với các giác quan của mình và nhà bếp là nơi lý tưởng để làm việc đó. Hãy mời trẻ lắng nghe tiếng kêu vù vù của máy trộn, cân bột và xem nó nổi lên, hít hà mùi thơm của bột được nướng trong lò, và cuối cùng là nếm thử hương vị bánh mì nóng tươi ngon vừa ra lò. Nếu bánh quá thơm, trông hấp dẫn, và dễ ăn thì trẻ có thể sẽ sẵn sàng thử nó!

Boost confidence. Preschoolers love to show what they can do and working in the kitchen provides opportunities to gain a sense of accomplishment. If they helped assemble the pizza, let them know that their help was important. You could name the pizza or another dish after your child. Serve "Will's Pizza" or "Ella's Salad" for dinner tonight. Even if the end results are not exactly what you expected, praise their efforts.

· Tăng cường sự tự tin. Trẻ mẫu giáo thích thể hiện những gì chúng có thể làm và làm việc trong nhà bếp cho trẻ cơ hội để có được cảm giác thỏa mãn khi đạt được thành tựu. Nếu bé giúp bạn làm bánh pizza, hãy nói với trẻ là sự trợ giúp của trẻ rất quan trọng. Bạn có thể đặt tên cho bánh pizza hay món ăn khác theo tên con bạn. Hãy dọn món “Pizza của Will” hoặc “sa-lát của Ella” cho bữa tối nay. Ngay cả khi kết quả cuối cùng không được như bạn mong đợi, cũng nên khen ngợi nỗ lực của trẻ.

Ideal Jobs for Preschoolers in the Kitchen

Những việc lý tưởng trong bếp dành cho trẻ mẫu giáo

A few tasks in the kitchen are particularly well-suited to kids ages 3 to 5. The key is to give them "jobs" that meet their skill level and are something they enjoy. So if your child loves to pound, bring out the bread dough and let your preschooler pound away.

Một vài nhiệm vụ trong nhà bếp đặc biệt rất phù hợp với trẻ em lứa tuổi 3-5. Điều quan trọng là sắp đặt cho bé “công việc” phù hợp với kỹ năng của trẻ nhỏ và khiến bé thích. Tức là, nếu con bạn thích nghiền giã, hãy đưa cho bé bột nhào bánh mì và để bé giã.

Here are some other ways kids can help: · stirring pancake batter · tearing lettuce for salad · adding

ingredients · assembling a pizza · helping you "read" a cookbook by turning the pages

Dưới đây là một số cách khác mà bé có thể phụ giúp người lớn: · khuấy bột bánh · cắt nhỏ rau diếp cho món sa-lát · thêm vào các nguyên liệu món ăn · làm bánh pizza · giúp bạn "đọc" sách dạy nấu ăn bằng cách lật từng trang giấy

Getting Started

Bắt đầu

From riding a tricycle to getting dressed, preschoolers are learning how much they can do all by themselves.

Từ việc chạy xe đạp 3 bánh cho đến mặc quần áo, trẻ mẫu giáo đều đang học cách tự mình làm được đến bao nhiêu.

So look for a few cooking-related activities that your child can successfully complete independently or with a minimum of involvement from you. Simple tasks like pouring liquid into the bowl, sprinkling cheese on top of the casserole, or using cookie cutters are a good fit for most preschoolers

Vì vậy hãy tìm một vài hoạt động liên quan đến nấu ăn mà con của bạn có thể tự mình hoàn thành một cách tốt đẹp hay với sự trợ giúp tối thiểu từ bạn. Các nhiệm vụ đơn giản như đổ chất lỏng vào trong bát, rắc phô mát lên trên món thịt hầm, hoặc sử dụng khuôn cắt bánh cookie rất thích hợp cho hầu hết các trẻ mẫu giáo.

Don't plan an elaborate project — 5 to 10 minutes might be all your child wants to spend on an activity. Start small and keep it fun.

Đừng bắt trẻ làm việc gì phức tạp – có thể bé chỉ muốn tham gia làm một việc phụ giúp bạn trong 5 đến 10 phút là tối đa mà thôi. Hãy bắt đầu từ những việc đơn giản và khiến công việc mang lại niềm vui cho bé

As kids grow, they will develop the skills, attention span, and interest to do bigger cooking jobs, like squeezing the juice out of a lemon, measuring ingredients into cups and spoons, and beating eggs or mashing potatoes.

Khi trẻ lớn lên, chúng sẽ phát triển các kỹ năng, khả năng tập trung và sở thích để làm những việc nấu nướng phức tạp hơn, chẳng hạn như vắt chanh, đo lường các nguyên liệu bằng muỗng và tách, đánh trứng hoặc nghiền khoai tây.

Preschoolers will also enjoy learning with you. For safety reasons, you should be in the kitchen with them at all times, supervising and monitoring progress.

Trẻ mẫu giáo cũng sẽ thích học với bạn. Vì lý do an toàn, bạn nên có mặt trong nhà bếp mọi lúc với bé, để trông chừng và theo dõi sự tiến bộ.

Spending time in the kitchen with your kids can foster an interest in food and cooking that will last for life!

Cùng con nấu nướng trong nhà bếp có thể thúc đẩy sự quan tâm về thực phẩm và sau này bé sẽ thích nấu nướng!

Reviewed by: Mary L. Gavin, MD Date reviewed: July 2011

Tường thuật: Bác sĩ Mary L. Gavin Ngày: Tháng 7, 2011

Máy bay bị tai nạn" trong nháy mắt" ở San Francisco - San Francisco plane crash 'happened in a flash

Ben Levy helped his fellow travellers from the plane after their flight from South Korea.

Ben Levy đã giúp các hành khách cùng đi trong chuyến bay khởi hành từ Nam Triều Tiên.

He told reporters that after the initial chaotic shock of what had happened passengers calmly made their way away from the plane.

Anh ấy nói với cánh phóng viên rằng sau cú sốc hỗn loạn ban đầu về những gì đã xảy ra thì hành khách đã bình tĩnh tự di chuyển ra khỏi máy bay.

Fellow passenger Veddpal Singh said that as soon as the plane touched down he thought something terrible had happened.

Hành khách Veddpal Singh cùng chuyến bay cũng cho biết ngay khi máy bay chạm đất anh nghĩ là đã có điều gì đó kinh khủng xảy ra.

Tại sao tôi cần phải ngủ? - Why Do I Need to Sleep?

Sleep gives your body a rest and allows it to prepare for the next day. It's like giving your body a mini-vacation. Sleep also gives your brain a chance to sort things out. Scientists aren't exactly sure what kinds of organizing your brain does while you sleep, but they think that sleep might be the time when the brain sorts and stores information, replaces chemicals, and solves problems

Giấc ngủ giúp cho cơ thể bạn được nghỉ ngơi và hồi phục cho ngày hôm sau. Nó giống như đem lại cho cơ thể bạn một kỳ nghỉ ngắn. Ngủ cũng giúp não bộ có cơ hội sắp xếp lại mọi thứ. Các nhà khoa học không chắc não thực hiện những sắp xếp gì trong khi bạn ngủ, nhưng họ nghĩ rằng giấc ngủ có thể là thời điểm mà não phân loại và lưu trữ thông tin, trao đổi chất và giải quyết các vấn đề.

The amount of sleep a person needs depends a lot on his or her age. Babies sleep a lot — about 14 to

15 hours a day! But many older people only need about 7 or 8 hours of sleep each night. Most kids between the ages of 5 and 12 years old are somewhere in between, needing 10 to 11 hours of sleep. Some kids might need more and some need less. It depends on the kid.

Một người cần ngủ bao nhiêu một ngày phụ thuộc rất nhiều vào tuổi của người đó. Trẻ sơ sinh ngủ rất nhiều - khoảng 14 đến 15 giờ một ngày! Nhưng nhiều người lớn tuổi chỉ cần ngủ khoảng 7 hoặc 8 giờ mỗi đêm. Hầu hết trẻ em trong độ tuổi từ 5 đến 12, thì cần ngủ trong mức trung bình, khoảng 10-11 giờ. Một số trẻ có thể cần nhiều hơn và một số cần ít hơn, phụ thuộc vào từng trẻ.

Skipping 1 night's sleep makes a person cranky and clumsy. After missing 2 nights of sleep, a person will have problems thinking and doing things; his or her brain and body can't do their normal tasks nearly as well. After 5 nights without sleep, a person will hallucinate (this means seeing things that aren't actually there). Eventually, it becomes impossible for the brain to give its directions to the rest of the body without sleep — the brain needs to spend time in bed and catch its ZZZs!

Không ngủ 1 đêm sẽ khiến một người cáu gắt và vụng về. Sau 2 đêm mất ngủ, người đó sẽ gặp khó khăn trong suy nghĩ và làm việc; não và cơ thể của họ sẽ không thể hoạt động tốt như bình thường được. Sau 5 đêm không ngủ, người đó sẽ bị ảo giác (nghĩa là nhìn thấy những điều không có thực). Cuối cùng, khi không được ngủ, não sẽ không thể ra chỉ thị cho toàn bộ cơ thể – não cần được nghỉ ngơi và ngủ.

Reviewed by: Mary L. Gavin, MD Date reviewed: January 2011

Tường thuật: Bác sĩ Mary L. Gavin Ngày: Tháng 1, 2011

Giám đốc điều hành mới nào dễ bị sa thải ? - Who New CEOs Fire First?

Your survey showed that as much as CEOs had shaken up their senior team, looking back on it they wished they'd moved even faster. Why?

Khảo sát của các anh cho thấy rất nhiều CEO đã cải tổ đội ngũ cấp cao của mình, và khi nhìn lại việc làm đó thì cũng có rất nhiều người ước gì mình tiến hành thay đổi thậm chí còn nhanh hơn nữa cơ. Vì sao vậy?

When they look back, and you ask them what you would have done differently, they almost always say, "I knew in my gut that was not going to work with that individual, and I wish I had trusted that gut feeling and made that decision faster." By delaying the transformation of a particular function or business unit, they're now six months behind. That's often where that comment comes from. There are some other factors, but that's the main one.

Khi họ nhìn lại những gì đã làm, và bạn hỏi họ những gì họ hẳn đã làm khác đi, thì hầu như họ đều nói: "Tôi thấy trực giác mình mách bảo rằng tôi sẽ không làm việc với con người kia, và tôi ước gì mình đã nghe theo cái trực giác đó mà đưa ra quyết định ấy nhanh hơn." Vì chậm thay đổi một vị trí

hay một đơn vị nghiệp vụ nào đó mà giờ đây họ đã tụt lại mất 6 tháng. Nhận xét thường là như vậy. Có một số yếu tố khác, nhưng đó là yếu tố chính.

What are some of those other factors?

Những yếu tố khác là gì vậy?

A lot of it relates to organizational knowledge. They hesitate because they don't feel like they know enough about what's going on. You'll also see a real difference between first-time CEOs and people who've been a CEO before, especially if that first-time CEO is coming from outside the company. They don't trust themselves as much, and they tend to not be as suspicious, frankly, as CEOs who have been there, done that before. They tend to wait too long. CEOs who've been around the block a bit more say, "I'd rather risk losing institutional knowledge and get someone in there I trust."

Phần nhiều trong đó là liên quan đến sự am hiểu về tổ chức. Họ do dự vì cảm thấy không nắm rõ về những gì đang diễn ra. Bạn cũng sẽ thấy sự khác biệt thực sự giữa một tổng giám đốc điều hành chân ướt chân ráo ngồi vào vị trí này và những người trước đó đã làm công việc này rồi, đặc biệt vị tổng giám đốc điều hành lần đầu tiên làm giám đốc ấy lại là người từ bên ngoài vào công ty. Họ không tin tưởng vào chính bản thân mình lắm, và thật sự thì họ thường không có sự nghi ngờ như các CEO là người ở đó, trước đây đã làm ở đó. Họ thường chờ đợi quá lâu. Những CEO từng trải hơn một chút cho biết: "Tôi thà mạo hiểm không am hiểu về tổ chức hơn là để có được người ở đó tôi tin tưởng."

HBR has published research suggesting that insider CEOs are more effective than outsiders. Could part of the reason be that outsiders replace so much of their staff with other outsiders, lacking that institutional knowledge?

Tạp chí Kinh doanh Harvard (HBR) công bố nghiên cứu cho thấy rằng những CEO là người nội bộ thì làm việc có hiệu quả hơn những người đến từ bên ngoài. Có thể một phần lý do là những người ngoài ấy, thiếu sự am hiểu về tổ chức, thay đổi quá nhiều nhân viên của họ bằng những người khác cũng từ bên ngoài vào?

It could be. But why do you hire an outsider? Either you couldn't develop an insider, or the external environment has shifted enough that you need someone who can come in and really drive transformational change. So either way, outsiders are often coming in to a tougher job. They're going to be driving change, and so they're going to need new people with new skillsets to drive the business forward.

Có thể. Nhưng tại sao bạn lại thuê một người lạ vào làm? Hoặc là bạn không thể phát triển người trong công ty mình; hoặc là môi trường bên ngoài đã thay đổi quá nhiều đến nỗi bạn cần một người nào đó có thể bước vào và thực sự tạo ra sự chuyển biến. Nên dù sao đi chăng nữa, những người từ bên ngoài vào thường gặp khó khăn nhiều hơn. Họ sẽ dẫn đến sự thay đổi, và vì vậy họ sẽ cần những con người mới với những kỹ năng đưa doanh nghiệp tiến lên.

So to that point about skills, how much of this is really about bringing in new skills, and how much

of it is about what you mentioned earlier — just looking for people they can trust, people they're comfortable with?

Vậy theo quan điểm liên quan kỹ năng đó thì bao nhiêu trong số này thật sự là về việc mang lại những kỹ năng mới, và bao nhiêu trong số đó là về những gì các anh đã đề cập đến lúc đầu - tức là chỉ tìm kiếm những người họ có thể tin tưởng, những người họ thấy thoải mái?

It's really both. Every good seasoned executive will do two assessments of people. One is, they'll look at you and evaluate, "Do you have the right values and motivations for what I need on my team and what we need moving forward?" Can they trust you? The other big piece of it is, "Are you going to put the enterprise before your self-interest?" And that one is big. They need their senior team to make big decisions about where resources go, and sometimes that may disadvantage you. You may have to be selfless, give up some of your budget. So after they've looked at those two things, then they might go down that more methodical path of, "Do you have the capabilities to do what I need in your function?"

Thật sự là cả hai. Mọi giám đốc nhiều kinh nghiệm sẽ làm hai đánh giá về nhân sự. Một là, họ sẽ nhìn và đánh giá bạn. "Bạn có những giá trị và động lực đúng đắn cho những gì tôi cần trong nhóm của tôi và cho những gì chúng ta cần để tiến lên?" Họ có thể tin tưởng bạn không? Phần quan trọng khác nữa là, "Bạn sẽ đặt lợi ích của doanh nghiệp lên trên lợi ích bản thân? Và vấn đề đó lớn à nha. Họ cần đội ngũ cao cấp của mình ra các quyết định quan trọng về phân bổ nguồn lực, và đôi khi việc đó có thể đưa bạn vào thế bất lợi. Bạn có thể phải luôn nghĩ đến người khác, từ bỏ một số khoản ngân sách của mình. Cho nên sau khi họ xem xét hai chuyện đó, thì có thể họ chọn con đường cẩn thận hơn: "Bạn có khả năng làm những điều tôi cần ở vị trí của bạn?"

Speaking of functions, it wasn't terribly surprising to me that the CHRO and the CMO are two that are likely to leave. But why the General Counsel?

Nói về vị trí, tôi không ngạc nhiên lắm khi Giám đốc tiếp thị (CMO) và Giám đốc nhân sự (CHRO) là hai vị trí rất dễ ra đi. Nhưng Trưởng phòng pháp chế thì sao?

That was an odd one, and I don't have a great answer for that. Certainly we know that heads of finance and HR tend to move around a lot more because the skills are very transferrable, and in fact it looks better for an HR executive or CFO to show a breadth of industry. You actually get a bit disadvantaged if you've been in the same company or the same industry your whole career, as an HR person. But general counsel is a little different, because legal issues are often more specific to the industry. So I don't really understand that one."

Đó là một vấn đề hết sức kỳ cục, và tôi không có câu trả lời thỏa đáng cho câu hỏi đó. Tất nhiên chúng ta biết rằng những người đứng đầu phòng tài chính và nhân sự thường có xu hướng đổi công ty nhiều hơn vì những kỹ năng của họ có thể truyền lại cho người khác, và trên thực tế giám đốc nhân sự (HR) hay Giám đốc tài chính (CFO) mà tỏ ra am hiểu rộng về lĩnh vực của mình thì tốt hơn. Bạn thực sự có một chút bất lợi nếu bạn làm nhân sự hoài trong cùng một công ty hoặc cùng một lĩnh vực suốt sự nghiệp của mình. Nhưng tổng tư vấn (trưởng phòng pháp chế) thì lại hơi khác, vì

các vấn đề pháp lý thường mang tính đặc trưng trong ngành hơn. Cho nên tôi không thực sự hiểu chuyện đó."

What about the difference between insider and outsider CEOs — they really seem to replace different functional heads. Insiders are much more likely to replace the COO, for instance, while outsiders are more likely to replace the CFO. Why the discrepancy?

Sự khác biệt giữa CEO là người nội bộ và CEO là người đến từ bên ngoài là gì - thật sự là họ có vẻ sẽ thay các trưởng phòng chức năng khác nhau. Những người nội bộ thì rất hay thay vị trí giám đốc điều hành (COO) còn những người đến từ bên ngoài thì thường thay Giám đốc tài chính (CFO) hơn. Vì sao lại có sự khác biệt này?

When a new CEO gets that [internal promotion], they want to be closer to the business than not, and boards usually want them to have their thumb on the pulse of the organization, rather than someone else. But CEOs do need to be less in the day to day operations, and become more externally focused. So they need to have the right person in that COO role.

Khi một CEO mới đảm nhiệm vị trí đó (thăng chức trong nội bộ), họ muốn sâu sát công ty hơn là không nắm bắt gì, và ban quản trị thường muốn họ để lại dấu ấn lên mọi công việc của tổ chức, chứ không phải người nào khác. Nhưng các CEO cần ít can dự vào những công việc ngày nào cũng diễn ra đi mà phải tập trung nhiều hơn vào các công việc đối ngoại. Vì vậy họ cần có người thích hợp trong vai trò giám đốc điều hành (COO) đó.

When you're coming from the outside, the CFO role and the head of HR are the right and left wing of a CEO, they're the people CEOs come to trust most for obvious reasons. The CFO in particular is one where outside CEOs really need to get the person they trust.

Khi bạn là người ngoài đến, thì vai trò của Giám đốc tài chính và vị trí trưởng phòng nhân sự là cánh tay trái và tay phải của một CEO, họ là những người mà các CEO tin tưởng nhất vì những lý do hiển nhiên. Đặc biệt, vị trí giám đốc tài chính là vị trí mà các CEO là người đến từ bên ngoài thật sự cần có được con người họ tin tưởng.

If a CEO has been around the block before, they seem more likely to bring in the people they know can get the job done and they have a bigger and better network at the c-level they can bring in and rely on.

Nếu CEO là người nhiều kinh nghiệm ở vị trí này trước đây, thì dường như họ sẽ đưa vào những người họ quen biết mà có thể hoàn thành tốt công việc và họ có một đội ngũ lớn mạnh hơn và tốt hơn ở cấp độ các trưởng phòng ban (Chief) họ có thể đưa vào và tin tưởng vào.

New CEOs don't have a good a sense of what good looks like. They don't necessarily know what a great CFO really looks like. They rely more on search firms.

Các CEO mới thì không có ưu thế, không có trực giác nhìn ra những thứ giá trị là như thế nào. Họ không nhất thiết phải biết một giám đốc tài chính tuyệt vời thật sự trông ra sao. Họ tin tưởng nhiều hơn vào các công ty sẵn đầu người.

What are some of the other differences between first-time CEOs and more experienced CEOs?

Những khác biệt còn lại giữa CEO lần đầu đảm nhiệm vị trí này và những CEO nhiều kinh nghiệm hơn là gì vậy?

There are such differences. The leap is so great, especially if you're going into a very tough situation. You learn so much, so fast that when you get that next CEO job, you are so much faster in making decisions. You almost have a template.

Có những sự khác biệt như vậy. Sự đột phá là cực lớn, nhất là trong trường hợp bạn rơi vào một tình huống hết sức khó khăn. Bạn nắm bắt được rất nhiều, rất nhanh đến nỗi khi bạn đảm nhiệm vị trí CEO đó một lần nữa bạn đưa ra các quyết định nhanh hơn nhiều. Bạn hầu như đã có một khuôn mẫu.

That has pros and cons. The pros are that certain types of people really want to follow that kind of leader with confidence and declarativeness. Boards like that, too. The downside is — well, take your first-time CEO, who doesn't have the templates. The pros are that they often form really strong teams to go on a journey with them; you're going to help define the path. So those CEOs really get people to follow them who want to have impact, who want to shape the future, and who want to create those templates together.

Điều đó có những mặt lợi và những mặt hại. Mặt lợi là có một số người thật sự chỉ muốn theo kiểu nhà lãnh đạo tự tin và quyết đoán. Các hội đồng quản trị cũng thích người như thế. Mặt bất lợi là lần đầu tiên đảm nhiệm vị trí CEO, không có những khuôn mẫu để làm theo. Họ có lợi thế là thường xây dựng đội ngũ nhân sự thật sự mạnh để tiếp tục hành trình với mình; họ sẽ giúp xác định rõ con đường phải đi. Cho nên những CEO đó thật sự có được những người theo họ muốn có ảnh hưởng, muốn định hướng tương lai, và muốn cùng nhau tạo ra những khuôn mẫu như vậy.

Both can be very successful, but at different times you really want different types of leaders.

Cả hai kiểu CEO đều có thể gặt hái rất nhiều thành công, nhưng ở những thời điểm khác nhau bạn thật sự chỉ muốn những kiểu lãnh đạo không giống nhau.

Đặt tên cho Hoàng tử - Prince has a name

The parents give the baby more than one name. The little boy has got three names - George Alexander Louis.

Hoàng tử và công nương đặt nhiều tên cho cậu. Cậu có ba tên là George Alexander Louis.

The Duke and Duchess of Cambridge have named their son George Alexander Louis. It means the heir and third in line to the throne will be known as His Royal Highness Prince George of Cambridge. Of course the name George was the bookie's favourite but even when questioned on Tuesday Prince William stayed tight-lipped.

Vợ chồng Công tước xứ Cambridge đặt tên cho cậu con trai mình là George Alexander Louis. Như thể nghĩa là cậu bé là người đứng thứ 3 theo thứ tự kế vị ngai vàng sẽ có tước hiệu: Hoàng tử Điện hạ George xứ Cambridge. Tất nhiên George là tên gọi được giới cá cược dự đoán nhiều nhất ngay cả khi hôm thứ ba mọi người hỏi Hoàng tử William về tên gọi của cậu bé, Hoàng tử vẫn cứ giữ kín miệng.

Historically there've been six King Georges up to now, most recently the Queen's father, and Alexander is thought to be a nod to the Scottish King Alexander, while Louis is William's fourth name.

Lịch sử từ trước đến nay có cả thảy 6 vị vua mang tên Georges, vị vua Georges gần đây nhất là phụ thân của Nữ hoàng, và tên đệm Alexander được cho là theo tên của Vua xứ Scotland Alexander, còn tên đệm Louis là tên đứng thứ 4 trong tên gọi đầy đủ của hoàng tử William.

Kỷ lục thế giới Guinness công bố ông Salustiano Sanchez hiện là người cao tuổi nhất - Guinness World Records announces Salustiano Sanchez as new Oldest living man

The record is announced on the heels of the recent passing of Japanese 116-year-old Jiroemon Kimura, who was recognized as the Oldest man ever and died on June 12th, 2013.

Kỷ lục này được công bố ngay sau khi cụ ông Jiroemon Kimura 116 tuổi người Nhật Bản qua đời gần đây, cụ mất ngày 12 tháng sáu, 2013, cụ ông người Nhật Bản đã được ghi nhận là cụ ông cao tuổi nhất từ trước đến nay.

Currently, 115-year-old female, Misao Okawa of Japan, is considered by Guinness World Records to be the world's Oldest living person overall.

Hiện cụ bà Misao Okawa, 115 tuổi, người Nhật Bản, đang được tổ chức Kỷ lục thế giới Guinness đề cử là người cao tuổi nhất thế giới.

Robert Young, Senior Gerontology Consultant with GUINNESS WORLD RECORDS confirmed that 90% of all supercentenarians are female and Salustiano is currently the only male born in 1901 with proof of birth. Census reports, immigration papers, marriage records and news reports were all processed as evidence to confirm the new record.

Robert Young, cố vấn cấp cao về người cao tuổi của tổ chức Kỷ lục Guinness thế giới xác nhận rằng 90% người sống trên 110 tuổi là phụ nữ, và cụ Salustiano là cụ ông duy nhất sinh năm 1901 hiện còn

sống mà có đầy đủ giấy tờ chứng minh ngày tháng năm sinh. Các báo cáo điều tra dân số, giấy tờ nhập cư, hồ sơ kết hôn và báo chí đều chứng minh xác nhận kỷ lục mới này.

Salustiano was born June 8, 1901 in the village of El Tejado de Bejar within the province of Salamanca, Spain. He was revered growing up for his “dulzania” musical prowess (a dulzania is a Spanish double reed instrument in the family of the oboe). He earned pocket money by playing at village celebrations and weddings. Salustiano attended school up until the age of ten and considers himself self-taught.

Cụ Salustiano sinh ngày 8 tháng 6 năm 1901 tại làng El Tejado de Bejar, tỉnh Salamanca, Tây Ban Nha. Cụ được mọi người kính nể lớn lên với tài năng âm nhạc "dulzania" của mình ("dulzania" là một nhạc khí có cặp lưỡi gà thuộc dòng kèn ô-boa). Cụ kiếm được tiền bằng cách chơi nhạc ở các đám cưới và lễ hội trong làng. Cụ Salustiano đi học đến năm 10 tuổi và sau đó là tự học.

At the age of seventeen, Salustiano along with his older brother Pedro and a small group of friends ventured to Cuba to pursue work, eventually getting jobs working the sugar cane fields. From Cuba, Salustiano traveled on to the United States through Ellis Island in August of 1920, ultimately working in the booming coal mines of Lynch, Kentucky.

Năm 17 tuổi, cụ Salustiano cùng với anh trai Pedro và mấy người bạn phiêu lưu tới Cuba tìm việc làm, cuối cùng cũng có được công việc là làm việc trên những cánh đồng mía. Từ Cuba, cụ Salustiano qua đảo Ellis đến Mỹ vào tháng tám năm 1920, sau đó làm việc trong các mỏ than đang phát triển ở Lynch, bang Kentucky.

Eventually Salustiano moved to the Niagara Falls area of New York where he currently resides. In 1934, he married the love of his life, Pearl. His children include a 76-year-old son, John, and 69-year-old daughter Irene. His extended family includes seven grandchildren, fifteen great-grandchildren and five great-great grandchildren.

Sau cùng cụ Salustiano chuyển đến vùng Thác Niagara, New York, và cụ định cư cho đến nay. Năm 1934, cụ kết hôn với người phụ nữ cụ yêu suốt cuộc đời mình là bà Pearl. Cụ có một người con trai là ông John, 76 tuổi, và một người con gái là bà Irene, 69 tuổi. Đại gia đình cụ có cả thảy 7 cháu, 15 chắt và 5 chít.

His hobbies over the years included gardening, cross word puzzles and nightly gin rummy games with friends. Salustiano credits his longevity to consuming one banana per day and his daily Anacin.

Sở thích của cụ trong nhiều năm qua là làm vườn, giải đố ô chữ và tối tối chơi bài rummy với các bạn của cụ. Cụ Salustiano tin rằng mình sống thọ là nhờ mỗi ngày ăn một trái chuối và dùng Anacin.

The greatest fully authenticated age to which any human has ever lived is 122 years, 164 days by Jeanne Louise Calment of France.

Người cao tuổi nhất từ trước từ đến nay có đầy đủ bằng chứng xác thực là cụ bà Jeanne Louise Calment, người Pháp, đã sống 122 năm và 164 ngày

Người đàn ông bị đi tù vì tội ruồng bỏ mẹ mình, khiến bà chết đói - Man jailed for letting his mother starve to death

Chang Chih-chiang, 36, was convicted and sentenced on Wednesday on charges of abandoning his mother, resulting in her death, the high court said. He can appeal the ruling.

To à án tối cao cho biết, tên Trương Chí Cường, 36 tuổi, hôm thứ 4 đã bị kết án và bị phạt tù về tội ruồng bỏ mẹ mình, khiến bà bị chết. Hắn có thể kháng cáo.

The case came to light after Chang's wife contacted police in August last year when she found her diabetic, bedridden mother-in-law dead in their apartment in northern Taiwan.

Vụ việc được đưa ra ánh sáng sau khi vợ tên Cường báo cho cảnh sát biết hồi tháng 8 năm ngoái, lúc đó cô ta phát hiện bà mẹ chồng bị tiểu đường, nằm liệt giường đã chết tại căn hộ của họ ở bắc Đài Loan.

When officers arrived they discovered the body, which weighed less than 30 kilograms, infested with maggots in a room littered with trash.

Khi cơ quan chức năng đến làm việc, họ phát hiện ra thi thể bà mẹ nhẹ hơn 30 kg, bị giòi tr ần v ào phá huỷ trong căn phòng đầy rác.

The coroner estimated that the 53-year-old had been dead for more than a week, and that she had not had any food for at least five days prior to her death.

Điều tra viên ước đoán người đàn bà 53 tuổi ấy đã chết hơn một tuần, trước đó bà ta không ăn gì ít nhất là 5 ngày.

Local media have reported that Chang liked to spend his time playing computer games at Internet cafes, and that he ignored his sick mother even though they lived together.

Truyền thông địa phương đưa tin tên Cường nghiện game online, hắn tới ngày ở các quán cà phê Internet để chơi, đến nỗi bỏ mặc người mẹ bệnh tật của mình dù sống chung với bà.

Cases of abuse and abandonment of senior citizens have been on the rise in Taiwan in recent years, prompting lawmakers to propose a bill to jail adults who fail to look after their elderly parents.

Trong những năm gần đây ở Đài Loan, những vụ ngược đãi và ruồng bỏ người cao tuổi ngày càng gia tăng, khiến các nhà lập pháp đề xuất một dự luật bỏ tù những người trưởng thành không chăm sóc cha mẹ già của mình

People aged 65 and over account for 10.7 percent of the local population of 23 million.

Những người từ 65 tuổi trở lên chiếm 10,7% trong tổng số 23 triệu người địa phương.

Tại sao chúng ta lại ngáp? - Why We Yawn?

Now a series of experiments suggests a surprising reason for yawning. It cools the brain, says Andrew C. Gallup, PhD, a postdoctoral research associate at Princeton University.

Hiện nay một loạt các thí nghiệm đưa ra một lý do đáng ngạc nhiên giải thích việc ngáp. Ngáp giúp làm mát não, theo Tiến sĩ Andrew C. Gallup, một nhà nghiên cứu sau tiến sĩ tại Đại học Princeton.

"We have collected data on rats, parakeets, and humans. All the data supports the brain-cooling hypothesis," Gallup tells WebMD

"Chúng tôi đã thu thập dữ liệu trên chuột, vẹt đuôi dài và con người. Tất cả các dữ liệu đều ủng hộ giả thuyết làm mát não", Gallup trả lời phỏng vấn của WebMD.

Here's the basic idea: · When you start to yawn, powerful stretching of the jaw increases blood flow in the neck, face, and head. · The deep intake of breath during a yawn forces downward flow of spinal fluid and blood from the brain. · Cool air breathed into the mouth cools these fluids.

Đây là ý tưởng cơ bản: · Khi bạn bắt đầu ngáp, sự kéo căng của xương hàm làm tăng lưu lượng máu đến cổ, mặt và đầu. · Hít sâu khi ngáp khiến dịch não tủy và máu từ não đi xuống. · Không khí mát mẽ đi vào miệng làm mát các dịch này.

"Together these processes may act like a radiator, removing [too hot] blood from the brain while introducing cooler blood from the lungs and extremities, thereby cooling [brain] surfaces," Gallup says.

“Cùng với nhau, những tiến trình này có thể hoạt động như một bộ tản nhiệt, mang máu (quá nóng) ra khỏi não và đưa vào máu mát hơn từ phổi và tứ chi, do đó làm mát các bề mặt [não]”, Gallup nói.

To answer skeptics, Gallup has laid out a more detailed anatomical description of the process in the medical literature.

Để trả lời những người hoài nghi, Gallup đã đưa ra một bản mô tả cơ thể học chi tiết hơn về quá trình này trong báo cáo khoa học.

We Yawn More When It's Cool

Chúng ta ngáp nhiều hơn khi trời mát

Gallup's theory predicts that colder outside air should cool the brain better than hot air. The body should therefore yawn more when the air is cool, and yawn less when the air is hot.

Lý thuyết của Gallup dự đoán là không khí bên ngoài mát hơn sẽ làm mát não tốt hơn so với không khí nóng. Do đó cơ thể sẽ ngáp nhiều hơn khi trời mát, và ngáp ít hơn khi trời nóng.

Where better to test this than in Tucson, Ariz.? Gallup's team went there twice: Once in the winter, when it was a cool 71.6 degrees F outside, and once in early summer, when it was 98.6 degrees F.

Nơi tốt nhất để kiểm tra điều này là ở Tucson, Ariz. Nhóm nghiên cứu của Gallup đã đến đây 2 lần: Một lần vào mùa đông, khi nhiệt độ ngoài trời mát mẻ, ở 71.6 độ F, và một lần vào đầu mùa hè, khi nhiệt độ là 98.6 độ F.

The researchers asked 80 pedestrians to look at pictures of people yawning. It's well known that people often yawn when they see others yawn.

Các nhà nghiên cứu yêu cầu 80 người tham gia nhìn vào các tấm hình người khác ngáp. Thường thì ai cũng biết mọi người ngáp nhiều hơn khi họ thấy người khác ngáp.

Sure enough, in the cooler weather 45% of people yawned when they looked at the pictures. But in hotter weather, only 24% of people yawned. Moreover, people yawned more if they'd been outside longer in the cool weather, and yawned less if they'd been outside longer in the hot weather.

Thật vậy, trong thời tiết mát mẻ hơn, 45% người tham dự ngáp khi họ thấy các tấm ảnh. Nhưng chỉ 24% họ ngáp khi ở trong thời tiết nóng nực hơn. Hơn nữa, mọi người càng ngáp nhiều hơn khi họ càng ở lâu ngoài trời mát, và càng ngáp ít hơn khi ở lâu trong trời nóng.

These results mimicked an earlier study in which Gallup's team showed that budgie parakeets yawned more in cool temperatures than they did in hot temperatures. And it supported a rat study in which rat brains cooled a bit when the animals yawned.

Những kết quả này mô phỏng một nghiên cứu trước đây, trong đó nhóm của Gallup cho thấy budgie vẹt đuôi dài ngáp nhiều hơn ở nhiệt độ mát so với ở nhiệt độ nóng. Và nó cũng chứng thực cho một nghiên cứu ở chuột, trong đó não chuột mát hơn một chút khi chúng ngáp.

What We Say When We Yawn

Chúng ta thể hiện thông điệp gì khi ngáp

Gallup says his brain cooling theory of yawning is the only theory that explains all these experimental results. But he has not yet convinced those who prefer another theory.

Gallup nói lý thuyết não được làm mát khi ngáp của mình là lý thuyết duy nhất giải thích được tất cả các kết quả thử nghiệm trên. Nhưng ông vẫn chưa thuyết phục được những người tin vào những giả thuyết khác.

University of Geneva physician Adrian G. Guggisberg, MD, agrees with Gallup that changes in room temperature can trigger yawning. But he's wary of the brain cooling theory. And he offers an alternative interpretation of Gallup's Tucson study.

Cờ vua là môn thể thao tuyệt vời - Chess is a wonderful sport

Amateur chess players in Kiev got to test their skills against Ukrainian Grandmaster Zahar Efimenko to mark International Chess Day. Two teams of 20 amateurs put on their thinking caps to face off against Zahar and former Junior World chess champion Yulia Osmak.

Các kỳ thủ nghiệp dư ở Kiev có cơ hội thử xem các kỹ năng đánh cờ của mình như thế nào so với đại kiện tướng Ukraine là Zahar Efimenko nhân Ngày cờ vua quốc tế. Hai đội bao gồm 20 kỳ thủ nghiệp dư đấu trí trực tiếp với Zahar và nhà cựu vô địch cờ vua trẻ thế giới Yulia Osmak.

"Chess is a wonderful sport that can help develop people's intelligence, cultivate the combatant spirit and confidence. It is helpful. So if the children love this activity, it will benefit a lot in their future development, even in other fields."

"Cờ vua là môn thể thao tuyệt vời có thể giúp chúng ta thông minh hơn, nuôi dưỡng tinh thần chiến đấu và tự tin lên rất nhiều. Thật là bổ ích. Vì vậy nếu trẻ em thích trò chơi này, thì rất là có lợi cho sự phát triển về sau của các em, ngay cả trong các lĩnh vực khác."

The youngest participant in the event was just eight years old. According to the Chess World Federation the game is one of the oldest and most popular mental sports in the world, so it's good to see these kids starting early. They've got a lot of catching up to do.

Người trẻ nhất tham gia sự kiện này mới chỉ 8 tuổi. Theo Liên đoàn Cờ vua Thế giới thì trò chơi cờ vua là một trong những môn thể thao trí tuệ lâu đời và được nhiều người yêu thích nhất trên thế giới, vì vậy thật tuyệt khi thấy những em nhỏ này bắt đầu chơi sớm như vậy. Để đánh cờ giỏi các em còn phải luyện tập nhiều.

Chàng bắt là ai? - who Cornman ?

Until recently, no one really knew who Cornman was or why he was walking produce on a leash. The first known photo of him dragging an ear of corn outside a subway station was tweeted in May of 2012, and ever since then people started sharing pics of the elusive character with all kinds of produce, from cauliflower to radishes.

Mãi mà người ta cũng không thật sự biết được chàng Bắp là ai và vì sao chàng ta lại cầm dây xích chó dắt rau củ đi dạo. Bức ảnh đầu tiên mọi người thấy chàng ta kéo một trái bắp (một bắp ngô) ngoài một nhà ga tàu điện ngầm, bức ảnh ấy được đăng trên Twitter vào tháng 5 năm 2012, và thế là từ đó người ta bắt đầu chia sẻ các bức ảnh về anh chàng khó hiểu kia cùng với đủ mọi loại rau củ, từ súp lơ cho tới củ cải.

There was a lot of speculation surrounding Cornman and the motives of his bizarre habit. Some people said he was crazy, others that he was just looking for attention, and there were those who claimed he was the loser of a batsu game (a competition or a bet where the loser has to do something embarrassing), but no one knew for sure. Then, a few days ago, Cornman appeared on a Japanese TV show and talked about himself and his produce pets.

Có nhiều lời đồn đoán quanh anh chàng Bắp và lý do của cái sở thích kỳ quặc kia. Có người nói chàng ta bị khủng, lại có người bảo chàng ta chỉ nhằm thu hút sự chú ý của mọi người mà thôi, và cũng có những người khẳng định chàng Bắp là kẻ thua cuộc trong game batsu (tức là trò thi thố hay là đánh cược mà người thua sẽ phải làm gì đó ngượng nghịu), nhưng không ai biết đích xác cả. Rồi cách đây vài hôm, Bắp ta xuất hiện trong một chương trình truyền hình của Nhật và kể cho mọi người nghe về bản thân cũng như những con thú cưng bằng rau củ của mình.

Ca cao có thể làm suy giảm chứng mất trí nhớ - Cocoa 'might prevent memory decline'

A study of 60 elderly people with no dementia found two cups of cocoa a day improved blood flow to the brain in those who had problems to start with.

Một nghiên cứu ở 60 người lớn tuổi không bị chứng mất trí nhớ cho thấy uống hai tách ca cao mỗi ngày đã cải thiện lưu thông máu lên não ở những người bắt đầu gặp vấn đề về triệu chứng này.

Those participants whose blood flow improved also did better on memory tests at the end of the study, the journal Neurology reported.

Theo chuyên san Khoa thần kinh, vào giai đoạn kết thúc nghiên cứu thì những người tham gia có lưu lượng máu cải thiện cũng làm tốt hơn các bài kiểm tra về trí nhớ.

Experts said more research was needed before conclusions could be drawn.

Các chuyên gia cho biết cần có thêm nhiều nghiên cứu trước khi đưa ra kết luận.

It is not the first time cocoa has been linked with vascular health and researchers believe that this is

in part due to it being rich in flavanols, which are thought to have an important role.

Đây không phải là lần đầu tiên ca cao được biết có liên quan đến sức khoẻ mạch máu và các nhà nghiên cứu tin rằng do phần nào đó nó giàu flavanol, chất được cho là đóng vai trò quan trọng.

In the latest study, researchers asked 60 people with an average age of 73 to drink two cups of cocoa a day - one group given high-flavanol cocoa and another a low-flavanol cocoa - and consume no other chocolate.

Ở nghiên cứu mới đây, các nhà khoa học đã yêu cầu 60 người có độ tuổi trung bình là 73 uống hai tách ca cao mỗi ngày- một nhóm cho uống ca cao có hàm lượng flavanol cao còn nhóm kia uống ca cao chứa hàm lượng flavanol thấp- đồng thời không uống nước sô-cô-la nào khác.

Blood flow

Lưu thông máu

Ultrasound tests at the start of the study showed 17 of them had impaired blood flow to the brain.

Xét nghiệm siêu âm lúc bắt đầu nghiên cứu cho thấy 17 người trong số những người tham gia có máu lưu thông lên não kém.

There was no difference between those who drank flavanol-rich cocoa and those who had flavanol-poor cocoa.

Không có sự khác biệt giữa người uống ca cao giàu hàm lượng flavanol và những người uống ca cao chứa ít flavanol

But whichever drink they were given, 88% of those with impaired blood flow at the start of the study saw improvements in blood flow and some cognitive tests, compared with 37% of people whose blood flow was normal at the beginning of the study.

Nhưng dù họ uống loại nào thì 88% trong số những người lúc đầu có lưu thông máu lên não kém cũng có dấu hiệu cải thiện về lưu thông máu cũng như một số bài kiểm tra về trí nhớ so với 37% trong nhóm có lưu thông máu bình thường lúc bắt đầu nghiên cứu.

MRI scans in 24 participants found that people with impaired blood flow were also more likely to have tiny areas of brain damage.

Chụp cộng hưởng từ (MRI) ở 24 người tham gia cho thấy những người có lưu thông máu kém cũng có nhiều khả năng có nhiều vùng nhỏ li ti ở não bị tổn thương.

"We're learning more about blood flow in the brain and its effect on thinking skills," said study

author Dr Farzaneh Sorond a neurologist at Harvard Medical School.

“Chúng tôi đang tìm hiểu về lưu thông máu trong não và tác động của nó về kỹ năng tư duy.” theo tác giả nghiên cứu-Tiến sĩ Farzaneh Sorond- bác sĩ chuyên khoa thần kinh Đại học Harvard cho biết.

"As different areas of the brain need more energy to complete their tasks, they also need greater blood flow. This relationship, called neurovascular coupling, may play an important role in diseases such as Alzheimer's."

“Vì những vùng não khác nhau cần nhiều năng lượng hơn để hoàn thành nhiệm vụ của chúng, chúng cũng cần lưu thông máu tốt hơn. Mỗi quan hệ này gọi là nối thần kinh-mạch, có thể đóng vai trò quan trọng trong các bệnh như là Alzheimer”.

The researchers said the lack of difference between the flavanol-rich and flavanol-poor cocoa could be because another component of the drink was having an effect or because only small amounts were needed.

Các nhà nghiên cứu còn cho biết việc thiếu sự khác nhau giữa ca cao nhiều hàm lượng flavanol với ca cao chứa ít flavanol có thể là do thành phần khác của thức uống này đang bị ảnh hưởng hay do chỉ cần một lượng nhỏ là đủ.

Dr Simon Ridley, head of research at Alzheimer's Research UK, said this was a small study but that it added to a wealth of evidence.

Tiến sĩ Simon Ridley, người đứng đầu Dự án nghiên cứu Alzheimer của Anh quốc, cho biết đây chỉ mới là cuộc nghiên cứu nhỏ nhỏ nhưng nó bổ sung thêm nhiều bằng chứng.

"A cocoa-based treatment would likely be very popular, but it's too soon to draw any conclusions about its effects.

“Việc điều trị dựa vào ca cao có thể rất phổ biến, nhưng vẫn còn quá sớm để đưa ra bất cứ kết luận nào về tác dụng của nó.

"One drawback of this study is the lack of a control group for comparison, and we can't tell whether the results would have been different if the participants drank no cocoa at all."

“Một khiếm khuyết trong cuộc nghiên cứu này là việc thiếu kiểm soát nhóm để đối chứng, và chúng tôi không thể nói liệu kết quả này có khác hay không nếu người tham gia không uống ca cao nữa.”

But he added: "Poor vascular health is a known risk factor for dementia, and understanding more about the links between vascular problems and declining brain health could help the search for new treatments and preventions."

Nhưng ông cũng cho biết thêm: “ Sức khỏe mạch máu kém được xem là nhân tố rủi ro gây ra bệnh suy giảm trí nhớ, và hiểu thêm về các mối quan hệ giữa bệnh mạch máu với suy giảm sức khỏe trí nhớ có thể giúp nghiên cứu có những hướng điều trị mới cũng như việc ngăn ngừa.”

Tại sao tôi lại buồn? - Why Am I So Sad?

Sadness is a natural human emotion. Like other emotions, sad feelings come and go. Some sad feelings last only a moment, some last longer. When sad feelings ease away, a happier mood can take their place.

Nỗi buồn là cảm xúc tự nhiên của con người. Như những cảm xúc khác, cảm giác buồn cũng đến rồi đi. Một số cảm giác buồn chỉ kéo dài trong chốc lát, một số lâu hơn. Khi cảm giác buồn giảm đi, một tâm trạng hạnh phúc hơn có thể thế chỗ nó.

What Do Kids Feel Sad About?

Trẻ em buồn về điều gì?

Lots of different things could cause a kid to feel sad. You might feel sad over little or big things that happen. You might (or might not) feel sad when:

Rất nhiều điều khác nhau có thể làm cho một đứa trẻ cảm thấy buồn. Bạn có thể cảm thấy buồn vì những chuyện nhỏ hay lớn xảy ra. Bạn có thể (hoặc có thể không) cảm thấy buồn khi:

- Things don't go your way. Maybe something doesn't work out the way you hoped. Maybe your team lost a big game, or you got a bad grade on a test, or you didn't get picked for the play.
- Mọi việc không như ý bạn. Có thể một việc gì đó không xảy ra như bạn hy vọng. Có thể là đội bóng yêu thích của bạn thua một trận đấu quan trọng, hoặc bạn bị điểm thấp trong bài kiểm tra, hoặc bạn đã không được chọn vai cho vở kịch.
- Your feelings get hurt. You might feel sad if someone let you down, left you out, or hurt your feelings with something he or she said.
- Cảm xúc của bạn bị tổn thương. Bạn có thể cảm thấy buồn nếu một người nào đó làm bạn thất vọng, cho bạn ra rìa, hoặc làm tổn thương cảm xúc của bạn bởi điều họ nói.
- You lose something special. Maybe you lost something that was special to you. Or maybe your favorite shirt got shrunk in the wash and now you can't wear it anymore.
- Bạn sẽ mất đi một điều gì đó đặc biệt. Có thể bạn mất một cái gì đó đặc biệt đối với bạn. Hoặc có thể là chiếc áo sơ mi mà bạn thích nhất bị co rút khi giặt và bây giờ bạn không thể mặc nó nữa.

· You miss someone. You might feel sad when you're missing someone or have to say goodbye. Maybe your favorite friend moved to a new school, your big brother went away to college, or your parent is away in the military.

· Bạn nhớ một ai đó. Bạn có thể cảm thấy buồn khi bạn đang nhớ một người nào đó hoặc phải nói lời tạm biệt. Có thể người bạn thân của bạn chuyển sang một trường mới, anh trai bạn đi học đại học xa nhà, hoặc cha mẹ bạn đi xa trong quân ngũ.

· You hear about something sad. You might feel sad when you watch a sad movie, read a sad part in a book, or someone tells you about a sad thing that happened. If someone you care about is sad, you might feel sad, too.

· Bạn nghe điều gì đó buồn. Bạn có thể cảm thấy buồn khi bạn xem một bộ phim buồn, đọc một đoạn buồn trong một cuốn sách, hoặc một người nào đó kể cho bạn về một chuyện gì đó đáng buồn đã xảy ra. Nếu ai đó mà bạn quan tâm đang buồn, thì bạn cũng có thể cảm thấy buồn theo.

· Someone dies. It's natural to feel sad if someone dies, like a close relative, or you lose a pet. That kind of sadness has a special name — grief.

· Một ai đó qua đời. Lễ tự nhiên là bạn sẽ cảm thấy buồn nếu ai đó qua đời, như một người thân, hay bạn bị mất một con vật cưng. Đó là loại nỗi buồn có một cái tên đặc biệt – tiếc thương.

· A problem makes you sad. Problems like bullying, friendship troubles, or difficult schoolwork can sometimes make kids feel sad. So can family problems — like divorce, losing a job, arguing, money problems, or health conditions.

· Một vấn đề làm cho bạn buồn. Các vấn đề như bắt nạt, bạn bè gây cãi, hoặc khó khăn trong việc học đôi khi có thể làm cho trẻ cảm thấy buồn. Các vấn đề gia đình có thể là - ly hôn, mất việc làm, tranh cãi, vấn đề tiền bạc, hoặc điều kiện sức khỏe.

Are Sad Feelings Normal?

Cảm giác buồn có bình thường không?

It's perfectly OK to have sad feelings at times. As long as they don't happen too often or last too long, sad feelings — like all emotions — are just a natural part of life.

Hoàn toàn bình thường khi đôi khi bạn cảm thấy buồn. Miễn là đừng xuất hiện quá thường xuyên hoặc kéo dài quá lâu, thì cảm giác buồn - như tất cả những cảm xúc khác - chỉ là một phần tự nhiên của cuộc sống.

But it doesn't feel good to stay sad. It feels much better to be happy. So here are some things every

kid should know:

Nhưng tâm trạng buồn thì không tốt chút nào. Cảm thấy vui vẻ hạnh phúc sẽ tốt hơn nhiều. Vì vậy, đây là một số điều mà mỗi đứa trẻ cần biết:

· You can cope with sad things that happen. · You can do things to ease a sad mood and feel happier. · A positive attitude can help you through disappointments. · Learning how to deal with sad feelings can make a big difference in your life.

· Bạn có thể đương đầu với những chuyện buồn xảy đến. · Bạn có thể làm nhiều việc để tâm trạng bớt buồn và cảm thấy vui vẻ hơn. · Thái độ tích cực có thể giúp bạn vượt qua nỗi thất vọng. · Học cách đương đầu với cảm giác buồn có thể tạo ra một sự khác biệt lớn trong cuộc sống của bạn.

How Can You Deal With Sad Feelings?

Làm cách nào đối phó với nỗi buồn?

Sad feelings don't have to take over your mood or ruin your day. You can do things to help yourself feel better. You can do things to prevent sad feelings from sticking around too long or becoming too strong.

Đừng để nỗi buồn xâm chiếm tâm trạng hoặc làm hỏng cả một ngày của bạn. Bạn có thể làm nhiều việc để tự giúp mình cảm thấy dễ chịu hơn. Bạn cũng có thể làm nhiều việc để ngăn cản nỗi buồn kéo dài quá lâu hoặc trở thành quá nghiêm trọng.

Here are some positive ways to deal with sad feelings:

Đây là một số cách tích cực để đối phó cảm giác buồn:

· Notice how you feel and why. Knowing your emotions helps you understand and accept yourself. If you feel sad, notice it — but don't dwell on it too long or give it too much drama. Just tell yourself (or someone else) that you feel sad. Try to figure out why you feel that way. Show yourself a little understanding — there's probably a good reason you feel the way you do. It's OK. Remind yourself that sadness will pass and you'll feel better.

· Chú ý cảm giác của bạn và lý do. Biết cảm xúc của bản thân sẽ giúp bạn hiểu và chấp nhận chính mình. Nếu bạn cảm thấy buồn, hãy ghi nhận - nhưng đừng chìm sâu vào nó hay làm cho nó thêm bi kịch. Hãy chỉ nói với chính mình (hoặc người khác) là bạn cảm thấy buồn. Cố gắng tìm ra lý do tại sao bạn cảm thấy như vậy. Cho bản thân một ít hiểu biết - có thể là một lý do tốt cho cảm xúc mà bạn đang cảm thấy. Điều đó ổn thôi. Tự nhủ với mình rằng nỗi buồn sẽ qua đi và bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn.

Bounce back from disappointments or failures. When things don't go your way, don't give up! Stay in the game. There's always next time. Give yourself credit for trying. Then focus on what you need

to work on and try again. Keep a positive attitude.

Đứng dậy từ thất vọng hay thất bại. Khi mọi thứ không như ý bạn, đừng bỏ cuộc! Hãy tiếp tục cố gắng. Luôn có cơ hội thứ hai. Hãy tự động viên mình cố gắng. Sau đó tập trung vào điều bạn cần làm và thử lại. Giữ thái độ tích cực.

· Think positive. Even if you're sad, think of one or two good things about yourself or your situation. Believe in yourself. Think about what you can do and how things can get better. If you didn't get something you wanted, think of something else that can make you happy. There's always something good — look for it!

· Hãy suy nghĩ tích cực. Ngay cả khi bạn buồn, hãy nghĩ về một hoặc hai điểm tốt của bản thân hoặc tình hình của bạn. Tin vào chính mình. Hãy suy nghĩ về những gì bạn có thể làm và làm sao để mọi việc tốt hơn. Nếu bạn không có được một điều gì đó mình muốn, hãy nghĩ đến một cái gì đó khác mà có thể làm cho bạn hạnh phúc. Luôn luôn có điều tốt – chỉ cần tìm kiếm nó!

· Think of solutions. Coming up with ways to solve a problem or cope with a situation can help you feel strong, confident, and good about yourself. It's hard to stay sad when you're feeling so capable!

· Hãy suy nghĩ về các giải pháp. Đưa ra cách để giải quyết một vấn đề hoặc đối phó với một tình huống có thể giúp bạn cảm thấy mạnh mẽ, tự tin, và tốt về bản thân. Thật khó mà buồn khi bạn cảm thấy mình giỏi!

· Get support. Even the most capable kids need support. The people in your life who believe in you and care (like parents, friends, and teachers) can comfort you when you feel sad. Sometimes, just listening and understanding what you're going through is enough. Sometimes they can help you work out a problem or help you think of happier things to get your mind off sadness or disappointment.

· Tìm sự động viên. Ngay cả đứa trẻ giỏi nhất cũng cần được động viên. Những người tin tưởng và quan tâm bạn trong cuộc sống (như cha mẹ, bạn bè và giáo viên) có thể an ủi bạn khi bạn cảm thấy buồn. Đôi khi họ chỉ cần lắng nghe và thấu hiểu những gì bạn đang trải qua là đủ. Đôi khi họ có thể giúp bạn giải quyết vấn đề hoặc giúp bạn nghĩ về những điều hạnh phúc hơn để tâm trí bạn quên đi nỗi buồn hay thất vọng.

· Put yourself in a good mood. Shake off a sad mood by doing things that put you in a more positive mood. Play a game or sport, ride a bike, dance or run, take a walk, make art or music, read, or spend time with someone you like. Relax, have some fun, and feel better.

· Tự làm cho mình có tâm trạng tốt. Rũ bỏ tâm trạng buồn bằng cách làm những việc mang lại cho bạn một tâm trạng tích cực hơn. Chơi một trò chơi, thể thao, đi xe đạp, nhảy hoặc chạy, đi bộ, vẽ tranh hay chơi nhạc, đọc sách, hoặc dành thời gian với một ai đó mà bạn thích. Thư giãn, vui vẻ, và cảm thấy dễ chịu hơn.

Learning to deal with sad feelings takes practice. But when you do things to take care of sadness, you make room for more positive feelings. That means a happier you!

Cần đầu tư thời gian và công sức để học cách đương đầu với nỗi buồn. Nhưng khi bạn làm những việc để vượt qua nỗi buồn, tức bạn đã dành chỗ cho những cảm xúc tích cực hơn. Tức bạn sẽ cảm thấy vui vẻ hạnh phúc hơn!

Reviewed by: D'Arcy Lyness, PhD Date reviewed: January 2012

Tường thuật: Tiến sĩ D'Arcy Lyness Ngày: Tháng 1, 2012

Thủ tướng Na Uy Jens Stoltenberg làm tài xế taxi để thu hút cử tri - Norway's PM Jens Stoltenberg turns taxi driver to woo voters

Norway's prime minister worked secretly as a taxi driver in central Oslo for a day in June, leaving his passengers wondering whether their elected leader had quit the day job.

Thủ tướng Na Uy bí mật làm một tài xế taxi giữa Oslo trong một ngày tháng 6, khiến các hành khách của ông tự hỏi nhà lãnh đạo họ bầu đã bỏ công việc chính của mình rồi sao.

Wearing a taxi driver's uniform and sunglasses, Jens Stoltenberg drove passengers around the streets of the Norwegian capital for several hours, confirming his identity only after his passengers realised who he was.

Khoác trên mình bộ đồng phục của tài xế taxi và đeo kính râm, thủ tướng Jens Stoltenberg lái xe chở các hành khách quanh những con phố của thủ đô Na Uy trong nhiều giờ đồng hồ, ông chỉ thừa nhận mình là thủ tướng sau khi có hành khách nhận ra ông.

The stunt, dreamed up by an ad agency as part of Stoltenberg's campaign for re-election, was filmed on hidden cameras. A video of the event was published on Sunday by the daily newspaper VG and on Stoltenberg's Facebook page.

Chiêu trò thu hút sự chú ý này, do một công ty quảng cáo nghĩ ra như là một phần trong chiến dịch tái tranh cử của ông Stoltenberg, được các camera giấu kín ghi lại. Hôm chủ nhật tờ báo ra hàng ngày VG đã công bố một video về sự kiện đó và đăng trên trang Facebook của ông Stoltenberg.

Stoltenberg told the newspaper he had wanted to hear people's honest views on politics.

Ông Stoltenberg nói với tờ báo ấy là ông muốn nghe quan điểm thật sự của người dân về các vấn đề chính trị.

"If there is one place where people say what they really mean about most things, it is in a taxi. Right from the gut," he told VG.

Ông phát biểu trên VG: "Nếu có một nơi nào đó mà mọi người nói ra suy nghĩ thật của mình về hầu như tất tần tật mọi việc thì đó chính là trên một chiếc taxi. Thẳng từ trong ruột".

"So, you have begun driving a taxi," deadpans one passenger after realising who his chauffeur is. "Have you quit as prime minister?" asks another.

"Ông bắt đầu chuyển nghề làm lái xe đây à." - một hành khách dừng dừng sau khi nhận ra người tài xế của mình là ai. "Không làm thủ tướng nữa hả bác?" Một hành khách khác hỏi.

The prime minister's passengers were in turn shocked, bemused and curious before their discussions turned to politics.

Các hành khách của thủ tướng lần lượt giật mình, ngạc nhiên và tò mò trước trước khi cuộc trò chuyện của họ được lái sang các vấn đề chính trị.

Stoltenberg, who has led the Nordic country for the past eight years, confessed he was not used to driving as he usually sits at the back of his chauffeured car.

Thủ tướng Stoltenberg đã lãnh đạo đất nước Bắc Âu này trong 8 năm qua thú nhận ông không hay lái xe mà thường ngồi sau tài xế.

At one point the prime minister gives the car an abrupt jolt, thinking he is pressing the clutch when in fact he is applying the automatic vehicle's brake. "I am not really happy about the driving," says one passenger. "I guess I will live," says another. "Your driving is really bad," says a third.

Lúc thủ tướng làm chiếc xe bất ngờ xóc lên, tưởng rằng ông đang nhấn côn nhưng thật ra ông lại đang dùng thắng của chiếc xe tự động, một hành khách nói: "Ông lái như thế tôi không hài lòng lắm đâu". Một hành khách khác: "Không biết mình có còn sống không đây". Hành khách thứ ba thì: "Ông lái xe tệ quá đấy!".

Politicians in Norway and the other Nordic countries tend to be more accessible than their colleagues in other European countries. One can often bump into Stoltenberg at the weekends walking in the woods surrounding Oslo.

Các chính trị gia ở Na Uy và ở các quốc gia tây bắc Âu khác thường gần gũi người dân hơn các đồng nghiệp của họ ở những nước châu Âu còn lại. Một người có thể thường xuyên bắt gặp mặt thủ tướng Stoltenberg vào dịp cuối tuần khi đi bộ trong những khu rừng quanh Oslo.

Asked by VG if he would consider becoming a taxi driver full-time were he to lose re-election, Stoltenberg said: "I think the nation and Norwegian taxi passengers are best served if I am the prime minister and not a taxi driver."

Khi được VG hỏi liệu ông có xem xét việc trở thành một tài xế taxi chính thức hay không nếu thất bại trong cuộc tái tranh cử, thủ tướng Stoltenberg nói: "Tôi nghĩ đất nước và các hành khách taxi Na Uy chúng ta sẽ được phục vụ chu đáo nhất nếu tôi là thủ tướng chứ không phải là một tài xế taxi."

Parliamentary elections will take place on 9 September. Stoltenberg's Labour party is trailing in the polls against the opposition Conservatives.

Cuộc bầu cử quốc hội sẽ diễn ra vào ngày 9 tháng 9. Công Đảng của thủ tướng Stoltenberg đang bám sát đối thủ của mình là đảng Bảo thủ trong các cuộc thăm dò ý kiến.

Hai cha con được tìm thấy trong cánh rừng già Việt Nam 40 năm - Dad and son discovered hiding in jungle from war for last 40 YEARS

A father and son have been discovered in the Vietnam jungle 40 years after they vanished during the war with the United States.

Hai cha con được tìm thấy trong cánh rừng già Việt Nam 40 năm sau khi họ mất tích trong cuộc chiến tranh với Mỹ.

Ho Van Thanh fled from Tra Kem village in shock with two-year-old Ho Van Lang after a mine exploded killing his wife and two other sons.

Ông Hồ Văn Thanh chạy trốn khỏi làng Trà Kem trong nỗi kinh hoàng cùng với cậu con trai 2 tuổi Hồ Văn Lang sau khi một quả bom giết chết vợ và hai người con khác của ông.

Thanh made a den in the trees and survived by foraging for fruit and vegetables and growing corn.

Ông Thanh làm nhà tổ chim trên cây và sống sót bằng việc hái lượm rau quả và trồng bắp.

He and his son have not had contact with anyone since.

Hai cha con ông kể từ đó biệt lập hoàn toàn với mọi người.

Villagers chopping firewood raised the alarm after spotting two "jungle men" behaving oddly.

Người dân trong làng đi đốn củi thì bất ngờ phát hiện hai "người rừng" có những hành vi kỳ quặc.

Thanh, 82, and 41-year-old Lang, who wore loincloths made out of tree bark, were found after a five-hour search.

Ông Thanh 82 tuổi và chú Lang 40 tuổi, mặc khố làm bằng vỏ cây, được tìm thấy sau 5 giờ tìm kiếm.

They are now having full medical check-ups.

Hiện giờ hai cha con họ được kiểm tra sức khoẻ đầy đủ.

Officials in Quang Ngai province said Thanh speaks a small amount of the minority Cor language but his son knows only odd words.

Các cán bộ ở Quảng Ngãi cho biết ông Thanh nói được một chút tiếng dân tộc thiểu số Cor còn con trai ông thì chỉ nói được một vài từ riêng lẻ.

Attempts will now be made to slowly reintegrate them.

Mọi người đang cố gắng giúp họ từ từ hoà nhập trở lại bình thường.

Sốc với tin người đàn ông chết sau khi bị từ chối tình cảm - Suitor shocked to death after romantic rejection

The man, surnamed Liu, ignored pleas from police and onlookers to climb down from the 40 meter pylon, and instead demanded the audience of the woman he loved, the Nanjing-based Modern Express reported on August 14.

Modern Express có trụ sở ở Nam Kinh đưa tin hôm 14 tháng 8, người này, họ Lưu, phớt lờ những lời can ngăn của cảnh sát và những người có mặt tại hiện trường, không chịu leo xuống khỏi cột điện cao 40 mét, mà thay vào đó là đòi gặp người phụ nữ anh ta yêu.

Police quickly escorted the woman, a local watermelon vendor, to the site, where she eventually convinced the man to descend. However, tragedy struck when Liu came in contact with a wire carrying 110 kilovolts of electricity.

Cảnh sát nhanh chóng hộ tống người phụ nữ kia đến hiện trường, cô này bán dưa ven đường ở vùng đó, cuối cùng cô gái cũng đến và thuyết phục người đàn ông ấy xuống. Tuy nhiên, bi kịch xảy ra khi Lưu đụng phải sợi dây điện 110 KV.

A video clip uploaded on Chinese social media showed Liu engulfed in sparks, then catching on fire before falling from the pylon.

Một video clip tải trên các trang mạng xã hội Trung Quốc cho thấy Lưu bị giật cháy rồi rơi xuống đất từ trên cột điện.

The woman later told police that Liu had been trying to woo her ever since she sold him a watermelon last week.

Người phụ nữ kia sau đó khai với cảnh sát là Lưu đã ra sức tán tỉnh cô suốt từ lúc cô bán cho anh ta một quả dưa hồi tuần trước.

According to local power company employees, the man touched the wire just before the power was to be cut. The tragedy caused a nearly two-hour blackout in the area.

Theo các nhân viên điện lực địa phương, người đàn ông đó chạm phải dây điện ngay trước khi họ cắt điện. Bi kịch này khiến khu vực bị mất điện gần 2 giờ đồng hồ.

Chiếc phà Thomas Aquinas bị chìm tại Cebu Philippines - Philippines ferry Thomas Aquinas sinks at Cebu

The MV Thomas Aquinas, carrying 692 people, was in collision with the cargo vessel on Friday evening near the central city of Cebu, officials said.

Chiếc phà MV Thomas Aquinas, chở 692 người đã va chạm với một tàu chở hàng vào tối thứ Sáu gần trung tâm thành phố Cebu, các quan chức cho hay.

Coastguard and naval vessels helped by local fishing boats have rescued more than 570 people so far.

Lực lượng bảo vệ bờ biển và tàu hải quân cùng sự trợ giúp của các tàu thuyền đánh cá của ngư dân địa phương đã giải cứu được hơn 570 người cho đến nay.

The incident took place around 2km (1.2 miles) from the shore.

Vụ tai nạn xảy ra cách bờ biển khoảng 2km (khoảng 1,2 dặm).

The ferry was sailing into the port at Cebu - the country's second biggest city - when it collided with the cargo ship travelling the other way at about 21:00 local time (13:00 GMT)

Chiếc phà đang cập bến ở Cebu- thành phố lớn thứ hai của Phi-líp-pin- khi va vào tàu chở hàng đang chạy theo hướng khác vào khoảng 21h00 giờ theo giờ địa phương (13h00 giờ GMT).

"The impact was very strong," Rachel Capuno, a spokesperson for the owners of the ferry, told local radio.

“Vụ va chạm rất mạnh”, Rachel Capuno, phát ngôn viên của công ty điều hành chiếc phà gặp nạn cho biết trên đài phát thanh địa phương.

Survivors said hundreds of passengers jumped into the ocean as the ferry began taking on water and listing. The crew distributed life jackets.

Những người sống sót kể lại hàng trăm hành khách đã nhảy xuống biển khi phà bắt đầu chìm. Thủy thủ đoàn đã phân phát áo phao cho mọi người.

Darkness

Đêm tối

Many of the passengers were asleep and others struggled to find their way in the dark, reports said.

Nhiều hành khách đang say ngủ còn một số đang mò mẫm tìm đường trong bóng tối, theo báo cáo cho hay.

One survivor, Jerwin Agudong, said he and other passengers jumped overboard in front of the cargo vessel.

Jerwin Agudong, một người sống sót kể lại anh và những hành khách khác nhảy xuống nước ngay trước tàu chở hàng.

"It seems some people were not able to get out," Mr Agudong told radio station DZBB. "I pity the children. We saw dead bodies on the side, and some being rescued."

Ông Agudong kể với đài phát thanh DZBB “Một số người dường như không thể thoát ra ngoài. Thật tội cho bọn trẻ. Chúng tôi thấy người chết nổi lên đêngh, còn một số người được cứu sống.”

The ferry sank within 30 minutes of the collision, the AFP news agency reports.

Theo báo cáo hãng thông tấn AFP, chiếc phà bị chìm trong vòng 30 phút sau khi va chạm với tàu chở hàng.

"They are using search lights to scan the waters, but still there is a possibility you can miss those floating at sea. Rescuers are trying to get to all of them," Joy Villagas, an official at the coastguard's public affairs office headquarters in Manila, told AFP.

“Lực lượng cứu hộ đang dùng đèn tìm kiếm để kiểm tra cẩn thận vùng nước xảy ra vụ va chạm, nhưng vẫn có khả năng bỏ sót nạn nhân nổi trên biển. Những người cứu hộ đang cố gắng cứu tất cả hành khách trên phà”, Joy Villagas, một nhân viên văn phòng hành chính công thuộc lực lượng bảo vệ bờ biển có trụ sở ở Manila cho biết.

Cebu coastguard commander Weniel Azcuna told reporters that the cargo ship, Sulpicio Express 7, had 36 crew members on board, but it did not sink.

Ông Weniel Azcuna- chỉ huy lực lượng bảo vệ bờ biển Cebu kể với các phóng viên rằng tàu chở hàng Sulpicio Express 7 có 36 thủy thủ nhưng tàu này không bị đắm.

Passengers on the ferry had embarked at Nasipit in the southern province of Agusan del Sur.

Các hành khách trên phà đã lên tàu ở Nasipit thuộc miền nam tỉnh Agusan del Sur.

Ms Villagas said it was too early to determine the cause of Friday's collision.

Cô Villagas cho biết vẫn còn quá sớm để xác định nguyên nhân vụ va chạm tàu hôm thứ Sáu.

She said the Thomas Aquinas was a "roll-on, roll-off" ferry that allows vehicles to be driven aboard and is commonly used in the Philippines.

Cô còn cho biết Thomas Aquinas là loại phà dùng để bốc dỡ hàng bằng cầu dẫn cho phép chuyên chở các phương tiện lên tàu và là phương tiện chuyên chở phổ biến ở Phi-líp-pin.

Maritime accidents are common in the Philippine archipelago because of tropical weather, badly maintained passenger boats and weak enforcement of safety regulations.

Các vụ tai nạn hàng hải thường xảy ra ở quần đảo Phi-líp-pin do khí hậu nhiệt đới, bảo trì tàu chở hành khách kém cùng việc ít thi hành các quy định về an toàn.

The world's worst maritime disaster in peacetime occurred in the Philippines in December 1987. More than 4,000 people died when the Dona Paz ferry collided with a tanker.

Thảm họa hàng hải thời bình khủng khiếp nhất thế giới xảy ra ở Phi-líp-pin vào tháng 12 năm 1987. Khiến hơn 4000 người thiệt mạng khi chiếc phà Dona Paz va chạm với tàu chở dầu.

Cầu hôn bạn gái bằng những dòng chữ yêu thương khổng lồ viết trên cát - proposed to his girl with giant love letters in the sand

Romantic Jeremy Curtis proposed to his girl with giant love letters in the sand

Chàng trai lãng mạn Jeremy Curtis đã cầu hôn bạn gái bằng những dòng chữ yêu thương khổng lồ viết trên cát.

On a sun-kissed beach he etched out a message in 15ft block capitals saying: "Will you marry me?" – complete with giant love hearts.

Trên bãi biển ngập tràn ánh nắng anh chàng đã khắc lên cát thông điệp bằng dòng chữ viết hoa cao 15ft (4,5,) "Em sẽ lấy anh chứ?" – hoàn thành tác phẩm cùng với những hình trái tim cực lớn.

Happily, shell-shocked Jennifer Ayris didn't waste any time replying: "I shore will."

Rất hạnh phúc, Jennifer Ayris vô cùng bất ngờ và không chút chần chừ trả lời: "Chắc chắn rồi".

As the tide rolled in she ran down to the water's edge and scrawled a big "YES!"

Khi thủy triều cuốn vào, cô ấy đã chạy xuống bờ biển và khắc một chữ lớn "YES!"

IT consultant Jeremy, 39, from Sheffield, had spent ages searching for the right spot before settling

on picturesque Petit Port on the Channel Island of Guernsey.

Jeremy là một chuyên gia tư vấn IT, 39 tuổi đến từ Sheffield, đã phải mất rất nhiều thời gian tìm kiếm vị trí lí tưởng cho màn cầu hôn trước khi tìm đến bờ biển Petit xinh đẹp trên hòn đảo Channel thuộc Guernsey.

He took Jen on a cruise to the island, then walked her along a cliff top overlooking the message he had hastily created with the help of several local volunteers.

Anh ấy đã dẫn Jen đến hòn đảo, họ đi dọc mỏm đá trông xuống dòng thông điệp mà anh đã vội vàng khắc lên cùng sự trợ giúp của một số người tình nguyện ở địa phương.

He briefly blindfolded her before getting down on one knee and inviting her to take a look.

Anh nhanh chóng bịt mắt cô ấy trước khi quỳ bằng một gói rời bảo cô ấy nhìn xuống dưới.

Relieved Jeremy said: “She burst into tears at first. But then she said yes. It was an incredible moment.”

Jeremy sung sướng nói: “ Lúc đầu cô ấy bật khóc. Rồi cô ấy nói đồng ý. Thật là một khoảnh khắc tuyệt vời.”

Solicitor Jennifer, 31, said: “I don’t think it’s sunk in yet. It was all just so perfect and lovely – I was completely overwhelmed.”

Jennifer, một cô vấn pháp luật 31 tuổi nói rằng “Tôi không biết là dòng chữ đã bị cuốn trôi chưa. Tất cả đều thật hoàn hảo và đáng yêu- khiến tôi ngập tràn cảm xúc.”

The pair, who have been together three years, are planning a big day next year to say: “I dune.”

Cặp đôi này đã quen nhau ba năm và đang dự định tổ chức ngày trọng đại vào năm tới để cùng tuyên thệ : “Tôi đồng ý”.

Tên cảnh sát ném đứa bé đã bị bắt - Baby-bashing policeman detained

An investigation team has been set up in response to anger voiced by Chinese netizens at the policeman in Linzhou, Henan, said Guo Fajie, head of the public security bureau of Anyang City which governs Linzhou.

Theo giám đốc sở công an thành phố An Dương, quản lý khu vực Lâm Châu, người ta đã thành lập một đội điều tra để đáp lại sự tức giận của cư dân mạng Trung Quốc đối với viên cảnh sát ở Lâm Châu, Hà nam.

A couple, holding their seven-month-old daughter in their arms, went for a walk after supper in on July 20 when a local policeman, Guo Zengxi, unexpectedly grabbed the infant, lifted her over his

head and hurled her onto the ground, according to media reports.

Theo tin tức của giới truyền thông, một cặp vợ chồng bế bé gái 7 tháng tuổi của họ đi dạo sau bữa tối hôm 20 tháng 7 thì viên cảnh sát khu vực là Guo Zengxi bất ngờ chộp lấy em bé, nhấc lên khỏi đầu và quăng xuống đất.

Guo Zengxi was likely to have been drunk, according to the reports. The Linzhou public security bureau had only handed down a 15-day confinement to him.

Theo các báo, Guo Zengxi có lẽ là đã say rượu. Sở công an Lâm Châu chỉ phạt hấn 15 ngày bị giam giữ.

The injured baby was immediately sent to Anyang Maternal and Child Health Hospital, and is temporarily out of danger.

Em bé bị thương ấy ngay lập tức được đưa đến Bệnh viện Y tế Bà mẹ và Trẻ Em An Dương, và hiện tạm thời qua cơn nguy kịch.

"The policeman involved in the baby attack was put under criminal detention on Saturday night and was transferred to a detention center in Anyang City this morning," said Guo Fajie.

Guo Fajie nói: "Viên cảnh sát liên quan đến vụ hành hung em nhỏ đã bị phạt giam giữ hình sự vào tối hôm thứ 7 và sáng nay được chuyển đến trung tâm giam giữ ở thành phố An Dương".

Public security and health authorities in Linzhou have sent staff to accompany the baby to Beijing for further medical examination, according to the local government.

Theo chính quyền địa phương, các nhà chức trách y tế và công an ở Lâm Châu đã gửi cán bộ đi theo em bé đến Bắc Kinh để kiểm tra sức khỏe thêm.

Also in July, a man in Beijing killed a toddler by lifting her from her carriage and throwing her onto the ground after quarreling with the baby's mother and beating her up.

Cũng trong tháng 7 rồi, một người đàn ông ở Bắc Kinh đã giết chết một em nhỏ mới tập đi, hấn nhấc em lên khỏi chiếc xe của em và ném xuống đất sau khi cãi nhau và hành hung mẹ em bé ấy.

Chính quyền dùng vũ khí hóa học ở Syria - Chemical attack in Syria

There was probably a chemical attack in eastern Damascus. Some people filmed the aftermath.

Hẳn là đã có một vụ tấn công bằng vũ khí hoá học ở phía đông Damascus. Một số người quay được phim về hậu quả của vụ tấn công đó.

ITV News has obtained the first independent pictures of a devastating attack in eastern Damascus.

Kênh ITV News đã chụp được những hình ảnh độc lập đầu tiên về vụ tấn công huỷ diệt ở phía đông Damascus.

These shocking images show the aftermath of an alleged chemical attack. Bodies lie amongst the rubble, still holding onto each other-- a sign of those trying to escape. It was too late for this family, who were just one of hundreds if not thousands, killed in the alleged gas attack.

Những hình ảnh gây sốc này cho mọi người thấy hậu quả của một vụ tấn công được cho là bằng vũ khí hoá học. Xác người nằm la liệt giữa đồng đồ nát, họ vẫn còn bám vào nhau - một dấu hiệu chứng tỏ họ đang cố gắng chạy thoát. Thật là đã quá muộn với gia đình này, họ chỉ nằm trong số hàng trăm, nếu không phải là hàng ngàn người bị giết trong vụ tấn công được cho là bằng khí độc ấy.

On another patch of ground is the remains of a missile, one of those thought to have delivered the poison gas.

Trên một khoảnh đất khác người ta tìm thấy những mảnh còn sót lại của một quả rốc-kết, một trong số những quả rốc-kết được cho là đã mang khí độc.

Chemical weapons experts have agreed some kind of chemical attack took place, but are unsure whether it was caused by a nerve agent.

Các chuyên gia vũ khí hoá học đồng ý với ý kiến cho rằng đã xảy ra một kiểu tấn công bằng vũ khí hoá học nào đó, nhưng họ không chắc chắn có phải là do một loại chất độc phá huỷ hệ thần kinh gây n ên hay kh ông.

The opposition group says that more than a thousand have been killed but Syrian army have denied the claims.

Phe đối lập nói rằng hơn một ngàn người đã bị giết nhưng quân đội Syria bác bỏ tuyên bố ấy.

Hai người rơi từ ban công - Two people fall from a balcony

Two people are angry. They shout. It is a man and a woman. The woman is on a balcony. The man is on a balcony under her.

Có hai người kia đang nổi trận lôi đình. Họ to tiếng. Ấy là một chàng trai và một cô gái. Cô nàng thì ở trên một ban công. Còn anh chàng ở ban công phía dưới.

An accident happens. The woman falls down. Her man catches her but it is not easy. He falls, too.

They are both holding to the balcony. Their bodies are in the air.

Tai nạn xảy ra. Cô nàng rơi xuống. Anh chàng người yêu chộp cô lại mà đâu có dễ. Anh ta cũng rơi theo luôn. Cả hai đều bám vào ban công. Họ đang lơ lửng trên không trung.

People see what is happening. They come and help. They push the two people up. Firemen come and help, also. The two people are fine now.

Mọi người thấy vỡ-bì-hồ-kịch-tình yêu ấy tới đoạn cao trào. Họ đến giúp một tay. Đẩy cặp đôi ấy lên. Lính cứu hỏa cũng đến giúp. Bây giờ thì cặp đôi ấy họ ổn rồi.

An argument of two Chinese people resulted in an accident. A woman was arguing with her boyfriend.

Cuộc cãi vã giữa cặp đôi người Trung Quốc kết thúc bằng một tai nạn. Ấy là cuộc khẩu chiến của cô gái nọ với bạn trai của mình.

She was on a balcony and he was on the balcony below. The woman slipped and fell. Her partner caught her. But he wasn't strong enough and he fell, too. They were both hanging from the balcony.

Lúc đó cô nàng đang ở trên một ban công còn anh chàng thì ở ban công bên dưới. Cô nàng trượt chân và rớt xuống. Anh chàng người yêu liền chộp lấy cô. Nhưng anh yếu quá, cũng rơi xuống luôn. Cả hai đều treo lơ lửng ngoài ban công.

People from the building saw what was happening. They helped to push the people both back up. Fire fighters arrived at the scene. After 20 minutes, the couple was both lifted to safety.

Mọi người trong toà nhà đó thấy vỡ-bì-hồ-kịch-tình yêu ấy tới đoạn cao trào. Họ giúp đẩy cặp đôi ấy lên trở lại. Lính cứu hỏa cũng đến hiện trường. 20 phút sau, đôi tình nhân được đưa lên an toàn.

It was a lovers' tiff that almost ended very badly.

Đúng là thương nhau lắm cắn nhau đau, kết cục của cuộc cãi vã giữa hai kẻ đang yêu nhau kia thật là thảm hại.

A young woman slipped and fell from a fifth floor balcony while arguing with her boyfriend who was on the balcony below. He managed to catch her as she fell but was dragged down himself by the force of the fall.

Cô gái trẻ bị trượt chân từ ban công tầng 5 khi đang khẩu chiến với anh chàng người yêu ở ban công bên dưới. Anh chàng ấy đã cố chộp lấy cô nàng khi cô rơi xuống nhưng bản thân anh ta cũng bị lực rơi của cô nàng kéo xuống theo.

A neighbour from the building saw what was happening and grabbed his legs as other neighbours

helped to push them both back up as fire fighters arrived at the scene. After 20 minutes, the couple were both lifted to safety with help from neighbours, the emergency services and a ladder.

Một người hàng xóm ở chung toà nhà chứng kiến cái sự tình ấy liền chộp lấy chân anh chàng kia còn những người hàng xóm khác thì cùng giúp đẩy cả hai lên trở lại và những người lính cứu hoả cũng có mặt tại hiện trường. 20 phút sau, cặp đôi ấy được đưa lên an toàn nhờ sự giúp đỡ của những người hàng xóm, dịch vụ cứu trợ khẩn và ... một cái thang nữa.

Người đàn ông công 1 chiếc tủ lạnh chạy 1009 dặm - Man runs 1,009 miles across Britain while carrying fridge

Tony Phoenix-Morrison, 49, arrived at Land's End, England, Thursday after starting his run in northern Scotland 41 days earlier, The Mirror reported.

Tờ Mirror cho biết, bác Tony Phoenix-Morrison, 49 tuổi, đã chạy đến Mũi Đất, Anh, hôm thứ 3 sau khi xuất phát từ miền bắc Scotland 41 ngày trước.

Phoenix-Morrison, who ran with a 93-pound Smeg fridge on his back, said his run resulted in multiple donations to the Sir Bobby Robson Foundation, which is dedicated to the early detection and treatment of cancer. The donations included more than \$63,000 from the fridge's manufacturer, Smeg UK.

Bác Phoenix-Morrison, chạy công cái tủ lạnh Smeg nặng 93 pound (khoảng 40kg), nói việc bác chạy đem lại kết quả là nhiều người quyên góp tiền cho quỹ Sir Bobby Robson, quỹ dành cho việc phát hiện và điều trị sớm căn bệnh ung thư. Số tiền quyên góp kia gồm hơn 63 ngàn đô la của hãng sản xuất tủ lạnh Smeg UK.

"When I set out on this challenge, I genuinely had no idea how far I would get. I wanted to try something so hard that nobody could be certain of its outcome," Phoenix-Morrison said. "All I could do was try to prepare myself physically and mentally as best I could."

Bác Phoenix-Morrison nói: "Khi bắt đầu thử thách này, tôi thật sự không biết mình sẽ đi được bao xa. Tôi muốn cố hết sức làm việc gì đó đến mức chẳng ai biết chắc kết quả của cái công việc ấy. Tôi chỉ biết cố gắng chuẩn bị tinh thần và thể lực hết khả năng mình có.

"At the end of this I feel humbled really," he said. "I have had so much support and generosity from the British public from the top of Scotland all the way down to the bottom of England. It has not just been the donations to charity. People have fed and watered me all over the place and I have had umpteen treatments."

Bác nói: "Đến được đây tôi thấy mình thật bé nhỏ, tầm thường. Tôi nhận được rất nhiều sự hỗ trợ và lòng tốt của người dân Anh từ trên Scotland xuống tận mũi đất này. Mọi người không chỉ ủng hộ

tiền từ thiện. Họ còn tiếp đồ ăn thức uống cho tôi nữa ở khắp nơi và tôi nhận được vô số cư xử tốt bụng của bà con."

Người đàn ông có nhiều Barbies nhất - Man has many Barbies

A normal Singapore street containing a normal house, right? Ah, not quite. This house contains one of the largest private collections of Barbie dolls in the world--6,000 in fact. Count them.

Ông chủ đáng tự hào của những con búp bê này là một anh chàng tên Jian Yang.

The proud owner of these dolls is a man called Jian Yang.

"Đây là chỗ để những con búp bê quý giá nhất. Con số một đó bác, nó là con Barbie Dáng Chuẩn đầu tiên em mua hồi năm 1984. Trong phim "Câu chuyện đồ chơi" cũng có cô nàng Dáng Chuẩn này của em đấy."

"This is where the most precious ones are. That's number one, that's my first 1984 Great Shape Barbie. She was also featured in Toy Story, I mean."

Không biết niềm đam mê mãnh liệt này ảnh hưởng thế nào đến chuyện yêu đương của anh ta nhỉ? Chắc là không mấy tốt đẹp rồi.

So how does this obsession affect his relationships? We're going to predict not well.

Không biết niềm đam mê mãnh liệt này ảnh hưởng thế nào đến chuyện yêu đương của anh ta nhỉ? Chắc là không mấy tốt đẹp rồi.

"I've also got ex-girlfriends who get insecure about this kind of stuff because you still do get the SMSs with the unresolved relationships that go like, 'I will never be one of these.' You know... 'What's my waistline?'

"Em cũng từng có bạn gái, những cô người yêu trước của em đều không thoải mái lắm với những cô nàng búp bê này vì em vẫn nhận được những tin nhắn với những chuyện chẳng đâu vào đâu cả, đại loại như "Tôi sẽ không bao giờ là một trong những con búp bê của anh đâu." hay "Vòng eo của tôi cỡ bao nhiêu á?".

No one should attempt to achieve a Barbie waistline.

Đừng ai cố gắng để có được một vòng eo như búp bê Barbie nha.

Now you might think, well, it can't be an expensive hobby, but tell 'em, Jian!

Lúc này có thể các bạn cho rằng cái sở thích đó cũng chẳng tốn kém chi, nhưng hãy hỏi Jian xem sao nhé

"This is the most I've ever paid for a doll. About \$3,600."

"Đây là con búp bê đắt nhất em từng mua. Khoảng 3600 đô la bác ạ."

Wow. Yeah, better pop it away before we try to do a runner with it.

Có phải đây chỉ là một ngôi nhà bình thường trên một con phố bình thường ở Singapore không? Ồ, không hẳn vậy đâu. Trong ngôi nhà này có cả một trong những bộ sưu tập búp bê Barbie cá nhân lớn nhất trên thế giới - thực tế là có đến 6000 con búp bê cơ đấy. Ta hãy đếm chúng nào.

Wow. Yeah, better pop it away before we try to do a runner with it.

Ồ. Vâng, tốt hơn là anh cất nó đi chỗ khác trước khi chúng tôi phải "bỏ chạy" vì không có tiền mua nổi nó đâu.

Tên trộm ăn năn và trả lại tiền sau 12 năm(với bức thư xin lỗi) - Remorseful thief returns money to store he robbed 12 years ago (with apology note)

Keosavanh Xayarath was threatened at gunpoint by the mystery man at his store in Nashville, Tennessee, around 11 years ago.

Khoảng 11 năm trước, Keosavanh Xayarath bị gã cướp bí ẩn kia chĩa súng đe dọa ngay tại cửa hàng của ông ở Nashville, tiểu bang Tennessee.

The remorseful criminal returned to the scene of his crime earlier this month to give back the \$400 (£250), along with an apology note explaining his actions.

Tên tội phạm biết ăn năn ấy hồi đầu tháng này đã quay lại nơi gã gây án để trả lại 400 đô la Mỹ (250 bảng Anh), cùng một lá thư xin lỗi giải thích cho hành vi phạm tội của mình.

‘He was really insistent that we take this, that we had to take this,’ the store owner’s son, Somboon Wu, told WSMV.

Somboon Wu, con trai ông chủ cửa hàng nói với WSMV: "Anh ta cứ một mực đòi chúng tôi nhận lại, phải nhận lại những thứ này."

The note, simply addressed to ‘owner’, explained: ‘I do not use drugs anymore, and I feel I must make amends to the people I have hurt in the past.’

Mẫu thư ấy, chỉ nhằm gửi cho "ông chủ", giải bày rằng: "Tôi giờ không còn nghiện ngập nữa, và cảm thấy mình phải bồi thường cho những người trước đây tôi đã làm tổn thương họ."

‘I hope you will accept this money and find forgiveness. Peace be with you, Anonymous.’

"Tôi mong ông sẽ nhận số tiền này và tha thứ cho tôi. Chúc ông bằng an. Kẻ vô danh."

InterAsian Market & Deli posted a picture of the letter on its Instagram page where it has received a positive response.

Cửa hàng InterAsian Market & Deli đăng hình lá thư này lên trang Instagram của mình và đã nhận được phản hồi tích cực trên đó.

‘This is truly inspirational and reminds us that there are plenty of good people in this world,’ said the store in a statement.

Chủ cửa hàng nói: "Chuyện này thật sự gây xúc động lòng người và nó nhắc nhở chúng ta rằng trên thế gian này vẫn còn rất nhiều người lương thiện."

‘To the anonymous person, we want to tell you all is forgiven and thank for your note. We don’t care about the money.

"Với người giấu tên kia ời, chúng tôi muốn nói với anh rằng chúng tôi tha thứ hết cho anh và cảm ơn anh đã để lại thư cho chúng tôi. Còn số tiền thì chúng tôi chẳng để tâm đến đâu.

We are more inspired and touched by your act. We hope you find peace in life and prosperity. Best wishes!’

"Chúng tôi cảm động với hành động của anh và anh đã cho chúng tôi nguồn cảm hứng mới. Chúng tôi mong anh bằng an và thành đạt trong cuộc sống. Chúc anh những điều tốt đẹp nhất!"

I am a drug addict. About 11 or 12 year ago I robber this store with a gun. I do not use drugs anymore and feal I must make amends to the people I have hurt in the past. I came in you’re store around 9 or 10 o’clock in 2002 or 2003 and I got a 6 pack of beer and ask for cigarettes, when the registrar opened to give change I pulled out a gun and took about \$300 form the register then drove away in a white car. I hope you will accept this money and find forgiveness. Peace be with you - anonymous’

Tôi là kẻ nghiện ma túy. Khoảng 11 hay 12 năm trước tôi dùng súng cướp của cửa hàng này. Giờ tôi không còn nghiện ngập nữa, và cảm thấy mình phải bồi thường cho những người trước đây tôi đã làm tổn thương họ." Hồi năm 2002 hay 2003, tôi đến cửa hàng của ông quăng 9 hay 10 giờ gì đó và đòi mua 6 thùng bia và thuốc hút, khi người bán mở két để thôi tiền thì tôi rút súng ra và cướp khoảng 300 đô la rồi nhảy lên chiếc xe hơi trắng bỏ đi. Tôi mong ông nhận lấy số tiền này và tha lỗi cho tôi. Chúc ông bằng an - người giấu tên

Chàng sinh viên cởi đồ ngồi thiền giữa đường - Student meditates naked in busy road

The youngster Limag Bodrov, 23, had been partying with friends who claimed he wanted to relax after a hard night partying.

Chàng thanh niên Limag Bodrov, 23 tuổi, đã tiệc tùng với bạn bè, anh chàng nói muốn thư giãn sau một đêm tiệc tùng vất vả.

One, Lu Wan, said: "We tried to get him to move, it was dangerous, but he said he felt at one with nature even though there was not a blade of grass in sight. Then he stripped off his clothes and simply carried on."

Một người bạn của anh chàng đó, Lu Wan nói: "Chúng tôi cố đưa cậu ta đi chỗ khác, ở đây quá nguy hiểm, nhưng cậu ta bảo muốn hoà mình vào thiên nhiên dù trước mặt chẳng có cọng cỏ nào. Thế rồi cậu ta cởi hết quần áo và thực hiện việc mình muốn."

The student, who is at the university in Haikou in Hainan province in southern China, eventually caused traffic chaos as drivers had to swerve to avoid him, and others including group's of girl motorcyclists stopped to look at the meditating man.

Anh chàng sinh viên đó, đang theo học ở Đại học Hải Khẩu, tỉnh Hải Nam, miền nam Trung Quốc, rốt cuộc cũng khiến cho giao thông hỗn loạn vì các tài xế phải quẹo tránh anh, và những người khác trong đó có nhóm mấy cô gái đi xe gắn máy dừng lại xem anh chàng đang ngồi thiền.

After he had given the finger to drivers that told him to go, police arrived, and he was eventually arrested and carted off after he refused to dress and leave with his pals.

Sau khi anh ta giơ "ngón tay thối" ra với các tài xế nói mình tránh đường, thì cảnh sát đến, và cuối cùng anh bị bắt và bị đưa lên xe giải đi, anh ta không chịu mặc đồ vào và đi cùng những anh bạn của mình.

A police spokesman said: "We have taken a blood sample, if he had drugs he will be in trouble."

Người phát ngôn của cảnh sát nói: "Chúng tôi đã lấy mẫu máu, nếu cậu ta có dùng ma túy thì sẽ gặp rắc rối đây. "

Việc sa thải - The layoffs

The layoffs are part of rolling job cuts that have been ongoing for several weeks, the people told the paper

Việc cắt giảm này là một phần trong kế hoạch cắt giảm nhân sự đã diễn ra trong nhiều tuần nay.

"I can confirm a small number of employees were laid off today," a company spokesman told the

newspaper, without providing additional details.

“Tôi có thể xác nhận hôm nay một vài nhân viên đã bị sa thải”, một phát ngôn viên của công ty cho biết và anh ta không cung cấp thêm thông tin cụ thể nào.

BlackBerry, which has lost market share to rivals including Apple's iPhone and phones using Google's Android technology, said last month it was weighing its options, which could include an outright sale.

BlackBerry đã để mất thị phần vào tay các đối thủ gồm có iPhone của Apple và các dòng điện thoại sử dụng công nghệ Android của Google, hãng cho biết đã cân nhắc các lựa chọn của mình vào hồi tháng trước kể cả khả năng có thể bán hoàn toàn.

News of the layoffs was first reported by Canadian technology blog Cantech Letter.

Tin tức về việc sa thải nhân viên được đăng đầu tiên trên blog công nghệ của Ca-na-đa là Cantech Letter.

BlackBerry could not immediately be reached for comment by Reuters outside of regular U.S. business hours.

Hãng Reuters không thể ngay lập tức lấy được thông tin của BlackBerry ngoài giờ làm việc chính quy ở Mỹ.

Đưa ra quyết định cho bản thân mình - A Very Personal Decision

But deciding whether it's right for you to have sex is one of the most important decisions you'll ever have to make. Each person must use his or her own judgment and decide if it's the right time — and the right person.

Nhưng dù bạn quyết định có quan hệ tình dục hay không thì đó là một trong những quyết định quan trọng nhất bạn từng có trong đời. Mỗi người phải tự suy xét và quyết định xem là có đúng lúc và đúng người chưa.

This means considering some very important factors — both physical ones, like the possibility of becoming pregnant or getting a sexually transmitted disease (STD) — and emotional factors, too. Though a person's body may feel ready for sex, sex also has very serious emotional consequences.

Điều này có nghĩa là suy xét một số yếu tố rất quan trọng – cả những yếu tố thể chất như có thể bị dính bầu hoặc bị lây các bệnh qua đường tình dục (STD) – và cả những yếu tố tinh thần. Mặc dù về thể chất, một người có thể cảm thấy sẵn sàng quan hệ tình dục, nhưng tình dục cũng có thể để lại những hậu quả rất nghiêm trọng về mặt cảm xúc.

For many teens, moral factors are very important as well. Family attitudes, personal values, or religious beliefs provide them with an inner voice that guides them in resisting pressures to get

sexually involved before the time is right.

Đối với nhiều thanh thiếu niên, yếu tố đạo đức cũng rất quan trọng. Quan điểm của gia đình, giá trị bản thân, hoặc tín ngưỡng tạo nên một tiếng nói bên trong hướng dẫn họ trong việc chống lại áp lực để tránh quan hệ tình dục trước thời điểm phù hợp.

Peer Pressure Problems and Movie Madness

Những áp lực từ bạn bè cùng lứa và sự điên rồ của phim ảnh

Nobody wants to feel left out of things — it's natural to want to be liked and feel as if you're part of a group of friends. Unfortunately, some teens feel that they have to lose their virginity to keep up with their friends or to be accepted.

Chẳng ai muốn cảm thấy bị cho ra rìa – nên điều tự nhiên là bạn sẽ muốn được yêu thích và cảm thấy như thể bạn là một phần của một nhóm bạn bè. Đáng tiếc là một số thiếu niên cảm thấy rằng họ phải bỏ đi sự trong trắng của mình để theo kịp bạn bè hoặc để được chấp nhận.

Maybe most of your friends have already had sex with their boyfriends or girlfriends and act like it isn't a big deal. But sex isn't something that's only physical; it's emotional, too. And because everyone's emotions are different, it's hard to rely on your friends' opinions to decide if it's the right time for you to have sex.

Có thể hầu hết bạn bè của bạn đã có quan hệ tình dục với người yêu của họ và cư xử như thể nó chẳng phải là một việc gì lớn lao. Nhưng quan hệ tình dục không phải chỉ là một cái gì đó về mặt thể xác, đó cũng là cảm xúc nữa. Và bởi vì cảm xúc của mọi người là khác nhau, thật khó mà dựa vào quan điểm của bạn bè bạn để quyết định xem liệu có phải đây là lúc để bạn có quan hệ tình dục hay không.

What matters to you is the most important thing, and your values may not match those of your friends. That's OK — it's what makes people unique. Having sex to impress someone or to make your friends happy or feel like you have something in common with them won't make you feel very good about yourself in the long run. True friends don't really care whether a person is a virgin — they will respect your decisions, no matter what.

Điều gì có ý nghĩa với bạn thì là quan trọng nhất, và các giá trị của bạn không cần phải giống như của bạn bè bạn. Điều đó ổn thôi, đó là điều khiến mỗi người là duy nhất. Quan hệ tình dục để gây ấn tượng với một ai đó hoặc làm vui lòng bạn bè hoặc cảm thấy như bạn có một điểm chung với họ sẽ không làm cho bạn cảm thấy tốt về bản thân về lâu dài. Bạn tốt sẽ không quan tâm xem liệu một người bạn có còn là trinh nữ hay không – dù thế nào đi nữa, họ cũng sẽ tôn trọng quyết định của bạn.

Even if your friends are cool with your decision, it's easy to be misled by TV shows and movies into thinking that every teen in America is having sex. Writers and producers may make a show or movie plot exciting by showing teens being sexually active, but these teens are actors, not real people with

real concerns. They don't have to worry about being ready for sex, how they will feel later on, or what might happen as a result. In other words, these TV and movie plots are stories, not real life. In real life, every teen can, and should, make his or her own decision.

Ngay cả khi bạn bè chẳng có vấn đề gì với quyết định của bạn, bạn cũng có thể dễ bị chương trình truyền hình và phim ảnh làm cho mê muội bởi ý nghĩ là tất cả thanh thiếu niên ở Mỹ đều có quan hệ tình dục. Các nhà biên kịch và sản xuất có thể làm cho một chương trình hoặc cốt truyện phim thú vị bằng cách cho thấy cảnh thanh thiếu niên quan hệ tình dục, nhưng những đứa trẻ này là diễn viên, không phải là người thật việc thật. Diễn viên thì chẳng cần phải lo lắng về việc sẵn sàng quan hệ tình dục hay chưa, họ sẽ cảm thấy ra sao về sau, hoặc những gì có thể xảy ra sau khi quan hệ. Nói cách khác, chương trình tivi và phim ảnh chỉ là những câu chuyện, không phải đời thực. Trong thực tế, mỗi thanh thiếu niên đều có thể, và nên, tự đưa ra quyết định của chính mình.

Boyfriend Blues or Girlfriend Gripes

Sự thất vọng của bạn trai hoặc phàn nàn của bạn gái

Although some teens who are going out don't pressure each other about sex, the truth is that in many relationships, one person wants to have sex although the other one doesn't.

Mặc dù một số thanh thiếu niên đang hẹn hò sẽ không ép nhau quan hệ tình dục, sự thật là trong nhiều mối quan hệ, một người muốn quan hệ tình dục mặc dù người kia thì không.

Again, what matters most differs from person to person. Maybe one person in a relationship is more curious and has stronger sexual feelings than the other. Or another person has religious reasons why he or she doesn't want to have sex and the other person doesn't share those beliefs.

Một lần nữa, điều quan trọng nhất đối với mỗi người thì không phải ai cũng giống ai. Có thể một người đang hẹn hò sẽ tò mò hơn và có cảm xúc tình dục mạnh hơn người khác. Hoặc một người khác có lý do tín ngưỡng giải thích tại sao họ không ham muốn tình dục và những người khác thì lại không cùng quan điểm.

Whatever the situation, it can place stress and strain on a relationship — you want to keep your boyfriend or girlfriend happy, but you don't want to compromise what you think is right.

Bất kể tình huống là gì, nó cũng có thể gây nên sức ép và sự căng thẳng cho một mối quan hệ - bạn muốn bạn trai hoặc bạn gái mình vui, nhưng bạn không muốn thỏa hiệp những gì bạn cho là đúng.

As with almost every other major decision in life, you need to do what is right for you and not anyone else. If you think sex is a good idea because a boyfriend or girlfriend wants to begin a sexual relationship, think again.

Như với hầu hết các quyết định quan trọng khác trong cuộc sống, bạn cần phải làm những gì phù hợp với mình chứ không phải bất kỳ ai khác. Nếu bạn nghĩ rằng tình dục là một ý tưởng tốt vì bạn trai hay bạn gái muốn quan hệ tình dục, thì hãy nghĩ lại.

Anyone who tries to pressure you into having sex by saying, "if you truly cared, you wouldn't say no," or "if you loved me, you'd show it by having sex" isn't really looking out for you and what matters most to you. They're looking to satisfy their own feelings and urges about sex.

Bất cứ ai cố gắng gây áp lực để bạn quan hệ tình dục bằng cách nói rằng, "nếu em thực sự quan tâm, em sẽ không từ chối", hoặc "nếu em yêu anh, em sẽ muốn thể hiện bằng cách có quan hệ tình dục" là không thực sự nghĩ cho bạn và những gì quan trọng nhất đối với bạn.

If someone says that not having sex after doing other kinds of fooling around will cause him or her physical pain, that's also a sign that that person is thinking only of himself or herself. If you feel that you should have sex because you're afraid of losing that person, it may be a good time to end the relationship.

Nếu ai đó nói rằng không quan hệ tình dục sau khi âu yếm nhau sẽ làm cho họ bị đau đớn về thể xác, thì đó cũng là một dấu hiệu cho thấy là người đó chỉ nghĩ cho bản thân họ. Nếu bạn cảm thấy rằng bạn nên có quan hệ tình dục bởi vì bạn đang sợ mất người đó, thì đó có thể là một thời điểm tốt để kết thúc mối quan hệ.

Sex should be an expression of love — not something a person feels that he or she must do. If a boyfriend or girlfriend truly loves you, he or she won't push or pressure you to do something you don't believe in or aren't ready for yet.

Tình dục nên là biểu hiện của tình yêu – không phải là một cái gì đó một người cảm thấy mình phải làm. Nếu bạn trai hoặc bạn gái thực sự yêu thương bạn, người ấy sẽ không thúc ép bạn làm một điều gì đó mà bạn không tin hoặc chưa sẵn sàng.

Feeling Curious

Cảm thấy tò mò

You might have a lot of new sexual feelings or thoughts. These feelings and thoughts are totally normal — it means that all of your hormones are working properly. But sometimes your curiosity or sexual feelings can make you feel like it's the right time to have sex, even though it may not be.

Bạn có thể có rất nhiều cảm giác hoặc suy nghĩ mới về tình dục. Những cảm giác hoặc suy nghĩ này là hoàn toàn bình thường - điều đó có nghĩa là tất cả các hoóc-môn của bạn đều đang hoạt động tốt. Nhưng đôi khi tính hiếu kỳ hoặc cảm giác về tình dục của bạn có thể khiến bạn cảm thấy như đó là thời điểm thích hợp để quan hệ tình dục, mặc dù có thể không đúng vậy.

Though your body may have the ability to have sex and you may really want to satisfy your

curiosity, it doesn't mean your mind is ready. Although some teens understand how sex can affect them emotionally, many don't — and this can lead to confusion and deeply hurt feelings later.

Mặc dù cơ thể của bạn có thể có khả năng quan hệ tình dục và bạn có thể rất muốn để đáp ứng sự tò mò của bạn, không có nghĩa là tâm lý của bạn đã sẵn sàng. Mặc dù một số thanh thiếu niên hiểu là tình dục có thể ảnh hưởng đến họ về mặt tình cảm như thế nào, nhưng nhiều người thì không - và điều này có thể dẫn đến sự nhầm lẫn và tổn thương tình cảm sâu sắc về sau.

But at the same time, don't beat yourself up or be too hard on yourself if you do have sex and then wish you hadn't. Having sexual feelings is normal and handling them can sometimes seem difficult, even if you planned otherwise.

Nhưng đồng thời, đừng tự dằn vặt hay quá khắc khe với bản thân nếu bạn đã có quan hệ tình dục rồi ước gì bạn đừng làm thế. Có cảm xúc tình dục là bình thường và đôi khi thật khó để xử lý những cảm xúc ấy, ngay cả khi bạn đã có dự định khác.

Just because you had sex once doesn't mean you have to continue or say yes later on, no matter what anyone tells you. Making mistakes is not only human, it's a major part of being a teen — and you can learn from mistakes.

Đâu phải vì bạn có quan hệ tình dục một lần mà coi như bạn phải tiếp tục hoặc đồng ý về sau, bất kể ai nói gì với bạn đi nữa. Phạm sai lầm là điều bình thường ở con người, và đó cũng là một phần quan trọng khi ở tuổi thiếu niên – và bạn có thể học được nhiều điều từ các sai lầm.

Why Some Teens Wait

Vì sao một số bạn trẻ chờ đợi

Some teens are waiting longer to have sex — they are thinking more carefully about what it means to lose their virginity and begin a sexual relationship.

Một số thanh thiếu niên chờ lớn hơn mới có quan hệ tình dục - họ suy nghĩ cẩn thận hơn về việc mất đi sự trong trắng của mình và bắt đầu một mối quan hệ tình dục sẽ là như thế nào.

For these teens, there are many reasons for abstinence (not having sex). Some don't want to worry about unplanned pregnancy and all its consequences. Others see abstinence as a way to protect themselves completely from STDs. Some STDs (like AIDS) can literally make sex a life-or-death situation, and many teens take this very seriously.

Đối với những bạn trẻ này, có nhiều lý do để tiết chế (không quan hệ tình dục). Một số bạn không muốn phải lo lắng về việc mang thai ngoài ý muốn và tất cả các hậu quả của nó. Một số bạn khác xem kiêng nhịn như là một cách để tự bảo vệ mình tránh khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục. Một số bệnh lây truyền qua đường tình dục (như bệnh AIDS) có thể khiến việc quan hệ tình dục

là một tình huống sống hoặc chết theo đúng nghĩa đen, và nhiều thanh thiếu niên xem việc này rất nghiêm túc.

Some teens don't have sex because their religion prohibits it or because they simply have a very strong belief system of their own. Other teens may recognize that they aren't ready emotionally and they want to wait until they're absolutely sure they can handle it.

Một số thanh thiếu niên không quan hệ tình dục bởi vì tôn giáo của họ nghiêm cấm việc đó hay đơn giản bởi vì họ có niềm tin mạnh mẽ của riêng mình. Một số bạn khác có thể nhận thấy là mình chưa sẵn sàng về mặt tình cảm và họ muốn chờ đợi cho đến khi họ hoàn toàn chắc chắn họ có thể xử lý nó.

When it comes to sex, there are two very important things to remember: 1) that you are ultimately the person in charge of your own happiness and your own body; and 2) you have a lot of time to wait until you're totally sure about it.

Khi nói đến tình dục, có hai điều rất quan trọng cần nhớ: 1) cuối cùng thì bạn chính là người chịu trách nhiệm về thể xác và hạnh phúc của riêng mình; và 2) bạn có rất nhiều thời gian để đợi cho đến khi bạn hoàn toàn chắc chắn về điều đó.

If you decide to put off having sex, it's OK — no matter what anyone says. Being a virgin is one of the things that proves you are in charge, and it shows that you are powerful enough to make your own decisions about your mind and body.

Nếu bạn quyết định hoãn quan hệ tình dục, điều đó tốt thôi – mặc kệ ai nói gì. Là trinh nữ là một trong những điều chứng tỏ bạn là người có trách nhiệm, và cho thấy bạn đủ mạnh mẽ để tự quyết định về tình cảm và thể xác của mình.

If you find yourself feeling confused about decisions related to sex, you may be able to talk to an adult (like a parent, doctor, older sibling, aunt, or uncle) for advice. Keep in mind, though, that everyone's opinion about sex is different. Even though another person may have useful advice to share, in the end, the decision is up to you.

Nếu bạn cảm thấy bối rối về các quyết định liên quan đến quan hệ tình dục, bạn có thể nói chuyện với một người lớn (như cha mẹ, bác sĩ, anh chị, cô, dì, hay chú) để được tư vấn. Tuy nhiên, hãy nhớ là, quan điểm của mỗi người về tình dục rất khác nhau. Cho dù người khác có thể có lời khuyên bổ ích để chia sẻ, nhưng cuối cùng, quyết định là do bạn.

Mr Obama and Mr Putin

Ông Obama đã trả đũa bằng việc huỷ bỏ đột ngột một cuộc họp thượng đỉnh ở Mat-xơ-va dự kiến diễn ra vào đầu tháng tới.

Mr Obama retaliated by abruptly cancelling a Moscow summit with Mr Putin planned for early next month.

Tại một cuộc họp báo ở Nhà Trắng, ông Obama quả quyết rằng giữa ông và Putin không có mối hiềm khích cá nhân nào cả. Hai người đàn ông này đã có cuộc gặp ở Bắc Ai-len vào tháng Sáu, từ những bức ảnh chụp hai người lúc đó trông như thể họ đang ở nơi nào đó chứ không phải trong cuộc họp.

At a White House news conference, Mr Obama insisted that he does not have bad personal relations with Mr Putin. The two men had a testy meeting in June in Northern Ireland and from the photos of them at the time, it looked as if they would both rather have been somewhere else.

Chú rể người Mỹ, cô dâu người Mexican kết hôn trên cầu biên giới - American groom, Mexican bride marry on border bridge

Edgar Falcon, 27, who stood on the U.S. side for most of the ceremony Tuesday, and Maricruz Valtierra, 25, were married Tuesday on the Paso del Norte International Bridge spanning the Rio Grande between El Paso, Texas, and Juarez, Mexico, the El Paso Times reported.

Theo tờ thời báo El Paso, Edgar Falcon, 27 tuổi, đứng bên phía Mỹ trong phần lớn thời gian buổi lễ cưới hôm thứ ba, sánh duyên cùng Maricruz Valtierra, 25 tuổi, trên cây cầu Paso del Norte International Bridge bắc qua con sông Rio Grande giữa El Paso, Texas và Juarez, Mexico.

U.S. immigration rules ban the bride, a citizen of Mexico, from crossing the border. She was penalized by immigration authorities after an older sister declared her an American citizen at the border, seven years ago, the newspaper said.

Các quy định về nhập cư của Mỹ không cho phép cô dâu ấy, một công dân Mexico, đi qua biên giới. Tờ báo cho biết, cách đây 7 tháng, cô đã bị các nhà chức trách quản lý nhập cư phạt sau khi chị cô khai báo cô là một công dân Mỹ ở biên giới.

Anyone making a false declaration of immigration status at the border is prohibited from re-entering the United States under a 1990s law.

Hễ ai mà khai man về tình trạng di trú ở biên giới là bị cấm vào lại Hoa Kỳ theo một luật trong thập niên 1990.

"We are getting married to show that immigration laws affect not only undocumented immigrants in the United States but also U.S. citizens like myself, who want to be united with our loved ones," Falcon said after the ceremony, officiated by Texas State District Judge Bill Moody as Border Patrol agents watched.

Falcon nói sau lễ cưới: "Chúng tôi kết hôn để cho mọi người thấy rằng luật lệ nhập cư có ảnh hưởng không chỉ với những người nhập cư không có giấy tờ ở Mỹ mà còn có ảnh hưởng cả đến những công dân Mỹ nữa, như tôi đây chẳng hạn, chúng tôi muốn ở chung với những người thương yêu của mình.", đám cưới được thăm phán khu của tiểu bang Texas Bill Moody cử hành trong khi các nhân viên tuần tra biên giới giám sát.

"To celebrate, we'll have breakfast in a Juarez restaurant, and then I need to get back to El Paso," the groom added.

Chú rể cho biết thêm: "Chúng tôi sẽ tổ chức tiệc mừng vào buổi sáng tại một nhà hàng ở Juarez (Mexico), rồi tôi phải quay trở lại El Paso (Mỹ)".

Tất cả Những loài nhện giăng mạng - The spiders that make webs

The spiders that make webs – orb weavers and cobweb spiders, for example – use their silk to ensnare prey. Should a fly or moth unwittingly wander into a web, it becomes instantly entangled. The spider, on the other hand, can rush across the web to enjoy its freshly captured meal without fear of finding herself trapped. Did you ever wonder why spiders don't get stuck in their webs?

Những loài nhện giăng mạng – ví dụ như nhện orb weaver và cobweb - sử dụng tơ của mình để gài bẫy con mồi. Nếu một con ruồi hay con bướm vô tình đi lang thang vào một mạng nhện, nó sẽ ngay lập tức bị mắc vào. Trái lại, con nhện có thể chạy băng băng trên mạng nhện để đến thưởng thức bữa ăn tươi vừa bắt được của nó mà không sợ bị mắc kẹt. Bạn có bao giờ thắc mắc là tại sao nhện lại không bị mắc kẹt trong mạng nhện của chúng không?

Answer:

Trả lời:

If you've ever had the pleasure of walking into a spider web and having silk plastered on your face, you know it's kind of a sticky, clingy substance. A moth that flies full speed into such a trap doesn't stand much of a chance of freeing itself. But in both cases, the unsuspecting victims came in full contact with the spider silk. The spider, on the other hand, doesn't tumble willy-nilly into its web. Watch a spider traverse its web, and you will notice it takes careful steps, tiptoeing delicately from thread to thread. Only the tips of each leg make contact with the silk. This minimizes the chances of the spider becoming ensnared in its own trap.

Nếu bạn từng có lần vướng vào trong mạng nhện và bị tơ nhện dính vào mặt, bạn sẽ thấy nó là một loại chất dính và dai. Một chú bướm bay hết tốc lực vào một cái bẫy như vậy sẽ hầu như không có cơ hội nào để thoát ra được. Nhưng trong cả hai trường hợp, các nạn nhân kém cảnh giác sẽ bị dính hoàn toàn vào tơ nhện. Con nhện, mặt khác, dù muốn hay không cũng sẽ không bị dính vào mạng nhện của chính nó. Quan sát một con nhện đi trên mạng của nó, bạn sẽ thấy nó bước cẩn thận, nhón chân nhẹ nhàng từ sợi tơ này sang sợi tơ kia. Chỉ có các đầu ngón chân tiếp xúc với sợi tơ. Điều này giảm thiểu nguy cơ nhện bị mắc kẹt trong cái bẫy của chính nó.

Spiders are also careful groomers. If you observe a spider at length, you may see her pull each leg through her mouth, gently scraping off any silk bits and other debris that inadvertently stuck to her claws or bristles. Meticulous grooming probably ensures that her legs and body are less prone to sticking, should she suffer a misstep in the web.

Nhện cũng là những kẻ chải chuốt. Nếu bạn quan sát kỹ một con nhện, bạn có thể thấy nó kéo từng chân qua miệng, nhẹ nhàng loại bỏ từng chút tơ vô tình kẹt trong móng vuốt hoặc lông của nó. Có thể việc chăm chút tỉ mỉ đảm bảo các chân và cơ thể của nhện sẽ ít bị dính hơn, trong trường hợp nó lỡ bước sai trong mạng.

Even if a disheveled, clumsy spider should trip and fall into its own web, it's not likely to get stuck. Contrary to popular belief, not all spider silk is sticky. In most orb weaver webs, for example, only the spiral threads have adhesive qualities. The spokes of the web, as well as the center of the web where the spider rests, are constructed without "glue." She can use these threads as pathways to walk around the web without sticking. In some webs, the silk is dotted with glue globules, not completely coated in adhesive. The spider can avoid the sticky spots. Some spider webs, such as those made by funnel web spiders or sheet weavers, are constructed only of dry silk.

Ngay cả một con nhện lông lá xù xì và vụng về nên vấp và ngã trong chính mạng nhện của nó, thì cũng ít khi nó bị mắc kẹt. Trái với những gì người ta thường nghĩ, không phải tất cả tơ nhện đều dính. Ví dụ như trong hầu hết mạng nhện của loài orb weaver, chỉ có các sợi tơ xoắn là có chất dính. Các đường gân của mạng nhện, cũng như tâm của mạng nhện, nơi nhện nằm, được thiết kế không có "keo". Con nhện dùng những sợi tơ này như con đường để đi khắp tấm mạng mà không bị dính. Trong một số mạng nhện, sợi tơ được chấm các giọt keo, chứ không hoàn toàn phủ trong chất kết dính. Con nhện có thể tránh được các điểm dính. Một số mạng nhện, chẳng hạn như những cái được tạo bởi nhện lưới phễu hoặc nhện sheet weaver, chỉ được làm bằng tơ khô.

A common misconception about spiders is that some kind of natural lubricant or oil on their legs prevents silk from adhering to them. This is entirely false. Spiders do not have oil-producing glands, nor are their legs coated in any such substance.

Một quan niệm sai lầm phổ biến về nhện là có một loại chất bôi trơn hoặc dầu tự nhiên nào đó trên chân của chúng giúp ngăn tơ dính vào. Điều này hoàn toàn không đúng. Nhện không có các tuyến tiết dầu, và chân nhện cũng không được bôi bất kỳ loại chất nào như vậy.

Phát hiện một chú rắn sọc quan trong khoang hành khách máy bay 370 ở cảng hàng không quốc tế Sydney - Snake grounds jet with 370 passengers in Sydney

Staff found the 20-centimeter (8-inch) Mandarin rat snake in the passenger cabin near the door late Sunday before passengers were due to board the flight bound for Tokyo from Sydney International Airport, Qantas said in a statement Monday.

Nhân viên hãng hàng không đã phát hiện một chú rắn sọc quan dài 20 cm (8 inch) trong khoang hành khách gần cửa máy bay vào cuối ngày hôm chủ nhật trước khi hành khách chuẩn bị lên máy bay để đến Tokyo từ Cảng Hàng không Quốc tế Sydney, hãng hàng không Quatas thông báo vào hôm thứ Hai.

Australia's flagship airline said passengers were given hotel rooms and left Sydney on a replacement plane Monday morning. Qantas said the original jet would be fumigated before returning to service

in case there were other snakes on board.

Hãng hàng không hàng đầu Australia cho biết hành khách được ở lại khách sạn và rời Sydney trên một chuyến bay thay thế vào sáng thứ Hai. Hãng hàng không Qantas cho biết chiếc phi cơ ban đầu sẽ được xông khói trước khi hoạt động trở lại để phòng ngừa trường hợp còn có những con rắn khác trên đó.

The snake was taken by quarantine officials for analysis

Con rắn này đã được nhân viên kiểm dịch mang đi phân tích.

The Agriculture Department said the snake, a species that grows to an average 1.2 meters (4 feet), had been euthanized, "as exotic reptiles of this kind can harbor pests and diseases not present in Australia."

Bộ nông nghiệp cho hay con rắn này đã bị chết- đây là loài có chiều dài trung bình là 1,2 mét (4 feet) khi trưởng thành, "vì loại bọ sát ngoại lai này có thể ẩn chứa sâu bọ và các loại bệnh không có ở Australia".

The department said the snake had arrived aboard the jet in a flight a day earlier from Singapore.

Bộ này cũng cho biết con rắn này đã lên máy bay trên chuyến bay một ngày trước đó từ Singapore.

"The Department of Agriculture is looking into how the snake came to be on the plane, but isn't able to speculate at this time," it said in a statement.

Trong một phát biểu bộ này cho biết "Bộ nông nghiệp đang điều tra làm thế nào mà con rắn này lên được máy bay, nhưng vẫn chưa thể đưa ra phỏng đoán nào trong thời gian này."

The mildly venomous Asian snake was about the width of a pencil and did not pose a threat to humans, but it had the potential to cause ecological havoc in the Australian environment if it had escaped the plane with a mate, Canberra Reptile Zoo herpetologist Peter Child said.

Loài rắn châu Á không độc này có bề ngang bằng một cây viết chì và không phải là mối đe dọa con người. Nhưng lại có khả năng huỷ hoại môi trường sinh thái ở Úc nếu nó thoát khỏi chiếc máy bay cùng với con đực hoặc con cái, Peter Child- một chuyên gia nghiên cứu bò sát của vườn thú Canberra Reptile Zoo cho biết.

While snakes rarely pose aviation hazards, a 3-meter (10-foot) python in January clung to the wing of a Qantas flight from northeast Australia to Papua New Guinea. The python died during the flight but was still attached to the wing when the two-hour flight ended.

Rắn hiếm khi đột nhập vào máy bay, nhưng vào tháng giêng một con rắn dài 3 mét đã bám vào cánh của chiếc máy bay Qantas trong chuyến bay từ miền đông bắc của Úc đến thủ đô Papua New

Guinea. Trong chuyến bay này con trăn đã bị chết nhưng vẫn còn bám vào cánh máy bay khi chuyến bay kéo dài hai giờ hạ cánh.

Những người đàn ông đeo mặt nạ vào bệnh viện cướp tù nhân - Masked men in a hospital

This happens in Colombia. A prisoner is in a hospital. He is there only for a check-up but something quickly happens. Sơ cấp

Chuyện này xảy ra ở Colombia. Một tù nhân ở trong bệnh viện. Hắn ở đó chẳng qua là để khám bệnh mà thôi nhưng đột nhiên vụ việc nó xảy ra.

Men with guns enter the hospital. They shoot. People are afraid and they get down. It looks like from a film.

Số là xuất hiện những kẻ mang súng vào bệnh viện. Chúng nổ súng. Mọi người sợ quá nằm rạp xuống. Trông giống như là trong phim vậy.

The men want the prisoner. They take him and go quickly away. Police want the prisoner back. The police give \$15,000 for important information.

Bọn chúng muốn cướp tên tù kia. Chúng đem hắn đi thật nhanh. Cảnh sát muốn bắt hắn lại. Ai cung cấp thông tin quan trọng sẽ được cảnh sát thưởng cho 15 ngàn đô la.

level 2 Security cameras captured a group of men who entered a hospital in Bogota with guns and masks.

Trung cấp Máy quay an ninh ghi lại được hình ảnh một nhóm kẻ bịt mặt mang súng vào bệnh viện ở Bogota.

They came to the hospital to rescue a prisoner who was getting a check-up there. They were firing inside the hospital's reception area. The frightened patients could only cower. It looked like a scene from a Hollywood movie.

Chúng vào bệnh viện để giải thoát cho một tên tù đang đi khám bệnh ở đó. Chúng nổ súng trong khu nhận bệnh. Các bệnh nhân khiếp đảm cũng chỉ biết nằm co rúm người lại mà thôi. Trông giống như cảnh trong phim của Hollywood vậy.

The criminals succeeded. They took the prisoner and ran away. A Colombian newspaper reported that four men have been arrested since the incident and the government put up a reward of around \$15,000 for information which could help them to catch the prisoner.

Bọn tội phạm đạt được mục đích. Chúng cướp tên tù trốn đi. Một tờ báo của Colombia cho biết kể từ khi vụ việc trên xảy ra đã có 4 kẻ bị bắt và chính quyền treo thưởng khoảng 15 ngàn đô la để đổi lấy thông tin giúp họ bắt tên tù nhân ấy.

level 3 Dramatic CCTV footage captured a group of masked men storming a hospital in Bogota on

Wednesday. It was part of a daring escape for a prisoner who was being treated by medics inside. In a scene that resembled a Hollywood movie, security cameras showed gunmen entering the hospital and firing inside its reception area, as frightened patients cowered for cover. Cao cấp

Đoạn phim giàu kịch tính này do máy quay an ninh ghi lại được khoảnh khắc một nhóm kẻ bịt mặt xông vào một bệnh viện ở Bogota hôm thứ tư. Đó là một phần của cuộc giải thoát táo bạo cho tên tù nhân đang được các bác sĩ điều trị bên trong. Các máy quay an ninh cho chúng ta thấy, trong một cảnh tượng y như phim của Hollywood, những tên cướp có súng vào bệnh viện và bắn loạn xạ ở khu vực nhận bệnh, còn các bệnh nhân thì khiếp đảm nằm co rúm người lại tránh.

According to local media, the assailants escaped with Alexander Urrego, the prisoner who was getting a check-up. Urrego was reportedly captured in 2011 and convicted for his involvement in a gang killing. The gunmen fired on the building as they fled, and hospital staff and one security guard were injured in the incident.

Theo giới truyền thông địa phương, những kẻ tấn công đã trốn thoát cùng với Alexander Urrego, tên tù nhân đang khám bệnh ở đó. Được biết, Urrego bị bắt hồi năm 2011 và bị kết án vì có dính líu đến một vụ giết người có tính chất băng đảng. Những tên cướp có súng bắn vào toà nhà bệnh viện khi chúng tháo chạy, một nhân viên y tế và một bảo vệ bị thương trong vụ việc này.

A Colombian daily newspaper reported that four men have since been arrested by police in connection with the escape. Authorities have, however, put up a reward of around \$15,000 for information leading to the prisoner's re-capture.

Một tờ nhật báo của Colombia đưa tin kể từ lúc xảy ra đến nay đã có 4 tên liên quan đến vụ cướp tù nhân bị cảnh sát bắt. Ấy thế mà các nhà chức trách vẫn treo thưởng khoảng 15 ngàn đô la cho người nào cung cấp thông tin giúp họ tóm lại được tên tù kia.

Thẩm phán bàn luận về việc nâng cấp sân vận động cho mùa World Cup - Judge calls for novel solution to World Cup stadium debate

The 44,000-seat facility, developed at a cost of US\$275 million, will host four group games during next year's tournament. However, with the capital of the Amazonas region having no team in Brazil's top two divisions or being renowned as a hotbed of the sport, the future of the facility has come under the scrutiny of the public and politicians.

Sân vận động sức chứa 44 ngàn chỗ ngồi này, được xây dựng với kinh phí 275 triệu đô la Mỹ, sẽ tổ chức 4 trận đầu vòng bảng trong giải đấu của năm tới. Tuy nhiên, vì thủ phủ bang Amazonas không có đội bóng nào thi đấu ở hai giải hàng đầu của Brazil và vùng này cũng chẳng có tiếng tăm gì như là một mảnh đất màu mỡ để phát triển bộ môn thể thao là bóng đá, nên tương lai của sân vận động đã nhận được sự quan tâm của các chính trị gia lẫn công chúng.

Manaus Judge Sabino Marques has now said the stadium, along with another venue used to celebrate the annual carnival, could be used to ease the strain on the overcrowded public jail. "I see no other better place, even temporarily, to receive detainees in Manaus," Marques, president of the watchdog group tasked with monitoring the prison system in the Amazon region, said, according to

Bloomberg. He also suggested prisoners be processed at a venue used to celebrate the annual carnival. "Until the state can solve the problem by building new prisons then these two empty spaces should be used."

Thẩm phán thành phố Manaus là ông Sabino Marques đã nói, sân vận động này, cùng với một địa điểm nữa được dùng để tổ chức lễ hội carnival hàng năm, có thể sử dụng để giảm tải cho hệ thống nhà tù của nhà nước đang quá chật chội. Theo Bloomberg, ông Marques, chủ tịch nhóm giám sát hệ thống nhà tù vùng Amazon nói: "Tôi thấy không có nơi nào tốt hơn nơi này dùng để tiếp nhận phạm nhân ở Manaus, ngay cả là tạm thời". Ông cũng đề nghị cải tạo các tù nhân tại một địa điểm dùng tổ chức lễ hội carnival hàng năm. "Cho đến khi nhà nước có thể giải quyết vấn đề bằng việc xây dựng các nhà tù mới thì nên sử dụng hai cơ sở bỏ trống này."

Amazon state officials have declined to comment, saying that a formal proposal had not been made. Manaus' World Cup venue is not the only one to come under fire. Speaking earlier this month, Brazil's Sports Minister Aldo Rebelo was forced to maintain that Natal's Estadio das Dunas will not become a white elephant following the tournament. The Estadio das Dunas will also host four group stage games having been rebuilt on the site of the old stadium to a capacity of 42,000. This capacity will be scaled back to 32,000 following the tournament, but question marks have been asked of its long-term viability. The three leading teams in the North Eastern city, the capital of Rio Grande do Norte state, are ABC, Alecrim and America, who last appeared in Brazil's Serie A in 1985, 1986 and 2007 respectively.

Các quan chức bang Amazon từ chối bình luận, họ cho biết chưa có đề xuất chính thức nào được đưa ra cả. Địa điểm tổ chức World Cup của thành phố Manaus không phải là nơi duy nhất bị chỉ trích. Phát biểu hồi đầu tháng này, Bộ trưởng Thể thao Brazil Aldo Rebelo phải cam kết là sân Estadio das Dunas thành phố Natal sẽ không trở thành một bạch tượng (xây lên rồi bỏ phí) sau giải đấu. Sân Estadio das Dunas được xây dựng lại trên nền sân vận động cũ có sức chứa 42 ngàn chỗ ngồi, cũng sẽ tổ chức 4 trận vòng bảng. Sức chứa này sẽ hạ xuống còn 32 ngàn chỗ ngồi sau giải đấu, nhưng các câu hỏi được đặt ra là về khả năng tồn tại lâu dài của nó. Ba đội bóng hàng đầu ở thành phố Đông Bắc này, thủ phủ bang Rio Grande do Norte là ABC, Alecrim và America, các đội này lần lượt xuất hiện lần cuối cùng ở giải Serie A của Brazil là vào các năm 1985, 1986 và 2007.

Đa phần gián không phải là loài gây hại - The vast majority of cockroaches are not pests

1. The vast majority of cockroaches are not pests.

1. Đa phần gián không phải là loài gây hại.

What image do you conjure up when you hear the word cockroach? For most people, it's a dark, dirty city apartment teeming with cockroaches. In truth, very few cockroach species inhabit human dwellings. We know of some 4,000 species of cockroaches on the planet, but only about 30 of these can be considered pests. Most cockroaches inhabit niche habitats in forests, caves, burrows, or brush.

Bạn nghĩ đến gì khi bạn nghe từ “gián”? Với hầu hết mọi người, đó là hình ảnh một căn hộ tối tăm, bẩn thỉu lúc nhúc gián. Thực tế thì rất ít loài gián sống trong nhà ở của con người. Chúng ta biết là

có đến 4.000 loài gián trên hành tinh này, nhưng chỉ có khoảng 30 loài có thể bị coi là loài gây hại. Hầu hết các loài gián sống ở các môi trường sống như trong rừng, hang động, hang hốc, hoặc bụi rậm.

2. Cockroaches can eat just about anything, and can survive without food for long periods of time.

2. Gián có thể ăn bất cứ thứ gì, và có thể sống mà không cần thức ăn trong một thời gian dài.

Cockroaches are scavengers. While most roaches prefer sweets given a choice, in a pinch, they will eat just about anything: glue, grease, soap, wallpaper, paste, leather, bookbindings, or even hair. Worse yet, a cockroach can survive a remarkably long time without food. Some species can go as long as 6 weeks without a meal! These traits make cockroaches in our homes tough to control. But in nature, cockroaches provide an important service by consuming organic waste. They're the garbage collectors of their habitat.

Gián là loài ăn xác thối. Trong khi hầu hết gián thích đồ ngọt nếu được lựa chọn, nhưng lúc đói thì chúng sẽ ăn mọi thứ: keo dán, mỡ, xà phòng, giấy dán tường, cao lanh, da, bìa sách, hoặc thậm chí cả tóc. Tệ hơn nữa, một con gián có thể tồn tại một thời gian khá dài mà không cần thức ăn. Một số loài có thể sống đến 6 tuần mà không cần ăn! Những đặc điểm này của chúng khiến cho chúng ta rất khó kiểm soát gián trong nhà. Nhưng về bản chất, gián mang lại một lợi ích quan trọng do chúng tiêu thụ chất thải hữu cơ. Chúng là những kẻ thu gom rác của môi trường sống của chúng.

3. Roaches have walked the Earth for hundreds of millions of years.

3. Gián đã có mặt trên trái đất hàng trăm triệu năm.

If you could travel back to the Jurassic Period and walk among the dinosaurs, you would easily recognize the cockroaches crawling under logs and stones in prehistoric forests. The modern cockroach first came to be about 200 million years ago. Primitive, ancestral roaches appeared even earlier, about 350 million years ago, during the Carboniferous Period. The fossil record shows that Paleozoic roaches had an external ovipositor, a trait that disappeared during the Mesozoic Era.

Nếu bạn có thể quay trở về kỷ Jura, thời đại của khủng long, bạn sẽ dễ dàng nhận ra những con gián bò dưới các khúc gỗ mục và tảng đá trong các khu rừng thời tiền sử. Gián hiện đại xuất hiện lần đầu tiên vào khoảng 200 triệu năm trước. Nguyên thủy, tổ tiên loài gián thậm chí còn xuất hiện sớm hơn, khoảng 350 triệu năm trước, trong kỷ Các-bon. Các mẫu hóa thạch cho thấy loài gián Paleozoi có cơ quan đẻ trứng bên ngoài, một đặc điểm đã biến mất trong kỷ Đại trung sinh.

4. Cockroaches like to be touched.

4. Gián thích được chạm vào.

Roaches are thigmotactic, meaning they like feeling something solid in contact with their bodies, preferably on all sides. They seek out cracks and crevices, and will squeeze into spaces that offer

them the comfort of a tight fit. The small German cockroach can fit into a crack as thin as a dime, while the larger American cockroach will squeeze into a space no thicker than a quarter. Even a pregnant female can manage a crevice as thin as two stacked nickels.

Gián thích tiếp xúc với thể rắn, có nghĩa là chúng thích cảm giác có cái gì đó rắn tiếp xúc với cơ thể của chúng, tốt nhất là từ mọi phía. Chúng tìm các vết nứt và khe hở, và sẽ chui vào không gian chật chội khiến chúng thấy thoải mái ấy. Gián Đức nhỏ màu nâu có thể chui vào một vết nứt mỏng như đồng một hào, trong khi gián Mỹ lớn hơn sẽ nong vào một không gian không dày hơn một đồng 25 xen. Thậm chí một con gián cái đang mang thai cũng có thể xoay sở chui vừa vào một kẽ hở mỏng như hai đồng quản lý một kẽ hở mỏng như hai đồng xu mạ kẽm xếp chồng lên nhau.

5. Cockroaches incubate their eggs in sacs or capsules called oothecae.

5. Gián ấp trứng trong các túi hoặc viên nang gọi là vỏ trứng.

Mama cockroach protects her eggs by enveloping them in a thick protective case, called an ootheca. German cockroaches may encase as many as 40 eggs in one ootheca, while the larger American roaches average about 14 eggs per capsule. A female cockroach can produce multiple egg cases over her lifetime. In some species, the mother will carry the ootheca with her until the eggs are ready to hatch. In others, the female will drop the ootheca, or attach it to a substrate.

Gián mẹ bảo vệ trứng của nó bằng cách bao bọc trứng trong một lớp bảo vệ dày, gọi là vỏ (bọc) trứng. Gián Đức có thể bọc có đến 40 trứng trong mỗi vỏ, trong khi gián Mỹ lớn hơn thì bọc trung bình khoảng 14 trứng mỗi vỏ. Một con gián cái có thể đẻ nhiều bọc trứng trong vòng đời của nó. Ở một số loài, con mẹ sẽ mang bọc trứng theo mình cho đến khi trứng đã sẵn sàng để nở. Ở các loài khác thì con mẹ lại bỏ mặc trứng hoặc gắn nó vào một bề mặt nào đó.

6. Cockroaches get their vitamins from bacteria that live in their bodies.

6. Gián lấy vi-ta-min từ các vi khuẩn sống trong cơ thể chúng.

For millions of years, cockroaches have carried on a symbiotic relationship with special bacteroides carried within their own bodies. The bacteroides live within special cells called mycetocytes, and are passed down to new generations of cockroaches by their mothers. In exchange for living a life of relative comfort inside the cockroach's fatty tissue, the bacteroides manufacture all the vitamins and amino acids the cockroach needs to live. This arrangement allows the cockroach to dine on just about anything it finds, without concern for its lack of nutritional value.

Đã hàng triệu năm qua, gián đã tiến hành một mối quan hệ cộng sinh với giống vi khuẩn Bacteroides đặc biệt sống trong cơ thể chúng. Các vi khuẩn này sống bên trong các tế bào đặc biệt gọi là tế bào sợi nấm, và được gián mẹ truyền lại cho lũ gián con. Để đổi lấy sống một cuộc sống tương đối thoải mái trong mô mỡ của con gián, các vi khuẩn Bacteroides sẽ sản xuất tất cả các vi-ta-min và a-xít a-min mà gián cần để sống. Sự dàn xếp này cho phép gián ăn mọi thứ nó tìm thấy mà không cần quan tâm đến việc có đủ dinh dưỡng không.

7. Cockroaches can live for weeks without their heads.

7. Gián có thể sống nhiều tuần dù đã mất đầu.

As crazy as this sounds, entomologists have actually decapitated roaches to study this phenomena. Lop the head off a roach, and a week or two later it will still respond to stimuli by wiggling its legs. Why? Because the head of a roach isn't all that important to how it functions. Cockroaches have open circulatory systems, so as long as the wound clots normally, they aren't prone to bleeding out. Their respiration occurs via spiracles along the sides of the body. And they can survive without eating for weeks. Eventually, the cockroach will either dehydrate or succumb to mold.

Điều này nghe thật điên rồ, nhưng các nhà côn trùng học đã thực sự ngắt đầu gián để nghiên cứu hiện tượng này. Cắt đầu một con gián, và một hoặc hai tuần sau nó vẫn phản ứng với các kích thích bằng cách ngo nguẩy chân. Tại sao? Vì đầu con gián không phải là phần quan trọng nhất của nó. Gián có hệ thống tuần hoàn mở, do đó, miễn là các vết thương đông máu bình thường, thì chúng sẽ không bị chảy máu nữa. Hô hấp của gián thông qua các lỗ thở dọc theo hai bên thân. Và chúng có thể sống mà không cần ăn uống trong nhiều tuần. Cuối cùng, con gián sẽ chết, là do nấm mốc tấn công hoặc bị mất nước.

8. Cockroaches are fast!

8. Gián rất nhanh!

Anyone who shares their home with cockroaches will tell you how fast they scurry for cover when you flip on the light switch. But when I say they're fast, I mean measurably fast. Cockroaches detect approaching threats by sensing changes in air currents. The fastest start time clocked by a cockroach was just 8.2 milliseconds after it sensed a puff of air on its rear end. Once all six legs are in motion, a cockroach can sprint at speeds of 80 centimeters per second. And they're elusive, too, with the ability to turn on a dime while in full stride.

Bất cứ ai có gián trong nhà sẽ cho bạn biết là chúng lẩn nhanh đến mức nào khi bạn bật đèn lên. Nhưng khi tôi nói chúng nhanh, tức là lũ gián rất nhanh. Gián phát hiện được các mối đe dọa đang đến gần bằng cách cảm nhận những thay đổi trong luồng không khí. Thời gian bắt đầu tốc độ kỷ lục của một con gián là 8.2 mi-li giây sau khi nó cảm nhận được sự thay đổi trong không khí ở đằng sau nó. Một khi tất cả sáu chân cùng chuyển động, một con gián có thể chạy nước rút với tốc độ 80cm / giây. Và chúng cũng lẩn rất nhanh, với khả năng đổi hướng rất nhanh khi đang chạy.

9. Cockroaches in the tropics are big.

9. Gián ở vùng nhiệt đới khá là to.

If a cockroach is in your kitchen, you probably think it's big. But consider yourself lucky, because most domestic roaches don't come close to the size of their giant, tropical cousins. *Megaloblatta*

longipennis boasts a wingspan of 18 cm, or 7 inches. The Australian rhinoceros cockroach (Macropanesthia rhinoceros) weighs a hefty 33.5 grams. The giant cave cricket, Blaberus giganteus, measures 4 inches long at maturity. Aren't you glad these cockroaches aren't running around on your kitchen counters?

Nếu có một con gián trong nhà bếp của bạn, bạn có thể nghĩ nó lớn. Nhưng bạn vẫn còn may đấy, bởi vì hầu hết lũ gián trong nhà đều không to bằng một góc của lũ họ hàng gián nhiệt đới khổng lồ của chúng. Loài gián *Megaloblatta longipennis* kiêu hãnh có được sải cánh dài đến 18cm, hoặc 7 inch. Loài gián tê giác ở Úc (gián tê giác *Macropanesthia*) nặng đến 33,5 gram. Loài đế *Blaberus giganteus* không lồ sống trong hang, dài đến 4 inch khi trưởng thành. Bạn không vui đâu nếu mấy con gián to đùng này chạy vòng vòng trong bếp của bạn đúng không?

10. Cockroaches can be conditioned, just like Pavlov's dogs.

10. Gián có thể huấn luyện được, giống như mấy con chó của nhà khoa học Pavlov.

Russian physiologist Ivan Pavlov first documented the concept of classical conditioning, famously demonstrated by his salivating dogs. The dogs would hear a ticking metronome each time they were fed. Soon, the sound of the metronome alone was enough to make the dogs salivate in anticipation of a meal. Makoto Mizunami and his colleague Hidehiro Watanabe, both of Tohoku University, found cockroaches could also be conditioned this way. They introduced the scent of vanilla or peppermint just before giving the roaches a sugary treat. Eventually, the cockroaches would drool – yes, drool – when their antennae detected one of these scents in the air.

Nhà sinh lý học người Nga Ivan Pavlov lần đầu tiên ghi nhận các khái niệm về phản xạ có điều kiện cổ điển, được chứng minh rõ ràng bởi những chú chó giống bull của ông ấy. Những con chó được nghe một nhịp tích tắc mỗi khi chúng được cho ăn. Không lâu sau, chỉ cần nghe tiếng nhịp đó là đủ làm cho lũ chó tiết nước bọt vì tưởng sắp được ăn. Makoto Mizunami và đồng nghiệp của ông, Hidehiro Watanabe, cả hai thuộc Đại học Tohoku, thấy gián cũng có thể có phản xạ có điều kiện theo cách này. Họ đưa hương va-ni hoặc bạc hà vào trong đường trước khi cho lũ gián ăn. Cuối cùng, gián sẽ chảy nước dãi – đúng vậy, chúng chảy nước dãi – khi ăng-ten của chúng phát hiện ra những mùi hương đó trong không khí.

Ngôi nhà thời thơ ấu của Steve Jobs có thể trở thành di tích lịch sử - Steve Jobs' childhood home may become historical site

The seven-member Los Altos Historical Commission has scheduled a "historic property evaluation" for the single-story, ranch-style house on Monday.

Hội đồng lịch sử Altos Los gồm bảy thành viên đã lên lịch để “định giá tài sản lịch sử” đối với ngôi nhà một tầng kiểu trang trại vào hôm thứ Hai.

If the designation is ultimately approved, then the house on 2066 Crist Drive in Los Altos, California, will have to be preserved.

Nếu đề cử này sau cùng được thông qua thì ngôi nhà ở số 2066 Crist Drive, Los Atlos, California sẽ được bảo tồn.

Jobs moved to the house with his foster parents as a 7th grader, and lived there through high school.

Jobs chuyển đến ngôi nhà này cùng cha mẹ nuôi khi còn là cậu học sinh lớp 7 và sống ở đó suốt thời gian học trung học.

In the attached garage, he and Steve Wozniak toiled to assemble the first 50 Apple 1 computers. The pair sold them to Paul Terrell's Byte Shop in Mountain View for \$500 each.

Tại ga-ra của ngôi nhà, ông và Steve Wozniak đã cần mẫn lắp ráp 50 chiếc máy tính Apple 1 đầu tiên. Bộ đôi này đã bán chúng cho cửa hàng Paul Terrell's Byte Shop ở Mountain View với giá 500 đô mỗi chiếc.

Nine months later, in 1977, Apple Computer Co. was formally established and moved its operations to nearby Cupertino.

Chín tháng sau, vào năm 1977, công ty Apple Computer Co. chính thức được thành lập và chuyển hoạt động đến gần Cupertino.

One of the original computers later sold at an auction for \$231,000. And Jobs went on to become a visionary who changed the face of computing.

Một trong những chiếc máy tính đầu tiên sau này được bán tại một phiên đấu giá với giá 231.000 đô-la. Còn Jobs đã trở thành một người với tầm nhìn đã làm thay đổi bộ mặt công nghệ tin học.

"Steve Jobs is considered a genius who blended technology and creativity to invent and market a product which dramatically changed six industries -- personal computers, animated movies, music, phones, tablet computing and digital publishing," according to the property evaluation.

“Steve Jobs được coi là thiên tài, ông đã kết hợp công nghệ cùng tính sáng tạo để phát minh và tiếp thị một sản phẩm đã làm cho sáu ngành công nghiệp thay đổi mạnh mẽ, đó là – máy t ính c ánh â n, phim hoạt hình, âm nhạc, máy điện thoại, máy tính bảng và xuất bản số”- theo ban đánh giá tài sản.

"His influence is expected to be felt by multiple generations forthcoming."

“Tầm ảnh hưởng của ông ấy sẽ còn tác động đến nhiều thế hệ kế tiếp.”

The three-bedroom, two-bath house was built in 1952 and is valued at \$1.5 million, according to real-estate website Zillow.

Ngôi nhà với 3 phòng ngủ, 2 phòng tắm được xây vào năm 1952 và giờ trị giá là 1,5 triệu đô la, theo trang web bất động sản Zillow cho biết.

Khám phá các nguyên nhân gây dị ứng của bạn - Uncover your allergy triggers

Nearly 20% of Americans have allergies. Allergies are an abnormal response of your immune system. Your body's defenses react to a usually harmless substance, such as pollen, animal dander, or food. Almost anything can trigger an allergic reaction, which can range from mild and annoying to life-threatening. Here are 10 of the most common triggers.

Khám phá các nguyên nhân gây dị ứng của bạn Gần 20% người Mỹ bị dị ứng. Dị ứng là phản ứng bất thường của hệ thống miễn dịch. Kháng thể của cơ thể phản ứng lại một chất gây hại nào đó thường thấy, chẳng hạn như phấn hoa, vảy da động vật, hoặc là thức ăn. Hầu như thứ gì cũng có thể gây dị ứng được, phản ứng có thể dao động từ mức độ nhẹ và khó chịu đến mức độ đe dọa đến tính mạng. Dưới đây là 10 trong những nguyên nhân gây dị ứng thường thấy nhất.

Pollen Pollen from trees, grasses, and weeds can trigger hay fever or seasonal allergies. You might have symptoms like sneezing, runny nose, nasal congestion, and itchy, watery eyes. Treatments include over-the-counter products, prescription drugs, and allergy shots. Prevent symptoms by staying inside on windy days when pollen counts are high, closing windows, and running the air conditioning.

Phấn hoa Phấn hoa từ cây, cỏ, và cỏ dại có thể gây ra viêm mũi dị ứng hoặc dị ứng mùa. Bạn có thể mắc các triệu chứng như hắt hơi, sổ mũi, nghẹt mũi, và ngứa, chảy nước mắt. Phương pháp điều trị bao gồm thuốc mua tự do không theo toa, thuốc theo toa, và thuốc dị ứng dạng tiêm. Phòng chống triệu chứng bằng cách ở trong nhà vào những ngày lộng gió khi mà chỉ số phấn hoa trong không khí lên cao, đóng cửa sổ, và chạy hệ thống điều hoà không khí.

Animal dander Proteins secreted by oil glands in an animal's skin and present in their saliva can cause allergic reactions for some people. The allergy can take two or more years to develop and symptoms may not go away until months after being away from the animal. If your pet is causing allergies, make your bedroom a pet-free zone, avoid carpets, and wash him regularly. A HEPA filter and frequent vacuuming may also help. Allergy shots may be beneficial.

Vảy da động vật Protein được tiết ra bởi các tuyến dầu trong da động vật và hiện diện trong nước bọt của chúng có thể gây dị ứng đối với một số người. Có thể phải mất từ 2 năm trở lên dị ứng mới phát triển và phải mất hàng tháng trời sau khi tránh xa động vật thì các triệu chứng mới có thể hết được. Nếu thú nuôi nhà bạn đang gây dị ứng thì đừng mang thú vào phòng ngủ, tránh trải thảm, và nên tắm thú nuôi thường xuyên. Sử dụng bộ lọc HEPA và thường xuyên hút bụi cũng có thể giúp ích cho bạn đấy. Bên cạnh đó, bạn cũng nên tiêm phòng dị ứng đi.

Dust mites Dust mites are microscopic organisms that live in house dust. They thrive in high humidity and feed on the dead skin cells of people and pets, as well as on pollen, bacteria, and fungi. Help prevent dust mite allergies by covering mattresses, pillows, and box springs, using hypoallergenic pillows, washing sheets weekly in hot water, and keeping the house free of dust collecting-items such as stuffed animals, curtains, and carpet.

Mạt trong bụi nhà Mạt trong bụi nhà là những vi sinh vật sống trong bụi nhà. Chúng sinh sôi trong môi trường có độ ẩm cao và ăn tế bào da chết của người và thú nuôi, cũng như sống trên phấn hoa, vi khuẩn, và nấm. Bạn có thể ngăn ngừa dị ứng mạt trong bụi nhà bằng cách che phủ nệm, gối, và lò xo giường, sử dụng gối không gây dị ứng, giặt tất cả trải giường hằng tuần bằng nước nóng, và đừng giữ các vật dụng bám bụi trong nhà như thú nhồi bông, rèm cửa, và thảm.

Insect stings People who are allergic to stings can have a severe or even life-threatening reaction. Symptoms include severe swelling and redness from the sting or bite that may last a week or more, nausea, fatigue, and low-grade fever. In rare cases when insect bites cause a severe reaction (anaphylaxis), symptoms may include difficulty breathing, swelling around the face, throat, or mouth, racing pulse, an itchy rash or hives, dizziness, or a sharp drop in blood pressure. If you're severely allergic, you should get epinephrine immediately after a sting. Allergy shots are recommended to prevent anaphylaxis for some stings.

Vết cắn của côn trùng/ Nọc độc của côn trùng Người bị dị ứng với nọc côn trùng có thể bị phản ứng nặng hoặc thậm chí bị phản ứng đe dọa đến tính mạng. Các triệu chứng bao gồm sưng đỏ dữ dội ở vùng bị đốt hoặc bị cắn có thể kéo dài ít nhất là 1 tuần, buồn nôn, mệt mỏi, và sốt nhẹ. Trong những trường hợp hiếm thấy khi vết cắn của côn trùng có thể gây phản ứng dữ dội (sốc miễn cảm), triệu chứng có thể bao gồm khó thở, sưng khắp mặt, họng, hoặc sưng miệng, mạch đập nhanh, nổi mề đay hay ban ngứa, chóng mặt, hoặc hạ huyết áp dữ dội. Nếu bạn bị dị ứng nặng, bạn nên sử dụng epinephrine liền ngay sau khi bị đốt. Người ta cũng khuyến nghị nên sử dụng các loại thuốc dị ứng dạng tiêm để ngăn ngừa sốc miễn cảm đối với một số vết cắn của côn trùng.

Molds Molds make allergens, irritants, and in some cases, potentially toxic substances. Inhaling or touching mold (magnified here) or mold spores may cause allergic reactions in some people. There are many types of mold. They all need moisture to grow. They can be found in damp areas such as basements or bathrooms, as well as in grass or mulch. Avoid activities that trigger symptoms, such as raking leaves. Ventilate moist areas in your home.

Nấm mốc Nấm mốc gây ra nhiều chất gây dị ứng, chất kích thích, và trong một số trường hợp còn có khả năng gây ra chất độc nữa. Việc hít hoặc sờ trúng nấm mốc (được phóng to ở đây) hoặc bào tử nấm mốc có thể gây dị ứng ở một số người. Có nhiều loại nấm mốc. Tất cả đều cần môi trường ẩm ướt để phát triển. Nấm mốc có thể thấy ở những khu ẩm ướt như tầng hầm hoặc phòng tắm, cũng như trong cỏ hoặc lớp phủ. Bạn nên tránh các hoạt động làm kích thích triệu chứng, chẳng hạn như cào lá cây. Hãy thông gió cho các khu vực ẩm ướt trong nhà của bạn.

Food Milk, shellfish, eggs, and nuts are among the most common foods that cause allergies. An allergic reaction usually happens within minutes of eating the offending food. Symptoms, which can include breathing problems, hives, vomiting, diarrhea, and swelling around the mouth, can be severe. Avoid all foods that you are allergic to. If you're exposed to them, you may need an epinephrine injection.

Thức ăn Sữa, tôm cua, trứng, và đậu thuộc nhóm các thức ăn thường gây dị ứng nhiều nhất. Dị ứng thường xảy ra trong vài phút sau khi ăn thức ăn gây khó chịu. Triệu chứng có thể gồm khó thở, nổi

mề đay, ói, tiêu chảy, và sưng phù quanh miệng, có thể nặng. Hãy tránh tất cả các loại thức ăn gây dị ứng cho bạn. Nếu tiếp xúc với các loại thức ăn đó, bạn có thể cần phải tiêm epinephrine.

Latex Latex in gloves, condoms, and some medical devices can trigger a latex allergy. Symptoms include skin rash, eye irritation, runny nose, sneezing, wheezing, and skin or nose itching. Allergic reactions can range from skin redness and itching to anaphylaxis, a serious reaction which can cause difficulty breathing, and hives.

Nhựa mủ Nhựa mủ trong găng tay, bao cao su, và một số thiết bị y tế có thể gây ra dị ứng nhựa mủ. Triệu chứng bao gồm phát ban, rát mắt, sổ mũi, hắt hơi, thở khò khè, và ngứa da hoặc ngứa mũi. Mức độ dị ứng có thể dao động từ ngứa và đỏ da đến sốc phản vệ, đây là một phản ứng nghiêm trọng có thể gây khó thở, và nổi mề đay.

Medication Symptoms of allergies to medications, such as penicillin or aspirin, can range from mild to life-threatening and can include hives, itchy eyes, congestion, and swelling in the face, mouth and throat. It's best to avoid the drug altogether. But if you're exposed, your doctor may recommend treating mild symptoms with antihistamines or steroids. For severe allergy symptoms, you may need epinephrine.

Thuốc Các triệu chứng dị ứng với thuốc như penicillin hoặc aspirin, có thể dao động từ nhẹ đến đe dọa đến tính mạng và có thể gồm mề đay, ngứa mắt, sưng huyết, và sưng mắt, sưng miệng và họng. Tốt nhất là nên tránh sử dụng thuốc hoàn toàn. Nhưng nếu bạn tiếp xúc với thuốc thì bác sĩ có thể khuyến nghị nên chữa các triệu chứng nhẹ bằng thuốc kháng histamine hoặc steroid. Đối với các triệu chứng dị ứng nặng, bạn có thể cần phải sử dụng epinephrine.

Fragrance Fragrances found in products like perfumes, scented candles, laundry detergent, and cosmetics can cause mild to severe health problems. For most people, symptoms ease up once the scent is gone. For some, repeated exposures cause more symptoms that happen more often and last longer. The question is whether fragrance reactions are a true allergy or simply your body's response to an irritant.

Hương liệu/ nước hoa Hương liệu có trong nhiều sản phẩm như nước hoa, nến thơm, bột giặt, mỹ phẩm có thể gây nhiều vấn đề sức khỏe từ nhẹ đến nặng. Đối với hầu hết mọi người thì triệu chứng thường sẽ giảm bớt khi không còn mùi hương nữa. Với một số người, việc tiếp xúc lâu dài lặp đi lặp lại có thể gây nhiều triệu chứng hơn, xảy ra thường xuyên hơn và kéo dài lâu hơn. Vấn đề là liệu chứng dị ứng nước hoa là dị ứng thực sự hay chỉ là do cơ thể bạn phản ứng với chất gây kích thích mà thôi.

Cockroaches Ick! Not only are cockroaches creepy, but a protein in their droppings can be a troublesome allergen. It can be difficult to get rid of cockroaches from your home, especially in a warm climate, or if you live in an apartment building where bugs can pass back and forth to between neighbors. Treat for roaches by using pesticides, keeping a clean kitchen, and repairing cracks and holes in floors, walls, and windows to stop the roaches from entering your home.

Gián Ick! Không những gián đáng sợ đâu, mà trong phân chúng còn có một loại prô-t ê-in có thể là một chất gây dị ứng khó chịu nữa đấy. Bạn khó có thể diệt sạch lũ gián khỏi nhà mình, nhất là ở vùng khí hậu ẩm áp, hoặc nếu sống ở một chung cư nơi mà côn trùng có thể chạy qua chạy lại giữa hai nhà lân cận với nhau. Bạn có thể diệt gián bằng cách sử dụng thuốc trừ sâu, giữ cho nhà bếp sạch sẽ, và sửa các vết nứt và các lỗ hổng trên sàn, tường và cửa sổ để ngăn không cho gián vào nhà của mình.

Lịch sử đóng cửa của chính phủ Mỹ - History of US Government Shutdowns

During a government shutdown, federal workers not considered "essential" are temporarily laid off, or furloughed, and many government programs are halted. Essential employees are defined as those performing duties vital to national defense, public health and safety, or other critical operations.

Trong thời gian chính phủ đóng cửa, các nhân viên liên bang được cho là "không cần thiết" thì sẽ tạm thời bị sa thải, hoặc nghỉ phép, và nhiều chương trình của chính phủ tạm thời dừng lại. Những nhân viên "thiết yếu" được xác định là những người đảm nhiệm những công việc quan trọng về quốc phòng, y tế và an ninh, hay các hoạt động quan trọng khác.

Past shutdowns

Những lần đóng cửa trong quá khứ

This is not the first time lawmakers' lack of agreement has forced the government into bare-minimum operating conditions.

Đây không phải lần đầu tiên các nhà làm luật không đạt được thỏa thuận khiến chính phủ rơi vào tình cảnh hoạt động cầm chừng.

This is the 12th shutdown since 1981. The last and longest shutdown occurred from December 1995 into January 1996 under the Bill Clinton administration and spanned 21 days. It came just a month after a six-day shutdown in November 1995.

Lần đóng cửa này là lần đóng cửa thứ 12 kể từ năm 1981. Lần đóng cửa lâu nhất và gần đây nhất xảy ra từ tháng 12 năm 1995 sang tháng giêng năm 1996 trong nhiệm kỳ của tổng thống Bill Clinton, lần đó kéo dài 21 ngày. Nó xảy đến chỉ một tháng sau đợt đóng cửa 6 ngày vào tháng 11 năm 1995.

Before the 1980s, if Congress could not pass a budget, federal employees continued operating as usual, even while waiting for a spending bill to pass. Once it did, that bill would retroactively fund the spending gap.

Trước những năm 1980, nếu bấy giờ Quốc hội không thể thông qua ngân sách, thì các nhân viên chính phủ liên bang vẫn hoạt động như thường, ngay cả khi chờ thông qua dự luật chi tiêu. Khi được thông qua thì dự luật đó sẽ có hiệu lực cấp tiền bù đắp lỗ hổng chi tiêu xảy ra trước đó.

But in 1980, Jimmy Carter's last year as president, then-attorney general Benjamin Civiletti issued a legal opinion saying government work cannot continue until Congress agrees to fund it. Civiletti later clarified the law to mean only "essential" government services could continue without a spending bill.

Nhưng vào năm 1980, năm cuối cùng làm tổng thống của Jimmy Carter, Bộ trưởng Bộ Tư pháp Benjamin Civiletti đưa ra một quan điểm pháp lý rằng chính phủ không thể tiếp tục hoạt động cho đến khi Quốc hội đồng ý cấp ngân sách. Ông Civiletti sau đó giải thích luật ấy có nghĩa là chỉ những dịch vụ của chính phủ mang tính "thiết yếu" mới có thể tiếp tục hoạt động mà không cần một dự luật chi tiếu.

During Ronald Reagan's presidency from 1981 to 1989, shutdowns were relatively common, but none of them lasted more than three days, and many occurred over a weekend.

Trong nhiệm kỳ tổng thống Ronald Reagan từ năm 1981 đến năm 1989, những lần đóng cửa xảy ra khá phổ biến, nhưng không lần nào kéo dài quá 3 ngày, và nhiều lần xảy ra vào dịp cuối tuần.

Shutdown costs

Phí tổn khi chính phủ đóng cửa

The longer a shutdown lasts, the more it costs.

Chính phủ đóng cửa càng lâu thì phí tổn càng nhiều.

The Office of Management and Budget estimated the cost of the two government shutdowns of 1995 to 1996 at more than \$1.4 billion. The Pew Research Center says that would be equal to \$2.1 billion now, when adjusted for inflation.

Văn phòng Quản lý và Ngân sách ước tính phí tổn của hai lần chính phủ đóng cửa từ năm 1995 đến năm 1996 là hơn 1,4 tỷ đô la. Trung tâm nghiên cứu Pew cho biết số tiền đó tương đương với 2,1 tỷ đô la hiện nay, sau khi điều chỉnh theo lạm phát.

And what about the costs to Americans' confidence in their government? If history is any indication, research organization Gallup says that may not pose much of a problem for President Barack Obama or Republican House Speaker John Boehner.

Và phí tổn liên quan đến niềm tin của người dân Mỹ vào chính phủ của mình thì sao đây? Nếu căn cứ theo những chỉ số từ lịch sử, tổ chức nghiên cứu Gallup cho biết chuyện đó có thể chẳng nhằm nhò gì mấy với Tổng thống Barack Obama hay Chủ tịch Hạ viện đảng Cộng hoà John Boehner.

Gallup says the 1995-1996 shutdown "did little to impact" Americans' views of President Clinton or Speaker of the House Newt Gingrich in the months after the closure began. Approval ratings for

Congress as a whole, the U.S. economy and the country in general also were spared.

Theo Gallup, đợt đóng cửa 1995-1996 "gây chút xúi ảnh hưởng" đến quan điểm của dân Mỹ về Tổng thống Clinton hay Chủ tịch Hạ viện Newt Gingrich trong những tháng sau khi bắt đầu đóng cửa. Tỷ lệ ủng hộ Quốc hội nói chung, nền kinh tế và cả nước Mỹ nói chung cũng không suy suyền mấy.

Quyên góp tiền cho người đàn ông vô gia cư Glen James, người đã tìm thấy và trả lại \$ 42.000 - Donations mount for homeless man Glen James, who found and returned \$42,000

Monday, the city's police department honored James for his honesty.

Hôm thứ hai, sở cảnh sát thành phố tuyên dương sự trung thực của bác James.

Now, a Virginia man has helped raised nearly \$100,000 for the homeless hero, according to CBS Boston.

Hiện, theo tờ CBS Boston, một người ở bang Virginia đã giúp quyên góp gần 100 ngàn đô la cho người anh hùng vô gia cư ấy.

Ethan Withington heard James' story and set up a fund on the internet fundraising website Go Fund Me.

Ethan Withington nghe được câu chuyện của bác James liền lập một quỹ trên trang web quyên góp trực tuyến Go Fund Me.

CBS Boston reports his goal is to raise \$250,000 so James can buy a house.

Tờ CBS Boston cho biết mục tiêu của anh ta là quyên góp 250 ngàn đô la để bác James có thể mua được nhà.

"When you hear stories like that it's something positive compared to the negative stories we're inundated with on a constant basis," Withington said. "It's hard to not want to help somebody. I want to make a positive impact on his life, not just hand him a \$50,000 check."

Withington nói: "Khi nghe những câu chuyện như vậy thấy có điều gì đó tích cực so với những câu chuyện bi ai chúng ta thường xuyên gặp. Nỡ lòng nào mà không giúp đỡ người ta cơ chứ. Tôi muốn bác ấy gặp điều tốt đẹp trong cuộc sống, chứ không chỉ là trao cho bác một tờ séc 50 ngàn đô."

The goal was to raise \$50,000 but in one day, the site exceeded that goal and so a new goal was set.

Mục tiêu lúc đầu là quyên góp 50 đô la nhưng trong một ngày, trang web đã nhận được nhiều hơn số tiền đó và thế là một mục tiêu mới được đặt ra.

The fundraising drive has so far garnered at least \$88, 000 in contributions.

Cuộc vận động quyên góp đến nay đã thu được ít nhất 88 ngàn đô la đóng góp.

"I had no idea it would get as big as it has," Withington told CBS Boston.

Withington nói với CBS Boston: "Lúc đầu tôi không nghĩ sẽ được nhiều như thế này".

"After all the stuff you hear on the news, you wonder about people," Withington said. "If we can get more people to do this we could completely change the world one person at a time."

"Sau tất cả những gì bạn nghe trên báo đài, bạn thắc mắc về mọi người. Nếu chúng ta phát động nhiều người làm việc này hơn, chúng ta hoàn toàn có thể thay đổi thế giới từng người một.

Cơ thể con người (Sinh học) – hiện tượng thú vị - Human Body (Biology) - Interesting Facts

Hugging releases oxytocin, which helps to heal physical wounds, makes someone trust you more! - Do you know that your Toe-prints are also unique, just like your finger prints! And imagine even your tongue print is unique! - You know, you have no sense of smell when you're sleeping! - You know, you can see your nose all the time but somehow your brain always ignores it!

- Ôm tạo ra oxytocin, giúp chữa lành các vết thương về thể xác, và khiến người khác tin tưởng bạn hơn! - Bạn có biết là dấu ngón chân cái của bạn cũng là độc nhất, hết như vân tay không?! Và tưởng tượng được không, ngay cả dấu vân lưỡi của bạn cũng độc nhất đấy! - Bạn biết đấy, bạn không có cảm giác về mùi khi bạn đang ngủ! - Bạn biết đấy, lúc nào bạn cũng có thể nhìn thấy mũi của mình nhưng bằng cách nào đó bộ não của bạn luôn lờ nó đi!

- An average person has over 1,460 dreams a year which is about 4 dreams every night! - Do you know the similarity between human body and a banana? You will be amazed to know that 50% of human DNA is same as in banana! - The human body has enough iron in it to make 3 inches long nail. - A human heart pumps enough blood to fill 100 swimming pools in an average lifetime. In the same time it will beat almost three billion times.

- Một người bình thường có hơn 1.460 giấc mơ một năm, tức là khoảng 4 giấc mơ mỗi đêm! - Bạn có biết điểm giống nhau giữa cơ thể người và một trái chuối? Bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng 50% ADN của con người giống như trong chuối! - Cơ thể người có đủ lượng sắt để tạo thành một cây đinh dài 3 inch. - Trung bình, tim con người trong một đời sẽ bơm đủ máu để chứa đầy 100 hồ bơi. Nó cũng đập gần 3 tỷ lần trong khoảng thời gian đó.

- While sleeping, one person out of every eight snores, and one in ten grinds his teeth. - All babies are color blind when they are born ,so they only see black & white. - People with dark color skin wrinkle later than the people having light color skins! - Guess how many muscles are working when you take a step! Well, about 200 muscles are used when we take a single step!

- Trong lúc ngủ, cứ tám người thì có một người ngáy, và cứ mười người thì có một người nghiêng răng. - Tất cả trẻ sơ sinh đều mù màu khi mới sinh, và chúng chỉ phân biệt được màu trắng và đen. - Những người da màu sẫm sẽ có nếp nhăn chậm hơn những người da màu sáng! - Đoán xem có bao nhiêu cơ bắp hoạt động khi bạn bước một bước! Vâng, có khoảng 200 cơ bắp được sử dụng khi chúng ta chỉ bước có một bước!

- Weight of the eyeball ! The eyeball of a human weighs approximately 28 grams. - Do you know ,it is impossible to sneeze with your eyes open! - Your brain is more active and thinks more at night than during the day. - Do you know what is Uvula? It is the small piece of the small tissue dangling over the tongue.

- Trọng lượng của nhãn cầu! Nhãn cầu của con người nặng khoảng 28 gram. - Bạn biết không, không thể hắt hơi khi mở mắt! - Não bạn linh hoạt hơn và suy nghĩ nhiều hơn vào ban đêm so với ban ngày. - Bạn biết lưỡi gà là gì không? Đó là mẩu mô nhỏ treo lủng lẳng trên lưỡi.

- Now this is cool, the tongue is the strongest muscle in the human body. - And did you know that our fingers don't have any muscles? The muscles which move our finger joints are located in the palm and up in the forearm. - An adult human body contains approximately 100 trillion cells! - Your tongue has 3,000 taste buds.

- Và điều này thú vị nè, lưỡi là cơ mạnh nhất trong cơ thể con người. - Và bạn có biết là ngón tay của chúng ta không có bất kỳ một cơ nào không? Các cơ điều khiển khớp ngón tay của chúng ta cử động nằm trong lòng bàn tay và trên cánh tay. - Cơ thể người trưởng thành có khoảng 100 nghìn tỷ tế bào! - Lưỡi của bạn có 3.000 gai vị giác.

- Do you know, your brain is 80% water? - No pain in the brain! Do you know our brain does not feel pain! Even though brain processes pain signals, the brain itself actually does not feel pain. - Bones in an adult account for 14% of the body's total weight. - The tips of your fingers have enough strength to support the weight of your whole body.

- Bạn biết không, não của bạn chứa 80% nước. - Não không bị đau đớn! Bạn có biết là não chúng ta không biết đau không! Mặc dù não xử lý các tín hiệu của cơn đau, nhưng chính bản thân nó lại thực sự không cảm thấy đau. - Ở người trưởng thành, xương chiếm 14% tổng trọng lượng cơ thể. - Đầu ngón tay có sức mạnh đủ để nâng trọng lượng của toàn bộ cơ thể của bạn.

- The strongest bone in your body is the femur (thighbone), and it's hollow! - The smallest bone in the human body is the stapes bone which is located in the ear. - Men get hiccups more often than women. - A sneeze can exceed the speed of 100 miles per hour.

- Xương mạnh nhất trong cơ thể của bạn là xương đùi, và nó rỗng! - Xương nhỏ nhất trong cơ thể con người là xương bàn đạp nằm ở tai. - Nam giới bị nấc cụt thường xuyên hơn phụ nữ. - Một cái hắt hơi có thể đạt tốc độ hơn 100 dặm / giờ.

- Enamel is hardest substance in the human body. - Fingernails grow nearly 4 times faster than

toenails! - Women hearts beat faster than men. Also women blink more than men! - In one day, your heart beats 100,000 times.

- Men răng là chất cứng nhất trong cơ thể con người. - Móng tay dài nhanh hơn móng chân gần 4 lần! - Tim phụ nữ đập nhanh hơn nam giới. Và phụ nữ cũng chớp mắt nhiều hơn so với nam giới! - Trong một ngày, tim bạn đập 100.000 lần.

- The normal pulse is 70 heartbeats per minute. - Blood is such a good stain that Native Americans used it for paint. - Do you know that blood is 6 times thicker than water? - Our kidneys filter about 1.3 liters of blood every minute & expel up to 1.4 liters of urine in a day.

- Mạch bình thường là 70 nhịp mỗi phút. - Máu là một chất nhuộm tốt nên người Mỹ bản địa từng sử dụng nó để sơn. - Bạn có biết máu đặc hơn nước 6 lần? - Thận của chúng ta lọc khoảng 1,3 lít máu mỗi phút và thải ra đến 1,4 lít nước tiểu một ngày.

- The capacity of an adult human bladder ranges from approximately 600 ml to 800 ml. The exact maximum capacity varies from person to person. But remember that the urge to urinate is triggered when the bladder contains about 100 to 200 ml , much lower than full capacity. As the bladder fills with fluid, receptors in the bladder wall get stretched. - Do you know a woman has approximately 4.5 liters of blood in her body, while men have 5.6 liters? - Your blood takes a very long trip through your body. If you could stretch out all of a human's blood vessels, they would be about 60,000 miles long. That's enough to go around the world twice. - Did you know that, our heart (which is one of the main muscles) is so powerful that it can squirt the blood no less than 9 meters high? It's because it's programmed to deliver the blood even in the less accessible areas of the body, like the toes & the fingertips, and therefore, in order to do this, it's necessary for the heart to create lots of pressure inside the veins.

- Dung tích bàng quang của một người lớn dao động trong khoảng 600 ml đến 800 ml. Sức chứa tối đa của từng người khác nhau. Nhưng nhớ là, bạn sẽ có cảm giác mắc tiểu khi bàng quang chứa khoảng 100 đến 200 ml, thấp hơn nhiều so với dung tích tối đa. Khi bàng quang chứa đầy nước tiểu, các thụ thể trong thành bàng quang sẽ bị căng ra. - Bạn có biết là một phụ nữ có khoảng 4,5 lít máu trong cơ thể, trong khi nam giới có 5,6 lít? - Máu của bạn di chuyển một đoạn đường rất dài trong khắp cơ thể. Nếu bạn có thể kéo thẳng tất cả các mạch máu của con người, chúng sẽ dài khoảng 60.000 dặm. Chiều dài đó gấp 2 lần chu vi trái đất. - Bạn có biết trái tim của chúng ta (một trong những cơ bắp chính) mạnh đến mức có thể phun máu cao không dưới 9 mét không? Là bởi vì tim được cấu tạo để đưa máu đến được tận những vùng khó tiếp cận nhất của cơ thể, ví dụ như các ngón chân & ngón tay, và vì thế, để làm được điều đó, tim cần tạo ra rất nhiều áp lực trong các tĩnh mạch.

- The only part of the body that has no blood supply is the cornea in the eye. It takes in oxygen directly from the air. - The sound you hear when you crack your knuckles is actually the sound of nitrogen gas bubbles bursting. - It takes about 20 seconds for a red blood cell to circle the whole body. - Every drop of blood in your body is filtered by your body over 300 times a day.

- Bộ phận duy nhất của cơ thể không có máu cung cấp là giác mạc trong mắt. Nó lấy ô-xi trực tiếp từ không khí! - Âm thanh bạn nghe thấy khi bạn bẻ đốt ngón tay thực sự là âm thanh của bong bóng khí nitơ nổ. - Một tế bào hồng cầu mất khoảng 20 giây để đi khắp cơ thể. - Mỗi giọt máu được cơ thể lọc hơn 300 lần mỗi ngày.

- Babies are born with pink lungs but they darken in color as we breathe in polluted air. - Your right lung is bigger than left lung! The left lung is small so as to adjust heart in that part ! - Human hair and fingernails continue to grow after death. - You burn more calorie while sleeping than watching TV.

- Phổi của trẻ sơ sinh có màu hồng nhưng sạm màu lại khi chúng ta hít thở không khí ô nhiễm. - Phổi bên phải của bạn lớn hơn phổi bên trái! Phổi bên trái nhỏ hơn để chừa chỗ cho tim nằm ở bên đó. - Tóc người và móng tay tiếp tục phát triển sau khi chết. - Bạn đốt cháy nhiều calo hơn trong khi ngủ so với xem ti-vi.

- Almost half of total bones in human body are in hands & feet. - The Hyoid bone, in your throat ,is the only bone in your body which not attached to other bone. - Your skeleton keeps changing every 10 years, that means your bodies keep renewing themselves so every 10 year you have a new skeleton. - The best time for a person to buy shoes is in the afternoon. This is because the foot tends to swell a bit around this time.

- Gần một nửa tổng số xương trong cơ thể con người là ở tay và chân. - Xương móng, trong cổ họng của bạn, là xương duy nhất trong cơ thể không nối với một xương nào khác. - Bộ xương của bạn luôn thay đổi mỗi 10 năm, có nghĩa là cơ thể của bạn tự đổi mới chính mình để mỗi 10 năm bạn có một bộ xương mới. - Thời gian tốt nhất để bạn đi mua giày là vào buổi chiều. Là do chân có xu hướng to lên một chút trong khoảng thời gian này.

- Do you know left hand side of your brain controls right part of your body whereas right hand side controls left part of body. - Everybody has a strong eye and one weak! - Pupils in eyes get their name because the picture they give is small, like schoolchildren! - The brain grows quickest till the age of 5.

- Bạn có biết não trái điều khiển phần bên phải của cơ thể trong khi não phải kiểm soát phần bên trái của cơ thể. - Mọi người đều có một mắt mạnh và một mắt yếu! - Sở dĩ đồng tử mắt được gọi là “pupil” vì chúng cho hình ảnh nhỏ, giống như học sinh! - Bộ não phát triển nhanh nhất cho đến 5 tuổi.

- A normal human being can survive for 20 days without eating but it can survive only for 2 days without drinking! - Your blood carries food & oxygen to all of your body. - Body fat is not particularly hazardous to health until the level of total body fat reaches 35% for men & 40% for woman. - About 90% of what we eat is assimilated in the small intestine.

- Một người bình thường có thể sống trong 20 ngày mà không cần ăn nhưng chỉ có thể tồn tại trong 2 ngày mà không có nước uống! - Máu mang chất dinh dưỡng và ô-xi đến mọi nơi trong cơ thể bạn. -

Mỡ trong cơ thể không đặc biệt nguy hại đến sức khỏe cho đến khi tổng lượng mỡ trong cơ thể đạt đến 35% đối với nam giới và 40% đối với phụ nữ. - Khoảng 90% những gì chúng ta ăn được tiêu hóa trong ruột non.

- Human bones consist of 50% water & 50% solid material. - 14 bones make up the human face. - It is considered that average quantity of blood in a man is 6.8 litres whereas it is 500 ml less in an average woman. - An average person has 100,000 hairs on his/her head. Each hair grows about 5 inches (12.7 cm) every year. - The average adult can read 150 to 200 words per minute and the vocabulary of an average person consists of only 5,000 - 7,000 words.

- Xương con người gồm 50% nước và 50% chất rắn. - 14 xương tạo nên khuôn mặt con người. - Lượng máu trung bình của một người đàn ông là 6.8 lít, trong khi ở phụ nữ ít hơn khoảng 500 milil f. - Một người bình thường có khoảng 100.000 sợi tóc. Mỗi sợi tóc dài thêm khoảng 5 in-sơ (12.7 cm) mỗi năm. - Một người lớn bình thường có thể đọc 150 – 200 từ / phút và vốn từ vựng của một người chỉ trong khoảng 5.000 – 7.000 từ.

Tâm lý của sự sợ hãi - The Psychology of Fear

Biochemical Reaction

Phản ứng sinh hoá

When we confront a perceived danger, our bodies respond in specific ways. Physical reactions to fear include sweating, increased heart rate and high adrenaline levels. This physical response is sometimes known as the “fight or flight” response, in which the body prepares itself to either enter combat or run away.

Khi chúng ta đối mặt với một nguy hiểm nhận thức được, cơ thể chúng ta phản ứng theo nhiều cách cụ thể. Phản ứng vật lý của sự sợ hãi bao gồm đổ mồ hôi, tăng nhịp tim và mức adrenaline cao. Phản ứng vật lý này đôi khi được gọi là phản ứng "chiến đấu hay bỏ chạy", trong đó cơ thể tự chuẩn bị hoặc chiến đấu hoặc bỏ chạy.

This biochemical reaction is likely an evolutionary development. It is an automatic response and is crucial to survival.

Phản ứng sinh hóa này có thể là một sự phát triển có tính tiến hóa. Đây là một phản ứng tự động rất quan trọng cho sự sống còn.

Emotional Response

Phản ứng cảm xúc

The emotional response to fear is highly personalized. Some people are adrenaline junkies, thriving on extreme sports and other fear-inducing thrill situations. Others have a negative reaction to the feeling of fear, avoiding fear-inducing situations at all costs. Although the physical reaction is the

same, fear may be perceived as either positive or negative.

Phản ứng cảm xúc trước sự sợ hãi rất được cá nhân hóa. Một số người nghiện adrenaline, thích đương đầu với những môn thể thao cảm giác mạnh và các tình huống hồi hộp gây sợ hãi khác. Những người khác lại có phản ứng tiêu cực với cảm giác sợ hãi, bằng mọi cách để tránh các tình huống gây sợ hãi. Mặc dù phản ứng vật lý là như nhau, nỗi sợ hãi có thể được nhìn nhận hoặc là tích cực hoặc là tiêu cực.

Halloween

Halloween (Lễ hội ma)

An entire Halloween industry has been built on people's enjoyment of fear. The majority of people avoid situations in which there is a high risk of actual injury. Yet they enjoy the experience of being scared in an environment that is actually safe. Horror films are another example of this phenomenon.

Toàn bộ ngành công nghiệp Halloween đã được xây dựng dựa trên niềm vui thích thưởng thức nỗi sợ hãi của mọi người. Đa số mọi người tránh những tình huống có nguy cơ tổn thương thực tế cao. Tuy nhiên, họ tận hưởng cảm giác sợ hãi trong một môi trường thực sự an toàn. Phim kinh dị là một ví dụ khác của hiện tượng này.

Acclimation

Sự thích nghi

Repeated exposure to similar situations leads to familiarity. This greatly reduces both the fear response and the resulting elation, leading adrenaline junkies to seek out ever new and bigger thrills. It also forms the basis of some phobia treatments, which depend on slowly minimizing the fear response by making it feel familiar.

Việc tiếp xúc lặp đi lặp lại với những tình huống tương tự dẫn đến sự quen thuộc. Điều này làm giảm đáng kể cả phản ứng sợ hãi và cảm giác phấn khích sau đó, khiến cho những người nghiện adrenaline tìm kiếm những cảm giác mạnh hơn và mới hơn. Điều này cũng tạo nền tảng cho một số phương pháp điều trị ám ảnh, phụ thuộc vào việc từ từ giảm thiểu các phản ứng sợ hãi bằng cách làm nó trở nên quen thuộc.

Psychology of Phobias

Tâm lý học của các ám ảnh

One aspect of anxiety disorders can be a tendency to develop a fear of fear. Where most people tend to experience fear only during a situation that is perceived as scary, those who suffer from anxiety disorders may become afraid that they will experience a fear response. They perceive their fear

responses as negative, and go out of their way to avoid those responses.

Một khía cạnh của rối loạn lo âu có thể là một xu hướng phát triển nỗi sợ hãi về chính sự sợ hãi. Trong khi hầu hết mọi người có xu hướng cảm thấy sợ hãi chỉ trong một tình huống được coi là đáng sợ, thì những người bị rối loạn lo âu có thể trở nên sợ rằng họ sẽ trải qua một phản ứng sợ hãi. Họ nhận thấy phản ứng sợ hãi của họ là tiêu cực, và vô cùng nỗ lực để tránh các phản ứng đó.

A phobia is a twisting of the normal fear response. The fear is directed toward an object or situation that does not present a real danger. The sufferer recognizes that the fear is unreasonable, yet cannot help the reaction. Over time, the fear tends to worsen as the fear of fear response takes hold.

Ám ảnh là một sự sai lệch phức tạp của phản ứng sợ bình thường. Sự sợ hãi hướng về một đối tượng hoặc tình huống mà không có một mối nguy hiểm thực sự. Người bệnh nhận ra rằng nỗi sợ hãi là không hợp lý, nhưng không thể kiểm soát phản ứng. Theo thời gian, nỗi sợ hãi có xu hướng xấu đi khi nỗi sợ phản ứng sợ hãi hình thành.

Treating Phobias

Điều trị Ám ảnh

Phobia treatments that are based on the psychology of fear tend to focus on such techniques as systematic desensitization and flooding. Both techniques work with the body's physiological and psychological responses to reduce the fear.

Các phương pháp điều trị ám ảnh dựa vào tâm lý học của nỗi sợ hãi có khuynh hướng tập trung vào những kỹ thuật như liệu pháp tràn ngập và giải cảm ứng hệ thống. Cả 2 kỹ thuật này đều tác động tới các phản ứng sinh lý và tâm lý của cơ thể để giảm bớt sự sợ hãi.

In systematic desensitization, the client is gradually led through a series of exposure situations. For example, a client with a fear of snakes may spend the first session talking about snakes. Slowly, over subsequent sessions, the client would be led through looking at pictures of snakes, playing with toy snakes, and eventually handling a live snake. This is often accompanied by learning and applying new coping techniques to manage the fear response.

Trong liệu pháp giải cảm ứng hệ thống, người bệnh được dẫn dắt từ từ qua một loạt các tình huống tiếp xúc. Ví dụ như, một người sợ rắn có thể được hướng dẫn trò chuyện về rắn trong buổi trị liệu đầu tiên. Dần dần, qua các buổi điều trị tiếp theo, bệnh nhân sẽ được dẫn dắt xem hình ảnh của loài rắn, chơi với rắn đồ chơi, và cuối cùng là xử lý một con rắn sống. Phương pháp này thường được áp dụng kèm với việc học hỏi và áp dụng các kỹ thuật đối phó mới để kiểm soát những phản ứng sợ hãi.

Flooding is type of exposure technique, but can be quite successful. In flooding, the client is exposed to a vast quantity of the feared object or situation until the fear diminishes.

Liệu pháp tràn ngập là dạng kỹ thuật tiếp xúc, nhưng có thể khá thành công. Trong liệu pháp tràn ngập, khách hàng được tiếp xúc với một lượng lớn các đối tượng hoặc tình huống đáng sợ cho đến khi nỗi sợ hãi giảm dần.

It is important that such confrontational approaches be undertaken only with the guidance of a trained mental health professional. These are potentially traumatic techniques, however, in some circumstances, they have an excellent rate of success.

Điều quan trọng là những phương pháp tiếp cận đối đầu như vậy chỉ được thực hiện với sự hướng dẫn của chuyên gia sức khỏe tâm thần. Đây là những kỹ thuật có khả năng gây chấn thương, tuy nhiên, trong một số trường hợp, chúng có một tỷ lệ thành công tuyệt vời.

Đại Tướng Giáp vị đại tướng huyền thoại đã qua đời - Legendary General Giap passes away

Giap, the first General of Vietnam, was born on August 25, 1911 in An Xa village, Loc Thuy commune, Le Thuy District of Quang Binh province.

(Đại tướng Võ Nguyên) Giáp, vị đại tướng đầu tiên của Việt Nam, sinh ngày 25 tháng 8 năm 1911 tại làng An Xá, xã Lộc Thủy, huyện Lệ Thủy, tỉnh Quảng Bình.

He worked as a teacher, journalist, historian and revolutionary.

Ông từng là nhà giáo, nhà báo, nhà sử học và nhà cách mạng.

General Giap directly led big campaigns of the Vietnamese revolution during the French and US resistance wars in the 20th century.

(Đại tướng Võ Nguyên) Giáp, trực tiếp chỉ huy các chiến dịch lớn của cách mạng Việt Nam trong chiến tranh chống Pháp và Mỹ thế kỷ 20.

His name is closely linked to historic 1954 Dien Bien Phu campaign victory over the French colonialists and 1975 Ho Chi Minh campaign victory over the American imperialists.

Tên tuổi ông gắn liền với chiến thắng Điện Biên Phủ năm 1954 lịch sử trước thực dân Pháp và thắng lợi của chiến dịch Hồ Chí Minh 1975 trước đế quốc Mỹ.

He was considered one of the greatest generals of all times.

Ông được coi là một trong những vị tướng vĩ đại nhất mọi thời đại.

Uống cà phê có thể giảm nguy cơ ung thư tử cung - Drinking coffee may cut womb cancer risk

According to the World Cancer Research Fund report, coffee contains antioxidants which may boost health, the BBC reported.

Theo báo cáo của Quỹ Nghiên cứu Ung thư Thế giới, cà phê chứa chất chống ô-xi hoá có thể giúp tăng cường sức khỏe, BBC đưa tin.

However, experts said that there is not yet enough evidence to recommend drinking coffee to protect against the disease.

Tuy nhiên, các chuyên gia cho biết vẫn chưa đủ bằng chứng để khuyến cáo việc uống cà phê nhằm bảo vệ phụ nữ khỏi căn bệnh này

Researchers at Imperial College, London also said that women can reduce their risk of developing the disease with at least 38 minutes of daily exercise and keeping a healthy weight.

Các nhà nghiên cứu tại trường Imperial College, Luân Đôn cũng cho rằng phụ nữ có thể giảm nguy cơ phát triển căn bệnh nếu tập thể dục ít nhất 38 phút mỗi ngày và giữ được cân nặng phù hợp.

Côn trùng học : giúp xác định thời gian xác chết tại hiện trường - Forensic Entomology: How crime scene insects reveal the time of death of a corpse?

Insects colonize cadavers in a predictable sequence, also known as insect succession. The first to arrive are the necrophagous species, drawn by the strong scent of decomposition. Blow flies can invade a corpse within minutes of death, and flesh flies follow close behind. Soon after come the dermestid beetles, the same beetles used by taxidermists to clean skulls of their flesh. More flies gather, including house flies. Predatory and parasitic insects arrive to feed on the maggots and beetle larvae. Eventually, as the corpse dries, hide beetles and clothes moths find the remains.

Côn trùng xâm chiếm tử thi theo một trình tự có thể dự đoán được, còn được gọi là hoạt động của côn trùng trong tử thi. Những côn trùng đến đầu tiên là loài ăn xác chết, bị hấp dẫn bởi mùi hôi thối của sự phân hủy. Ruồi đùn có thể bâu lại một xác chết trong vòng vài phút sau khi tử vong, và ruồi ăn thịt cũng kéo đến ngay sau đó. Không lâu sau, đến lượt bọ cánh cứng Dermestid có mặt, loài bọ này ăn thịt, được những người thợ nhồi bông thủ sử dụng để lấy sạch thịt trong hộp xương sọ. Càng lúc ruồi càng bâu đến nhiều hơn, gồm cả ruồi nhà. Côn trùng ăn thịt và các loài ký sinh cũng đến để ăn những con giòi và ấu trùng của bọ cánh cứng. Cuối cùng, khi xác chết khô đi, bọ cánh cứng họ Trogidae và nhện cắn quần áo sẽ tìm đến phần còn lại.

Forensic entomologists collect samples of crime scene insects, making sure to take representatives of every species at their latest stage of development. Because arthropod development is linked directly to temperature, she also gathers daily temperature data from the nearest available weather station. In the lab, the scientist identifies each insect to species, and determines their exact developmental stage. Since identification of maggots can be difficult, the entomologist usually raises some of the maggots to adulthood to confirm their species.

Nhà côn trùng học pháp y thu thập các mẫu côn trùng tại hiện trường vụ án, đảm bảo lấy mẫu đại diện của từng loại ở giai đoạn phát triển gần nhất của chúng. Vì sự phát triển của động vật chân đốt có liên quan trực tiếp với nhiệt độ, nhà côn trùng học pháp y cũng sẽ tập hợp dữ liệu nhiệt độ hàng ngày từ trạm khí tượng gần nhất. Trong phòng thí nghiệm, nhà côn trùng học này sẽ xác định từng loài côn trùng, và giai đoạn phát triển chính xác của chúng. Do việc xác định ấu trùng có thể khó khăn, nhà côn trùng học thường nuôi một số ấu trùng đến tuổi trưởng thành để xác định chúng thuộc loài nào.

Blow flies and flesh flies are the most useful crime scene insects for determining the postmortem interval, or time of death. Through laboratory studies, scientists have established the developmental rates of necrophagous species, based on constant temperatures in a laboratory environment. These databases relate a species' life stage to its age when developing at a constant temperature, and provide the entomologist with a measurement called accumulated degree days, or ADD. ADD represents physiological time.

Ruồi đùn & ruồi ăn thịt là những loài côn trùng tại hiện trường vụ án hữu ích nhất giúp xác định thời gian sau khi chết hoặc thời gian tử vong. Thông qua các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm, các nhà khoa học đã thiết lập được tốc độ phát triển của các loài ăn xác chết, dựa trên nhiệt độ không đổi ở môi trường phòng thí nghiệm. Các cơ sở dữ liệu này liên quan giai đoạn sống của một loài với tuổi của nó khi phát triển tại một nhiệt độ không đổi, và cung cấp cho nhà côn trùng học một phép đo được gọi là độ – ngày tích lũy, viết tắt là ADD. ADD đại diện cho thời gian sinh lý.

Using the known ADD, she can then calculate the likely age of a specimen from the corpse, adjusting for the temperatures and other environmental conditions at the crime scene. Working backwards through physiological time, the forensic entomologist can provide investigators with a specific time period when the body was first colonized by necrophagous insects. Since these insects almost always find the corpse within minutes or hours of the person's death, this calculation reveals the postmortem interval with good accuracy.

Sử dụng phép đo mẫu ADD, nhà côn trùng học sau đó có thể tính toán độ tuổi đáng tin cậy của một mẫu vật từ xác chết, tương ứng theo nhiệt độ và điều kiện môi trường cụ thể tại hiện trường vụ án. Đối chiếu với thời gian sinh lý, nhà côn trùng học pháp y có thể cung cấp cho điều tra viên một khoảng thời gian cụ thể khi thi thể mới bắt đầu bị côn trùng ăn xác chết xâm chiếm. Vì những côn trùng này hầu như luôn tìm đến xác chết trong vòng vài phút hoặc vài giờ sau khi một người tử vong, phép tính này cho biết khoảng thời gian sau khi chết với độ chính xác cao.

Phát luật của cuộc sống - The law of life

The old Indian was sitting on the snow. It was Koskoosh, former chief of his tribe. Now, all he could do was sit and listen to the others. His eyes were old. He could not see, but his ears were wide open to every sound. “Aha.” That was the sound of his daughter, Sit-cum-to-ha. She was beating the dogs, trying to make them stand in front of the snow sleds. He was forgotten by her, and by the others, too. They had to look for new hunting grounds. The long, snowy ride waited. The days of the northlands were growing short. The tribe could not wait for death. Koskoosh was dying. The stiff, crackling noises of frozen animal skins told him that the chief’s tent was being torn down. The chief was a mighty hunter. He was his son, the son of Koskoosh. Koskoosh was being left to die. As the women worked, old Koskoosh could hear his son’s voice drive them to work faster. He listened harder. It was the last time he would hear that voice. A child cried, and a woman sang softly to quiet it. The child was Koo-tee, the old man thought, a sickly child. It would die soon, and they would burn a hole in the frozen ground to bury it. They would cover its small body with stones to keep the wolves away. “Well, what of it? A few years, and in the end, death. Death waited ever hungry. Death had the hungriest stomach of all.” Koskoosh listened to other sounds he would hear no more: the men tying strong leather rope around the sleds to hold their belongings; the sharp sounds of leather whips,

ordering the dogs to move and pull the sleds. "Listen to the dogs cry. How they hated the work." They were off. Sled after sled moved slowly away into the silence. They had passed out of his life. He must meet his last hour alone. "But what was that?" The snow packed down hard under someone's shoes. A man stood beside him, and placed a hand gently on his old head. His son was good to do this. He remembered other old men whose sons had not done this, who had left without a goodbye. His mind traveled into the past until his son's voice brought him back. "It is well with you?" his son asked. And the old man answered, "It is well." "There is wood next to you and the fire burns bright," the son said. "The morning is gray and the cold is here. It will snow soon. Even now it is snowing. Ahh, even now it is snowing. "The tribesmen hurry. Their loads are heavy and their stomachs flat from little food. The way is long and they travel fast. I go now. All is well?" "It is well. I am as last year's leaf that sticks to the tree. The first breath that blows will knock me to the ground. My voice is like an old woman's. My eyes no longer show me the way my feet go. I am tired and all is well." He lowered his head to his chest and listened to the snow as his son rode away. He felt the sticks of wood next to him again. One by one, the fire would eat them. And step by step, death would cover him. When the last stick was gone, the cold would come. First, his feet would freeze. Then, his hands. The cold would travel slowly from the outside to the inside of him, and he would rest. It was easy...all men must die. He felt sorrow, but he did not think of his sorrow. It was the way of life. He had lived close to the earth, and the law was not new to him. It was the law of the body. Nature was not kind to the body. She was not thoughtful of the person alone. She was interested only in the group, the race, the species. This was a deep thought for old Koskoosh. He had seen examples of it in all his life. The tree sap in early spring; the new-born green leaf, soft and fresh as skin; the fall of the yellowed, dry leaf. In this alone was all history. He placed another stick on the fire and began to remember his past. He had been a great chief, too. He had seen days of much food and laughter; fat stomachs when food was left to rot and spoil; times when they left animals alone, unkilld; days when women had many children. And he had seen days of no food and empty stomachs, days when the fish did not come, and the animals were hard to find. For seven years the animals did not come. Then, he remembered when as a small boy how he watched the wolves kill a moose. He was with his friend Zing-ha, who was killed later in the Yukon River. Ah, but the moose. Zing-ha and he had gone out to play that day. Down by the river they saw fresh steps of a big, heavy moose. "He's an old one," Zing-ha had said. "He cannot run like the others. He has fallen behind. The wolves have separated him from the others. They will never leave him." And so it was. By day and night, never stopping, biting at his nose, biting at his feet, the wolves stayed with him until the end. Zing-ha and he had felt the blood quicken in their bodies. The end would be a sight to see. They had followed the steps of the moose and the wolves. Each step told a different story. They could see the tragedy as it happened: here was the place the moose stopped to fight. The snow was packed down for many feet. One wolf had been caught by the heavy feet of the moose and kicked to death. Further on, they saw how the moose had struggled to escape up a hill. But the wolves had attacked from behind. The moose had fallen down and crushed two wolves. Yet, it was clear the end was near. The snow was red ahead of them. Then they heard the sounds of battle. He and Zing-ha moved closer, on their stomachs, so the wolves would not see them. They saw the end. The picture was so strong it had stayed with him all his life. His dull, blind eyes saw the end again as they had in the far off past. For long, his mind saw his past. The fire began to die out, and the cold entered his body. He placed two more sticks on it, just two more left. This would be how long he would live. It was very lonely. He placed one of the last pieces of wood on the fire. Listen, what a strange noise for wood to

make in the fire. No, it wasn't wood. His body shook as he recognized the sound...wolves. The cry of a wolf brought the picture of the old moose back to him again. He saw the body torn to pieces, with fresh blood running on the snow. He saw the clean bones lying gray against the frozen blood. He saw the rushing forms of the gray wolves, their shinning eyes, their long wet tongues and sharp teeth. And he saw them form a circle and move ever slowly closer and closer. A cold, wet nose touched his face. At the touch, his soul jumped forward to awaken him. His hand went to the fire and he pulled a burning stick from it. The wolf saw the fire, but was not afraid. It turned and howled into the air to his brother wolves. They answered with hunger in their throats, and came running. The old Indian listened to the hungry wolves. He heard them form a circle around him and his small fire. He waved his burning stick at them, but they did not move away. Now, one of them moved closer, slowly, as if to test the old man's strength. Another and another followed. The circle grew smaller and smaller. Not one wolf stayed behind. Why should he fight? Why cling to life? And he dropped his stick with the fire on the end of it. It fell in the snow and the light went out. The circle of wolves moved closer. Once again the old Indian saw the picture of the moose as it struggled before the end came. He dropped his head to his knees. What did it matter after all? Isn't this the law of life?

Ông lão da đỏ đang ngồi trên tuyết. Đó là Koskoosh, người từng là thủ lĩnh bộ lạc của ông ấy. Bây giờ, tất cả những gì ông ấy có thể làm được là ngồi và lắng nghe những người khác. Mắt ông đã già nua. Ông không thể nhìn, nhưng tai của ông ấy đang đông lên để nghe hết mọi âm thanh. "Aha" Đó là tiếng của cô con gái của ông, Sit-cum-to-ha. Cô ấy đang đánh đập mấy con chó, cố bắt chúng đứng ở phía trước xe trượt tuyết. Cô ấy và những người khác nữa đều bỏ quên ông ấy. Họ phải đi tìm vùng đất săn bắn mới. Một chuyến hành trình dài trong tuyết đang chờ đợi họ. Thời gian ở vùng đất phía bắc này đang dần ngắn đi. Bộ lạc không thể chờ chết. Koskoosh đang sắp chết. Những âm thanh lách tách khô ráp của da thú bị đóng băng nói cho ông biết túp lều của người thủ lĩnh đang được gỡ xuống. Người thủ lĩnh là một thợ săn ngoan cường. Người là con trai của ông ấy, con trai của Koskoosh. Koskoosh bị bỏ lại chờ chết. Trong khi đám đàn bà làm việc, lão Koskoosh có thể nghe giọng nói của người con trai ông hối họ làm việc nhanh hơn. Ông lắng nghe chăm chú hơn. Đây là lần cuối cùng ông nghe được giọng nói đó. Một đứa trẻ khóc văng lên, và một người đàn bà hát khê khàng dỗ nó nín. Đứa nhỏ đó là Koo-tee, ông lão nghĩ thầm, một đứa trẻ bệnh tật. Nó sẽ chết sớm thôi, và người ta sẽ làm đào một cái lỗ dưới mặt đất lạnh giá để chôn nó. Họ sẽ dùng đá bao bọc thi thể nhỏ bé của nó để không cho bầy sói ăn thịt. "Ừm, vậy thì sao nào? Vài năm nữa, và cuối cùng cũng là cái chết. Cái chết luôn chực chờ, lúc nào cũng đói cồn cào. Cái chết có cái bụng đói hơn tất cả mọi thứ trên đời. Koskoosh lắng nghe những âm thanh khác thứ mà ông sẽ không còn nghe được nữa: những người đàn ông buộc dây da to lớn quanh xe trượt tuyết để giữ đồ đạc của họ; những âm thanh gắt gỏng của roi da, ra lệnh đàn chó di chuyển và kéo xe trượt tuyết. "Hãy lắng nghe tiếng tru tréo của mấy con chó. Chúng thật căm ghét cái công việc này biết bao. Họ đã đi. Những chiếc xe trượt tuyết lũ lượt di chuyển đi chậm chậm vào vùng tĩnh mịch. Họ đã lướt qua khỏi cuộc đời của ông. Ông phải trải qua những giờ khắc cuối cùng của mình trong đơn độc. "Nhưng đó là cái gì nhỉ?" Tuyết bị lún sâu dưới giày của một ai đó. Một người đàn ông đứng cạnh ông ấy, và nhẹ nhàng đặt bàn tay lên mái đầu già nua của ông. Con trai của ông thật tử tế khi làm cử chỉ đó. Ông nhớ đến những lão già khác có những thằng con trai không hề biết làm cử chỉ này mà chúng chỉ bỏ đi không hề nói câu từ gì. Tâm trí của anh ấy miên man về quá khứ cho đến khi giọng nói của người con trai ông mang ông trở về thực tại. "Bố có ổn không?" người con hỏi. Và ông lão trả lời, "Ổn." "Có củi để cạnh bố và đồng lửa vẫn còn cháy rực," người con nói. "Sáng nay trời xám xịt và ở đây thật lạnh.

Trời sẽ còn đổ tuyết. Mặc dù lúc này trời vẫn đổ tuyết. Ahh, mặc dù lúc này tuyết vẫn còn đang rơi. "Người dân trong bộ lạc đang vội vã. Đồ đạc của họ nặng nề và cái bụng của họ thì trống rỗng với chút ít thức ăn. Đoạn đường xa quá và họ phải đi nhanh. Con đi đây ạ. Mọi việc vẫn ổn chứ?" "Vẫn ổn. Bố như chiếc lá của năm trước còn bám vào cây. Con gió đầu tiên mà thổi sẽ làm bố rơi xuống đất. Giọng nói của bố giống như của mấy bà già. Mắt bố còn không còn chỉ đường cho chân bố đi. Bố mệt mỏi rồi và mọi việc vẫn ổn." Ông cúi đầu thấp đầu xuống ngực và lắng nghe tuyết rơi khi người con trai ông đi. Ông lại mò thấy những khúc củi đặt kế bên mình. Từng khúc một, ngọn lửa sẽ nuốt chửng chúng. Và từng bước một, cái chết sẽ xâm chiếm ông. Khi cây củi cuối cùng cháy hết thì cơn lạnh sẽ đến. Trước tiên, chân của ông sẽ đóng băng. Sau đó là bàn tay. Cơn lạnh sẽ chậm rãi xâm nhập từ bên ngoài vào bên trong cơ thể ông, và ông sẽ yên nghỉ. Thật là dễ dàng ... ai ai đều phải chết thôi. Ông thấy buồn, nhưng ông không hề nghĩ tới nỗi buồn đó. Đời là thế. Ông đã sống gần gũi với thiên nhiên và quy luật kia chẳng còn xa lạ gì với ông. Đó là quy luật của thể xác. Thiên nhiên không hề nhân từ với thể xác. Bà ta không quan tâm đến một cá thể đơn độc nào. Bà chỉ chú trọng đến một nhóm, một chủng tộc, một loài. Đây quả là một lối suy nghĩ sâu sắc của lão Koskoosh. Ông đã từng thấy nhiều ví dụ cho quy luật này trong suốt cuộc đời của mình. Cây cối căng tràn nhựa sống lúc chớm xuân; chiếc lá non xanh mơn mớn, mềm mại và tươi trong như da thịt; ngọn lá khô vàng úa rơi rụng. Chỉ hình ảnh đơn độc này nói lên cả lịch sử. Ông bỏ thêm một cây củi nữa vào đồng lửa và bắt đầu nhớ về chuyện ngày xưa. Ông từng là một người thủ lĩnh vĩ đại. Ông từng chứng kiến những ngày tháng đầy ắp tiếng cười và thức ăn, những cái bụng no nê căng tròn trong khi thức ăn bị bỏ cho thối úng; cái thời mà họ không cần săn bắn thú vật; cái thời mà đàn bà sinh nhiều con cái. Và ông từng kinh qua những ngày không chút thức ăn với cái bụng đói rỗng, cái thời mà không con cá nào xuất hiện và không tìm được con thú nào. Trong bảy năm trời không có một con thú nào. Rồi ông lại nhớ khi còn là một cậu bé ông đã chứng kiến cảnh bầy sói giết một con nai. Lúc đó ông đi cùng người bạn của mình Zing-ha, người sau đó đã bị chết ở sông Yukon. À, nói tới con nai. Zing-ha và ông đã ra ngoài chơi ngày hôm đó. Đi dọc xuống cạnh con sông họ thấy những dấu chân còn mới của một con nai to lớn và nặng nề. "Một con nai già đấy," Zing-ha nói. "Nó không thể chạy nhanh như mấy con khác. Nó bị tụt lại phía sau. Bầy sói đã tách nó ra khỏi những con khác. Chúng sẽ không chịu buông tha cho nó đâu." Và đúng là như vậy. Ngày cũng như đêm, không ngơi nghỉ, bầy sói cắn vào mũi của nó, vào chân của nó, chúng đã ở cùng con nai cho đến phút cuối. Zing-ha và ông đều cảm thấy huyết mạch đang sục sôi phấn khích trong cơ thể họ. Hồi kết sẽ là cảnh tượng đáng để xem.. Hồi kết sẽ là cảnh tượng đáng để xem. Họ đã lần theo dấu chân của con nai và bầy sói. Mỗi dấu chân nói lên một câu chuyện khác nhau. Họ có thể nhìn thấy tấn bi kịch đã diễn ra: nơi này là nơi con nai dừng lại để chống trả. Tuyết đã hằn in nhiều dấu móng guốc. Một con sói đã bị móng chân nặng nề của con nai quật ngã và bị đá cho đến chết. Rồi họ còn thấy cách con nai cố tìm đường chạy thoát lên một quả đồi. Nhưng bầy sói vẫn tấn công từ phía sau. Con nai đã rơi xuống và đè hai con sói. Tuy vậy, rõ ràng là sắp đến hồi kết. Tuyết nhuộm màu đỏ ngay phía mặt họ. Sau đó họ nghe âm thanh của trận hỗn chiến. Ông và Zing-ha bước đến gần hơn, vì mãi lo kiếm miếng ăn mà bọn sói không nhìn thấy họ. Họ đã chứng kiến cảnh tượng cuối cùng. Cảnh tượng ấy hằn hòng đến nỗi nó đã in sâu trong ký ức ông suốt đời. Đôi mắt mù loà tối tăm của ông lại nhìn thấy hồi kết ấy như khi đôi mắt này từng chứng kiến ở cái quá khứ xa xăm đó. Tâm trí ông mãi mê trong quá khứ lâu thật lâu. Đồng lửa bắt đầu tàn và cái lạnh bắt đầu thấm vào cơ thể ông. Ông ngắt thêm hai cây củi nữa ném vào đồng lửa, chỉ còn lại hai cây. Ông ta còn sống được bao lâu là tùy thuộc vào điều này. Thật cô đơn. Ông nhóm thêm một trong hai cây củi còn lại vào đồng lửa. Nghe kìa, tiếng củi cháy trong lửa nghe lạ làm sao. Không, không phải củi. Ông rừng người lhi nhận ra tiếng động...những

con sói. Tiếng sói tru gọi lại trong ông cảnh tượng con nai già một lần nữa. Ông thấy cơ thể mình bị xé toạc thành từng mảnh, máu tươi loang lỗ trên tuyết. Ông thấy những khúc xương xám ngoét được liếm sạch sẽ cạnh vũng máu đông cứng. Ông thấy những con sói xám vỏ vã lao tới với cặp mắt sáng quắc, những cái lưỡi dài rỏ dãi và hàm răng sắc lẹm. Ông thấy chúng vây quanh thành hình tròn và dần dần tiến vào gần hơn. Một cái mũi lạnh và ẩm ướt chạm vào mặt ông. Với cú chạm này, hồn vía nhảy dựng lên để đánh thức ông dậy. Tay anh vói đến đồng lửa và rút một cây củi đang cháy. Con sói thấy đồng lửa nhưng không hề sợ hãi. Nó quay lại và tru lên để kêu gọi đồng bọn. Chúng giống hệt đáp trả đầy vẻ háu đói và liền chạy đến. Ông lão da đỏ lắng nghe tiếng đàn sói háu đói. Ông nghe thấy chúng vây thành hình tròn bao quanh ông và đồng lửa nhỏ. Ông quơ cây củi đang cháy về phía chúng, nhưng chúng không bỏ chạy. Giờ đây một con trong bầy chậm chậm tiến về phía ông như thể để kiểm tra sức kháng cự của ông lão. Con này tiếp nối con kia. Cái vòng tròn càng lúc càng nhỏ dần. Không một con sói nào đứng lại phía sau. Tại sao ông ta lại chiến đấu? Tại sao lại níu kéo sự sống? Và ông buông cây củi đang cháy vào lúc cuối. Nó rơi xuống tuyết và ngọn lửa tắt ngúm. Vòng tròn của bầy sói càng siết lại. Một lần nữa ông lão da đỏ lại thấy cảnh tượng con nai chống trả trước lúc chết. Ông gục đầu xuống gôi. Cuối cùng thì chuyện gì sẽ xảy ra? Liệu nó có phải là quy luật của cuộc sống?

Google, Facebook “ngón” trên thị trường Internet toàn cầu - Google, Facebook Carve out 'Internet Empires'

As the above map shows, Google dominates much of the West and India, while Facebook can claim supremacy in the Middle East, North Africa and much of the Spanish-speaking Americas.

Theo bản đồ bên trên cho thấy, Google “cai trị” hầu hết khu vực phía Tây và Ấn Độ, trong khi đó Facebook chiếm lĩnh Trung Đông, Bắc Phi và phần lớn khu vực châu Mỹ nói tiếng Tây Ban Nha.

While Facebook has carved out a large chunk of the global Internet market, researchers point out that in the countries where the social media site was most popular, Google is not far behind.

Trong khi Facebook “ngón” một miếng lớn trên chiếc bánh thị trường Internet toàn cầu thì các nhà nghiên cứu cho biết ở những quốc gia nơi mạng xã hội rầm rộ nhất thì Google cũng bám theo sát nút.

“Among the 50 countries that have Facebook listed as the most visited website, 36 of them have Google as the second most visited, and the remaining 14 countries list YouTube (currently owned by Google),” according to the research.

Theo nghiên cứu, cứ 50 quốc gia nơi Facebook dẫn đầu các trang web được truy cập nhiều nhất thì có 36 nước Google xếp vị trí thứ hai, và 14 nước còn lại là Youtube (hiện thuộc sở hữu của Google).

Asia, meanwhile is more of a patchwork, with China’s Baidu search engine dominating that country’s half billion Internet users. Researchers also found that Baidu was the top site in South Korea, but admit that could be a result of “skewed” data. On the other hand, they say it could reflect Baidu’s ambitions beyond China.

Như cái mền chắp vá nhiều mảnh, Châu Á bị thống trị bởi công cụ tìm kiếm Baidu của Trung Quốc với nửa tỉ người dùng Internet ở quốc gia này. Các nhà nghiên cứu cũng nhận thấy Baidu là cái tên truy cập nhiều nhất ở Nam Triều Tiên, nhưng cũng có thể là do dữ liệu “sai lệch”. Mặt khác, nó cũng phản ánh tham vọng thống trị của Baidu phía ngoài lãnh thổ Trung Quốc.

Japan and Taiwan are outliers in Asia because Yahoo! is the most popular site in those countries.

Nhật Bản và Đài Loan là những kẻ ngoại lai vì Yahoo! lại là trang web thông dụng nhất ở các quốc gia này.

While data was not available for sub-Saharan Africa, “most countries that have a significant Internet population are covered. Kenya, Madagascar, Nigeria, and South Africa fall within the sphere of Google’s empire, whereas Ghana, Senegal, and Sudan have been subsumed within Facebook’s dominion,” according to the research.

Các nhà nghiên cứu cho biết tuy không có dữ liệu ở khu vực Châu Phi phía nam Sahara, "nhưng hầu hết các nước có đông người dùng Internet đều bị chiếm lĩnh. Kenya, Madagascar, Nigeria, và Nam Phi chịu sự thống trị của “ông lớn” Google, trong khi đó Ghana, Senegal, và Sudan là “thuộc địa” của Facebook.

“We are likely still in the very beginning of the Age of Internet Empires. But, it may well be that the territories carved out now will have important implications for which companies end up controlling how we communicate and access information for many years to come,” the researchers concluded.

Các nhà nghiên cứu kết luận: "Có thể chúng ta vẫn đang ngấp nghé trước ngưỡng cửa Thời đại Đế chế Internet. Nhưng, những phân vùng được tạo ra bây giờ sẽ có sức ảnh hưởng quan trọng đến với các công ty kiểm soát cách thức chúng ta truyền đạt và truy cập thông tin trong nhiều năm sắp tới.

The data used in the research was collected by the company Alexa, which has provided web analytics since 1996.

Dữ liệu được sử dụng trong nghiên cứu này do công ty Alexa thu thập, một công ty chuyên cung cấp dữ liệu phân tích Internet từ năm 1996 đến nay.

Báo đốm - Jaguars

Donahue, who tracks jaguar sightings for ecotourism operator Southwild in Mato Grosso (map), arrived at the scene to find an animal named Mick Jaguar hidden in thick grass, stalking a nearby group of caiman yacaré, a crocodile relative native to South America (pictured).

Donahue, người theo dõi dấu vết báo đốm cho hãng du lịch sinh thái Southwild ở Mato Grosso, đã đến hiện trường phát hiện ra một con vật có tên là báo đốm Mick ẩn mình trong đám cỏ rậm, đang rình một toán cá sấu yacaré gần đó, loại cá sấu thuộc họ cá sấu Nam Mỹ.

"Over the next 30 to 40 minutes we watched the jaguar very slowly slink along in the direction of the

yacaré" he wrote in his field notes.

Anh kể lại trong bài viết của mình: "Hơn 30 đến 40 phút sau đó, chúng tôi quan sát con báo từ từ trườn về phía con cá sấu yacaré."

The largest of South America's cats, jaguars are good swimmers and regularly prey on fish, turtles, and caimans. They also eat larger animals such as deer, peccaries, capybaras, and tapirs.

Lớn nhất trong họ nhà mèo ở Nam Mỹ, báo đốm là tay bơi cự phách và hay săn cá, rùa và loài bò sát như cá sấu. Chúng còn ăn những con vật lớn như nai, lợn cỏ Nam Mỹ, các loài gặm nhấm, và lợn vãi.

Phán quyết - 21 Verdict

21 VERDICT WE WERE IN A BRIGHTLY LIT, UNREMARKABLE HALLWAY. The walls were off-white, the floor carpeted in industrial gray. Common rectangular fluorescent lights were spaced evenly along the ceiling. It was warmer here, for which I was grateful. This hall seemed very benign after the gloom of the ghoulish stone sewers. Edward didn't seem to agree with my assessment. He glowered darkly down the long hallway, toward the slight, black shrouded figure at the end, standing by an elevator. He pulled me along, and Alice walked on my other side. The heavy door creaked shut behind us, and then there was the thud of a bolt sliding home. Jane waited by the elevator, one hand holding the doors open for us. Her expression was apathetic. Once inside the elevator, the three vampires that belonged to the Volturi relaxed further. They threw back their cloaks, letting the hoods fall back on their shoulders. Felix and Demetri were both of a slightly olive complexion—it looked odd combined with their chalky pallor. Felix's black hair was cropped short, but Demetri's waved to his shoulders. Their irises were deep crimson around the edges, darkening until they were black around the pupil. Under the shrouds, their clothes were modern, pale, and nondescript. I cowered in the corner, cringing against Edward. His hand still rubbed against my arm. He never took his eyes off Jane. The elevator ride was short; we stepped out into what looked like a posh office reception area. The walls were paneled in wood, the floors carpeted in thick, deep green. There were no windows, but large, brightly lit paintings of the Tuscan countryside hung everywhere as replacements. Pale leather couches were arranged in cozy groupings, and the glossy tables held crystal vases full of vibrantly colored bouquets. The flowers' smell reminded me of a funeral home. In the middle of the room was a high, polished mahogany counter. I gawked in astonishment at the woman behind it. She was tall, with dark skin and green eyes. She would have been very pretty in any other company—but not here. Because she was every bit as human as I was. I couldn't comprehend what this human woman was doing here, totally at ease, surrounded by vampires. She smiled politely in welcome. "Good afternoon, Jane," she said. There was no surprise in her face as she glanced at Jane's company. Not Edward, his bare chest glinting dimly in the white lights, or even me, disheveled and comparatively hideous. Jane nodded. "Gianna." She continued toward a set of double doors in the back of the room, and we followed. As Felix passed the desk, he winked at Gianna, and she giggled. On the other side of the wooden doors was a different kind of reception. The pale boy in the pearl gray suit could have been Jane's twin. His hair was darker, and his lips were not as full, but he was just as lovely. He came forward to meet us. He smiled, reaching for her. "Jane." "Alec," she responded, embracing the boy. They kissed each other's cheeks on both sides. Then he looked at us. "They send you out for one and you come back with two... and a half," he

noted, looking at me. "Nice work." She laughed—the sound sparkled with delight like a baby's cooing. "Welcome back, Edward," Alec greeted him. "You seem in a better mood." "Marginally," Edward agreed in a flat voice. I glanced at Edward's hard face, and wondered how his mood could have been darker before. Alec chuckled, and examined me as I clung to Edward's side. "And this is the cause of all the trouble?" he asked, skeptical. Edward only smiled, his expression contemptuous. Then he froze. "Dibs," Felix called casually from behind. Edward turned, a low snarl building deep in his chest. Felix smiled—his hand was raised, palm up; he curled his fingers twice, inviting Edward forward. Alice touched Edward's arm. "Patience," she cautioned him. They exchanged a long glance, and I wished I could hear what she was telling him. I figured that it was something to do with not attacking Felix, because Edward took a deep breath and turned back to Alec. "Aro will be so pleased to see you again," Alec said, as if nothing had passed. "Let's not keep him waiting," Jane suggested. Edward nodded once. Alec and Jane, holding hands, led the way down yet another wide, ornate hall—would there ever be an end? They ignored the doors at the end of the hall—doors entirely sheathed in gold—stopping halfway down the hall and sliding aside a piece of the paneling to expose a plain wooden door. It wasn't locked. Alec held it open for Jane. I wanted to groan when Edward pulled me through to the other side of the door. It was the same ancient stone as the square, the alley, and the sewers. And it was dark and cold again. The stone antechamber was not large. It opened quickly into a brighter, cavernous room, perfectly round like a huge castle turret... which was probably exactly what it was. Two stories up, long window slits threw thin rectangles of bright sunlight onto the stone floor below. There were no artificial lights. The only furniture in the room were several massive wooden chairs, like thrones, that were spaced unevenly, flush with the curving stone walls. In the very center of the circle, in a slight depression, was another drain. I wondered if they used it as an exit, like the hole in the street. The room was not empty. A handful of people were convened in seemingly relaxed conversation. The murmur of low, smooth voices was a gentle hum in the air. As I watched, a pair of pale women in summer dresses paused in a patch of light, and, like prisms, their skin threw the light in rainbow sparkles against the sienna walls. The exquisite faces all turned toward our party as we entered the room. Most of the immortals were dressed in inconspicuous pants and shirts—things that wouldn't stick out at all on the streets below. But the man who spoke first wore one of the long robes. It was pitch-black, and brushed against the floor. For a moment, I thought his long, jet-black hair was the hood of his cloak. "Jane, dear one, you've returned!" he cried in evident delight. His voice was just a soft sighing. He drifted forward, and the movement flowed with such surreal grace that I gawked, my mouth hanging open. Even Alice, whose every motion looked like dancing, could not compare. I was only more astonished as he floated closer and I could see his face. It was not like the unnaturally attractive faces that surrounded him (for he did not approach us alone; the entire group converged around him, some following, and some walking ahead of him with the alert manner of bodyguards). I couldn't decide if his face was beautiful or not. I suppose the features were perfect. But he was as different from the vampires beside him as they were from me. His skin was translucently white, like onionskin, and it looked just as delicate—it stood in shocking contrast to the long black hair that framed his face. I felt a strange, horrifying urge to touch his cheek, to see if it was softer than Edward's or Alice's, or if it was powdery, like chalk. His eyes were red, the same as the others around him, but the color was clouded, milky; I wondered if his vision was affected by the haze. He glided to Jane, took her face in his papery hands, kissed her lightly on her full lips, and then floated back a step. "Yes, Master." Jane smiled; the expression made her look like an angelic child. "I brought him back alive, just as you

wished." "Ah, Jane." He smiled, too. "You are such a comfort to me." He turned his misty eyes toward us, and the smile brightened—became ecstatic. "And Alice and Bella, too!" he rejoiced, clapping his thin hands together. "This is a happy surprise! Wonderful!" I stared in shock as he called our names informally, as if we were old friends dropping in for an unexpected visit. He turned to our hulking escort. "Felix, be a dear and tell my brothers about our company. I'm sure they wouldn't want to miss this." "Yes, Master." Felix nodded and disappeared back the way we had come. "You see, Edward?" The strange vampire turned and smiled at Edward like a fond but scolding grandfather. "What did I tell you? Aren't you glad that I didn't give you what you wanted yesterday?" "Yes, Aro, I am," he agreed, tightening his arm around my waist. "I love a happy ending." Aro sighed. "They are so rare. But I want the whole story. How did this happen? Alice?" He turned to gaze at Alice with curious, misty eyes. "Your brother seemed to think you infallible, but apparently there was some mistake." "Oh, I'm far from infallible." She flashed a dazzling smile. She looked perfectly at ease, except that her hands were balled into tight little fists. "As you can see today, I cause problems as often as I cure them." "You're too modest," Aro chided. "I've seen some of your more amazing exploits, and I must admit I've never observed anything like your talent. Wonderful!" Alice flickered a glance at Edward. Aro did not miss it. "I'm sorry, we haven't been introduced properly at all, have we? It's just that I feel like I know you already, and I tend get ahead of myself. Your brother introduced us yesterday, in a peculiar way. You see, I share some of your brother's talent, only I am limited in a way that he is not." Aro shook his head; his tone was envious. "And also exponentially more powerful," Edward added dryly. He looked at Alice as he swiftly explained. "Aro needs physical contact to hear your thoughts, but he hears much more than I do. You know I can only hear what's passing through your head in the moment. Aro hears every thought your mind has ever had." Alice raised her delicate eyebrows, and Edward inclined his head. Aro didn't miss that either. "But to be able to hear from a distance..." Aro sighed, gesturing toward the two of them, and the exchange that had just taken place. "That would be so convenient." Aro looked over our shoulders. All the other heads turned in the same direction, including Jane, Alec, and Demetri, who stood silently beside us. I was the slowest to turn. Felix was back, and behind him floated two more black-robed men. Both looked very much like Aro, one even had the same flowing black hair. The other had a shock of snow-white hair—the same shade as his face—that brushed against his shoulders. Their faces had identical, paper-thin skin. The trio from Carlisle's painting was complete, unchanged by the last three hundred years since it was painted. "Marcus, Caius, look!" Aro crooned. "Bella is alive after all, and Alice is here with her! Isn't that wonderful?" Neither of the other two looked as if wonderful would be their first choice of words. The dark-haired man seemed utterly bored, like he'd seen too many millennia of Aro's enthusiasm. The other's face was sour under the snowy hair. Their lack of interest did not curb Aro's enjoyment. "Let us have the story," Aro almost sang in his feathery voice. The white-haired ancient vampire drifted away, gliding toward one of the wooden thrones. The other paused beside Aro, and he reached his hand out, at first I thought to take Aro's hand. But he just touched Aro's palm briefly and then dropped his hand to his side. Aro raised one black brow. I wondered how his papery skin did not crumple in the effort. Edward snorted very quietly, and Alice looked at him, curious. "Thank you, Marcus," Aro said. "That's quite interesting." I realized, a second late, that Marcus was letting Aro know his thoughts. Marcus didn't look interested. He glided away from Aro to join the one who must be Caius, seated against the wall. Two of the attending vampires followed silently behind him—bodyguards, like I'd thought before. I could see that the two women in the sundresses had gone to stand beside Caius in the same manner.

The idea of any vampire needing a guard was faintly ridiculous to me, but maybe the ancient ones were as frail as their skin suggested. Aro was shaking his head. "Amazing," he said. "Absolutely amazing." Alice's expression was frustrated. Edward turned to her and explained again in a swift, low voice. "Marcus sees relationships. He's surprised by the intensity of ours." Aro smiled. "So convenient," he repeated to himself. Then he spoke to us. "It takes quite a bit to surprise Marcus, I can assure you." I looked at Marcus's dead face, and I believed that. "It's just so difficult to understand, even now," Aro mused, staring at Edward's arm wrapped around me. It was hard for me to follow Aro's chaotic train of thought. I struggled to keep up. "How can you stand so close to her like that?" "It's not without effort," Edward answered calmly. "But still—la tua cantante! What a waste!" Edward chuckled once without humor. "I look at it more as a price." Aro was skeptical. "A very high price." "Opportunity cost." Aro laughed. "If I hadn't smelled her through your memories, I wouldn't have believed the call of anyone's blood could be so strong. I've never felt anything like it myself. Most of us would trade much for such a gift, and yet you..." "Waste it," Edward finished, his voice sarcastic now. Aro laughed again. "Ah, how I miss my friend Carlisle! You remind me of him—only he was not so angry." "Carlisle outshines me in many other ways as well." "I certainly never thought to see Carlisle bested for self-control of all things, but you put him to shame." "Hardly." Edward sounded impatient. As if he were tired of the preliminaries. It made me more afraid; I couldn't help but try to imagine what he expected would follow. "I am gratified by his success," Aro mused. "Your memories of him are quite a gift for me, though they astonish me exceedingly. I am surprised by how it... pleases me, his success in this unorthodox path he's chosen. I expected that he would waste, weaken with time. I'd scoffed at his plan to find others who would share his peculiar vision. Yet, somehow, I'm happy to be wrong." Edward didn't reply. "But your restraint!" Aro sighed. "I did not know such strength was possible. To inure yourself against such a siren call, not just once but again and again—if I had not felt it myself, I would not have believed." Edward gazed back at Aro's admiration with no expression. I knew his face well enough—time had not changed that—to guess at something seething beneath the surface. I fought to keep my breathing even. "Just remembering how she appeals to you..." Aro chuckled. "It makes me thirsty." Edward tensed. "Don't be disturbed," Aro reassured him. "I mean her no harm. But I am so curious, about one thing in particular." He eyed me with bright interest. "May I?" he asked eagerly, lifting one hand. "Ask her," Edward suggested in a flat voice. "Of course, how rude of me!" Aro exclaimed. "Bella," he addressed me directly now. "I'm fascinated that you are the one exception to Edward's impressive talent—so very interesting that such a thing should occur! And I was wondering, since our talents are similar in many ways, if you would be so kind as to allow me to try—to see if you are an exception for me, as well?" My eyes flashed up to Edward's face in terror. Despite Aro's overt politeness, I didn't believe I really had a choice. I was horrified at the thought of allowing him to touch me, and yet also perversely intrigued by the chance to feel his strange skin. Edward nodded in encouragement—whether because he was sure Aro would not hurt me, or because there was no choice, I couldn't tell. I turned back to Aro and raised my hand slowly in front of me. It was trembling. He glided closer, and I believe he meant his expression to be reassuring. But his papery features were too strange, too alien and frightening, to reassure. The look on his face was more confident than his words had been. Aro reached out, as if to shake my hand, and pressed his insubstantial-looking skin against mine. It was hard, but felt brittle—shale rather than granite—and even colder than I expected. His filmy eyes smiled down at mine, and it was impossible to look away. They were mesmerizing in an odd, unpleasant way. Aro's face altered as I watched. The

confidence wavered and became first doubt, then incredulity before he calmed it into a friendly mask. "So very interesting," he said as he released my hand and drifted back. My eyes flickered to Edward, and, though his face was composed, I thought he seemed a little smug. Aro continued to drift with a thoughtful expression. He was quiet for a moment, his eyes flickering between the three of us. Then, abruptly, he shook his head. "A first," he said to himself "I wonder if she is immune to our other talents... Jane, dear?" "No!" Edward snarled the word. Alice grabbed his arm with a restraining hand. He shook her off. Little Jane smiled up happily at Aro. "Yes, Master?" Edward was truly snarling now, the sound ripping and tearing from him, glaring at Aro with baleful eyes. The room had gone still, everyone watching him with amazed disbelief, as if he were committing some embarrassing social faux pas. I saw Felix grin hopefully and move a step forward. Aro glanced at him once, and he froze in place, his grin turning to a sulky expression. Then he spoke to Jane. "I was wondering, my dear one, if Bella is immune to you." I could barely hear Aro over Edward's furious growls. He let go of me, moving to hide me from their view. Caius ghosted in our direction, with his entourage, to watch. Jane turned toward us with a beatific smile. "Don't!" Alice cried as Edward launched himself at the little girl. Before I could react, before anyone could jump between them, before Aro's bodyguards could tense, Edward was on the ground. No one had touched him, but he was on the stone floor writhing in obvious agony, while I stared in horror. Jane was smiling only at him now, and it all clicked together. What Alice had said about formidable gifts, why everyone treated Jane with such deference, and why Edward had thrown himself in her path before she could do that to me. "Stop!" I shrieked, my voice echoing in the silence, jumping forward to put myself between them. But Alice threw her arms around me in an unbreakable grasp and ignored my struggles. No sound escaped Edward's lips as he cringed against the stones. It felt like my head would explode from the pain of watching this. "Jane," Aro recalled her in a tranquil voice. She looked up quickly, still smiling with pleasure, her eyes questioning. As soon as Jane looked away, Edward was still. Aro inclined his head toward me. Jane turned her smile in my direction. I didn't even meet her gaze. I watched Edward from the prison of Alice's arms, still struggling pointlessly. "He's fine," Alice whispered in a tight voice. As she spoke, he sat up, and then sprang lightly to his feet. His eyes met mine, and they were horror-struck. At first I thought the horror was for what he had just suffered. But then he looked quickly at Jane, and back to me—and his face relaxed into relief. I looked at Jane, too, and she no longer smiled. She glared at me, her jaw clenched with the intensity of her focus. I shrank back, waiting for the pain. Nothing happened. Edward was by my side again. He touched Alice's arm, and she surrendered me to him. Aro started to laugh. "Ha, ha, ha," he chuckled. "This is wonderful!" Jane hissed in frustration, leaning forward like she was preparing to spring. "Don't be put out, dear one," Aro said in a comforting tone, placing a powder-light hand on her shoulder. "She confounds us all." Jane's upper lip curled back over her teeth as she continued to glare at me. "Ha, ha, ha," Aro chortled again. "You're very brave, Edward, to endure in silence. I asked Jane to do that to me once—just out of curiosity." He shook his head in admiration. Edward glared, disgusted. "So what do we do with you now?" Aro sighed. Edward and Alice stiffened. This was the part they'd been waiting for. I began to tremble. "I don't suppose there's any chance that you've changed your mind?" Aro asked Edward hopefully. "Your talent would be an excellent addition to our little company." Edward hesitated. From the corner of my eye, I saw both Felix and Jane grimace. Edward seemed to weigh each word before he spoke it. "I'd... rather... not." "Alice?" Aro asked, still hopeful. "Would you perhaps be interested in joining with us?" "No, thank you," Alice said. "And you, Bella?" Aro raised his eyebrows. Edward hissed, low in my ears. I stared

at Aro blankly. Was he joking? Or was he really asking me if I wanted to stay for dinner? It was the white-haired Caius who broke the silence. "What?" he demanded of Aro; his voice, though no more than a whisper, was flat. "Caius, surely you see the potential," Aro chided him affectionately. "I haven't seen a prospective talent so promising since we found Jane and Alec. Can you imagine the possibilities when she is one of us?" Caius looked away with a caustic expression. Jane's eyes sparked with indignation at the comparison. Edward fumed beside me. I could hear a rumble in his chest, building toward a growl. I couldn't let his temper get him hurt. "No, thank you," I spoke up in barely more than a whisper, my voice breaking in fright. Aro sighed. "That's unfortunate. Such a waste." Edward hissed. "Join or die, is that it? I suspected as much when we were brought to this room. So much for your laws." The tone of his voice surprised me. He sounded irate, but there was something deliberate about his delivery—as if he'd chosen his words with great care. "Of course not." Aro blinked, astonished. "We were already convened here, Edward, awaiting Heidi's return. Not for you." "Aro," Caius hissed. "The law claims them." Edward glared at Caius. "How so?" he demanded. He must have known what Caius was thinking, but he seemed determined to make him speak it aloud. Caius pointed a skeletal finger at me. "She knows too much. You have exposed our secrets." His voice was papery thin, just like his skin. "There are a few humans in on your charade here, as well," Edward reminded him, and I thought of the pretty receptionist below. Caius's face twisted into a new expression. Was it supposed to be a smile. "Yes," he agreed. "But when they are no longer useful to us, they will serve to sustain us. That is not your plan for this one. If she betrays our secrets, are you prepared to destroy her? I think not," he scoffed. "I wouldn't—," I began, still whispering. Caius silenced me with an icy look. "Nor do you intend to make her one of us," Caius continued. "Therefore, she is a vulnerability. Though it is true, for this, only her life is forfeit. You may leave if you wish." Edward bared his teeth. "That's what I thought," Caius said, with something akin to pleasure. Felix leaned forward, eager. "Unless..." Aro interrupted. He looked unhappy with the way the conversation had gone. "Unless you do intend to give her immortality?" Edward pursed his lips, hesitating for a moment before he answered. "And if I do?" Aro smiled, happy again. "Why, then you would be free to go home and give my regards to my friend Carlisle." His expression turned more hesitant. "But I'm afraid you would have to mean it." Aro raised his hand in front of him. Caius, who had begun to scowl furiously, relaxed. Edward's lips tightened into a fierce line. He stared into my eyes, and I stared back. "Mean it," I whispered. "Please." Was it really such a loathsome idea? Would he rather die than change me? I felt like I'd been kicked in the stomach. Edward stared down at me with a tortured expression. And then Alice stepped away from us, forward toward Aro. We turned to watch her. Her hand was raised like his. She didn't say anything, and Aro waved off his anxious guard as they moved to block her approach. Aro met her halfway, and took her hand with an eager, acquisitive glint in his eyes. He bent his head over their touching hands, his eyes closing as he concentrated. Alice was motionless, her face blank. I heard Edward's teeth snap together. No one moved. Aro seemed frozen over Alice's hand. The seconds passed and I grew more and more stressed, wondering how much time would pass before it was too much time. Before it meant something was wrong—more wrong than it already was. Another agonizing moment passed, and then Aro's voice broke the silence. "Ha, ha, ha," he laughed, his head still bent forward. He looked up slowly, his eyes bright with excitement. "That was fascinating!" Alice smiled dryly. "I'm glad you enjoyed it." "To see the things you've seen—especially the ones that haven't happened yet!" He shook his head in wonder. "But that will," she reminded him, voice calm. "Yes, yes, it's quite determined. Certainly there's no problem." Caius looked bitterly disappointed—a feeling he

seemed to share with Felix and Jane. "Aro," Caius complained. "Dear Caius," Aro smiled. "Do not fret. Think of the possibilities! They do not join us today, but we can always hope for the future. Imagine the joy young Alice alone would bring to our little household... Besides, I'm so terribly curious to see how Bella turns out!" Aro seemed convinced. Did he not realize how subjective Alice's visions were? That she could make up her mind to transform me today, and then change it tomorrow? A million tiny decisions, her decisions and so many others', too—Edward's—could alter her path, and with that, the future. And would it really matter that Alice was willing, would it make any difference if I did become a vampire, when the idea was so repulsive to Edward? If death was, to him, a better alternative than having me around forever, an immortal annoyance? Terrified as I was, I felt myself sinking down into depression, drowning in it... "Then we are free to go now?" Edward asked in an even voice. "Yes, yes," Aro said pleasantly. "But please visit again. It's been absolutely enthralling!" "And we will visit you as well," Caius promised, his eyes suddenly half-closed like the heavy-lidded gaze of a lizard. "To be sure that you follow through on your side. Were I you, I would not delay too long. We do not offer second chances." Edward's jaw clenched tight, but he nodded once. Caius smirked and drifted back to where Marcus still sat, unmoving and uninterested. Felix groaned. "Ah, Felix." Aro smiled, amused. "Heidi will be here at any moment. Patience." "Hmm." Edward's voice had a new edge to it. "In that case, perhaps we'd better leave sooner rather than later." "Yes," Aro agreed. "That's a good idea. Accidents do happen. Please wait below until after dark, though, if you don't mind." "Of course," Edward agreed, while I cringed at the thought of waiting out the day before we could escape. "And here," Aro added, motioning to Felix with one finger. Felix came forward at once, and Aro unfastened the gray cloak the huge vampire wore, pulling from his shoulders. He tossed it to Edward. "Take this. You're a little conspicuous." Edward put the long cloak on, leaving the hood down. Aro sighed. "It suits you." Edward chuckled, but broke off suddenly, glancing over his shoulder. "Thank you, Aro. We'll wait below." "Goodbye, young friends," Aro said, his eyes bright as he stared in the same direction. "Let's go," Edward said, urgent now. Demetri gestured that we should follow, and then set off the way we'd come in, the only exit by the look of things. Edward pulled me swiftly along beside him. Alice was close by my other side, her face hard. "Not fast enough," she muttered. I stared up at her, frightened, but she only seemed chagrined. It was then that I first heard the babble of voices—loud, rough voices—coming from the antechamber. "Well this is unusual," a man's coarse voice boomed. "So medieval," an unpleasantly shrill, female voice gushed back. A large crowd was coming through the little door, filling the smaller stone chamber. Demetri motioned for us to make room. We pressed back against the cold wall to let them pass. The couple in front, Americans from the sound of them, glanced around themselves with appraising eyes. "Welcome, guests! Welcome to Volterra!" I could hear Aro sing from the big turret room. The rest of them, maybe forty or more, filed in after the couple. Some studied the setting like tourists. A few even snapped pictures. Others looked confused, as if the story that had led them to this room was not making sense anymore. I noticed one small, dark woman in particular. Around her neck was a rosary, and she gripped the cross tightly in one hand. She walked more slowly than the others, touching someone now and then and asking a question in an unfamiliar language. No one seemed to understand her, and her voice grew more panicked. Edward pulled my face against his chest, but it was too late. I already understood. As soon as the smallest break appeared, Edward pushed me quickly toward the door. I could feel the horrified expression on my face, and the tears beginning to pool in my eyes. The ornate golden hallway was quiet, empty except for one gorgeous, statuesque woman. She stared at us curiously, me in particular. "Welcome home,

Heidi," Demetri greeted her from behind us. Heidi smiled absently. She reminded me of Rosalie, though they looked nothing alike—it was just that her beauty, too, was exceptional, unforgettable. I couldn't seem to look away. She was dressed to emphasize that beauty. Her amazingly long legs, darkened with tights, were exposed by the shortest of miniskirts. Her top was long-sleeved and high-necked, but extremely close-fitting, and constructed of red vinyl. Her long mahogany hair was lustrous, and her eyes were the strangest shade of violet—a color that might result from blue-tinted contacts over red irises. "Demetri," she responded in a silky voice, her eyes flickering between my face and Edward's gray cloak. "Nice fishing," Demetri complimented her, and I suddenly understood the attention-grabbing outfit she wore... she was not only the fisherman, but also the bait. "Thanks." She flashed a stunning smile. "Aren't you coming?" "In a minute. Save a few for me." Heidi nodded and ducked through the door with one last curious look at me. Edward set a pace that had me running to keep up. But we still couldn't get through the ornate door at the end of the hallway before the screaming started.

21 Bản án Chúng tôi đang ở trong một hành lang bình thường, sáng sủa. Tường trắng nhạt, sàn trải thảm xám thông thường. Đèn huỳnh quang dài hình chữ nhật thường thấy đặt dọc đều theo trần nhà. Ở đây ấm hơn làm tôi thấy mừng. Hành lang này có vẻ hết sức dễ chịu so với vẻ âm u của mấy cái cổng đá ghê tởm. Edward dường như không cùng chung cách đánh giá với tôi. Anh trừng trừng nhìn buồn rầu dọc hành lang dài, về dáng người mảnh khảnh, trùm kín đồ đen ở cuối hành lang, đang đứng cạnh thang máy. Anh kéo tôi đi theo, và Alice đi phía bên kia tôi. Cánh cửa nặng nề cốt kết đóng lại sau lưng, rồi có tiếng lách cách then cài khoá lại. Jane chờ bên thang máy, một tay giữ cửa mở cho chúng tôi. Vẻ hờ hững. Khi đã vào bên trong thang máy, ba con ma cà rồng của gia đình Volturi bớt căng thẳng hơn. Họ đẩy áo choàng ra sau, thả mũ trùm đầu cho rơi ra sau vai. Cả Felix lẫn Demetri đều có nước da màu ô liu nhạt - trông có vẻ kỳ quặc khi kết hợp với vẻ xanh xao nhạt nhợt của họ. Mái tóc đen của Felix cắt ngắn ngắn, còn tóc Demetri loà xoà bên vai. Tròng mắt họ đỏ thẫm quanh rìa, sẫm dần thành màu đen quanh con ngươi. Dưới tấm áo choàng, quần áo của họ hiện đại, màu nhạt, và chẳng có gì nổi bật. Tôi co rúm trong góc, nép mình bên Edward. Tay anh vẫn chà sát cánh tay tôi. Anh chẳng hề rời mắt khỏi Jane. Chuyển đi thang máy ngắn ngủi; chúng tôi bước vào một nơi trông giống như khu vực tiếp khách văn phòng sang trọng. Tường ốp ván gỗ, sàn trải thảm dày, màu xanh lá đậm. Không cửa sổ, nhưng các bức tranh lớn, được rọi đèn, miêu tả vùng quê Tuscan treo khắp nơi như để thay cho cửa sổ. Mấy chiếc ghế trường kỷ bằng da màu nhạt được bày biện thành cụm ấm cúng, và mấy cái bàn bóng loáng chưng mấy bình pha lê đầy hoa rực rỡ. Hương hoa làm tôi nhớ đến nhà tang lễ. Giữa phòng là một cái quầy cao bằng gỗ gụ bóng loáng. Tôi kinh ngạc đực mặt ra nhìn người phụ nữ đứng sau quầy. Cô cao lớn, da ngăm đen và đôi mắt xanh lá. Cô hẳn rất xinh đẹp trong bất cứ công ty nào - nhưng không phải ở đây. Vì cô hoàn toàn con người chẳng khác gì tôi. Tôi không thể hiểu được người phụ nữ con người này đang làm gì ở đây, hoàn toàn thoải mái, đầy ma cà rồng vây quanh. Cô mỉm cười lịch sự chào đón. "Chào cô, Jane, " cô nói. Chẳng chút ngạc nhiên nào trên mặt khi cô nhìn lướt qua người cùng đi với Jane. Cả Edward, bộ ngực trần của anh sáng lờ mờ dưới ánh đèn trắng, hoặc cả tôi, đầu bù tóc rối và khá gớm guộc. Jane gật đầu. "Chào Gianna." Cô đi tiếp qua một bộ cửa hai cánh phía sau phòng, và chúng tôi đi theo. Khi Felix đi ngang qua bàn, anh ta đá lông nheo với Gianna, và cô cười khúc khích. Ở phía bên kia cánh cửa gỗ là một loại phòng tiếp tân khác. Cậu bé nhợt nhạt mặc vét xám ngọc trai hẳn là anh em sinh đôi của Jane. Tóc anh chàng sẫm hơn, và môi không đầy đặn bằng, nhưng đẹp y vậy. Anh bước đến đón chúng tôi. Anh mỉm cười, đưa tay đón cô. "Chào Jane. " "Chào Alec, " cô đáp lại, ôm chặt

cậu bé. Họ hôn má nhau. Rồi anh ta nhìn chúng tôi. "Họ phải chỉ đi đón một người mà chị trở lại với hai ... và một nữa," anh ta lưu ý, nhìn tôi. "Giỏi quá." Cô cười - tiếng cười rạng rỡ niềm vui như tiếng cười của em bé. "Mừng anh trở lại, Edward, " Alec chào anh. "Anh có vẻ vui hơn rồi. " "Một chút thôi, " Edward đồng ý bằng giọng thẳng thừng. Tôi nhìn lướt qua khuôn mặt khó chịu của Edward, và tự hỏi không biết tâm trạng của anh trước đây u ám hơn đến mức nào. Alec cười khúc khích, và quan sát tôi kỹ lưỡng khi tôi bấu vào một bên Edward. " Còn đây chắc là nguyên nhân của mọi rắc rối?" anh chàng hỏi, hoài nghi. Edward chỉ mỉm cười, vẻ mặt khinh khỉnh. Rồi anh cứng người. "Xí trước" Felix gọi thoải mái từ phía sau. Edward xoay người, tiếng gầm trầm phát ra từ sâu trong ngực anh. Felix mỉm cười - bàn tay anh ta giờ cao, ngửa lòng bàn tay; anh ta ngoắc tay hai lần, thách thức Edward tiến lên. Alice sò vào cánh tay Edward. " Kiên nhẫn nào, " cô nhắc anh. Họ nhìn nhau thật lâu, và tôi ước mình có thể nghe cô đang nói với anh điều gì. Tôi nghĩ đó là cái gì đó về chuyện dừng tấn công Felix, vì Edward hít thật sâu rồi quay về phía Alec trở lại. "Aro sẽ rất vui khi gặp lại anh, " Alec nói, như thể chẳng có gì xảy ra cả. "Chúng ta đừng bắt ông phải chờ, " Jane đề nghị. Edward gật đầu cộc lốc. Alec và Jane, tay trong tay, dẫn xuống một hành lang rộng, trang trí lộng lẫy khác - bao giờ mới đến nơi đây? Họ không để ý đến mấy cánh cửa ở cuối hành lang - mấy cánh cửa được bọc vàng toàn bộ - mà dừng lại giữa hành lang và đẩy trượt một tấm ván để lộ ra một cánh cửa bằng gỗ đơn sơ. Cửa không khoá. Alec giữ cửa mở cho Jane. Tôi muốn rên lên khi Edward kéo tôi qua bên kia cửa. Căn phòng bằng đá cổ y như quảng trường, con hẻm, và mấy ống cống. Lại tối tăm và lạnh lẽo. Phòng chờ bằng đá không lớn. Nó dẫn ngay vào một căn phòng sáng sủa hơn, như hạng động, tròn vành vạnh như một ngôi tháp lâu đài khổng lồ ... mà chắc đúng là vậy thật. Các khe cửa sổ dài hai tầng, để lọt ánh sáng mặt trời chói loà rọi thành các đường dài hình chữ nhật lên sàn đá bên dưới. Không có ánh sáng nhân tạo. Đồ bày trí duy nhất trong phòng là mấy cái ghế gỗ khổng lồ, như ngai vàng, đặt cách nhau không đều, thành một dãy vòng theo tường đá cong. Ở tâm hình tròn, hơi thấp hơn, là một ống cống khác. Tôi tự hỏi có phải họ sử dụng nó làm lối ra, giống cái lỗ trên đường kia không. Phòng không phải không có ai. Một số người đang tụ họp trò chuyện có vẻ thoải mái. Tiếng rì rầm của các giọng nói nhỏ, mượt mà như tiếng ngâm nga dịu dàng trong không trung. Khi tôi nhìn, hai phụ nữ xanh xao mặc trang phục mùa hè dừng lại trong mảng sáng, và, như mấy lăng kính cầu vồng, da họ phát ra các tia sáng lấp lánh bảy sắc cầu vồng chiếu lên tường đất màu hung đỏ. Mọi khuôn mặt xinh đẹp tuyệt trần đều quay nhìn về phía nhóm chúng tôi khi chúng tôi vào phòng. Hầu hết những kẻ bắt từ này đều ăn mặc kín đáo - loại trang phục chẳng hề nổi bật trên đường phố. Nhưng người đàn ông lên tiếng đầu tiên mặc một chiếc áo dài. Đen như mực, và quét đất. Trong giây lát, tôi cứ tưởng mái tóc dài đen nhánh của ông là mũ trùm đầu của chiếc áo choàng. "Jane thân yêu, con đã trở về!" ông kêu to mừng rỡ thấy rõ. Giọng ông nhẹ như gió thoảng. Ông lướt ra phía trước, và cử động này duyên dáng lạ kỳ khiến tôi đực mặt ra nhìn, miệng há hốc. Thậm chí Alice, mà mọi động tác y như khiêu vũ, cũng không thể sánh bằng. Tôi càng thêm ngạc nhiên khi ông đến gần hơn và tôi có thể nhìn thấy mặt ông. Không giống những khuôn mặt quá đồi hấp dẫn quanh ông (vì ông không đến gần chúng tôi một mình; cảnh hóm tụ quanh ông, một số theo sau, và một số đi ngay phía trước với vẻ cảnh giác của vệ sĩ). Tôi không thể đoán chắc khuôn mặt ông có xinh đẹp hay không. Tôi nghĩ là các đường nét thật hoàn hảo. Nhưng ông khác với mấy con ma cà rồng đứng cạnh ông cũng giống như họ khác tôi. Da ông trắng mờ, như vỏ hành, và thật mịn màng - tương phản hoàn toàn với mái tóc dài đen dài ôm quanh mặt. Tôi cảm thấy nổi thối thúc kỳ lạ, muốn sờ má ông, để xem nó có mềm hơn da Edward hay da Alice không, hay nó giống bột như đá phấn. Mắt ông đỏ, như những người xung quanh, nhưng màu này đã bị mây che, trắng đục; tôi tự hỏi không biết khả năng nhìn của ông có bị ảnh hưởng bởi màn mây ấy không. Ông lướt đến Jane, ôm

mặt cô trong bàn tay nhăn nheo mỏng như giấy của ông, hôn nhẹ lên đôi môi đầy đặn của cô, rồi lùi lại một bước. "Dạ, thưa chủ nhân. " Jane mỉm cười; nét mặt khiến cô trông giống như một thiên thần nhỏ. "Con đã mang anh ấy về còn sống, đúng như người muốn. " "A, Jane. " Ông lại mỉm cười. "Con luôn làm ta nhẹ nhõm." Ông quay đôi mắt mờ sương của mình về phía chúng tôi, và nụ cười sáng bừng lên - trở thành hạnh phúc sung sướng. "Cả Alice và Bella, nữa!" ông vui mừng, vỗ đôi tay gầy. "Thật là một bất ngờ thú vị! Tuyệt vời!" Tôi nhìn chăm chăm bằng hoàng khi ông gọi tên chúng tôi một cách thân mật, như thể chúng tôi là những người bạn cũ ghé thăm bất ngờ. Ông hướng về người áp tải to kền càng của chúng tôi. "Felix, xin vui lòng báo cho anh em tôi biết về bạn bè của chúng tôi. Tôi chắc chắn họ không muốn bỏ lỡ chuyện này. " "Vâng, thưa chủ nhân. " Felix gật đầu rồi biến trở lại con đường chúng tôi đã đến. "Con thấy chưa, Edward?" Con ma cà rồng kỳ lạ này xoay người cười với Edward như một người ông cưng chiều nhưng đang quở trách. "Ta đã bảo con sao hả? Con có thấy mừng vì ta đã không trao con thứ con đòi hôm qua không?" "Dạ có, Aro, con mừng lắm, " anh đồng ý, siết chặt tay quanh eo tôi. "Ta thích kết thúc có hậu lắm. " Aro thở dài. " Hiếm có lắm. Nhưng ta muốn nghe toàn bộ câu chuyện. Sao mà lại xảy ra chuyện này? Alice?" Ông hướng nhìn chăm chăm vào Alice bằng đôi mắt mù sương tò mò. "Anh con dường như nghĩ là con không thể sai lầm được, nhưng rõ ràng là có sai sót rồi." "Ồ, con còn lâu mới không thể sai lầm. " Cô nhún vai cười rạng rỡ. Cô trông hết sức thoải mái, trừ bàn tay cô cuộn thành hai nắm đấm nhỏ siết chặt. "Như ông cũng thấy hôm nay rồi, con gây rắc rối cũng thường xuyên như con sửa sai. " "Con quá khiêm tốn, " Aro khiển trách. "Ta đã từng chứng kiến một số kỳ công tuyệt vời hơn của con, và ta phải thú nhận là ta chưa bao giờ nhìn thấy bất cứ thứ gì giống như tài năng của con. Tuyệt vời !" Alice liếc nhìn Edward. Aro không bỏ sót chuyện đó. "Ta xin lỗi, mình chưa được giới thiệu đảng hoàng tí nào cả, phải không? Chỉ vì ta cảm thấy như ta quen biết con rồi, nên ta thường hay làm quá lố. Anh trai con đã làm quen với bọn ta hôm qua, theo cách hết sức khác thường. Con thấy đó, ta cũng có chút khả năng giống anh con, nhưng ta bị giới hạn theo cách mà anh con không bị. " Aro lắc đầu; giọng ông đầy vẻ ganh tỵ. "Nhưng mạnh hơn cả trăm lần, " Edward chua chát nói thêm. Anh nhìn Alice vừa giải thích vội. "Aro cần tiếp xúc thân thể mới nghe được suy nghĩ của người khác, nhưng ông nghe được hơn nhiều hơn anh. Em biết anh chỉ có thể nghe được điều đang thoáng qua đầu em tại lúc đó thôi. Còn Aro nghe được mọi suy nghĩ đã từng có trong tâm trí em. " Alice nhướn đôi mày thanh tú, còn Edward cúi đầu. Aro cũng không bỏ sót chuyện đó. "Nhưng có thể nghe được từ xa... " Aro thở dài, chỉ tay về phía hai người, và ánh mắt trao đổi vừa mới diễn ra. "Thiệt tiện lợi. " Aro nhìn qua vai chúng tôi. Mọi cái đầu khác cũng quay về cùng một hướng, cả Jane, Alec, và Demetri, người đứng lặng lẽ bên cạnh chúng tôi. Tôi là người quay lại chậm nhất. Felix đã trở lại, và đằng sau anh ta thoáng bóng hai người đàn ông mặc áo dài đen. Cả hai đều trông rất giống Aro, một người thậm chí cũng có mái tóc huyền để xoã. Người kia có mái tóc bông trắng như tuyết - cùng màu với khuôn mặt ông - xoã ra sau vai. Khuôn mặt của họ đều có làn da mỏng như giấy giống nhau. Bộ ba trong bức họa của Carlisle đã có mặt đầy đủ, không hề thay đổi trong suốt ba trăm năm qua từ khi được vẽ. "Marcus, Caius, nhìn nè!" Aro ngâm nga. " Bella vẫn còn sống, và Alice đang ở đây với cô bé! Tuyệt vời quá phải không?" Chẳng ai trong hai người ấy tỏ vẻ như thể tuyệt vời là từ đầu tiên họ chọn. Người đàn ông tóc đen có vẻ hết sức chán ngấy, như thể hàng bao thiên niên kỷ ông chứng kiến nhiệt tình của Aro hoài. Về mặt người kia đây cái kính dưới mái tóc trắng như tuyết. Về hững hờ của họ chẳng làm giảm bớt niềm vui của Aro. "Mình hãy nghe kể chuyện đi," Aro gần như hát bằng giọng nói mượt như tơ của ông. Con ma cà rồng già tóc trắng bỏ đi, lướt về phía một trong số mấy cái ngai vàng bằng gỗ. Người kia dừng lại bên cạnh Aro, rồi đưa tay ra, ban đầu tôi tưởng ông bắt tay Aro. Nhưng ông chisò vào lòng bàn tay của Aro thật nhanh rồi thả tay sang bên hông. Aro

nhường một bên mày đen. Tôi tự hỏi sao làn da mỏng như giấy của ông lại không nhàu nát vì động tác đó. Edward khịt mũi thật nhẹ, và Alice nhìn anh, tò mò. " Cảm ơn bạn, Marcus, " Aro nói. "Điều đó khá thú vị. " Tôi nhận ra, sau đó một giây, là Marcus để cho Aro biết suy nghĩ của ông. Marcus chẳng có vẻ quan tâm gì cả. Ông lướt ra xa Aro để đến cùng với người hằn là Caius, ngồi tựa vào tường. Hai con ma cà rồng hầu cận lặng lẽ đi theo - vệ sĩ, đúng như tôi đã nghĩ trước đây. Tôi thấy hai phụ nữ mặc trang phục mùa hè đã đến đứng bên Caius theo cùng kiểu. Cái ý nghĩ ma cà rồng mà lại cần vệ sĩ hơi buồn cười đối với tôi, nhưng có lẽ mấy con ma già ấy cũng mỏng manh yếu ớt như da của họ. Aro đang lắc đầu. "Lạ lùng hết sức, " ' ông nói. "Lạ lùng vô cùng tận." Vẻ mặt Alice đầy thất vọng. Edward quay qua cô và giải thích lần nữa bằng một giọng nhỏ, nhanh. "Marcus nhìn thấy quan hệ tình cảm của chúng ta. Ông ấy ngạc nhiên vì xúc cảm mãnh liệt của mình." Aro mỉm cười. "Thiệt tiện lợi, " ông lặp lại với mình. Rồi ông nói với chúng tôi. "Không dễ làm Marcus ngạc nhiên đâu, ta dám cá với các con đó. " Tôi nhìn khuôn mặt tro tro của Marcus, và tôi tin ông nói thiệt. "Thật hết sức khó hiểu, dù là bây giờ, " Aro trầm ngâm, nhìn chằm chằm vào cánh tay Edward đang ôm tôi. Thật khó theo kịp chuỗi suy nghĩ lộn xộn của Aro. Tôi cố hiểu. "Sao con có thể đứng gần cô bé như thế được?" "Chẳng khó chút nào hết, " Edward bình tĩnh trả lời. "Nhưng vẫn là - la tua cantante! Thật là uổng phí!" Edward cười khan không chút vui vẻ. "Tôi xem đó giống một phần thưởng hơn." Aro là hoài nghi. "Một phần thưởng quá đắt giá." "Được này mất kia thôi." Aro cười. "Nếu ta chưa ngửi thấy mùi cô bé qua ký ức con, ta hẳn đã không tin sự khao khát máu của ai lại có thể mạnh đến thế. Chính ta chưa từng cảm thấy chuyện nào như thế. Hầu hết mọi người đều sẽ bằng mọi giá để có khả năng như con, thế mà con lại ..." "Phí phạm nó, " Edward nói tiếp, giọng anh bây giờ mỉa mai. Aro lại cười. "A, tôi mới nhớ ông bạn Carlisle của tôi làm sao! Con làm ta nhớ đến anh ta - chỉ có điều anh ta không tức giận như thế. " "Carlisle còn giỏi hơn tôi nhiều chuyện khác nữa. " "Ta chắc chắn chưa bao giờ thấy Carlisle mất tự chủ vì bất kỳ chuyện nào cả, nhưng con hơn hẳn anh ta." "Không hề. " Edward có vẻ nôn nóng. Như thể anh đã chán khúc dạo đầu này rồi. Điều đó làm tôi sợ hãi hơn; tôi bỗng hình dung đến điều anh nghĩ sắp xảy ra. "Ta hài lòng vì thành công của anh ấy, " Aro trầm ngâm. "Ký ức của con về anh ấy đúng là một món quà dành cho ta, dù chúng làm ta hết sức ngạc nhiên. Ta ngạc nhiên vì nó đã ... làm ta hài lòng biết bao, thành công của anh ấy trong con đường không chính thống đã chọn lựa. Ta cứ nghĩ là anh ấy sẽ bị hủy hoại, bị suy yếu theo thời gian. Ta đã chế giễu dự định của anh ấy trong việc tìm người khác chia sẻ quan điểm hết sức khác thường đó. Tuy nhiên, dù sao, ta cũng mừng vì mình đã lầm." Edward không trả lời. "Nhưng khả năng kiềm chế của con!" Aro thở dài. "Ta không ngờ có thể có một sức mạnh như thế. Để chống lại tiếng gọi khó cưỡng như vậy, không chỉ một lần mà là hết lần này đến lần khác - nếu ta mà không tự mình cảm nhận thì ta đã không tin. " Edward nhìn chằm chằm nhìn vào vẻ ngưỡng mộ của Aro không chút cảm xúc. Tôi hiểu vẻ mặt anh đủ rõ - thời gian đã chẳng hề thay đổi điều đó - để ước đoán đang có gì đó trào dâng bên dưới. Tôi cố giữ hơi thở mình đều đặn. "Chỉ nhớ cô bé đã hấp dẫn con thế nào ..." Aro cười khúc khích. "là ta đã khát rồi. " Edward căng thẳng. "Đừng bực, " Aro trấn an anh. "Ta không có ác ý với cô bé đâu. Nhưng ta hết sức tò mò, đặc biệt về một chuyện. " Ông nhìn tôi đầy hứng khởi. "Cho phép ta nhé?" ông hỏi đầy háo hức,giơ một tay lên. "Hãy hỏi cô ấy, " Edward đề nghị bằng giọng dứt khoát. " Dĩ nhiên rồi, ta thật thô lỗ!" Aro kêu lên. "Bella," bây giờ ông nói trực tiếp với tôi. "Ta hết sức ngạc nhiên khi con là một ngoại lệ đối với khả năng đầy ấn tượng của Edward - hết sức thú vị khi lại xảy ra một chuyện như vậy! Và ta đang tự hỏi, vì khả năng của bọn ta giống nhau về nhiều mặt, nên xin con vui lòng cho ta thử nhé – để xem có phải con cũng là một ngoại lệ với ta không?" Mắt tôi kinh hoàng nhìn lên mặt Edward. Bất chấp vẻ lịch sự rõ rệt của Aro, tôi không tin mình thực có quyền lựa chọn. Tôi khiếp sợ khi nghĩ đến việc để ông chạm vào

tôi, tuy nhiên tôi cũng cảm thấy rất muốn có cơ hội cảm nhận làn da kỳ lạ của ông. Edward gật đầu khịch lệ - không biết vì anh chắc chắn Aro sẽ không hại tôi, hay vì chẳng còn lựa chọn nào khác. Tôi quay về phía Aro và chậm rãi đưa tay ra phía trước. Bàn tay run rẩy. Ông lướt đến gần, và tôi tin ông định tỏ vẻ mặt để làm tôi yên lòng. Nhưng nét mặt như giấy của ông quá kỳ lạ, quá lạ lẫm và đáng sợ, để có thể làm tôi yên lòng. Ánh mắt ông tự tin hơn lời ông nói. Aro đưa tay ra phía trước, như thể để bắt tay tôi, và áp làn da trông có vẻ mỏng manh của mình vào da tôi. Cứng, nhưng giòn - như đá phiến sét chứ không phải đá hoa cương - và thậm chí lạnh hơn tôi nghĩ. Đôi mắt kéo màng của ông mỉm cười nhìn xuống tôi, và không tài nào nhìn sang chỗ khác được. Chúng đang thôi miên một cách kỳ quái, khó chịu. Khuôn mặt Aro thay đổi khi tôi quan sát. Niềm tự tin lung lay và biến sang do dự ban đầu, rồi sau đó là sự ngờ vực rồi ông làm dịu đi thành vẻ thân thiện. "Hết sức thú vị, " ông nở khi bu ông tay tôi ra và lùi lại. Tôi nhìn sang Edward, và, cho dù mặt anh bình tĩnh, tôi nghĩ anh hơi tự mãn. Aro tiếp tục chìm vào suy tư. Ông yên lặng một hồi lâu, mắt ông lướt qua lại giữa ba chúng tôi. Rồi ông bỗng lắc đầu. "Đầu tiên, " ông tự nói với mình "ta tự hỏi không biết cô bé có miễn nhiễm với tài năng khác của chúng ta không ... Jane, con yêu?" "Không được!" Edward gầm gừ nói. Alice chớp giữ chặt cánh tay anh. Anh hất cô ra. Jane nhỏ bé mỉm cười sung sướng với Aro. "Dạ con nghe, thưa Chủ nhân?" Edward bây giờ thực sự đang gầm gừ, âm thanh xé toạt khỏi cơ thể anh, vừa nhìn trừng trừng Aro với đôi mắt đầy đe dọa. Căn phòng lặng đi, mọi người nhìn anh đầy hoài nghi kinh ngạc, như thể anh đang phạm một sai lầm bậy bạ nào đó. Tôi thấy Felix cười mừng rỡ và bước lên một bước. Aro liếc anh ta sắc lẹm, và anh ta đứng yên tại chỗ, nụ cười chuyển sang vẻ hờn dỗi. Rồi ông nói với Jane. "Ta đang phân vân, con thân yêu, không biết Bella có miễn dịch với con không." Tôi gần như không nghe được lời Aro nói giữa tiếng gầm gừ giận dữ của Edward. Anh buông tôi ra, nhích lên che tôi khỏi tầm nhìn của họ. Caius nghiêng về hướng chúng tôi, cùng nhóm tùy tùng của ông, để quan sát. Jane quay về phía chúng tôi với nụ cười sung sướng. "Đừng!" Alice kêu to khi Edward lao m ình vào cô gái nhỏ. Trước khi tôi có thể phản ứng, trước khi có ai có thể nhảy vào giữa họ, trước khi vệ sĩ của Aro có thể căng thẳng, Edward đã ngã lăn ra đất. Chẳng hề có ai đụng vào anh, nhưng anh đã nằm lăn trên sàn đá quặn quại đau đớn thấy rõ, trong khi tôi nhìn chằm chằm khiếp sợ. Jane chỉ đang mỉm cười với anh, và mọi chuyện trở nên rõ ràng. Điều Alice nói về khả năng thiên phú ghê gớm, tại sao mọi người đối xử với Jane tôn trọng như thế, và tại sao Edward lại lao ra chặn cô trước khi cô có thể làm thế với tôi. "Đừng lại!" Tôi rít lên, giọng tôi vang lên trong sự im lặng, nhảy ra phía trước để chặn tôi giữa họ. Nhưng Alice đã vòng tay ôm chặt tôi không thể gỡ ra được và mặc kệ tôi vùng vẫy. Không âm thanh nào thoát ra khỏi môi Edward khi anh co rúm người trên đá. Tôi cảm thấy như đầu mình sẽ nổ tung vì nỗi đớn đau phải chứng kiến cảnh này. "Jane, " Aro nhắc cô bằng một giọng thanh bình. Cô nhìn lên thật nhanh, vẫn mỉm cười vui sướng, đôi mắt thối má. Ngay khi Jane nhìn sang chỗ khác, Edward nằm yên. Aro nghiêng đầu về phía tôi. Jane chuyển nụ cười của cô về phía tôi. Thậm chí tôi cũng chưa nhìn thấy ánh nhìn chằm chằm của cô. Tôi đang nhìn Edward từ trong vòng tay của Alice, vẫn vùng vẫy vô vọng. "Anh ổn rồi, " Alice thì thầm bằng giọng căng thẳng. Khi cô nói, anh ngồi dậy, rồi nhẹ nhàng đứng bật lên. Mắt anh gặp mắt tôi, và chúng đầy kinh hoàng. Lúc đầu tôi tưởng nỗi kinh sợ đó là hậu quả của điều anh vừa trải qua. Nhưng khi anh nhìn nhanh về phía Jane, rồi quay lại nhìn tôi - và khuôn mặt anh giãn ra nhẹ nhõm. Tôi cũng nhìn Jane, và cô không còn cười nữa. Cô nhìn tôi trừng trừng, hàm cô bạnh ra tập trung cao độ. Tôi co người, chờ đợi cơn đau. Chẳng có gì xảy ra cả. Edward lại ở bên tôi. Anh chạm vào tay Alice, và cô chuyển tôi cho anh. Aro bắt đầu cười. " Ha, ha, ha, " ông cười khúc khích. "Thật tuyệt vời!" Jane rít lên thất vọng, ngã người về phía trước như thể cô định lao đến. "Đừng bực mình, con yêu, " Aro dỗ dành, đặt bàn tay trắng như bột lên vai cô. "Cô bé đánh bại tất cả

chúng ta. "Môi trên của Jane nhe lên để lộ răng vừa tiếp tục nhìn tôi trừng trừng. "Ha, ha, ha, " Aro cười giòn như nắc nẻ lần nữa. "Con rất dũng cảm, Edward, khi im lặng chịu đau. Ta đã từng yêu cầu Jane làm thế với ta một lần rồi - chỉ vì tò mò." Ông lắc đầu ngưỡng mộ. Edward nhìn trừng trừng, phần nộ. "Vậy bọn ta sẽ làm gì với các con đây?" Aro thở dài. Edward và Alice cứng đờ. Đây là phần họ đang chờ đợi. Tôi bắt đầu run rẩy. "Ta nghĩ con chẳng đời nào chịu nổi đâu?" Aro hỏi Edward đầy hy vọng. "Khả năng của con sẽ là phần bổ sung tuyệt vời cho nhóm nhỏ của chúng ta." Edward do dự. Qua khoeo mắt, tôi thấy cả Felix lẫn Jane đều nhăn mặt. Edward có vẻ cân nhắc từng từ rồi mới nói ra. "Tôi ... thà ... không." "Alice thì sao?" Aro hỏi, vẫn hy vọng. "Có lẽ con sẽ thích gia nhập gia đình ta?" "Không, cảm ơn ngài, " Alice nói. "Còn con, Bella ?" Aro nhướn mày. Edward rít nhỏ vào tai tôi. Tôi ngậy người nhìn chăm chăm Aro. Ông đang đùa à? Hay ông chỉ đang hỏi tôi có muốn ở lại ăn tối? Chính Caius tóc bạch kim đã phá tan sự yên lặng. "Gì chứ?" ông hỏi Aro ; giọng ông, tuy không lớn hơn thì thầm, nhưng thẳng thừng. "Caius, chắc chắn bạn đã thấy tiềm năng ấy, " Aro âu yếm trách ông. "Tôi chưa từng thấy một tài năng đầy triển vọng đến thế từ khi mình tìm thấy Jane và Alec. Bạn có hình dung được những khả năng khi cô bé trở thành một thành viên trong chúng ta không?" Caius nhìn sang chỗ khác với vẻ chua cay. Mắt Jane loé tia phần nộ vì sự so sánh ấy. Edward cúi kính bên cạnh tôi. Tôi có thể nghe âm thanh sôi sục trong ngực anh, phát ra thành tiếng gầm gừ. Tôi không thể để cho thói nóng nảy của anh làm anh đau. "Không, cảm ơn ông, " tôi lên tiếng bằng giọng chẳng hơn tiếng thì thầm, giọng tôi yếu ớt sợ hãi. Aro thở dài. "Thật không may. Uổng phí làm sao." Edward rít lên. "Gia nhập hay là chết, phải vậy chẳng? Tôi đã nghĩ vậy rồi từ khi bị dẫn đến căn phòng này. Mặc kệ luật lệ của các người." Giọng anh làm tôi ngạc nhiên. Anh có vẻ giận dữ, nhưng có cái gì đó cân nhắc kỹ càng trong lời anh nói - như thể anh đã đắn đo kỹ lưỡng trong việc chọn lựa ngôn từ. "Dĩ nhiên đâu phải vậy." Aro chớp mắt, ngạc nhiên. "Chúng ta đã tụ họp ở đây, Edward, để chờ đợi chuyển trở về của Heidi. Không phải chờ con." "Aro, " Caius rít lên. "Pháp luật tuyên bố chúng có tội." Edward nhìn trừng trừng vào Caius. "Sao vậy được?" anh hỏi. Anh hẳn biết rõ Caius đang nghĩ gì, nhưng dường như anh cố ý buộc ông phải nói rõ ra. Caius chỉ ngón tay xương xẩu vào tôi. "Cô ta biết quá nhiều. Người đã làm lộ bí mật của chúng ta." Giọng ông cũng nhẹ như giấy, như da ông. "Chỗ ngài cũng có con người đó thôi, " Edward nhắc ông, và tôi nghĩ đến nhân viên tiếp tân xinh đẹp bên dưới. Mặt Caius méo mó thành biểu hiện khác. Hẳn đó là một nụ cười. "Đúng vậy, " ông đồng ý. "Nhưng khi chúng không còn hữu ích nữa, chúng sẽ được dùng để duy trì sự sống cho chúng ta. Đó đâu phải là dự định của người đối với người này. Nếu cô ta tiết lộ bí mật của chúng ta, người có sẵn sàng giết cô ta không? Ta nghĩ là không," ông chế giễu. "Tôi sẽ không --, " tôi mở miệng, vẫn thì thầm. Caius làm tôi phải im lặng bằng ánh mắt lạnh lẽo. "Mà người cũng không có ý định biến cô ta thành người trong số chúng ta, " Caius tiếp tục. "Do đó, cô là mối nguy hiểm của chúng ta. Dù đúng là, về chuyện này, tốt nhất là phải tước đi mạng sống của cô ta. Rồi thì các người có thể ra khỏi chỗ này tùy ý. " Edward nhe răng. "Đúng như ta nghĩ mà, " Caius nói, bằng giọng như niềm vui. Felix ngả người về phía trước, háo hức. "Trừ phi " Aro ngắt lời. Ông có vẻ không vui với diễn tiến của cuộc trò chuyện. "Trừ phi con dự định mang lại cho cô bé sự bất tử?" Edward bặm môi, do dự một hồi lâu rồi mới trả lời. "Nếu tôi có ý định đó?" Aro mỉm cười, vui trở lại. "Sao, thế thì con được tự do về nhà và gởi lời hỏi thăm của ta đến Carlisle bạn ta. " Về mặt ông trở nên lưỡng lự hơn. "Nhưng ta e là con phải có ý vậy thật." Aro đưa tay ra trước mặt anh. Caius, người đã bắt đầu quắc mắt giận dữ, bỗng thư giãn. Môi Edward mím chặt. Anh nhìn chăm chăm vào mắt tôi, và tôi cũng nhìn chăm chăm lại anh. "Hãy muốn vậy thực đi anh, " tôi thì thầm. "Xin anh." Chẳng lẽ đó là một ý tưởng đáng chán ghét đến thế sao? Anh sẽ thà chết còn hơn là biến đổi tôi? Tôi cảm thấy quặn đau. Edward nhìn chăm chăm vào tôi đau đớn. Rồi Alice bước ra xa

chúng tôi, tiến về phía Aro. Chúng tôi quay lại nhìn cô. Bàn tay cô cũng gầy lên như tay ông. Cô chẳng nói gì, còn Aro vẫy tay xua mấy người lính canh lo lắng đang tiến lên chặn đường. Aro gấp cô giữa chừng, và nắm tay cô háo hức, vẻ khao khát chiếm hữu lóe lên trong mắt ông. Ông cúi đầu trên đôi tay đang chạm vào nhau của họ, mắt ông nhắm kín tập trung. Alice bất động, khuôn mặt cô vô cảm. Tôi nghe tiếng răng Edward nghiền kèn kẹt. Chẳng ai nhúc nhích cả. Aro có vẻ cứng người trên bàn tay Alice. Hàng giờ trôi qua và tôi càng lúc càng căng thẳng hơn, không biết bao nhiêu thời gian trôi qua để là quá lâu. Để có nghĩa là có chuyện không ổn - không ổn hơn cả hiện tại đang thế. Một khoảnh khắc khổ sở khác trôi qua, rồi giọng Aro phá tan sự yên tĩnh. "Ha, ha, ha, " ông cười, vẫn cúi đầu. Rồi ông từ từ nhìn lên, mắt sáng rực náo nức. "Thật hấp dẫn!" Alice cười khô khan. "Tôi mừng là ngài thấy thích." "Thấy được điều con đã từng nhìn thấy - đặc biệt là những chuyện chưa xảy ra!" Ông lắc đầu kinh ngạc. "Nhưng sẽ xảy ra, " cô nhắc ông, giọng điềm tĩnh. "Ừ, ừ, rõ ràng rồi. Chắc chắn sẽ không có vấn đề gì. " Caius có vẻ thất vọng cay đắng - giống Felix và Jane. "Aro, " Caius phản nài. "Caius thân mến, " Aro mỉm cười. "Đừng băn khoăn lo lắng. Hãy nghĩ đến các khả năng! Họ chưa gia nhập cùng chúng ta hôm nay, nhưng mình luôn có thể hy vọng trong tương lai. Hãy hình dung niềm vui mà chỉ riêng Alice trẻ trung thôi có thể mang lại cho gia đình nhỏ của chúng ta... Ngoài ra, tôi cũng hết sức tò mò chờ coi Bella sẽ biến thành một con ma cà rồng ra sao nữa!" Aro có vẻ tin chắc. Ông không thấy khả năng nhìn thấy tương lai của Alice chủ quan ra sao ư? Cô có thể quyết định biến đổi tôi hôm nay, nhưng sẽ đổi ý ngay trong ngày mai? Hàng triệu những quyết định tầm thường, quyết định của cô và cả của nhiều người khác nữa - quyết định của Edward - có thể làm thay đổi đường đi của cô, và cùng với điều đó, là cả tương lai. Và liệu có thực sự quan trọng gì không nếu Alice muốn thế, có khác gì không nếu tôi biến thành ma cà rồng, khi mà ý tưởng đó làm Edward hết sức kinh tởm? Nếu cái chết, đối với anh, còn đỡ hơn là có tôi lần quần bên anh mãi mãi, một nỗi bức mình dai dẳng? Kinh hoàng, tôi cảm thấy mình chìm vào phiên muộn, chết đuối trong đó... "Vậy bây giờ chúng tôi đã được tự do ra đi chưa?" Edward điềm tĩnh hỏi. "Được rồi, được rồi." Aro dịu dàng nói. " Nhưng xin hãy đến chơi nữa nhé. Hẳn sẽ vô cùng thú vị!" "Và chúng tôi cũng sẽ đến thăm các bạn," Caius hứa, mắt ông bỗng nheo lại hiem độc như ánh nhìn nửa nhắm nửa mở của một con thần lẩn. " Để chắc chắn các bạn làm đúng lời mình hứa. Nếu tôi là các bạn, tôi sẽ không trì hoãn quá lâu. Chúng tôi không cho cơ hội thứ hai đâu. " Hàm Edward nghiền chặt, nhưng anh gật đầu khô khốc. Caius cười tự mãn rồi quay lại nơi Marcus vẫn ngồi, bất động và chẳng chú ý quan tâm. Felix rên rỉ. "A, Felix. " Aro mỉm cười, thích thú. "Heidi sẽ ở đây bất kỳ lúc nào. Kiên nhẫn nào. " "Hmm. " Giọng Edward sinh động hẳn lên. "Nếu vậy, có lẽ chúng tôi nên rời khỏi đây càng sớm càng tốt. " "Ừ, " Aro đồng ý. "Ý hay đó. Dễ xảy ra tai nạn lắm. Tuy vậy, xin vui lòng đợi bên dưới cho đến khi trời sẩm tối, cho dù, nếu các con không phiền. " "Dĩ nhiên rồi, " Edward đồng ý, trong khi tôi co rúm người, khi nghĩ đến phải chờ cả ngày mới thoát được. "Và đây, " Aro nói thêm, ra hiệu cho Felix bằng một ngón tay. Felix bước về phía trước ngay lập tức, và Aro cởi chiếc áo khoác xám con ma cà rồng khổng lồ này đang mặc, lôi ra khỏi vai anh ta. Ông tung nó cho Edward. "Cầm lấy cái này. Con hơi dễ làm người ta chú ý đó." Edward mặc chiếc áo khoác dài vào, không đội mũ trùm. Aro thở dài. "Hợp với con thật." Edward cười khúc khích, nhưng bỗng dừng lại, liếc nhìn qua vai. "Cảm ơn ông, Aro. Chúng tôi sẽ đợi bên dưới. " "Tạm biệt, các bạn trẻ, " Aro nói, mắt ông sáng bừng khi nhìn chăm chăm vào cùng hướng với Edward. "Mình đi nào, " Edward nói, bây giờ đầy khẩn cấp. Demetri diễn tả bằng điệu bộ là chúng tôi nên đi theo, rồi bắt đầu dẫn đường theo lối đã vào, lối ra duy nhất căn cứ theo bề ngoài. Edward kéo tôi đi nhanh bên cạnh anh. Alice ở sát bên phía kia của tôi, mặt cô sứt lại. "Không kịp rồi," cô lầm bầm. Tôi nhìn chăm chăm lên cô, sợ hãi, nhưng cô chỉ có vẻ chán nản. Chính lúc đó tôi mới nghe thấy tiếng rì rầm của

mấy giọng nói - giọng nói to, thô thiển - đến từ phòng chờ. "Hừm thật lạ thường, " giọng to thô của một người đàn ông vang to. "Quá trung cổ, " một giọng nữ chói tai hết sức khó chịu phun ra một tràng đáp lại. Một đám đông đang tiến qua cánh cửa nhỏ, đầy cả căn phòng đá nhỏ. Demetri ra hiệu cho chúng tôi tránh chỗ. Chúng tôi ép sát vào vách tường lạnh để cho họ đi qua. Một đôi đi trước, người Mỹ theo giọng nói của họ, liếc nhìn quanh bằng ánh mắt tán thưởng. "Chào mừng các vị khách! Chào mừng quý vị đến với Volterra!" Tôi có thể nghe tiếng Aro ngân nga từ căn phòng tháp canh lớn. Số còn lại, có lẽ trên bốn mươi người, bước vào theo hai người đầu tiên. Một vài người ngấm ngấm cách bài trí như khách du lịch. Một số thậm chí còn chụp hình. Những người khác trông bối rối, như thể chẳng hiểu sao mình lại vào căn phòng này. Tôi đặc biệt chú ý đến một phụ nữ da đen nhỏ nhắn. Quanh cổ bà là một chuỗi tràng hạt, và bà cầm chặt cây thánh giá trong một tay. Bà đi chậm hơn những người khác, thỉnh thoảng lại sờ ai đó để hỏi bằng một thứ tiếng xa lạ. Chẳng ai có vẻ hiểu bà, và giọng bà ngày càng kinh hoàng hơn. Edward kéo mặt tôi tì vào ngực anh, nhưng đã quá muộn. Tôi đã hiểu ra. Ngay khi vừa có chỗ trống, Edward đẩy nhanh tôi về phía cửa. Tôi cảm nhận được nét kinh hoàng trên mặt mình, và nước mắt bắt đầu ngập mi. Hành lang vàng lộng lẫy yên tĩnh, không người, chỉ trừ một phụ nữ đẹp như pho tượng. Cô nhìn chúng tôi chằm chằm tò mò, nhất là tôi. "Chào mừng cô đã về nhà, Heidi, " Demetri chào cô từ phía sau. Heidi mỉm cười lơ đãng. Cô làm tôi nhớ đến Rosalie, cho dù họ trông chẳng hề giống nhau - chỉ vì sắc đẹp cô, cũng, khác thường, khó quên. Tôi dường như không thể quay mặt đi được. Cô ăn mặc làm nổi bật vẻ đẹp ấy. Đôi chân dài kỳ lạ, mang vớ ôm, phô bày dưới chiếc váy ngắn chưa từng thấy. Áo dài tay và cao cổ, nhưng ôm sát người, và bằng vải tổng hợp màu đỏ. Mái tóc màu gụ rực rỡ, và mắt cô có màu tím kỳ lạ của hoa vi - ô - lết --- một màu hẳn được tạo ra khi kính áp tròng màu xanh dương che trên móng mắt màu đỏ. "Chào Demetri, " cô đáp lại bằng giọng mượt mà, mắt cô hết liếc nhìn mặt tôi lại đến chiếc áo khoác xám của Edward. "Chuyến đi câu bội thu nhỉ, " Demetri khen cô, và tôi đột ngột hiểu ra bộ đồ thu hút chú ý của cô ... cô không chỉ là người đi câu, mà cũng là con mồi. "Cám ơn. " Cô nhướn một nụ cười hấp dẫn. "Anh có đến không?" "Đến ngay. Chừa một ít cho tôi nhé." Heidi gật đầu và cúi mình bước qua cửa cùng ánh nhìn tò mò cuối cùng chĩa vào tôi. Edward đi nhanh đến mức tôi phải chạy mới theo kịp. Nhưng chúng tôi chưa kịp bước qua cánh cửa lộng lẫy ở cuối hành lang thì tiếng kêu thét đã bắt đầu.

18 bí mật của đàn ông bạn nên biết - 18 Secrets guys wish you knew

Men will talk about feelings Was your guy raised as a traditional, stoic, man's man? If so, let WebMD walk you through 18 relationship secrets, athered from psychologists who study gender roles. Secret No. 1: It may be easier for your man to talk about feelings indirectly. Ask what he'd do during a romantic weekend. Or what he thought the first time he met you. His answers will reveal how he feels and bring you closer.

Chàng sẽ nói về cảm xúc của mình Có phải chàng của bạn được nuôi dạy nề nếp như một người đàn ông truyền thống, đích thực và khắc kỷ? Nếu vậy, thì hãy để WebMD đồng hành cùng bạn khám phá 18 điều bí mật về mối quan hệ ấy, theo tổng gộp ý kiến của các nhà tâm lý nghiên cứu về vai trò giới tính nhé. Bí mật thứ nhất: Có thể là nam giới dễ bày tỏ cảm xúc của mình một cách trực tiếp hơn. Hãy hỏi xem chàng sẽ làm gì vào những ngày cuối tuần lãng mạn hoặc hỏi xem anh ấy cảm nhận gì về lần đầu gặp bạn. Câu trả lời sẽ cho bạn biết cảm xúc của chàng và sẽ có thể làm bạn “xích lại gần nhau hơn”.

Men say "I love you" with actions Some men prefer to express their feelings through actions rather

than words. Your guy may say "I love you" by fixing things around the house, tidying up the yard, or even taking out the trash -- anything that makes your "world" a better place.

Chàng nói “Anh yêu em” bằng hành động Một số chàng thích thể hiện tình cảm của mình bằng hành động cụ thể hơn là lời nói. Chàng có thể bày tỏ câu nói “Anh yêu em” bằng việc sửa chữa những đồ dùng hư hỏng trong nhà, dọn dẹp sân vườn, hoặc là thậm chí mang rác đi đổ cho bạn nữa – nói chung là chàng sẽ làm bất cứ điều gì miễn là khiến cho “thế giới” của bạn trở nên thoải mái và dễ chịu hơn.

Men take commitment seriously Men have a reputation for being afraid to commit. But the evidence suggests men take marriage seriously. They may take longer to commit because they want to make sure they are onboard for good. In a survey of currently married men, 90% say they would marry the same woman again.

Chàng rất coi trọng cam kết Đàn ông nổi tiếng là rất sợ ràng buộc và cam kết. Nhưng có nhiều bằng chứng rằng nam giới rất nghiêm túc trong việc kết hôn. Có thể họ phải mất nhiều thời gian hơn mới thực hiện cam kết bởi muốn đảm bảo mỗi cam kết mà mình sắp thực hiện sẽ kéo dài vĩnh viễn. Trong một cuộc khảo sát đối với những người đang làm chồng thì có tới 90% cho biết họ vẫn sẽ chọn và kết hôn với người phụ nữ hiện tại của mình.

He really is listening When you're listening to someone talk, you probably pipe in with a "yes" or "I see" every now and then. It's your way of saying, "I'm listening." But some guys don't do this. Just because a man isn't saying anything doesn't mean he's not listening. He may prefer to listen quietly and think about what you're saying.

Chàng thực sự đang lắng nghe Khi đang lắng nghe một người nào đó, thỉnh thoảng bạn có thể ra tín hiệu “vâng” hoặc “tôi hiểu”. Đó là cách thể hiện “Tôi đang lắng nghe” của bạn. Nhưng một số chàng trai thì không làm như vậy. Đâu phải vì anh ấy không nói là đồng nhất với việc anh ấy không lắng nghe. Đàn ông có thể thích ngồi yên lắng nghe và suy nghĩ về những gì bạn nói hơn.

Shared activities form bonds Men strengthen their relationships primarily through shared activities more than by sharing thoughts or feelings. For many men, activities like sports and sex make them feel closer to their partner.

Các hoạt động chung sẽ thắt chặt thêm mối quan hệ của hai người Nam giới củng cố mối quan hệ chủ yếu thông qua các hoạt động thực hiện cùng nhau hơn là bằng cách bộc lộ cảm xúc hoặc ý tưởng của mình. Đối với nhiều người thì các hoạt động chẳng hạn như thể thao và chuyện “yêu” làm cho họ cảm thấy gần gũi với bạn tình của mình nhiều hơn.

Men need time for themselves While shared activities are important, men also need time for themselves. Whether your guy enjoys golf, gardening, or working out at the gym, encourage him to pursue his hobbies, while you make time for your own. When both partners have space to nurture their individuality, they have more to give to each other.

Chàng cũng cần những khoảng thời gian cho riêng mình Mặc dù các hoạt động chung của người ấy và bạn là quan trọng, nhưng chàng cũng cần những khoảng thời gian riêng tư. Cho dù anh ấy mê môn thể thao, ưa làm vườn, hoặc thích tập thể dục ở phòng tập đi chăng nữa thì bạn nên khuyến khích anh ấy theo đuổi sở thích của mình, trong khi đó bạn cũng có thời gian cho sở thích riêng của bạn. Khi cả hai có đủ những khoảng không gian và thời gian để chăm sóc cho những nhu cầu cá nhân riêng tư thì họ sẽ có nhiều điều thú vị để chia sẻ với nhau hơn.

Men learn from their fathers If you want to know how a man will act in a relationship, get to know his dad. Some say men learn about their relationship role by watching and listening to their fathers. How they are with each other and how the father relates to the mother can predict how a man will relate to his wife.

Với chàng, bố là một tấm gương Nếu bạn muốn biết một người đàn ông sẽ cư xử tình cảm như thế nào trong mối quan hệ với bạn thì bạn nên tìm hiểu về bố của anh ấy. Một số người cho rằng nam giới học chuyện yêu đương bằng cách quan sát và lắng nghe từ người bố của mình. Cách cư xử của hai bố con và thái độ của bố với mẹ anh ấy có thể đoán biết được anh ấy sẽ cư xử như thế nào với vợ của mình.

Men let go faster than women Women tend to remember negative experiences longer and may have lingering feelings of stress, anxiety, or sadness. In contrast, men are less likely to dwell on unpleasant events and tend to move on more quickly. So while you may still want to talk about last night's argument, your guy may have already forgotten about it.

Đàn ông không níu giữ quá khứ như phụ nữ Phụ nữ thường hay nhớ những kỉ niệm buồn và có thể mang cảm giác căng thẳng, âu lo, hoặc phiền muộn lâu hơn đàn ông. Ngược lại, phái mạnh không vướng bận nhiều với những kỉ niệm không vui và thường hay vượt qua nhanh chóng. Cho nên mặc dù bạn có thể vẫn muốn nói về chuyện cãi cọ tối qua thì có thể là chàng đã không còn để nó trong đầu nữa.

Men don't pick up on subtle cues Men are more likely to miss subtle signals like tone of voice or facial expressions. And they are especially likely to miss sadness on a woman's face. If you want to make sure your guy gets the message, be direct.

Chàng không tinh ý với những biểu hiện “bóng gió xa xôi” Đàn ông có thể là sẽ chẳng để ý đến những dấu hiệu tinh vi như âm điệu giọng nói hoặc cử chỉ nét mặt. Và đặc biệt là chàng thường không nhận thấy nỗi buồn trên gương mặt của bạn đâu. Nếu muốn chắc rằng anh ấy hiểu được bạn đang nghĩ gì hoặc đang cảm thấy như thế nào thì bạn nên thẳng thắn bộc lộ nhé.

Men respond to appreciation Showing appreciation for your guy can make a big difference in the way he acts. Take parenting. Studies show that fathers are more involved in care-giving when their wives value their involvement and see them as competent.

Chàng sẽ đáp lại lòng cảm kích của bạn Sự thể hiện lòng cảm kích của bạn dành cho chàng có thể sẽ khiến chàng thay đổi rất nhiều đấy. Lấy ví dụ trường hợp nuôi dạy con nhé. Nhiều công trình nghiên

cứu cho thấy người bố quan tâm chăm sóc con nhiều hơn khi mẹ đánh giá cao vai trò của bố và xem bố như một người tài giỏi.

Men think about sex ... a lot OK, so maybe this one is no secret. The majority of men under age 60 think about sex at least once a day, compared with only a quarter of women. And that's not all. Men fantasize about sex nearly twice as often as women do, and their fantasies are much more varied. They also think more about casual sex than women do. But thinking is not the same as doing.

Chàng nghĩ rất nhiều về... tình dục Có thể đây chẳng phải là một điều gì bí mật. Đa số đàn ông ở độ tuổi dưới 60 đều nghĩ về tình dục ít nhất là 1 lần/ngày, trong khi đó tỉ lệ này ở phụ nữ chỉ là ¼. Và hơn thế nữa, nam giới cũng thường hay mơ màng về những cảnh ái ân nhiều gần gấp đôi so với phụ nữ, và những “cơn mơ mộng” này cũng lắm kiêu, nhiều vẻ. Họ cũng nghĩ về tình dục ngẫu hứng (tình dục thoáng/ tình dục ngoài hôn nhân) hơn phụ nữ. Nhưng ý nghĩ và hành động là 2 việc hoàn toàn khác nhau.

Men find sex significant It's a myth that most men think sex is just sex. For many, sex is a very important act between two committed people. And just like most women, men find sexual intimacy to be most satisfying in the context of a committed relationship. One reason is that long-term partners know how to please one another better than strangers do.

Chuyện chăn gối đối với chàng là rất quan trọng Có lời đồn đại rằng phần đông nam giới nghĩ tình dục chỉ đơn giản là tình dục. Đối với nhiều người thì chuyện gối chăn là điều rất quan trọng giữa con 2 người đã cam kết, đã nguyện gắn bó cùng nhau. Và cũng tương tự như đa số phụ nữ, đàn ông cảm thấy chuyện ái ân mang lại cho họ cảm xúc thoải mái nhất khi mối quan hệ của 2 người đã đạt một độ “chín” nhất định nào đó. Một lý do là người bạn tình trong mối tình cảm lâu dài biết cách làm hài lòng đối phương của mình hơn là người xa lạ.

He likes it when you initiate sex Most guys feel as though they're the ones who always initiate sex. But they also like to be pursued and wish their partner would take the lead more often. Don't be shy about letting your guy know you're in the mood. Initiating sex some of the time may lead to a higher level of satisfaction for both of you.

Chàng sẽ cảm thấy thú vị khi bạn khơi gợi chuyện gối chăn Đa số phái mạnh thường có cảm giác như thể mình là người lúc nào cũng khơi gợi chuyện gối chăn. Nhưng các chàng cũng cảm thấy thích thú khi bị “đòi hỏi” và muốn nàng “phá lệ” đóng vai “kẻ quyến rũ” nhiều hơn. Đừng ngại tỏ lộ cho chàng biết bạn đang hứng thú. Việc khơi gợi chuyện phòng the đôi khi có thể mang lại cảm giác thoải mái hơn cho cả hai người.

Guys aren't always up for sex Men, much to many women's surprise, aren't always in the mood for sex. Just like women, men are often stressed by the demands of work, family, and paying the bills. And stress is a big libido crusher. When a guy says, "not tonight," it doesn't mean he's lost interest in you. He just means he doesn't want to have sex right then.

Không phải lúc nào chàng cũng hứng thú để quan hệ gối chăn Nhiều phụ nữ rất ngạc nhiên bởi nam giới không phải lúc nào cũng hào hứng chuyện gối chăn. Cũng giống như phụ nữ, đàn ông thường hay áp lực, căng thẳng bởi yêu cầu công việc, gia đình, và thanh toán hoá đơn các khoản chi tiêu. Và căng thẳng chính là “kẻ thù ác” dữ dội đối với cảm xúc ái ân. Khi anh ấy nói “tối nay không được đâu”, thì điều đó không có nghĩa là anh ta hết quan tâm, hết thích thú bạn rồi. Anh ấy chỉ muốn bạn hiểu là anh ấy không muốn ái ân ngay thôi.

Men like pleasing their partner Your pleasure is important to your man. But he won't know what you want unless you tell him. Too many women feel uncomfortable talking about what they like and don't like. If you can tell him clearly in a way that doesn't bruise his ego, he'll listen. Because he knows he'll feel good if you feel good.

Chàng muốn làm cho bạn hài lòng Niềm vui của bạn là điều quan trọng đối với chàng. Nhưng chàng sẽ không biết bạn muốn gì trừ phi bạn nói ra. Có rất nhiều phụ nữ cảm thấy không được thoải mái khi nói về điều mình hài lòng và không hài lòng. Nếu bạn có thể nói cho chàng biết một cách rõ ràng để đừng làm tổn thương đến “cái tôi” của chàng thì chắc chắn là chàng sẽ lắng nghe. Bởi vì chàng sẽ cảm thấy vui nếu bạn cảm thấy hài lòng.

Guys get performance anxiety Most men get performance anxiety on occasion, especially as they age. Your guy may worry about his physique, technique, and stamina. If you can help him learn to relax and stay focused on the pleasures of the moment, sex will become less stressful.

Chàng lo lắng về việc quan hệ gối chăn Đa số đàn ông đôi khi cảm thấy lo lắng về việc chăn gối, nhất là khi họ có tuổi. Anh ấy có thể không yên tâm về thể lực, kỹ thuật, và sức chịu đựng của mình. Nếu bạn có thể giúp anh ấy biết cách thư giãn thoải mái và tập trung vào “khoảnh khắc ngọt ngào” ấy thì chuyện quan hệ gối chăn sẽ trở nên ít căng thẳng với chàng hơn.

Men may stray when needs aren't met If a man doesn't feel loved and appreciated in his relationship, he may turn elsewhere for satisfaction. For one man, that may mean burying himself in work. Another may develop a fixation on sports or video games. And some men cheat. To avoid this, partners need to work together to meet each other's needs.

Chàng có thể “bị lạc lối” nếu không được đáp ứng nhu cầu Nếu cảm thấy mình không được yêu và không được tôn trọng trong mối quan hệ của hai người thì anh ấy có thể sẽ tìm “nguồn thỏa mãn” ở một nơi khác. Một số người có thể vùi đầu vào công việc. Số khác có thể “nghiện ngập” trò chơi điện tử hoặc thể thao. Và một số cũng có thể lao theo những trò gian lận. Để tránh điều này, cả hai cần phải cùng nhau đáp ứng được nhu cầu cho đối phương của mình.

He's vested in you Most men realize there's a lot to lose if a long-term relationship goes sour – not just each other's company, but the entire life you've built together. If you're willing to work to strengthen your marriage, chances are your man will be, too.

Chàng rất quan tâm đến bạn Đa số đàn ông đều nhận ra rằng sẽ mất mát rất nhiều nếu mối quan hệ dài lâu của hai người đi đến hồi kết – không chỉ là mất mát khi không còn là người bạn đồng hành

của nhau nữa, mà còn là mất mát cả quãng đời mà hai người đã cùng nhau xây đắp. Nếu bạn sẵn sàng làm mọi thứ để “vun thêm lửa” cho cuộc hôn nhân của mình thì hãy tin chắc rằng người đàn ông của mình cũng đang cố gắng làm điều đó.

Định nghĩa về cổ phiếu - The Definition of a Stock

The Definition of a Stock

Định nghĩa về cổ phiếu

Plain and simple, stock is a share in the ownership of a company. Stock represents a claim on the company's assets and earnings. As you acquire more stock, your ownership stake in the company becomes greater. Whether you say shares, equity, or stock, it all means the same thing.

Một cách đơn giản, cổ phiếu là phần sở hữu trong một công ty. Cổ phiếu đại diện cho quyền đối với tài sản và thu nhập của công ty đó. Khi bạn sở hữu càng nhiều cổ phiếu, thì tỷ lệ sở hữu của bạn trong công ty càng lớn. Các thuật ngữ cổ phần, vốn cổ đông, hay cổ phiếu, đều có cùng nghĩa.

Being an Owner

Là chủ sở hữu

Holding a company's stock means that you are one of the many owners (shareholders) of a company and, as such, you have a claim (albeit usually very small) to everything the company owns. Yes, this means that technically you own a tiny sliver of every piece of furniture, every trademark, and every contract of the company. As an owner, you are entitled to your share of the company's earnings as well as any voting rights attached to the stock.

Nắm giữ cổ phiếu của một công ty nghĩa là bạn là một trong những chủ sở hữu của công ty đó (cổ đông) và như thế là bạn có quyền (mặc dù thường rất ít) đối với mọi thứ công ty sở hữu. Đúng vậy, điều này có nghĩa là về mặt thuật ngữ, bạn sở hữu đến từng mảnh gỗ, từng nhãn hiệu, và từng hợp đồng của công ty. Với tư cách là một chủ sở hữu, bạn có quyền đối với phần của bạn trong thu nhập của công ty cũng như các quyền bỏ phiếu đi kèm với cổ phiếu bạn nắm giữ đó.

A stock is represented by a stock certificate. This is a fancy piece of paper that is proof of your ownership. In today's computer age, you won't actually get to see this document because your brokerage keeps these records electronically, which is also known as holding shares "in street name". This is done to make the shares easier to trade. In the past, when a person wanted to sell his or her shares, that person physically took the certificates down to the brokerage. Now, trading with a click of the mouse or a phone call makes life easier for everybody.

Cổ phiếu được thể hiện bằng chứng chỉ cổ phiếu. Đây là một mảnh giấy đặc biệt thể hiện bằng chứng quyền sở hữu của bạn. Trong thời buổi máy tính ngày nay, thật ra bạn không nhìn thấy loại giấy tờ này vì nhà môi giới giữ chúng ở dạng điện tử, còn được gọi là giữ cổ phiếu "theo tên người môi giới". Việc này là để nhằm làm cho giao dịch được dễ dàng hơn. Trong quá khứ, khi ai đó muốn

bán cổ phần của mình, họ phải mang các chứng chỉ cổ phiếu đến nhà môi giới. Ngày nay, việc giao dịch chỉ cần một cú nhấp chuột hay một cú điện thoại là thực hiện được, dễ dàng hơn nhiều.

Being a shareholder of a public company does not mean you have a say in the day-to-day running of the business. Instead, one vote per share to elect the board of directors at annual meetings is the extent to which you have a say in the company. For instance, being a Microsoft shareholder doesn't mean you can call up Bill Gates and tell him how you think the company should be run. In the same line of thinking, being a shareholder of Anheuser Busch doesn't mean you can walk into the factory and grab a free case of Bud Light!

Là cổ đông của công ty đại chúng không có nghĩa là bạn có quyền quyết định trong hoạt động hàng ngày của doanh nghiệp. Thay vào đó, phạm vi mà bạn có tiếng nói trong công ty là mỗi cổ phiếu có một phiếu bầu lựa chọn hội đồng quản trị trong cuộc họp đại hội cổ đông hàng năm. Chẳng hạn, là cổ đông của Microsoft không có nghĩa là bạn có thể gọi Bill Gates và yêu cầu ông ta điều hành công ty theo ý bạn. Tương tự, là cổ đông của Anheuser Busch không có nghĩa là bạn có thể đi vào nhà máy và lấy một thùng Bud Light miễn phí.

The management of the company is supposed to increase the value of the firm for shareholders. If this doesn't happen, the shareholders can vote to have the management removed, at least in theory. In reality, individual investors like you and I don't own enough shares to have a material influence on the company. It's really the big boys like large institutional investors and billionaire entrepreneurs who make the decisions

Ban quản trị công ty có bổn phận làm tăng giá trị công ty cho các cổ đông. Nếu không, cổ đông có thể bỏ phiếu giải thể ban quản trị đó, ít nhất là về mặt lý thuyết. Trên thực tế, những cổ đông nhỏ lẻ như bạn và tôi chúng ta không đủ cổ phần để có ảnh hưởng quan trọng đối với công ty. Mà đó là những ông lớn chẳng hạn như các nhà đầu tư tổ chức lớn và những doanh nhân tỷ phú mới là người ra quyết định.

For ordinary shareholders, not being able to manage the company isn't such a big deal. After all, the idea is that you don't want to have to work to make money, right? The importance of being a shareholder is that you are entitled to a portion of the company's profits and have a claim on assets. Profits are sometimes paid out in the form of dividends. The more shares you own, the larger the portion of the profits you get. Your claim on assets is only relevant if a company goes bankrupt. In case of liquidation, you'll receive what's left after all the creditors have been paid. This last point is worth repeating: the importance of stock ownership is your claim on assets and earnings. Without this, the stock wouldn't be worth the paper it's printed on.

Với những cổ đông phổ thông, việc không thể quản lý công ty không phải là một điều gì đó to tát lắm. Rốt cuộc, không phải làm việc mà vẫn kiếm được tiền mới là vấn đề đúng không nào? Việc là cổ đông có tầm quan trọng là bạn được quyền hưởng phần lợi nhuận của công ty và có quyền đối với tài sản. Lợi nhuận thường được trả dưới dạng cổ tức. Bạn càng sở hữu nhiều cổ phần, thì phần lợi nhuận bạn có được càng lớn. Quyền thanh toán tài sản chỉ liên quan trong trường hợp công ty phá sản. Khi thanh lý, bạn sẽ nhận được số tài sản còn lại sau khi công ty thanh toán hết cho các chủ nợ.

Điểm cuối cùng này đáng được nhắc lại: việc sở hữu cổ phiếu có tầm quan trọng là bạn có quyền đối với tài sản và thu nhập. Không có quyền này, cổ phiếu chỉ là tờ giấy lộn mà thôi.

Another extremely important feature of stock is its limited liability, which means that, as an owner of a stock, you are not personally liable if the company is not able to pay its debts. Other companies such as partnerships are set up so that if the partnership goes bankrupt the creditors can come after the partners (shareholders) personally and sell off their house, car, furniture, etc. Owning stock means that, no matter what, the maximum value you can lose is the value of your investment. Even if a company of which you are a shareholder goes bankrupt, you can never lose your personal assets.

Một đặc điểm vô cùng quan trọng nữa của cổ phiếu là trách nhiệm hữu hạn của nó, có nghĩa là, với tư cách một người sở hữu cổ phiếu, bạn không có trách nhiệm cá nhân nếu công ty không thể chi trả các khoản nợ. Những công ty khác chẳng hạn như doanh nghiệp hợp danh được thành lập mà nếu phá sản thì các chủ nợ có thể đến trực tiếp các hội viên (cổ đông) và thanh lý nhà cửa, xe cộ, đồ đạc, v.v. của họ. Việc sở hữu cổ phiếu nghĩa là, dù có chuyện gì đi chăng nữa, giá trị tối đa bạn có thể mất là số tiền bạn đã đầu tư. Thậm chí khi công ty bạn là cổ đông của nó phá sản, bạn cũng không bao giờ mất tài sản cá nhân của mình đâu.

Debt vs. Equity

Vợ và Vốn cổ đông

Why does a company issue stock? Why would the founders share the profits with thousands of people when they could keep profits to themselves? The reason is that at some point every company needs to raise money. To do this, companies can either borrow it from somebody or raise it by selling part of the company, which is known as issuing stock. A company can borrow by taking a loan from a bank or by issuing bonds. Both methods fit under the umbrella of debt financing. On the other hand, issuing stock is called equity financing. Issuing stock is advantageous for the company because it does not require the company to pay back the money or make interest payments along the way. All that the shareholders get in return for their money is the hope that the shares will someday be worth more than what they paid for them. The first sale of a stock, which is issued by the private company itself, is called the initial public offering (IPO).

Vì sao công ty phát hành cổ phiếu? Vì sao những nhà sáng lập công ty lại chia sẻ lợi nhuận với hàng ngàn người trong khi họ có thể giữ lợi nhuận cho riêng mình? Lý do là tại một số thời điểm các công ty cần huy động tiền. Để làm việc này, công ty có thể mượn ai đó hoặc huy động tiền bằng cách bán một phần công ty đi, tức là phát hành cổ phiếu. Công ty có thể mượn tiền bằng cách vay ngân hàng hay phát hành trái phiếu. Cả hai biện pháp này đều thuộc phạm vi tài trợ nợ. Mặt khác, phát hành cổ phiếu được gọi là tài trợ vốn. Phát hành cổ phiếu có lợi cho công ty ở chỗ công ty không phải trả lại số tiền đó hoặc trả lãi trong khoảng thời gian ấy. Để đổi lấy số tiền bỏ ra mua cổ phiếu các cổ đông sẽ nhận được là hi vọng một ngày nào đó cổ phiếu sẽ có giá trị hơn số tiền họ đã bỏ ra mua kia. Lần bán cổ phiếu đầu tiên, do chính công ty chưa có cổ phiếu niêm yết trên thị trường phát hành, được gọi là phát hành cổ phiếu ra công chúng lần đầu (IPO).

It is important that you understand the distinction between a company financing through debt and financing through equity. When you buy a debt investment such as a bond, you are guaranteed the return of your money (the principal) along with promised interest payments. This isn't the case with an equity investment. By becoming an owner, you assume the risk of the company not being successful - just as a small business owner isn't guaranteed a return, neither is a shareholder. As an owner, your claim on assets is less than that of creditors. This means that if a company goes bankrupt and liquidates, you, as a shareholder, don't get any money until the banks and bondholders have been paid out; we call this absolute priority. Shareholders earn a lot if a company is successful, but they also stand to lose their entire investment if the company isn't successful.

Quan trọng là bạn hiểu sự khác biệt giữa một công ty huy động vốn thông qua vay nợ và một công ty huy động vốn thông qua phát hành cổ phiếu. Khi mua khoản đầu tư nợ chẳng hạn trái phiếu, tức là bạn được bảo đảm sẽ trả lại số tiền (gốc) cùng với tiền lãi đã cam kết. Đây không phải là trường hợp đầu tư vốn cổ phần. Do trở thành chủ sở hữu, bạn chịu rủi ro công ty lợi bại - là vì chủ sở hữu doanh nghiệp nhỏ không được bảo đảm sẽ nhận lại tiền đã đầu tư, một cổ đông cũng thế. Với tư cách là chủ sở hữu, bạn có quyền đòi thanh toán tài sản ít hơn quyền của các chủ nợ. Có nghĩa là nếu công ty phá sản và thanh lý, bạn là cổ đông thì sẽ không nhận được đồng nào cho đến khi các ngân hàng và những người nắm giữ trái phiếu được chi trả hết. Chúng ta gọi đây là quyền ưu tiên tuyệt đối. Cổ đông sẽ kiếm được rất nhiều tiền nếu công ty ăn nên làm ra, nhưng cũng có thể gánh chịu rủi ro mất toàn bộ số tiền đầu tư nếu công ty lợi bại.

Risk

Rủi ro

It must be emphasized that there are no guarantees when it comes to individual stocks. Some companies pay out dividends, but many others do not. And there is no obligation to pay out dividends even for those firms that have traditionally given them. Without dividends, an investor can make money on a stock only through its appreciation in the open market. On the downside, any stock may go bankrupt, in which case your investment is worth nothing.

Phải nhấn mạnh là không có bảo đảm nếu nói về cổ phiếu riêng lẻ. Một số công ty trả cổ tức, nhưng nhiều công ty thì không. Và không có trách nhiệm trả cổ tức ngay cả với những công ty có truyền thống trả cổ tức. Không có cổ tức, nhà đầu tư chỉ có thể kiếm tiền dựa vào cổ phiếu thông qua việc nó tăng giá trên thị trường tự do. Xét về khía cạnh tiêu cực, thì bất kỳ cổ phiếu nào cũng có thể phá sản, trong trường hợp như vậy số tiền bạn đầu tư sẽ chỉ còn là con số không tròn trĩnh.

Although risk might sound all negative, there is also a bright side. Taking on greater risk demands a greater return on your investment. This is the reason why stocks have historically outperformed other investments such as bonds or savings accounts. Over the long term, an investment in stocks has historically had an average return of around 10-12%.

Mặc dù rủi ro nghe có vẻ hoàn toàn tiêu cực, nhưng vẫn có mặt tích cực. Chịu rủi ro càng lớn thì đòi hỏi lợi nhuận đầu tư kiếm được càng cao thôi. Đây là lý do vì sao cổ phiếu có truyền thống là kênh đầu tư hiệu quả hơn các kênh đầu tư khác như trái phiếu hay gửi tiết kiệm chẳng hạn. Trong dài hạn, đầu tư cổ phiếu thường có mức lợi nhuận bình quân khoảng 10 đến 12%.