



BẢNG TỪ HỖ TRỢ HỌC SÁCH 60 ĐỀ MINH HỌA

BẢNG TỪ ĐỀ SỐ 12

Compiled by Mrs Trang Anh

Facebook: Mrstranganh87

BẢNG TỪ BÀI ĐỌC LỖ 5 CÂU

STT	TỪ VỰNG	PHIÊN ÂM	TỪ LOẠI	NGHĨA
1	acquisition	/,ækwi'zɪʃn/	n	sự mua lại; sự thu tóm; sự giành được <i>The acquisition of the smaller company allowed the group to expand into new markets without starting from scratch.</i> Việc mua lại công ty nhỏ đã giúp tập đoàn mở rộng sang thị trường mới mà không phải bắt đầu lại từ đầu.
2	antidote	/'æntɪdəʊt/	n	thuốc giải; biện pháp khắc phục <i>For many people, laughter is the best antidote to stress after a long and exhausting day.</i> Với nhiều người, tiếng cười là liều thuốc giải tốt nhất cho căng thẳng sau một ngày dài mệt mỏi.
3	asset	/'æset/	n	tài sản; lợi thế <i>Her ability to communicate clearly is a real asset when working with international clients and diverse teams.</i> Khả năng giao tiếp rõ ràng của cô ấy là một lợi thế lớn khi làm việc với khách hàng quốc tế và các nhóm đa dạng.

4	casualty	/ˈkæʒuəlti/	n	thương vong; nạn nhân <i>The report confirmed that there were several casualties after the explosion, and emergency services responded immediately.</i> <i>Báo cáo xác nhận có một số thương vong sau vụ nổ, và lực lượng cứu hộ đã phản ứng ngay lập tức.</i>
5	competitiveness	/kəmˌpetəˈtɪvnəs/	n	tính cạnh tranh <i>Improving public transport and digital infrastructure can increase a city's competitiveness and attract more investment.</i> <i>Nâng cấp giao thông công cộng và hạ tầng số có thể tăng tính cạnh tranh của một thành phố và thu hút thêm đầu tư.</i>
6	deep-seated	/ˌdiːpˈsiːtɪd/	a	ăn sâu; khó thay đổi <i>There is a deep-seated belief in the company that long hours equal commitment, even when productivity says otherwise.</i> <i>Trong công ty tồn tại một niềm tin ăn sâu rằng làm nhiều giờ đồng nghĩa với tận tâm, dù năng suất cho thấy điều ngược lại.</i>
7	externally	/ɪkˈstɜːnəli/	adv	từ bên ngoài; xét về mặt bên ngoài <i>The team appeared confident externally, but internally they were worried about missing the deadline.</i> <i>Bề ngoài cả nhóm trông rất tự tin, nhưng bên trong họ lo sẽ trễ hạn.</i>
8	fearful	/ˈfiəfl/	a	sợ hãi; lo sợ <i>He became fearful of speaking in public after one embarrassing incident at a conference.</i> <i>Anh ấy bắt đầu sợ nói trước đám đông sau một lần bối rối ở hội thảo.</i>

9	Great Resignation	/ˌɡreɪt ˌreɪzɪɡˈneɪʃn/	np	Làn sóng nghỉ việc lớn <i>During the Great Resignation, many employees left stable jobs to seek better pay, flexibility, and a healthier work-life balance.</i> <i>Trong làn sóng nghỉ việc lớn, nhiều người rời bỏ công việc ổn định để tìm mức lương tốt hơn, linh hoạt hơn và cân bằng cuộc sống hơn.</i>
10	inadvertently	/ˌɪnədˈvɜːtəntli/	adv	vô tình; không chủ ý <i>She inadvertently shared the wrong file, and it took hours to correct the confusion it caused.</i> <i>Cô ấy vô tình gửi nhầm tệp, và phải mất hàng giờ mới gỡ được sự rối rắm do việc đó gây ra.</i>
11	inflation	/ɪnˈfleɪʃn/	n	lạm phát <i>Rising inflation has made everyday essentials more expensive, putting pressure on household budgets.</i> <i>Lạm phát tăng đã khiến các nhu yếu phẩm hằng ngày đắt đỏ hơn, gây áp lực lên ngân sách gia đình.</i>
12	intensify	/ɪnˈtensɪfaɪ/	v	làm trầm trọng hơn; làm tăng lên <i>The constant criticism only intensified his anxiety instead of motivating him to improve.</i> <i>Sự chỉ trích liên tục chỉ làm tăng thêm lo âu của anh ấy thay vì tạo động lực để anh cải thiện.</i>
13	irrelevance	/ɪˈrɛləvəns/	n	sự không còn phù hợp; sự vô nghĩa <i>If the product fails to adapt, it risks irrelevance in a market that changes faster every year.</i> <i>Nếu sản phẩm không thích nghi, nó có nguy cơ trở nên không còn phù hợp trong một thị trường thay đổi nhanh hơn mỗi năm.</i>
14	job hugging	/ˈdʒɒb ˌhʌɡɪŋ/	np	giữ chặt công việc; bám việc vì sợ mất <i>In uncertain times, job hugging becomes common as people avoid switching roles even when they feel stuck.</i> <i>Trong giai đoạn bất ổn, việc “bám” lấy công việc trở</i>

				<i>nên phổ biến khi nhiều người ngại đổi việc dù cảm thấy bế tắc.</i>
15	liability	/ˌlaɪəˈbɪləti/	n	trách nhiệm pháp lý; điều bất lợi; gánh nặng <i>A poor reputation can become a serious liability, especially when a company is trying to win public trust.</i> <i>Danh tiếng xấu có thể trở thành một gánh nặng lớn, nhất là khi công ty đang cố giành lại niềm tin của công chúng.</i>
16	mobility	/məʊˈbɪləti/	n	tính linh động; khả năng dịch chuyển <i>Remote work has increased career mobility, allowing people to apply for jobs in other cities without relocating immediately.</i> <i>Làm việc từ xa đã tăng tính linh động nghề nghiệp, giúp mọi người ứng tuyển công việc ở thành phố khác mà chưa cần chuyển đi ngay.</i>
17	pathway	/ˈpɑːθweɪ/	n	lộ trình; con đường <i>The program provides a clear pathway for graduates to move from internships to full-time positions.</i> <i>Chương trình tạo ra một lộ trình rõ ràng để sinh viên tốt nghiệp đi từ thực tập lên vị trí toàn thời gian.</i>
18	perceived stability	/pəˈsiːvd stəˈbɪləti/	np	cảm giác ổn định <i>Many employees stay in their roles because of perceived stability, even if the growth opportunities are limited.</i> <i>Nhiều nhân viên ở lại vì cảm giác ổn định, dù cơ hội phát triển bị hạn chế.</i>
19	sentiment	/ˈsentɪmənt/	n	tâm lý chung; cảm xúc; ủy mị <i>Public sentiment shifted quickly after the company issued an apology and announced concrete changes.</i>

				Tâm lý công chúng thay đổi nhanh chóng sau khi công ty xin lỗi và công bố các thay đổi cụ thể.
20	stagnant	/ˈstægnənt/	a	trì trệ; dậm chân tại chỗ <i>Wages have remained stagnant for years, while living costs continue to climb steadily.</i> <i>Lương đã trì trệ nhiều năm, trong khi chi phí sinh hoạt vẫn tăng đều.</i>
21	stifle	/ˈstaɪfl/	v	kìm hãm; bóp nghẹt <i>Strict rules can stifle creativity if people are afraid to experiment or challenge existing ideas.</i> <i>Những quy định quá chặt có thể kìm hãm sự sáng tạo nếu mọi người sợ thử nghiệm hoặc thách thức ý tưởng cũ.</i>
22	tenure	/ˈtenjʊə/	n	thâm niên; nhiệm kỳ <i>She was finally granted tenure after years of consistent research output and outstanding teaching evaluations.</i> <i>Cô ấy cuối cùng cũng được trao thâm niên sau nhiều năm nghiên cứu ổn định và được đánh giá giảng dạy xuất sắc.</i>
23	transferable	/trænsˈfɜːrəbl/	a	có thể chuyển đổi; áp dụng được ở nhiều lĩnh vực <i>Leadership and communication are transferable skills that remain valuable even when you switch industries.</i> <i>Kỹ năng lãnh đạo và giao tiếp là những kỹ năng có thể chuyển đổi, vẫn có giá trị ngay cả khi bạn đổi ngành.</i>
24	unforgiveness	/ˌʌnfəˈɡɪvnəs/	n	sự không tha thứ; sự không khoan dung <i>His continued silence felt like unforgiveness, making it nearly impossible for them to rebuild trust.</i> <i>Sự im lặng kéo dài của anh ấy giống như sự không</i>

				tha thứ, khiến họ gần như không thể xây dựng lại niềm tin.
25	unforgiving	/ˌʌnfəˈɡɪvɪŋ/	a	khắc nghiệt; không khoan nhượng <i>The job market can be unforgiving, especially for candidates who fail to keep their skills up to date.</i> <i>Thị trường lao động có thể rất khắc nghiệt, đặc biệt với những người không cập nhật kỹ năng của mình.</i>
26	workplace loyalty	/'wɜ:kpleɪs 'ləɪəlti/	np	lòng trung thành nơi làm việc <i>In some organizations, workplace loyalty is rewarded with long-term stability and clear promotion pathways.</i> <i>Ở một số tổ chức, lòng trung thành nơi làm việc được đền đáp bằng sự ổn định lâu dài và lộ trình thăng tiến rõ ràng.</i>

STT	CẤU TRÚC	NGHĨA
1.	be transferable to sth	có thể chuyển sang; có thể áp dụng cho cái gì <i>The skills you develop in project management can be transferable to other industries that value organization and leadership.</i> <i>Kỹ năng bạn phát triển trong quản lý dự án có thể chuyển sang áp dụng cho các ngành khác coi trọng khả năng tổ chức và lãnh đạo.</i>
2.	cling to sth	bám chặt vào; giữ khư khư cái gì <i>Some employees continue to cling to outdated methods even when more efficient alternatives are available.</i> <i>Một số nhân viên vẫn bám chặt vào phương pháp lỗi thời dù đã có những lựa chọn hiệu quả hơn.</i>
3.	contrast sharply with sth	tương phản rõ rệt với cái gì <i>Her calm and measured response contrasts sharply with the anger expressed by others during the heated debate.</i> <i>Phản ứng bình tĩnh và chừng mực của cô tương phản rõ rệt với sự tức giận mà những người khác thể hiện trong cuộc tranh luận căng thẳng.</i>

4.	specialize in	chuyên về <i>The firm chooses to specialize in renewable energy projects rather than expanding into unrelated sectors.</i> <i>Công ty chọn chuyên về các dự án năng lượng tái tạo thay vì mở rộng sang những lĩnh vực không liên quan.</i>
5.	stem from	bắt nguồn từ <i>Many workplace conflicts stem from misunderstandings rather than intentional wrongdoing.</i> <i>Nhiều xung đột nơi làm việc bắt nguồn từ hiểu lầm hơn là từ hành vi cố ý sai trái.</i>

BẢNG TỪ BÀI ĐỌC HIỂU 8 CÂU

STT	TỪ VỰNG	PHIÊN ÂM	TỪ LOẠI	NGHĨA
27	accumulate	/ə'kju:mjələit/	v	tích lũy; dồn lại <i>Over the years, small daily expenses can accumulate into a surprisingly large amount of money.</i> <i>Qua nhiều năm, những khoản chi nhỏ hằng ngày có thể tích lũy thành một số tiền lớn đáng ngạc nhiên.</i>
28	adjustment	/ə'dʒʌstmənt/	n	sự điều chỉnh <i>The company made several adjustments to its policy after receiving feedback from employees.</i> <i>Công ty đã thực hiện một số điều chỉnh chính sách sau khi nhận phản hồi từ nhân viên.</i>
29	alleviation	/ə'li:vi'eɪʃn/	n	sự giảm nhẹ; sự xoa dịu <i>Regular exercise can provide some alleviation of chronic back pain over time.</i> <i>Việc tập thể dục đều đặn có thể giúp giảm nhẹ phần nào tình trạng đau lưng mãn tính theo thời gian.</i>

30	aspirational	/ˌæspə'reɪʃənəl/	a	mang tính khát vọng; hướng tới hình mẫu lý tưởng <i>The brand markets itself as an aspirational lifestyle choice for ambitious young professionals.</i> Thương hiệu quảng bá mình như một lựa chọn phong cách sống mang tính khát vọng cho những người trẻ đầy tham vọng.
31	blur	/'blɜːr/	v	sự làm mờ; sự xóa nhòa <i>The constant use of smartphones has led to the blurring of boundaries between work and personal life.</i> Việc sử dụng điện thoại thông minh liên tục đã dẫn đến sự xóa nhòa ranh giới giữa công việc và đời sống cá nhân.
32	burnout	/'bɜːnaʊt/	n	sự kiệt sức <i>Many healthcare workers experienced severe burnout after months of intense pressure during the crisis.</i> Nhiều nhân viên y tế đã trải qua tình trạng kiệt sức nghiêm trọng sau nhiều tháng chịu áp lực căng thẳng trong khủng hoảng.
33	business agendas	/'bɪznəs əˌdʒendəz/	np	chương trình nghị sự kinh doanh; mục tiêu kinh doanh <i>Environmental concerns are sometimes overshadowed by short-term business agendas focused solely on profit.</i> Các mối quan tâm về môi trường đôi khi bị lu mờ bởi những mục tiêu kinh doanh ngắn hạn chỉ tập trung vào lợi nhuận.
34	catch-all	/'kætʃ ɔːl/	a	dùng chung cho nhiều mục đích; bao quát nhiều thứ <i>The term has become a catch-all phrase used to</i>

				<i>describe a wide range of unrelated problems.</i> <i>Thuật ngữ này đã trở thành một cụm từ dùng chung để mô tả nhiều vấn đề không liên quan đến nhau.</i>
35	chaotic	/keɪ'ɒtɪk/	a	hỗn loạn <i>The situation quickly became chaotic as people rushed toward the exits without clear instructions.</i> <i>Tình hình nhanh chóng trở nên hỗn loạn khi mọi người đổ xô về phía lối ra mà không có chỉ dẫn rõ ràng.</i>
36	clinical	/'klɪnɪkl/	a	lâm sàng; thuộc y học <i>The new drug is undergoing clinical trials to determine its safety and effectiveness.</i> <i>Loại thuốc mới đang trải qua các thử nghiệm lâm sàng để xác định độ an toàn và hiệu quả.</i>
37	commoditized	/kə'mɒdɪtaɪzd/	a	bị thương mại hóa thành hàng hóa phổ thông <i>Art has increasingly been commoditized, treated more as a product than as a form of expression.</i> <i>Nghệ thuật ngày càng bị thương mại hóa như một sản phẩm hơn là một hình thức biểu đạt.</i>
38	contemporary	/kən'tempərəri/	a	đương đại <i>The museum focuses on contemporary issues reflected in modern artistic expression.</i> <i>Bảo tàng tập trung vào các vấn đề đương đại được phản ánh trong nghệ thuật hiện đại.</i>
39	disconnection	/ˌdɪskə'nekʃn/	n	sự mất kết nối; sự tách rời <i>Excessive screen time can lead to a sense of disconnection from real-world relationships.</i> <i>Việc dành quá nhiều thời gian trước màn hình có thể dẫn đến cảm giác mất kết nối với các mối quan hệ ngoài đời thực.</i>
40	disposable	/dɪ'spəʊzəbl/	a	dùng một lần; có thể vứt bỏ <i>Many companies are reducing their reliance</i>

				on disposable plastic products to protect the environment. Nhiều công ty đang giảm phụ thuộc vào các sản phẩm nhựa dùng một lần để bảo vệ môi trường.
41	dissolve	/dɪ'zɒlv/	v	tan rã; biến mất Trust between the two sides was slowly dissolving after repeated misunderstandings. Niềm tin giữa hai bên dần tan rã sau những hiểu lầm liên tiếp.
42	efficacy	/ə'fɪkəsi/	n	hiệu quả (đặc biệt về y học) Researchers are studying the efficacy of the vaccine in preventing severe illness. Các nhà nghiên cứu đang xem xét hiệu quả của vắc-xin trong việc ngăn ngừa bệnh nặng.
43	evaporate	/ɪ'væpəreɪt/	v	bay hơi; biến mất nhanh chóng Her confidence seemed to evaporate the moment she stepped onto the stage. Sự tự tin của cô dường như biến mất ngay khi cô bước lên sân khấu.
44	exclusive	/ɪk'sklʊ:sɪv/	a	độc quyền; chỉ dành riêng Membership grants access to exclusive events not open to the general public. Tư cách thành viên cho phép tiếp cận các sự kiện độc quyền không mở cho công chúng.
45	exhaustion	/ɪg'zɔ:stʃən/	n	sự kiệt sức After weeks of overtime, he felt complete exhaustion and needed a proper break. Sau nhiều tuần làm thêm giờ, anh cảm thấy kiệt sức hoàn toàn và cần được nghỉ ngơi đúng nghĩa.
46	exigency	/ə'eksɪdʒənsi/	n	tình huống cấp bách; nhu cầu khẩn thiết The financial exigency forced the company to make difficult decisions, including reducing its

				workforce. Tình thế cấp bách về tài chính buộc công ty phải đưa ra những quyết định khó khăn, bao gồm cả việc cắt giảm nhân sự.
47	exorbitant	/ɪɡ'zɔːbɪtənt/	a	quá mức; cắt cổ The hotel charged an exorbitant fee during the holiday season, far beyond what most families could afford. Khách sạn tính mức giá quá cao trong mùa lễ, vượt xa khả năng chi trả của nhiều gia đình.
48	fade	/'feɪd/	v	phai nhạt; mất dần His interest in the project was clearly fading as deadlines were repeatedly pushed back. Sự hứng thú của anh với dự án явно đang phai nhạt khi thời hạn liên tục bị dời lại.
49	fatigue	/fə'tiːɡ/	n	sự mệt mỏi; kiệt sức Chronic fatigue can seriously affect concentration and overall performance at work. Sự mệt mỏi kéo dài có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến khả năng tập trung và hiệu suất làm việc.
50	hideaway	/'haɪdəweɪ/	n	nơi ẩn náu; chốn trốn yên tĩnh They escaped to a mountain hideaway where they could disconnect from the noise of city life. Họ trốn lên một nơi ẩn náu trên núi để tách khỏi sự ồn ào của cuộc sống đô thị.
51	holistic	/həʊ'lɪstɪk/	a	toàn diện; tổng thể A holistic approach to health considers physical, mental, and emotional well-being together. Cách tiếp cận toàn diện đối với sức khỏe xem xét đồng thời thể chất, tinh thần và cảm xúc.
52	immediate	/'ɪmiːdiət/	a	ngay lập tức; tức thì The company demanded an immediate response

				to the crisis to prevent further damage to its reputation. Công ty yêu cầu phản ứng ngay lập tức trước khủng hoảng để tránh tổn hại thêm đến danh tiếng.
53	indicator	/ˈɪndɪkətə/	n	chỉ báo; dấu hiệu Rising unemployment can be an early indicator of economic instability. Tỷ lệ thất nghiệp tăng có thể là dấu hiệu sớm của bất ổn kinh tế.
54	intervention	/ˌɪntəˈvenʃn/	n	sự can thiệp Early intervention can prevent minor problems from escalating into serious complications. Sự can thiệp sớm có thể ngăn vấn đề nhỏ leo thang thành biến chứng nghiêm trọng.
55	Junior	/ˈdʒuːniə/	a	cấp dưới; bậc thấp hơn She started as a Junior analyst before gradually moving into a senior management position. Cô bắt đầu ở vị trí cấp thấp trước khi dần thăng tiến lên quản lý cấp cao.
56	life-work boundary	/ˌlaɪf wɜːk 'baundəri/	np	ranh giới giữa công việc và cuộc sống The rise of remote work has blurred the life-work boundary, making it harder to disconnect after hours. Sự gia tăng làm việc từ xa đã làm mờ ranh giới giữa công việc và cuộc sống, khiến việc ngắt kết nối sau giờ làm trở nên khó khăn hơn.
57	lucrative	/ˈluːkrətɪv/	a	sinh lợi; kiếm nhiều tiền Tech startups can be highly lucrative if they scale successfully and attract global investors. Các công ty công nghệ khởi nghiệp có thể rất sinh lợi nếu mở rộng thành công và thu hút nhà đầu tư quốc tế.

58	meditation	/ˌmedɪ'teɪʃn/	n	thiền định <i>Daily meditation helps many people manage stress and improve emotional resilience.</i> <i>Thiền định hằng ngày giúp nhiều người kiểm soát căng thẳng và tăng khả năng phục hồi tinh thần.</i>
59	mental strain	/ˌmentl 'streɪn/	np	căng thẳng tinh thần <i>Constant deadlines and unrealistic expectations can cause significant mental strain.</i> <i>Những hạn chót dồn dập và kỳ vọng phi thực tế có thể gây căng thẳng tinh thần nghiêm trọng.</i>
60	permeate	/ˈpɜːmiət/	v	thấm vào; lan khắp <i>Digital technology now permeates nearly every aspect of modern life.</i> <i>Công nghệ số giờ đã thấm vào gần như mọi khía cạnh của đời sống hiện đại.</i>
61	pervasive	/pə'veɪsɪv/	a	lan rộng; tràn khắp <i>There is a pervasive belief that success must come at the expense of personal happiness.</i> <i>Tồn tại một niềm tin lan rộng rằng thành công phải đánh đổi bằng hạnh phúc cá nhân.</i>
62	placebo	/ˈpləːsiːboʊ/	n	giả dược <i>The study compared the new drug with a placebo to measure its real effectiveness.</i> <i>Nghiên cứu so sánh thuốc mới với giả dược để đo lường hiệu quả thực sự của nó.</i>
63	predicate	/ˈpredɪkeɪt/	v	dựa trên; đặt nền tảng trên <i>The entire argument is predicated on the assumption that markets behave rationally.</i> <i>Toàn bộ lập luận được xây dựng dựa trên giả định rằng thị trường hành xử hợp lý.</i>
64	preventive	/prɪ'ventɪv/	a	mang tính phòng ngừa <i>Regular health check-ups are a preventive measure rather than a response to</i>

				<i>illness.</i> <i>Khám sức khỏe định kỳ là biện pháp phòng ngừa chứ không phải phản ứng khi đã mắc bệnh.</i>
65	privilege	/ˈprɪvəlɪdʒ/	n	đặc quyền; đặc lợi <i>Access to quality education should not be a privilege reserved only for the wealthy.</i> <i>Việc tiếp cận giáo dục chất lượng không nên là đặc quyền chỉ dành cho người giàu.</i>
66	productivity	/ˌprɒdʌkˈtɪvəti/	n	năng suất <i>Improving workplace conditions can significantly boost employee productivity.</i> <i>Cải thiện điều kiện làm việc có thể nâng cao đáng kể năng suất của nhân viên.</i>
67	record-breaking	/ˈrekɔːd ˌbreɪkɪŋ/	a	phá kỷ lục <i>The company reported record-breaking profits despite global economic uncertainty.</i> <i>Công ty báo cáo mức lợi nhuận phá kỷ lục bất chấp bất ổn kinh tế toàn cầu.</i>
68	relentless	/rɪˈlentləs/	a	không ngừng; dai dẳng <i>The relentless pace of modern life leaves little room for genuine rest.</i> <i>Nhịp sống hiện đại không ngừng nghỉ để lại rất ít không gian cho sự nghỉ ngơi thực sự.</i>
69	repackage	/ˌriːˈpækɪdʒ/	v	đóng gói lại; tái định vị <i>The product was repackaged as a wellness solution to attract a new target market.</i> <i>Sản phẩm được đóng gói lại như một giải pháp chăm sóc sức khỏe để thu hút thị trường mục tiêu mới.</i>
70	respite	/ˈrespɑːt/	n	sự nghỉ ngơi ngắn; khoảng tạm nghỉ <i>A weekend getaway provided a brief respite from the pressures of work.</i>

				Một chuyến đi cuối tuần mang lại khoảng nghỉ ngắn khỏi áp lực công việc.
71	restorative	/rɪ'stɔːrətɪv/	a	phục hồi; giúp hồi sức <i>A quiet evening walk can have a restorative effect on both body and mind.</i> Một buổi đi bộ yên tĩnh buổi tối có thể mang lại tác dụng phục hồi cho cả cơ thể lẫn tinh thần.
72	revitalize	/rɪ'vaɪtəlaɪz/	v	làm tươi mới; làm hồi sinh <i>A short vacation can be deeply revitalizing after months of intense work.</i> Một kỳ nghỉ ngắn có thể giúp hồi sinh năng lượng sau nhiều tháng làm việc căng thẳng.
73	secluded	/sɪ'kluːdɪd/	a	biệt lập; tách biệt <i>They stayed in a secluded cabin far from the noise and distractions of the city.</i> Họ ở trong một căn cabin biệt lập, xa khỏi sự ồn ào và xao nhãng của thành phố.
74	soothing	/'suːðɪŋ/	a	làm dịu; êm dịu <i>Soft music can have a soothing effect on anxious patients in waiting rooms.</i> Âm nhạc nhẹ có thể mang lại tác dụng làm dịu đối với bệnh nhân đang lo lắng trong phòng chờ.
75	sporadic	/spə'reɪdɪk/	a	lẻ tẻ; rải rác <i>Attendance was sporadic, with only a few participants showing up each week.</i> Việc tham dự diễn ra lẻ tẻ, mỗi tuần chỉ có vài người xuất hiện.
76	therapeutic	/,θerə'pjʊːtɪk/	a	mang tính trị liệu <i>Art therapy can be highly therapeutic for individuals dealing with trauma.</i> Liệu pháp nghệ thuật có thể rất mang tính trị liệu đối với những người đang đối mặt với sang chấn.

77	transient	/'trænzɪənt/	a	thoáng qua; tạm thời <i>Fame can be transient, disappearing as quickly as it arrives.</i> <i>Danh tiếng có thể chỉ là thoáng qua, biến mất nhanh như khi nó xuất hiện.</i>
78	ubiquity	/ju:'bɪkwəti/	n	sự phổ biến khắp nơi <i>The ubiquity of smartphones has transformed how people communicate and access information.</i> <i>Sự phổ biến khắp nơi của điện thoại thông minh đã thay đổi cách con người giao tiếp và tiếp cận thông tin.</i>
79	unceasing	/ʌn'si:siŋ/	a	không ngừng nghỉ <i>The unceasing demands of the job eventually led to chronic stress.</i> <i>Những yêu cầu không ngừng nghỉ của công việc cuối cùng dẫn đến căng thẳng kéo dài.</i>
80	underlying	/ʌndə'laɪɪŋ/	a	tiềm ẩn; nền tảng <i>The report identifies the underlying causes of dissatisfaction rather than focusing on surface-level complaints.</i> <i>Báo cáo xác định các nguyên nhân tiềm ẩn của sự bất mãn thay vì chỉ tập trung vào những phàn nàn bề mặt.</i>
81	unprecedented	/ʌn'presɪdntɪd/	a	chưa từng có; chưa có tiền lệ <i>The company experienced unprecedented growth during the digital transformation period.</i> <i>Công ty trải qua mức tăng trưởng chưa từng có trong giai đoạn chuyển đổi số.</i>
82	vernacular	/və'nækjələ/	n	ngôn ngữ địa phương; cách nói thông dụng <i>Politicians often use the local vernacular to connect more effectively with voters.</i>

				Các chính trị gia thường sử dụng ngôn ngữ địa phương để kết nối hiệu quả hơn với cử tri.
--	--	--	--	--

STT	CẤU TRÚC	NGHĨA
6.	back to the grind	quay lại guồng công việc thường ngày <i>After a relaxing holiday by the beach, it was difficult to go back to the grind on Monday morning.</i> <i>Sau kỳ nghỉ thư giãn bên bờ biển, thật khó để quay lại guồng công việc vào sáng thứ Hai.</i>
7.	be evolved into sth	được phát triển thành; tiến hóa thành <i>Over time, the small startup was evolved into a multinational corporation operating across several continents.</i> <i>Theo thời gian, công ty khởi nghiệp nhỏ đó đã được phát triển thành một tập đoàn đa quốc gia hoạt động trên nhiều châu lục.</i>
8.	be sold at a premium	được bán với giá cao hơn bình thường <i>Limited-edition sneakers are often sold at a premium due to high demand and restricted supply.</i> <i>Những đôi giày phiên bản giới hạn thường được bán với giá cao hơn bình thường do nhu cầu lớn và nguồn cung hạn chế.</i>
9.	feel compelled to sth	cảm thấy bị thôi thúc phải làm gì <i>Many employees feel compelled to check their emails late at night, even when it is not required by their managers.</i> <i>Nhiều nhân viên cảm thấy bị thôi thúc phải kiểm tra email vào đêm muộn, dù không hề được quản lý yêu cầu.</i>

BẢNG TỪ BÀI ĐỌC HIỂU 10 CÂU				
STT	TỪ VỰNG	PHIÊN ÂM	TỪ LOẠI	NGHĨA
83	additive	/ˈædətɪv/	n	chất phụ gia <i>Many processed foods contain artificial additives to enhance flavor, color, and shelf life.</i>

				Nhiều thực phẩm chế biến chứa các chất phụ gia nhân tạo để tăng hương vị, màu sắc và thời hạn sử dụng.
84	adiposity	/ˌædɪˈpɒsəti/	n	tình trạng béo phì; lượng mỡ cơ thể dư thừa <i>Childhood adiposity has been linked to a higher risk of metabolic disorders later in life.</i> Tình trạng dư thừa mỡ cơ thể ở trẻ em có liên quan đến nguy cơ cao mắc rối loạn chuyển hóa sau này.
85	allure	/əˈluə/	n	sức hấp dẫn; sự quyến rũ <i>The coastal town retains its allure despite rapid urban development.</i> Thị trấn ven biển vẫn giữ được sức hấp dẫn dù đô thị hóa diễn ra nhanh chóng.
86	appetite	/ˈæpɪtaɪt/	n	sự thèm ăn; khẩu vị <i>Stress can significantly increase appetite, leading to overeating and weight gain.</i> Căng thẳng có thể làm tăng cảm giác thèm ăn đáng kể, dẫn đến ăn quá mức và tăng cân.
87	appetite-control	/ˈæpɪtaɪt kənˌtrəʊl/	a	kiểm soát cảm giác thèm ăn <i>Certain medications are marketed for appetite-control, but long-term lifestyle changes remain essential.</i> Một số loại thuốc được quảng bá để kiểm soát cảm giác thèm ăn, nhưng thay đổi lối sống lâu dài vẫn là yếu tố cốt lõi.
88	assortment	/əˈsɔːtmənt/	n	sự đa dạng; tập hợp nhiều loại <i>The supermarket offers a wide assortment of organic products to meet diverse dietary needs.</i> Siêu thị cung cấp một tập hợp đa dạng các sản phẩm hữu cơ để đáp ứng nhu cầu ăn uống khác nhau.

89	asymmetry	/eɪ'sɪmətri/	n	sự bất đối xứng <i>Facial asymmetry can sometimes be subtle, yet noticeable under close examination.</i> Sự bất đối xứng trên khuôn mặt đôi khi rất nhẹ nhưng vẫn có thể nhận thấy khi quan sát kỹ.
90	calibration	/ˌkælɪ'reɪʃn/	n	sự hiệu chỉnh; sự căn chỉnh <i>Proper calibration of the equipment ensures accurate scientific measurements.</i> Việc hiệu chỉnh thiết bị đúng cách đảm bảo các phép đo khoa học chính xác.
91	cardiovascular	/ˌkɑːdiəʊ'væskjələ/	a	thuộc tim mạch <i>Regular exercise reduces the risk of cardiovascular disease significantly.</i> Tập thể dục đều đặn làm giảm đáng kể nguy cơ bệnh tim mạch.
92	category	/'kætəgəri/	n	danh mục; loại <i>This product falls into a different category from traditional snack foods.</i> Sản phẩm này thuộc một danh mục khác so với các loại đồ ăn vặt truyền thống.
93	cessation	/se'seɪʃn/	n	sự chấm dứt; sự ngừng lại <i>Smoking cessation programs have proven effective in reducing long-term health risks.</i> Các chương trình cai thuốc lá đã chứng minh hiệu quả trong việc giảm rủi ro sức khỏe lâu dài.
94	commodity crop	/kə'mɒdəti krɒp/	np	cây trồng thương mại <i>Farmers often rely on a single commodity crop such as corn or soy for export revenue.</i> Nông dân thường phụ thuộc vào một loại cây trồng thương mại như ngô hoặc đậu nành để xuất khẩu.

95	commodity-grade	/kə'mɒdəti greɪd/	a	mức hàng hóa phổ thông; chất lượng đại trà <i>The brand shifted from premium to commodity-grade production to lower costs.</i> <i>Thương hiệu chuyển từ phân khúc cao cấp sang sản xuất chất lượng đại trà để giảm chi phí.</i>
96	concurrently	/kən'kʌrəntli/	adv	đồng thời <i>The company expanded internationally while concurrently investing in research and development.</i> <i>Công ty mở rộng ra quốc tế đồng thời đầu tư vào nghiên cứu và phát triển.</i>
97	conglomerate	/kən'glɒməreɪt/	n	tập đoàn đa ngành <i>The multinational conglomerate owns companies across technology, healthcare, and finance.</i> <i>Tập đoàn đa ngành này sở hữu các công ty trong lĩnh vực công nghệ, y tế và tài chính.</i>
98	consistent	/kən'sɪstənt/	a	nhất quán; đều đặn <i>Maintaining a consistent sleep schedule improves overall mental performance.</i> <i>Duy trì lịch ngủ nhất quán giúp cải thiện hiệu suất tinh thần tổng thể.</i>
99	constituent	/kən'stɪtjuənt/	n	thành phần cấu thành <i>Sugar is a primary constituent of many sweetened beverages.</i> <i>Đường là thành phần cấu thành chính của nhiều loại đồ uống có đường.</i>
100	consumable	/kən'sju:məbl/	a	có thể tiêu thụ <i>All products sold here are consumable and meet strict safety standards.</i>

				Tất cả sản phẩm bán ở đây đều có thể tiêu thụ và đáp ứng tiêu chuẩn an toàn nghiêm ngặt.
101	consumption	/kən'sʌmpʃn/	n	sự tiêu thụ <i>Excessive sugar consumption is associated with increased risk of diabetes.</i> Việc tiêu thụ quá nhiều đường có liên quan đến nguy cơ cao mắc bệnh tiểu đường.
102	conundrum	/kə'nʌndrəm/	n	vấn đề nan giải <i>The rise of obesity presents a complex conundrum for public health officials.</i> Sự gia tăng béo phì đặt ra một vấn đề nan giải đối với các nhà hoạch định chính sách y tế.
103	conversely	/'kɒnvɜːsli/	adv	ngược lại; trái lại <i>Some argue that regulation limits innovation; conversely, others believe it creates a fairer market environment.</i> Một số người cho rằng quy định hạn chế đổi mới; ngược lại, những người khác tin rằng nó tạo ra môi trường thị trường công bằng hơn.
104	deliberate	/dɪ'libərət/	a	có chủ ý; có cân nhắc <i>The decision was not accidental but a deliberate attempt to shift consumer behavior.</i> Quyết định đó không phải ngẫu nhiên mà là một nỗ lực có chủ ý nhằm thay đổi hành vi người tiêu dùng.
105	demographic	/,demə'græfɪk/	a	thuộc nhân khẩu học <i>The study revealed significant demographic differences in dietary patterns across age groups.</i> Nghiên cứu cho thấy sự khác biệt đáng kể về nhân khẩu học trong thói quen ăn uống giữa các nhóm tuổi.

106	derivative	/dɪ'rɪvətɪv/	n	sản phẩm phái sinh; thứ phát sinh <i>Artificial sweeteners are often a derivative of natural compounds modified in laboratories.</i> Chất tạo ngọt nhân tạo thường là sản phẩm phái sinh của các hợp chất tự nhiên được biến đổi trong phòng thí nghiệm.
107	diabetes	/ˌdaɪə'bi:tɪz/	n	bệnh tiểu đường <i>The incidence of diabetes has risen sharply in countries with high consumption of ultra-processed foods.</i> Tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường đã tăng mạnh ở các quốc gia tiêu thụ nhiều thực phẩm siêu chế biến.
108	dietary	/'daɪətəri/	a	thuộc chế độ ăn uống <i>Excessive salt intake is a major dietary risk factor for hypertension.</i> Việc tiêu thụ quá nhiều muối là một yếu tố rủi ro thuộc chế độ ăn uống đối với bệnh cao huyết áp.
109	dietary dominant	/'daɪətəri 'dɒmɪnənt/	a	chiếm ưu thế trong chế độ ăn <i>Refined carbohydrates have become dietary dominant in many modern eating patterns.</i> Carbohydrate tinh chế đã trở thành yếu tố chiếm ưu thế trong nhiều mô hình ăn uống hiện đại.
110	disproportionately	/ˌdɪsprə'pɔːʃənətli/	adv	một cách không cân xứng <i>Ultra-processed foods are consumed disproportionately by low-income populations due to affordability and accessibility.</i> Thực phẩm siêu chế biến được tiêu thụ không cân xứng nhiều hơn ở nhóm thu nhập thấp vì giá rẻ và dễ tiếp cận.

111	dominant	/ˈdɒmɪnənt/	a	chiếm ưu thế <i>Sugar remains a dominant ingredient in many commercial breakfast cereals.</i> <i>Đường vẫn là thành phần chiếm ưu thế trong nhiều loại ngũ cốc ăn sáng thương mại.</i>
112	dominate	/ˈdɒmɪneɪt/	v	thống trị; chi phối <i>Large corporations continue to dominate the global food supply chain.</i> <i>Các tập đoàn lớn tiếp tục chi phối chuỗi cung ứng thực phẩm toàn cầu.</i>
113	duration	/dʒʊə'reɪʃn/	n	khoảng thời gian; thời lượng <i>The duration of the clinical trial lasted over two years to ensure reliable results.</i> <i>Thời lượng của thử nghiệm lâm sàng kéo dài hơn hai năm để đảm bảo kết quả đáng tin cậy.</i>
114	dysregulation	/ˌdɪsˌregjuˈleɪʃn/	n	sự rối loạn điều hòa <i>Metabolic dysregulation can lead to serious long-term health complications.</i> <i>Sự rối loạn điều hòa chuyển hóa có thể dẫn đến các biến chứng sức khỏe nghiêm trọng về lâu dài.</i>
115	edibility	/ˌedəˈbɪləti/	n	tính ăn được <i>The edibility of certain mushrooms depends on proper identification and preparation.</i> <i>Tính ăn được của một số loại nấm phụ thuộc vào việc nhận diện và chế biến đúng cách.</i>
116	edible	/ˈedəbl/	a	ăn được <i>Not all wild berries are edible, and some can be highly toxic.</i> <i>Không phải tất cả các loại quả dại đều ăn được, và một số có thể rất độc.</i>
117	emulsifier	/ɪˈmʌlsɪfaɪə/	n	chất nhũ hóa <i>Food manufacturers often add an emulsifier to</i>

				<i>improve texture and extend shelf life.</i> <i>Các nhà sản xuất thực phẩm thường thêm chất nhũ hóa để cải thiện kết cấu và kéo dài thời hạn sử dụng.</i>
118	engender	/ɪn'dʒendə/	v	gây ra; tạo ra <i>Highly processed diets can engender long-term dependency on intense flavors.</i> <i>Chế độ ăn nhiều thực phẩm chế biến có thể gây ra sự phụ thuộc lâu dài vào hương vị mạnh.</i>
119	epidemiological	/ˌepɪˌdiːmiə'lɒdʒɪkl/	a	thuộc dịch tễ học <i>Recent epidemiological studies have linked processed meat consumption to higher cancer risk.</i> <i>Các nghiên cứu dịch tễ học gần đây đã liên hệ việc tiêu thụ thịt chế biến với nguy cơ ung thư cao hơn.</i>
120	expenditure	/ɪk'spendɪtʃə/	n	chi tiêu; khoản chi <i>Government expenditure on public health has increased significantly in recent years.</i> <i>Chi tiêu của chính phủ cho y tế công cộng đã tăng đáng kể trong những năm gần đây.</i>
121	extraction	/ɪk'strækʃn/	n	sự chiết xuất; sự khai thác <i>The extraction of natural oils requires careful processing to maintain purity.</i> <i>Việc chiết xuất dầu tự nhiên đòi hỏi quy trình cẩn thận để giữ độ tinh khiết.</i>
122	fabricate	/ˈfæbrɪkeɪt/	v	chế tạo; sản xuất (giả tạo) <i>Some companies fabricate flavor profiles in laboratories to mimic natural ingredients.</i> <i>Một số công ty chế tạo hương vị trong phòng thí nghiệm để mô phỏng nguyên liệu tự nhiên.</i>
123	fabrication	/ˌfæbrɪ'keɪʃn/	n	sự chế tạo; sự bịa đặt <i>The report was later revealed to be a</i>

				<i>complete fabrication, lacking any credible evidence.</i> <i>Bản báo cáo sau đó bị phát hiện hoàn toàn là sự bịa đặt, không có bằng chứng đáng tin cậy.</i>
124	feedback loop	/ˈfiːdbæk luːp/	np	vòng phản hồi <i>A feedback loop occurs when increased consumption leads to stronger cravings, which in turn drive even more consumption.</i> <i>Một vòng phản hồi xảy ra khi tiêu thụ tăng dẫn đến ham muốn mạnh hơn, từ đó lại thúc đẩy tiêu thụ nhiều hơn nữa.</i>
125	fiscal	/ˈfɪskl/	a	thuộc tài chính; thuộc ngân sách <i>The government introduced new fiscal measures to address rising healthcare costs.</i> <i>Chính phủ đưa ra các biện pháp tài chính mới để giải quyết chi phí y tế gia tăng.</i>
126	formidable	/ˈfɔːmɪdəbl/	a	đáng gờm; khó vượt qua <i>Obesity presents a formidable challenge for public health systems worldwide.</i> <i>Béo phì đặt ra một thách thức đáng gờm cho các hệ thống y tế công cộng trên toàn thế giới.</i>
127	formulation	/ˌfɔːmjʊˈleɪʃn/	n	công thức; sự pha chế <i>The exact formulation of the product remains confidential to protect trade secrets.</i> <i>Công thức chính xác của sản phẩm được giữ bí mật để bảo vệ bí quyết thương mại.</i>
128	fractionate	/ˈfrækʃəneɪt/	v	phân tách thành phần <i>The process can fractionate complex mixtures into simpler chemical components.</i> <i>Quy trình này có thể phân tách hỗn hợp phức tạp thành các thành phần hóa học đơn giản hơn.</i>

129	front-of-package	/'frʌnt əv 'pækɪdʒ/	a	ở mặt trước bao bì <i>Clear labeling on the front-of-package helps consumers make healthier purchasing decisions within seconds.</i> <i>Việc ghi nhãn rõ ràng ở mặt trước bao bì giúp người tiêu dùng đưa ra quyết định mua hàng lành mạnh chỉ trong vài giây.</i>
130	fullness	/'fʊlnəs/	n	cảm giác no <i>A diet rich in fiber increases fullness, which can naturally reduce overall calorie intake throughout the day.</i> <i>Một chế độ ăn giàu chất xơ làm tăng cảm giác no, từ đó giúp giảm tổng lượng calo nạp vào trong ngày.</i>
131	high-fructose	/,haɪ 'frʌktəʊz/	a	giàu fructose <i>High-fructose corn syrup is a high-fructose sweetener commonly added to processed beverages and snacks.</i> <i>Si-rô ngô giàu fructose là một chất tạo ngọt giàu fructose thường được thêm vào đồ uống và đồ ăn vặt chế biến.</i>
132	homeostatic	/,həʊmiə'stætɪk/	a	thuộc cân bằng nội môi <i>The body's homeostatic system carefully regulates hunger signals and energy expenditure to maintain stability.</i> <i>Hệ thống cân bằng nội môi của cơ thể điều chỉnh tín hiệu đói và mức tiêu hao năng lượng để duy trì trạng thái ổn định.</i>
133	hydrolyzed	/'haɪdrəlaɪzd/	a	được thủy phân <i>Hydrolyzed proteins are easier to digest because they are already partially broken down into smaller components.</i> <i>Protein đã được thủy phân dễ tiêu hóa hơn vì</i>

				chúng đã được phân giải một phần thành các thành phần nhỏ hơn.
134	hyper-palatable	/ˌhaɪpə 'pælətəbl/	a	cực kỳ ngon miệng; dễ gây ăn quá mức <i>Manufacturers design snacks to be hyper-palatable, combining sugar, salt, and fat in precise ratios.</i> <i>Các nhà sản xuất thiết kế đồ ăn vặt cực kỳ ngon miệng bằng cách kết hợp đường, muối và chất béo theo tỷ lệ chính xác.</i>
135	impairment	/ɪm'peəmənt/	n	sự suy giảm; tổn hại <i>Long-term sleep deprivation can lead to cognitive impairment and reduced decision-making capacity.</i> <i>Thiếu ngủ kéo dài có thể dẫn đến suy giảm nhận thức và giảm khả năng ra quyết định.</i>
136	incidence	/'ɪnsɪdəns/	n	tỷ lệ mắc; số ca phát sinh <i>The incidence of type 2 diabetes has risen significantly in countries with high sugar consumption.</i> <i>Tỷ lệ mắc tiểu đường tuýp 2 đã tăng đáng kể ở những quốc gia tiêu thụ nhiều đường.</i>
137	ingestion	/ɪn'dʒestʃn/	n	sự nuốt vào; sự tiêu thụ <i>Rapid ingestion of large amounts of caffeine may cause temporary spikes in heart rate and anxiety.</i> <i>Việc tiêu thụ nhanh một lượng lớn caffeine có thể gây tăng nhịp tim và lo lắng tạm thời.</i>
138	inherent	/ɪn'hɪərənt/	a	vốn có; cố hữu <i>The preference for sweet flavors seems inherent in human evolution and survival mechanisms.</i> <i>Sự ưa thích vị ngọt dường như vốn có trong tiến hóa và cơ chế sinh tồn của con người.</i>

139	innate	/ɪˈneɪt/	a	bẩm sinh; tự nhiên <i>Humans possess an innate ability to recognize basic tastes from an early age.</i> <i>Con người có khả năng bẩm sinh nhận biết các vị cơ bản từ khi còn nhỏ.</i>
140	intake	/ˈɪnteɪk/	n	lượng nạp vào; lượng tiêu thụ <i>Reducing daily sodium intake can lower the risk of hypertension and cardiovascular disease.</i> <i>Giảm lượng natri nạp vào hằng ngày có thể làm giảm nguy cơ cao huyết áp và bệnh tim mạch.</i>
141	inventory	/ˈɪnvəntəri/	n	hàng tồn kho; kho dự trữ <i>Retail chains carefully monitor their inventory to prevent losses from expired products.</i> <i>Các chuỗi bán lẻ theo dõi chặt chẽ hàng tồn kho để tránh tổn thất do sản phẩm hết hạn.</i>
142	isolate	/ˈaɪsəleɪt/	v	cô lập; tách riêng <i>Scientists were able to isolate the compound responsible for the unusually strong flavor profile.</i> <i>Các nhà khoa học đã có thể cô lập hợp chất chịu trách nhiệm cho hương vị mạnh bất thường.</i>
143	legislator	/ˈledʒɪsleɪtə/	n	nhà lập pháp <i>The legislator proposed stricter food labeling laws to protect consumers from misleading health claims.</i> <i>Nhà lập pháp đã đề xuất các quy định ghi nhãn thực phẩm nghiêm ngặt hơn để bảo vệ người tiêu dùng khỏi những tuyên bố sức khỏe gây hiểu lầm.</i>

144	levy	/ˈlevi/	n	khoản thuế; phí áp đặt <i>Several countries introduced sugar levies to discourage excessive consumption of sweetened beverages.</i> Một số quốc gia đã áp dụng thuế đường để hạn chế việc tiêu thụ quá mức đồ uống có đường.
145	lipid	/ˈlɪpɪd/	n	chất béo (lipid) <i>Excessive intake of saturated lipids can contribute to cardiovascular disease.</i> Việc nạp quá nhiều chất béo bão hòa có thể góp phần gây bệnh tim mạch.
146	logistics	/ləˈdʒɪstɪks/	n	hậu cần <i>Efficient logistics are essential for distributing perishable food products safely and on time.</i> Hậu cần hiệu quả là yếu tố thiết yếu để phân phối thực phẩm dễ hỏng một cách an toàn và đúng hạn.
147	longevity	/lɒnˈdʒevəti/	n	tuổi thọ; sự trường thọ <i>A balanced diet plays a crucial role in increasing longevity and overall well-being.</i> Một chế độ ăn cân bằng đóng vai trò quan trọng trong việc kéo dài tuổi thọ và nâng cao sức khỏe tổng thể.
148	loop	/luːp/	n	vòng lặp <i>The cycle of craving and overconsumption creates a harmful loop that is difficult to break.</i> Chu kỳ thèm ăn và tiêu thụ quá mức tạo thành một vòng lặp có hại rất khó phá vỡ.
149	malfunction	/ˌmælˈfʌŋkʃn/	n	sự trục trặc; hỏng hóc <i>A metabolic malfunction can disrupt the body's ability to regulate blood sugar effectively.</i>

				Sự trực trực chuyển hóa có thể làm rối loạn khả năng điều chỉnh đường huyết của cơ thể.
150	mechanism	/ˈmekənɪzəm/	n	cơ chế <i>Scientists continue to study the mechanism behind appetite regulation in the human brain.</i> Các nhà khoa học tiếp tục nghiên cứu cơ chế điều chỉnh cảm giác thèm ăn trong não người.
151	metabolic	/ˌmetəˈbɒlɪk/	a	thuộc chuyển hóa, trao đổi chất <i>A metabolic disorder can significantly affect how the body processes nutrients.</i> Rối loạn chuyển hóa có thể ảnh hưởng đáng kể đến cách cơ thể xử lý chất dinh dưỡng.
152	dysregulation	/ˌdɪsˌregjuˈleɪʃn/	n	sự rối loạn điều hòa <i>Chronic stress may contribute to hormonal dysregulation, impacting overall health.</i> Căng thẳng kéo dài có thể góp phần gây rối loạn điều hòa nội tiết, ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể.
153	mouthfeel	/ˈmaʊθfiːl/	n	cảm giác trong miệng (kết cấu thực phẩm khi ăn) <i>Food manufacturers carefully design mouthfeel to enhance consumer satisfaction.</i> Các nhà sản xuất thực phẩm thiết kế cảm giác trong miệng một cách cẩn thận để tăng sự hài lòng của người tiêu dùng.
154	neurobiological	/ˌnjuərəʊˌbaɪəˈlɒdʒɪkl/	a	thuộc thần kinh sinh học <i>Recent neurobiological research has shed light on how sugar activates reward pathways in the brain.</i> Nghiên cứu thần kinh sinh học gần đây đã làm

				sáng tỏ cách đường kích hoạt hệ thống khen thưởng trong não.
155	omnipresence	/ˌɒmniˈprezns/	n	sự hiện diện khắp nơi <i>The omnipresence of fast food outlets makes unhealthy options readily accessible.</i> Sự hiện diện khắp nơi của các cửa hàng thức ăn nhanh khiến lựa chọn không lành mạnh trở nên dễ tiếp cận.
156	organoleptic	/ˌɔːgənəʊˈleptɪk/	a	thuộc cảm quan (liên quan đến vị, mùi, cảm giác) <i>The organoleptic qualities of food, such as taste and aroma, strongly influence consumer preference.</i> Các đặc tính cảm quan của thực phẩm như vị và mùi ảnh hưởng mạnh đến sở thích của người tiêu dùng.
157	over-eaten	/ˌəʊvəˈiːtn/	a	bị ăn quá mức <i>Highly processed snacks are often over-eaten because they are engineered to be extremely palatable.</i> Đồ ăn vặt siêu chế biến thường bị ăn quá mức vì được thiết kế để cực kỳ ngon miệng.
158	override	/ˌəʊvəˈraɪd/	v	lấn át; ghi đè; vượt qua <i>Strong cravings can override natural signals of fullness and satiety.</i> Cảm giác thèm ăn mạnh có thể lấn át các tín hiệu tự nhiên về sự no.
159	pathology	/pəˈθɒlədʒi/	n	bệnh lý; tình trạng bệnh <i>Obesity is considered a complex pathology involving multiple biological and environmental factors.</i> Béo phì được xem là một bệnh lý phức tạp liên quan đến nhiều yếu tố sinh học và môi trường.

160	patron	/ˈpeɪtrən/	n	khách hàng quen; người bảo trợ <i>The café relies heavily on loyal patrons who visit daily for their morning coffee.</i> <i>Quán cà phê phụ thuộc nhiều vào những khách quen ghé mỗi ngày để uống cà phê sáng.</i>
161	perishable	/ˈperɪʃəbl/	a	dễ hỏng <i>Fresh produce is highly perishable and must be stored under controlled temperatures.</i> <i>Rau quả tươi rất dễ hỏng và phải được bảo quản ở nhiệt độ kiểm soát.</i>
162	preclude	/prɪˈkluːd/	v	ngăn cản; loại trừ <i>Strict regulations may preclude the sale of certain harmful additives.</i> <i>Các quy định nghiêm ngặt có thể ngăn cản việc bán một số chất phụ gia có hại.</i>
163	preponderant	/prɪˈpɒndərənt/	a	chiếm ưu thế; áp đảo <i>Ultra-processed foods have become preponderant in many urban diets over the past two decades.</i> <i>Thực phẩm siêu chế biến đã trở nên chiếm ưu thế trong chế độ ăn của nhiều đô thị trong hai thập kỷ qua.</i>
164	processed	/ˈprəʊsest/	a	đã qua chế biến <i>Highly processed foods often contain additives designed to enhance flavor and extend shelf life.</i> <i>Thực phẩm đã qua chế biến nhiều thường chứa phụ gia nhằm tăng hương vị và kéo dài thời hạn sử dụng.</i>
165	profitability	/ˌprɒfɪtəˈbɪləti/	n	khả năng sinh lời <i>Companies prioritize profitability when deciding which products to promote in the market.</i> <i>Các công ty ưu tiên khả năng sinh lời khi quyết</i>

				định sản phẩm nào sẽ được quảng bá trên thị trường.
166	proliferation	/prəˌlɪfə'reɪʃn/	n	sự gia tăng nhanh chóng; sự lan rộng <i>The proliferation of convenience stores has increased access to packaged snacks in rural areas.</i> Sự gia tăng nhanh chóng của các cửa hàng tiện lợi đã làm tăng khả năng tiếp cận đồ ăn đóng gói ở vùng nông thôn.
167	prolonged	/prəˈlɒŋd/	a	kéo dài <i>Prolonged exposure to unhealthy dietary patterns can result in chronic disease.</i> Việc tiếp xúc kéo dài với chế độ ăn không lành mạnh có thể dẫn đến bệnh mãn tính.
168	ramification	/ˌræmɪfɪ'keɪʃn/	n	hệ quả; tác động dây chuyền <i>The health ramifications of excessive sugar consumption extend far beyond weight gain.</i> Hệ quả về sức khỏe của việc tiêu thụ quá nhiều đường vượt xa chuyện tăng cân đơn thuần.
169	reconstitution	/ˌriːkɒnstɪ'tjuːʃn/	n	sự tái cấu thành; sự pha lại <i>Powdered milk requires reconstitution with water before it can be consumed.</i> Sữa bột cần được pha lại với nước trước khi có thể sử dụng.
170	rectify	/'rektɪfaɪ/	v	khắc phục; sửa chữa <i>Governments must rectify misleading nutritional claims to protect public health.</i> Chính phủ cần khắc phục các tuyên bố dinh dưỡng gây hiểu lầm để bảo vệ sức khỏe cộng đồng.
171	regulate	/'regjuleɪt/	v	điều chỉnh; quản lý <i>Authorities aim to regulate the marketing of high-sugar products to children.</i>

				Các cơ quan chức năng nhằm điều chỉnh việc quảng cáo sản phẩm nhiều đường tới trẻ em.
172	robust	/rəʊ'bʌst/	a	mạnh mẽ; vững chắc <i>A robust regulatory framework is essential for ensuring food safety standards.</i> Một khung pháp lý vững chắc là điều cần thiết để đảm bảo tiêu chuẩn an toàn thực phẩm.
173	salutary	/'sæljʊtri/	a	có lợi; có ích <i>The policy had a salutary effect on reducing childhood obesity rates.</i> Chính sách này có tác động có lợi trong việc giảm tỷ lệ béo phì ở trẻ em.
174	satiation	/,seɪʃi'eɪʃn/	n	sự no tức thời <i>Protein-rich meals increase satiation, helping individuals stop eating sooner.</i> Bữa ăn giàu protein làm tăng cảm giác no tức thời, giúp người ta ngừng ăn sớm hơn.
175	satiety	/sə'taɪəti/	n	cảm giác no lâu <i>Fiber contributes to prolonged satiety, reducing the likelihood of frequent snacking.</i> Chất xơ góp phần tạo cảm giác no lâu, giảm khả năng ăn vặt thường xuyên.
176	sensory	/'sensəri/	a	thuộc giác quan <i>The sensory experience of food includes taste, smell, texture, and appearance.</i> Trải nghiệm giác quan của thực phẩm bao gồm vị, mùi, kết cấu và hình thức.
177	shelf-stability	/'ʃelf stə'bɪləti/	n	độ ổn định trên kệ; khả năng bảo quản lâu <i>Manufacturers improve shelf-stability to extend product lifespan without refrigeration.</i> Các nhà sản xuất cải thiện độ ổn định trên kệ để kéo dài thời gian bảo quản mà không cần làm lạnh.

178	sodium	/ˈsəʊdiəm/	n	natri <i>Excessive sodium intake is linked to hypertension and cardiovascular risk.</i> <i>Việc nạp quá nhiều natri có liên quan đến cao huyết áp và nguy cơ tim mạch.</i>
179	soy	/sɔɪ/	n	đậu nành <i>Soy-based products provide plant protein and are often used as meat alternatives.</i> <i>Các sản phẩm từ đậu nành cung cấp protein thực vật và thường được dùng thay thế thịt.</i>
180	spoilage	/ˈspɔɪlɪdʒ/	n	sự hư hỏng <i>Improper storage accelerates food spoilage, leading to waste and potential health risks.</i> <i>Bảo quản không đúng cách làm tăng tốc độ hư hỏng thực phẩm, dẫn đến lãng phí và rủi ro sức khỏe.</i>
181	stabilizer	/ˈsteɪbəlaɪzə/	n	chất ổn định <i>A stabilizer is added to prevent separation in processed dairy products.</i> <i>Chất ổn định được thêm vào để ngăn hiện tượng tách lớp trong sản phẩm sữa chế biến.</i>
182	substantiate	/səbˈstænjɪeɪt/	v	chứng minh; củng cố bằng bằng chứng <i>Researchers were able to substantiate their claims with extensive longitudinal data collected over several years.</i> <i>Các nhà nghiên cứu đã có thể chứng minh lập luận của mình bằng dữ liệu dọc thu thập trong nhiều năm.</i>
183	sustenance	/ˈsʌstənəns/	n	sự nuôi dưỡng; nguồn sustenance <i>For many rural communities, local crops remain the primary source of sustenance throughout the year.</i> <i>Đối với nhiều cộng đồng nông thôn, cây trồng</i>

				địa phương vẫn là nguồn nuôi dưỡng chính quanh năm.
184	synthetic	/sɪn'tetɪk/	a	tổng hợp; nhân tạo <i>Many snacks contain synthetic flavor enhancers that mimic natural ingredients at a lower cost.</i> Nhiều loại đồ ăn vặt chứa chất tăng hương vị tổng hợp mô phỏng nguyên liệu tự nhiên với chi phí thấp hơn.
185	synthetic flavoring	/sɪn'tetɪk 'fleɪvərɪŋ/	np	hương liệu tổng hợp <i>The product label listed several synthetic flavorings that were added to intensify sweetness and aroma.</i> Nhãn sản phẩm liệt kê một số hương liệu tổng hợp được thêm vào để tăng vị ngọt và mùi thơm.
186	syrup	/'sɪrəp/	n	si-rô <i>Corn syrup is frequently used as a sweetener in processed beverages and baked goods.</i> Si-rô ngô thường được sử dụng làm chất tạo ngọt trong đồ uống và bánh nướng chế biến.
187	traverse	/'trævəs/	v	băng qua; đi xuyên qua <i>The documentary follows the journey of food products traversing complex global supply chains.</i> Bộ phim tài liệu theo dõi hành trình của thực phẩm đi xuyên qua các chuỗi cung ứng toàn cầu phức tạp.
188	ultra-processed	/ˌʊltrə 'prəʊsest/	a	siêu chế biến <i>Ultra-processed foods are heavily ultra-processed, containing additives, preservatives, and artificial flavorings.</i> Thực phẩm siêu chế biến được xử lý ở mức cao,

				chứa phụ gia, chất bảo quản và hương liệu nhân tạo.
189	unavoidable	/ˌʌnəˈvɔɪdəbl/	a	không thể tránh khỏi <i>In modern urban environments, exposure to advertising for processed foods is almost unavoidable.</i> Trong môi trường đô thị hiện đại, việc tiếp xúc với quảng cáo thực phẩm chế biến gần như không thể tránh khỏi.
190	undergo	/ˌʌndəˈɡəʊ/	v	trải qua; chịu <i>The body may undergo significant metabolic changes in response to prolonged dietary imbalance.</i> Cơ thể có thể trải qua những thay đổi chuyển hóa đáng kể khi chế độ ăn mất cân bằng kéo dài.
191	unprocessed	/ˌʌnˈprəʊsest/	a	chưa qua chế biến <i>Fresh fruits and vegetables are considered unprocessed foods rich in essential nutrients.</i> Trái cây và rau củ tươi được xem là thực phẩm chưa qua chế biến, giàu dưỡng chất thiết yếu.
192	vigilance	/ˈvɪdʒɪləns/	n	sự cảnh giác; sự tỉnh táo <i>Constant vigilance is necessary to ensure that food safety standards are strictly maintained.</i> Sự cảnh giác liên tục là cần thiết để đảm bảo tiêu chuẩn an toàn thực phẩm được duy trì nghiêm ngặt.
193	volitional	/vəˈlɪʃənəl/	a	mang tính ý chí; có chủ ý <i>Dietary choices are not always purely volitional, as environmental cues strongly influence behavior.</i> Lựa chọn ăn uống không phải lúc nào cũng

				hoàn toàn do ý chí quyết định, vì các yếu tố môi trường ảnh hưởng mạnh đến hành vi.
--	--	--	--	---

STT	CẤU TRÚC	NGHĨA
10.	adhere to = abide by = conform to = comply to/with	tuân thủ; làm theo; chấp hành <i>All employees are required to adhere to the company's code of conduct at all times.</i> <i>Tất cả nhân viên được yêu cầu tuân thủ quy tắc ứng xử của công ty mọi lúc.</i>
11.	attempt to do sth	cố gắng làm gì <i>The research team will attempt to replicate the experiment under more controlled conditions.</i> <i>Nhóm nghiên cứu sẽ cố gắng tái tạo thí nghiệm trong điều kiện được kiểm soát chặt chẽ hơn.</i>
12.	be characterized by sth	được đặc trưng bởi cái gì <i>The region is characterized by long dry seasons and limited agricultural productivity.</i> <i>Khu vực này được đặc trưng bởi mùa khô kéo dài và năng suất nông nghiệp hạn chế.</i>
13.	be extracted from sth	được chiết xuất từ cái gì <i>Natural flavor compounds are often extracted from plant sources through careful processing.</i> <i>Các hợp chất tạo hương tự nhiên thường được chiết xuất từ nguồn thực vật thông qua quy trình xử lý cẩn thận.</i>
14.	be subjected to sth	bị chịu; bị áp dụng <i>Participants were subjected to a series of cognitive tests designed to measure attention and memory.</i> <i>Người tham gia đã phải trải qua một loạt bài kiểm tra nhận thức nhằm đo lường sự chú ý và trí nhớ.</i>
15.	bear negligible resemblance to sth	hầu như không giống; gần như không liên quan tới cái gì <i>The final product bears negligible resemblance to the fresh ingredients from which it originated.</i>

		<i>Sản phẩm cuối cùng hầu như không còn giống với nguyên liệu tươi ban đầu.</i>
16.	give precedence to sth	ưu tiên cho cái gì <i>Policymakers must give precedence to public health concerns over short-term economic gains.</i> <i>Các nhà hoạch định chính sách phải ưu tiên các vấn đề sức khỏe cộng đồng hơn lợi ích kinh tế ngắn hạn.</i>

BẢNG TỪ PHẦN CÒN LẠI				
STT	TỪ VỰNG	PHIÊN ÂM	TỪ LOẠI	NGHĨA
194	alignment	/ə'laɪnmənt/	n	sự thẳng hàng; sự đồng bộ; sự phù hợp <i>The new policy brought the team into better alignment with the company's long-term goals and reduced unnecessary conflict.</i> <i>Chính sách mới giúp cả đội phối hợp sát hơn với mục tiêu dài hạn của công ty và giảm bớt những mâu thuẫn không cần thiết.</i>
195	animated film	/'ænimetɪd fɪlm/	np	phim hoạt hình <i>The studio released an animated film that appealed to both children and adults because the story was funny but also deeply moving.</i> <i>Hãng phim phát hành một bộ phim hoạt hình vừa hợp trẻ em vừa hợp người lớn vì câu chuyện vừa hài hước vừa chạm cảm xúc.</i>
196	apprise	/ə'praɪz/	v	thông báo; cho biết (trang trọng) <i>Please apprise me of any changes to the schedule as soon as you receive confirmation from the organizers.</i> <i>Vui lòng cho tôi biết ngay khi có bất kỳ thay đổi nào về lịch trình, ngay sau khi bạn nhận được xác nhận từ ban tổ chức.</i>

197	backdrop	/'bækdɹɒp/	n	phông nền; bối cảnh <i>The mountains provided a dramatic backdrop for the ceremony, making the photos look far more impressive than we expected.</i> <i>Dãy núi tạo nên một phông nền đầy ấn tượng cho buổi lễ, khiến ảnh chụp đẹp hơn nhiều so với chúng tôi tưởng.</i>
198	baristas	/bə'riːstəz/	n	nhân viên pha chế cà phê <i>The baristas remembered our usual order and even suggested a new blend that matched our taste surprisingly well.</i> <i>Các barista nhớ đúng món quen của chúng tôi và còn gợi ý một loại hạt mới hợp gu đến bất ngờ.</i>
199	biennial	/bəi'eniəl/	a	diễn ra hai năm một lần <i>The city hosts a biennial arts festival that attracts international performers and fills the streets with music for weeks.</i> <i>Thành phố tổ chức một lễ hội nghệ thuật hai năm một lần, thu hút nghệ sĩ quốc tế và khiến phố xá rộn ràng âm nhạc suốt nhiều tuần.</i>
200	citadel	/'sɪtədəl/	n	thành lũy; pháo đài <i>The ancient citadel still dominates the skyline, reminding visitors of the city's long history of defense and resilience.</i> <i>Thành lũy cổ vẫn nổi bật trên đường chân trời, nhắc du khách về lịch sử phòng thủ và sức bền bỉ của thành phố.</i>
201	collaborative	/kə'læbərətɪv/	a	mang tính hợp tác <i>We adopted a collaborative approach so that every department could contribute ideas instead of working in isolation.</i> <i>Chúng tôi chọn cách làm mang tính hợp tác để</i>

				bộ phận nào cũng đóng góp ý tưởng, thay vì mạnh ai nấy làm.
202	comprehensive	/ˌkɒmprɪ'hensɪv/	a	toàn diện; đầy đủ <i>The consultant delivered a comprehensive report that covered risks, costs, timelines, and practical recommendations for implementation.</i> <i>Chuyên gia đưa ra một báo cáo toàn diện, bao quát rủi ro, chi phí, tiến độ và khuyến nghị triển khai thực tế.</i>
203	confirmation	/ˌkɒnfə'meɪʃn/	n	sự xác nhận <i>We are waiting for confirmation from the hotel before booking flights, because the dates cannot be changed later.</i> <i>Chúng tôi đang chờ xác nhận từ khách sạn rồi mới đặt vé máy bay, vì sau đó không thể đổi ngày.</i>
204	contemporary	/kən'tempərəri/	a	đương đại; hiện đại <i>The gallery focuses on contemporary art that challenges traditional assumptions and reflects current social debates.</i> <i>Phòng trưng bày tập trung vào nghệ thuật đương đại, thách thức những quan niệm cũ và phản ánh các tranh luận xã hội hiện nay.</i>
205	convince	/kən'vɪns/	v	thuyết phục <i>I tried to convince him to take a short break, but he insisted on finishing the task before leaving the office.</i> <i>Tôi cố thuyết phục anh ấy nghỉ một lát, nhưng anh ấy nhất quyết làm xong việc rồi mới rời văn phòng.</i>
206	counterpart	/ˈkaʊntəpɑːt/	n	người/vật tương đương; đối tác cùng vai trò <i>Our team spoke with our</i>

				overseas counterpart to ensure both sides were using the same standards and reporting format. Đội của chúng tôi làm việc với bộ phận tương ứng ở nước ngoài để đảm bảo hai bên dùng cùng tiêu chuẩn và cùng mẫu báo cáo.
207	curate	/kjuə'reit/	v	tuyển chọn; giám tuyển; chọn lọc và sắp xếp <i>She was hired to curate the exhibition, selecting pieces that told a clear story rather than simply showing famous names.</i> Cô ấy được thuê để tuyển chọn triển lãm, chọn tác phẩm theo một câu chuyện mạch lạc thay vì chỉ trưng bày tên tuổi nổi tiếng.
208	deprive	/dr'praiv/	v	tước đi; làm ai thiếu thốn thứ gì <i>Long working hours can deprive people of sleep, and over time that exhaustion affects both mood and performance.</i> Làm việc quá nhiều giờ có thể tước đi giấc ngủ, và về lâu dài sự kiệt sức đó ảnh hưởng cả tâm trạng lẫn hiệu suất.
209	guarantee	/,gærən'ti:/	v	bảo đảm; cam kết chắc chắn <i>No one can guarantee success, but consistent practice significantly increases the chances of achieving your goal.</i> Không ai có thể đảm bảo thành công, nhưng luyện tập đều đặn sẽ tăng đáng kể khả năng đạt mục tiêu.
210	immense	/i'mens/	a	to lớn; khổng lồ <i>She felt immense relief when the test results came back normal after weeks of worrying.</i> Cô ấy thấy nhẹ nhõm vô cùng khi kết quả xét nghiệm bình thường sau nhiều tuần lo lắng.
211	imperial capital	/im'piəriəl 'kæpitl/	np	kinh đô đế quốc <i>For centuries, the city served as the imperial</i>

				capital, shaping politics, culture, and architecture across the region. Trong nhiều thế kỷ, thành phố này từng là kinh đô đế quốc, định hình chính trị, văn hóa và kiến trúc của cả khu vực.
212	inextricably	/ˌɪnɪk'strɪkəbli/	adv	một cách không thể tách rời The two issues are inextricably linked, so solving one without addressing the other rarely works in practice. Hai vấn đề này gắn chặt không thể tách rời, nên chỉ giải quyết một bên mà bỏ bên kia thường không hiệu quả trong thực tế.
213	logistical	/lə'dʒɪstɪkl/	a	thuộc hậu cần; thuộc tổ chức vận hành There were several logistical challenges, including limited transportation and a shortage of staff during peak hours. Có nhiều khó khăn về hậu cần, như phương tiện vận chuyển hạn chế và thiếu nhân sự vào giờ cao điểm.
214	master	/'ma:stə/	n/v	bậc thầy; chuyên gia/thành thạo She is a master of negotiation, staying calm under pressure while still protecting her team's interests. Cô ấy là bậc thầy đàm phán, luôn bình tĩnh dưới áp lực mà vẫn bảo vệ được lợi ích của đội.
215	misconstrue	/ˌmɪskən'struː/	v	hiểu sai; diễn giải sai His comment was widely misconstrued online, and people attacked him for a meaning he never intended. Câu nói của anh ấy bị hiểu sai rộng rãi trên mạng, khiến nhiều người công kích anh vì một ý anh chưa từng muốn nói.

216	negotiation	/niˌgəʊʃi'eɪʃn/	n	sự đàm phán; cuộc thương lượng <i>After weeks of negotiation, both sides finally agreed on a price that felt fair and sustainable.</i> <i>Sau nhiều tuần đàm phán, hai bên cuối cùng cũng thống nhất được mức giá vừa hợp lý vừa có thể duy trì lâu dài.</i>
217	notification	/ˌnəʊtɪfɪ'keɪʃn/	n	thông báo; thông tin báo đến <i>You will receive a notification when your package is delivered, so you don't need to keep checking the tracking page.</i> <i>Bạn sẽ nhận được thông báo khi gói hàng được giao, nên không cần phải liên tục mở trang theo dõi.</i>
218	objective	/əb'dʒektɪv/	a	khách quan; không thiên vị <i>Try to be objective when evaluating the candidates, focusing on evidence rather than personal preference.</i> <i>Hãy cố gắng khách quan khi đánh giá các ứng viên, tập trung vào bằng chứng thay vì sở thích cá nhân.</i>
219	objectively	/əb'dʒektɪvli/	adv	một cách khách quan <i>We need to assess the results objectively, even if the findings are disappointing for our team.</i> <i>Chúng ta cần đánh giá kết quả một cách khách quan, kể cả khi phát hiện đó khiến đội mình thất vọng.</i>
220	objectivity	/ˌɒbdʒek'tɪvəti/	n	tính khách quan <i>Journalists are expected to maintain objectivity by separating verified facts from personal opinions.</i> <i>Nhà báo được kỳ vọng giữ tính khách quan bằng cách tách bạch sự thật đã kiểm chứng với ý kiến cá nhân.</i>

221	overdue	/ˌəʊvə'djuː/	a	quá hạn; chậm trễ <i>The payment is overdue, and if it isn't settled this week, the service may be suspended automatically.</i> <i>Khoản thanh toán đã quá hạn, và nếu không được xử lý trong tuần này thì dịch vụ có thể bị tạm ngừng tự động.</i>
222	palpable	/'pælpəbl/	a	rõ rệt; dễ nhận thấy <i>There was a palpable sense of tension in the room as everyone waited for the final decision.</i> <i>Trong phòng có một bầu không khí căng thẳng rõ rệt khi mọi người chờ quyết định cuối cùng.</i>
223	perishable	/'perɪʃəbl/	a	dễ hỏng; nhanh hư <i>Perishable goods must be refrigerated immediately, otherwise the perishable items may spoil before they reach customers.</i> <i>Hàng dễ hỏng phải được bảo quản lạnh ngay, nếu không chúng có thể bị hư trước khi đến tay khách.</i>
224	permissible	/'pə'mɪsəbl/	a	được phép; cho phép <i>It is permissible to take photos here, but using flash is not allowed because it can damage the artwork.</i> <i>Bạn được phép chụp ảnh ở đây, nhưng không được dùng đèn flash vì có thể làm hại tác phẩm.</i>
225	plausible	/'plɔːzəbl/	a	hợp lý; có vẻ đúng <i>Her explanation sounded plausible at first, but the timeline did not match the evidence we collected.</i> <i>Lời giải thích của cô ấy nghe có vẻ hợp lý lúc đầu, nhưng mốc thời gian lại không khớp với bằng chứng chúng tôi thu thập.</i>

226	portion	/'pɔːʃn/	n	phần; khẩu phần <i>He ate only a small portion of the meal because he had already snacked on the way home.</i> <i>Anh ấy chỉ ăn một phần nhỏ vì trên đường về đã ăn lót dạ rồi.</i>
227	professionalism	/prə'feʃənəlɪzəm/	n	tính chuyên nghiệp <i>Her professionalism showed in the way she handled criticism calmly and responded with clear, practical solutions.</i> <i>Tính chuyên nghiệp của cô ấy thể hiện ở cách cô bình tĩnh tiếp nhận góp ý và phản hồi bằng những giải pháp rõ ràng, thiết thực.</i>
228	resolve	/rɪ'zɒlv/	v	giải quyết; làm rõ; quyết tâm (tùy ngữ cảnh) <i>We need to resolve the misunderstanding quickly, otherwise it will damage trust within the team.</i> <i>Chúng ta cần giải quyết hiểu lầm này sớm, nếu không nó sẽ làm tổn hại niềm tin trong đội.</i>
229	rush	/rʌʃ/	n/v	vội vã; hấp tấp <i>In the rush to meet the deadline, they skipped important checks and ended up making avoidable mistakes.</i> <i>Vì vội cho kịp hạn, họ bỏ qua những bước kiểm tra quan trọng và rồi mắc những lỗi hoàn toàn có thể tránh được.</i>
230	sheer	/ʃɪə/	a	thuần túy; hoàn toàn (nhấn mạnh) <i>It was sheer luck that we found the missing keys before the taxi arrived to pick us up.</i> <i>Đó hoàn toàn là may mắn khi chúng tôi tìm được chìa khóa bị mất trước lúc taxi đến đón.</i>
231	shipment	/'ʃɪpmənt/	n	lô hàng; chuyến hàng <i>The shipment was delayed at customs, so the store informed customers and offered a refund if</i>

				<i>needed.</i> <i>Lô hàng bị giữ lại ở hải quan, nên cửa hàng đã thông báo cho khách và đề nghị hoàn tiền nếu cần.</i>
232	showcase	/ˈʃəʊkeɪs/	v	trưng bày; giới thiệu nổi bật <i>The event will showcase local talent by giving young artists a chance to perform on a professional stage.</i> <i>Sự kiện sẽ giới thiệu nổi bật tài năng địa phương bằng cách tạo cơ hội cho nghệ sĩ trẻ biểu diễn trên sân khấu chuyên nghiệp.</i>
233	strategic	/strəˈtiːdʒɪk/	a	mang tính chiến lược <i>They chose a strategic location for the new branch, close to public transport and high-traffic shopping areas.</i> <i>Họ chọn vị trí mang tính chiến lược cho chi nhánh mới, gần phương tiện công cộng và khu mua sắm đông người.</i>
234	stunning	/ˈstʌnɪŋ/	a	tuyệt đẹp; gây choáng ngợp <i>The hotel room had a stunning view of the ocean, especially at sunrise when the light was soft and golden.</i> <i>Phòng khách sạn có tầm nhìn tuyệt đẹp ra biển, đặc biệt lúc bình minh khi ánh sáng dịu và vàng óng.</i>
235	tackle	/ˈtækl/	v	giải quyết; xử lý (một vấn đề) <i>We must tackle the root causes of the problem rather than applying quick fixes that only work temporarily.</i> <i>Chúng ta phải xử lý tận gốc vấn đề thay vì chỉ dùng những biện pháp chữa cháy hiệu quả tạm thời.</i>

236	trade-off	/'treɪd ɒf/	n	sự đánh đổi <i>There is always a trade-off between speed and accuracy, so we need to decide what matters most in this situation.</i> <i>Luôn có sự đánh đổi giữa tốc độ và độ chính xác, nên chúng ta cần xác định điều gì quan trọng nhất trong tình huống này.</i>
237	walk-away	/'wɔ:k ə,weɪ/	n	sự rút lui; việc bỏ cuộc và rời đi <i>The contract includes a walk-away clause that allows either party to withdraw if the terms become unacceptable.</i> <i>Hợp đồng có điều khoản rút lui, cho phép một trong hai bên rút khỏi thỏa thuận nếu điều kiện trở nên không thể chấp nhận.</i>
238	word-of-mouth	/,wɜ:d əv 'maʊθ/	n	truyền miệng <i>The café became popular through word-of-mouth, as customers recommended it to friends after a consistently good experience.</i> <i>Quán cà phê nổi lên nhờ truyền miệng, khi khách giới thiệu cho bạn bè vì trải nghiệm tốt ổn định.</i>

STT	CẤU TRÚC	NGHĨA
17.	battle of wills	cuộc đấu ý chí; sự đối đầu quyết liệt <i>The negotiation turned into a battle of wills, with neither side willing to compromise on the final terms of the agreement.</i> <i>Cuộc đàm phán biến thành một cuộc đấu ý chí khi không bên nào chịu nhượng bộ về các điều khoản cuối cùng.</i>
18.	bound up with	gắn chặt với; liên quan mật thiết đến <i>Her sense of identity is bound up with her cultural heritage and family traditions.</i> <i>Bản sắc cá nhân của cô gắn chặt với di sản văn hóa và truyền thống gia đình.</i>

19.	burn one's bridge	tự cắt đứt đường lui; làm điều khiến không thể quay lại <i>If you insult your manager publicly, you may burn your bridges and lose any chance of future promotion.</i> <i>Nếu bạn xúc phạm quản lý nơi công khai, bạn có thể tự cắt đứt đường lui và mất cơ hội thăng tiến sau này.</i>
20.	call off	hủy bỏ <i>They decided to call off the meeting because several key members were unable to attend at the last minute.</i> <i>Họ quyết định hủy cuộc họp vì một số thành viên chủ chốt không thể tham dự vào phút chót.</i>
21.	cut off	cắt đứt; ngừng cung cấp <i>The storm cut off electricity to thousands of homes in the coastal area overnight.</i> <i>Cơn bão đã cắt điện của hàng nghìn hộ gia đình ở khu vực ven biển chỉ sau một đêm.</i>
22.	do business with sb	làm ăn với ai <i>Our company prefers to do business with partners who share similar ethical standards and long-term goals.</i> <i>Công ty chúng tôi npeɔnoɥer hợp tác làm ăn với những đối tác có tiêu chuẩn đạo đức và mục tiêu dài hạn tương đồng.</i>
23.	dug out	đào lên; khai quật <i>Archaeologists dug out ancient artifacts that had been buried beneath layers of sand for centuries.</i> <i>Các nhà khảo cổ đã đào lên những hiện vật cổ bị chôn vùi dưới lớp cát suốt hàng thế kỷ.</i>
24.	express one's strong (dis)satisfaction with/at sb/sth	bày tỏ sự (không) hài lòng mạnh mẽ với ai/cái gì <i>Several customers expressed their strong dissatisfaction with the service after experiencing repeated delays.</i> <i>Nhiều khách hàng đã bày tỏ sự không hài lòng mạnh mẽ với dịch vụ sau khi liên tục bị chậm trễ.</i>
25.	fall through	đổ vỡ; không thành <i>The deal fell through at the last moment because the two sides could not agree on pricing terms.</i>

		<i>Thỏa thuận đã đổ vỡ vào phút cuối vì hai bên không thống nhất được mức giá.</i>
26.	give in	nhượng bộ; chịu thua <i>After hours of debate, he finally gave in and agreed to revise the proposal as requested.</i> <i>Sau nhiều giờ tranh luận, cuối cùng anh ấy cũng nhượng bộ và đồng ý chỉnh sửa đề xuất theo yêu cầu.</i>
27.	invest in	đầu tư vào <i>Many young entrepreneurs are eager to invest in technology startups with high growth potential.</i> <i>Nhiều doanh nhân trẻ háo hức đầu tư vào các công ty khởi nghiệp công nghệ có tiềm năng tăng trưởng cao.</i>
28.	peak hours	giờ cao điểm <i>Traffic congestion during peak hours can add an extra hour to your daily commute.</i> <i>Tình trạng kẹt xe vào giờ cao điểm có thể khiến thời gian đi làm của bạn tăng thêm một giờ mỗi ngày.</i>
29.	pull off	thực hiện thành công; xoay sở làm được <i>She managed to pull off a complex event with limited resources and very little preparation time.</i> <i>Cô ấy đã xoay sở tổ chức thành công một sự kiện phức tạp dù nguồn lực hạn chế và thời gian chuẩn bị rất ít.</i>
30.	scroll through	lướt qua <i>He spent the evening scrolling through social media instead of finishing his assignment.</i> <i>Anh ấy dành cả buổi tối lướt mạng xã hội thay vì hoàn thành bài tập.</i>
31.	see off	tiễn <i>We went to the airport to see off our friends before they left for their overseas studies.</i> <i>Chúng tôi ra sân bay tiễn bạn trước khi họ lên đường đi du học.</i>

32.	urge to do sth	thôi thúc làm gì; thúc giục làm gì <i>She felt a strong urge to speak up when she realized the discussion was based on inaccurate information.</i> <i>Cô ấy cảm thấy thôi thúc phải lên tiếng khi nhận ra cuộc thảo luận dựa trên thông tin không chính xác.</i>
-----	----------------	--