



BẢNG TỪ HỖ TRỢ HỌC SÁCH 60 ĐỀ MINH HỌA

BẢNG TỪ ĐỀ SỐ 38

Compiled by Mrs Trang Anh

Facebook: Mrstranganh87

BẢNG TỪ BÀI ĐỌC LỖ 5 CÂU

STT	TỪ VỰNG	PHIÊN ÂM	TỪ LOẠI	NGHĨA
1	cascading effect	/kæ'skeɪdɪŋ ɪ'fekt/	np	hiệu ứng dây chuyền; tác động lan rộng <i>The policy change triggered a cascading effect across multiple industries, reshaping supply chains and employment patterns.</i> Sự thay đổi chính sách đã tạo ra hiệu ứng dây chuyền trên nhiều ngành, định hình lại chuỗi cung ứng và mô hình việc làm.
2	catastrophic	/ˌkætə'strɒfɪk/	a	thảm khốc; mang tính hủy diệt <i>The earthquake had a catastrophic impact on the coastal city, leaving thousands without shelter.</i> Trận động đất gây tác động thảm khốc lên thành phố ven biển, khiến hàng nghìn người không còn nơi trú ẩn.
3	causal culprit	/'kɔːzl 'kʌlpɪt/	np	nguyên nhân chính; thủ phạm gây ra <i>Investigators identified industrial waste as the causal culprit behind the sudden decline in river wildlife.</i> Các nhà điều tra xác định chất thải công nghiệp là nguyên nhân chính đứng sau sự suy

				giảm đột ngột của động vật hoang dã trên sông.
4	consensus	/kən'sensəs/	n	sự đồng thuận; sự nhất trí <i>After hours of discussion, the committee finally reached a consensus on the new conservation strategy.</i> <i>Sau nhiều giờ thảo luận, ủy ban cuối cùng đã đạt được sự đồng thuận về chiến lược bảo tồn mới.</i>
5	coordinate	/kəʊ'ɔ:dɪneɪt/	v	điều phối; phối hợp <i>Local authorities worked to coordinate rescue efforts with national agencies during the emergency.</i> <i>Chính quyền địa phương đã phối hợp các nỗ lực cứu hộ với các cơ quan quốc gia trong tình trạng khẩn cấp.</i>
6	culprit	/'kʌlprɪt/	n	thủ phạm; kẻ gây ra <i>The investigation aimed to uncover the culprit responsible for the illegal dumping of waste.</i> <i>Cuộc điều tra nhằm tìm ra thủ phạm chịu trách nhiệm cho việc đổ chất thải trái phép.</i>
7	entail	/ɪn'teɪl/	v	kéo theo; bao hàm <i>Expanding the project will entail additional costs and a longer completion timeline.</i> <i>Việc mở rộng dự án sẽ kéo theo chi phí bổ sung và thời gian hoàn thành dài hơn.</i>
8	fiercely debate	/'fɪəslɪ dɪ'beɪt/	v	tranh luận gay gắt <i>Scientists and policymakers fiercely debate the best approach to reducing carbon emissions.</i> <i>Các nhà khoa học và nhà hoạch định chính</i>

				sách tranh luận gay gắt về cách tốt nhất để giảm khí thải carbon.
9	identification	/aɪ,dentɪfɪ'keɪʃn/	n	sự nhận dạng; sự xác định <i>The identification of the endangered species helped secure funding for its protection.</i> Việc xác định loài đang nguy cấp đã giúp đảm bảo nguồn tài trợ cho công tác bảo vệ.
10	imperilment	/ɪm'perɪlmənt/	n	sự đe dọa; tình trạng bị đe dọa <i>The imperilment of coral reefs has become a major concern for marine biologists worldwide.</i> Tình trạng bị đe dọa của các rạn san hô đã trở thành mối quan tâm lớn của các nhà sinh học biển trên toàn thế giới.
11	insidious	/ɪn'sɪdɪəs/	a	ngấm ngấm nguy hại; âm ỉ <i>An insidious form of pollution slowly contaminated the groundwater over several years.</i> Một dạng ô nhiễm ngấm ngấm nguy hại đã từ từ làm nhiễm bẩn nguồn nước ngầm trong nhiều năm.
12	interconnected	/,ɪntəkə'nektɪd/	a	liên kết chặt chẽ; có mối liên hệ <i>Economic growth and environmental protection are deeply interconnected in sustainable development plans.</i> Tăng trưởng kinh tế và bảo vệ môi trường có mối liên hệ chặt chẽ trong các kế hoạch phát triển bền vững.
13	interconnectedness	/,ɪntəkə'nektɪdnəs/	n	tính liên kết; sự gắn kết lẫn nhau <i>The interconnectedness of global markets means that a crisis in one country can affect many others.</i> Tính liên kết của các thị trường toàn cầu có

				nghĩa là một cuộc khủng hoảng ở một quốc gia có thể ảnh hưởng đến nhiều quốc gia khác.
14	manifold	/ˈmæɪnɪfəʊld/	a	đa dạng; nhiều mặt <i>The issue has manifold implications for public health, the economy, and social stability.</i> Vấn đề này có nhiều hệ quả đa dạng đối với sức khỏe cộng đồng, kinh tế và sự ổn định xã hội.
15	melting ice cap	/ˈmeltɪŋ aɪs kæp/	np	chỏm băng đang tan <i>The rapid melting of the melting ice cap has raised alarms about rising sea levels.</i> Việc chỏm băng đang tan nhanh chóng đã làm dấy lên lo ngại về mực nước biển dâng cao.
16	meticulous	/məˈtɪkjələs/	a	tỉ mỉ; cẩn trọng <i>Her meticulous research ensured that every detail of the report was accurate and reliable.</i> Nghiên cứu tỉ mỉ của cô đảm bảo rằng mọi chi tiết trong báo cáo đều chính xác và đáng tin cậy.
17	pesticide use	/ˈpestɪsaɪd juːs/	np	việc sử dụng thuốc trừ sâu <i>Excessive pesticide use can harm beneficial insects and disrupt local ecosystems.</i> Việc sử dụng thuốc trừ sâu quá mức có thể gây hại cho côn trùng có lợi và làm gián đoạn hệ sinh thái địa phương.
18	pollination	/ˌpɒlɪˈneɪʃn/	n	sự thụ phấn <i>Bee populations play a crucial role in the pollination of crops and wild plants.</i> Quần thể ong đóng vai trò then chốt trong sự thụ phấn của cây trồng và thực vật hoang dã.

19	specification	/ˌspesɪfɪˈkeɪʃn/	n	sự quy định chi tiết; bản đặc tả <i>The specification of safety standards is essential for ensuring product quality.</i> Việc quy định chi tiết các tiêu chuẩn an toàn là cần thiết để đảm bảo chất lượng sản phẩm.
20	spectrum	/ˈspektrəm/	n	phổ; phạm vi <i>The survey covered a broad spectrum of opinions from different age groups.</i> Cuộc khảo sát bao quát một phạm vi rộng các ý kiến từ nhiều nhóm tuổi khác nhau.
21	terrestrial	/təˈrestriəl/	a	thuộc về đất liền; trên cạn <i>Many terrestrial animals depend on forests for shelter and food.</i> Nhiều loài động vật trên cạn phụ thuộc vào rừng để có nơi trú ẩn và thức ăn.
22	unfolding	/ʌnˈfəʊldɪŋ/	a	đang diễn ra; đang mở ra <i>The unfolding events revealed how quickly a small issue could escalate into a national crisis.</i> Những diễn biến đang diễn ra cho thấy một vấn đề nhỏ có thể nhanh chóng leo thang thành khủng hoảng quốc gia như thế nào.

STT	CẤU TRÚC	NGHĨA
1.	be contingent upon	phụ thuộc vào; tùy thuộc vào <i>The success of the project be contingent upon securing long-term funding from international partners.</i> Thành công của dự án phụ thuộc vào việc đảm bảo nguồn tài trợ dài hạn từ các đối tác quốc tế.
2.	dominate headlines	chiếm trọn các tiêu đề báo chí <i>The unexpected election result dominated headlines across major news outlets for several days.</i>

		Kết quả bầu cử bất ngờ đã chiếm trọn các tiêu đề báo chí trên các hãng tin lớn trong nhiều ngày.
--	--	--

BẢNG TỪ BÀI ĐỌC HIỂU 8 CÂU				
STT	TỪ VỰNG	PHIÊN ÂM	TỪ LOẠI	NGHĨA
1	absorb	/əb'zɔ:b/	v	hấp thụ <i>The brain can absorb new information more effectively when learners are actively engaged in the process.</i> Não bộ có thể hấp thụ thông tin mới hiệu quả hơn khi người học tham gia tích cực vào quá trình học.
2	affirmation	/,æfə'meɪfən/	n	sự khẳng định <i>Positive affirmation can boost confidence and encourage individuals to pursue their goals.</i> Sự khẳng định tích cực có thể tăng sự tự tin và khuyến khích mọi người theo đuổi mục tiêu.
3	chaotic	/keɪ'ɒtɪk/	a	hỗn loạn <i>The situation quickly became chaotic when multiple issues arose at the same time.</i> Tình huống nhanh chóng trở nên hỗn loạn khi nhiều vấn đề xảy ra cùng lúc.
4	commonplace	/'kɒmənpleɪs/	a	phổ biến <i>Using smartphones during meetings has become commonplace in modern workplaces.</i> Việc sử dụng điện thoại trong các cuộc họp đã trở nên phổ biến trong môi trường làm việc hiện đại.
5	consistent	/kən'sɪstənt/	a	nhất quán <i>Maintaining a consistent routine helps individuals stay productive and focused over time.</i>

				Duy trì một thói quen nhất quán giúp mọi người làm việc hiệu quả và tập trung lâu dài.
6	consistently	/kən'sɪstəntli/	adv	một cách nhất quán <i>She consistently delivers high-quality work, earning the trust of her colleagues and supervisors.</i> Cô ấy luôn làm việc một cách nhất quán với chất lượng cao, giành được sự tin tưởng của đồng nghiệp và cấp trên.
7	continuity	/ˌkɒntɪ'njuːəti/	n	sự liên tục <i>The project requires continuity to ensure that all stages are completed without disruption.</i> Dự án đòi hỏi sự liên tục để đảm bảo mọi giai đoạn được hoàn thành mà không bị gián đoạn.
8	dominate	/'dɒmɪneɪt/	v	thống trị <i>Large corporations often dominate the market, making it difficult for smaller businesses to compete.</i> Các tập đoàn lớn thường thống trị thị trường, khiến các doanh nghiệp nhỏ khó cạnh tranh.
9	enduring	/ɪn'dʒʊərɪŋ/	a	lâu dài <i>Their friendship has an enduring quality that has lasted through many challenges over the years.</i> Tình bạn của họ có tính lâu dài và đã vượt qua nhiều thử thách qua các năm.
10	ephemeral	/ɪ'femərəl/	a	phù du <i>Fame on social media can be ephemeral, disappearing as quickly as it appears.</i> Danh tiếng trên mạng xã hội có thể phù du, biến mất nhanh như khi nó xuất hiện.
11	evoke	/ɪ'vəʊk/	v	gợi lên <i>The music can evoke powerful emotions and</i>

				<i>memories from the past.</i> Âm nhạc có thể gợi lên những cảm xúc mạnh mẽ và ký ức trong quá khứ.
12	immersive	/ɪ'mɜːsɪv/	a	đắm chìm <i>The virtual reality experience is highly immersive, allowing users to feel as if they are in another world.</i> Trải nghiệm thực tế ảo mang tính đắm chìm cao, khiến người dùng cảm thấy như đang ở trong một thế giới khác.
13	individualistic	/ˌɪndɪˌvɪdʒuə'lɪstɪk/	a	cá nhân chủ nghĩa <i>Modern societies are becoming more individualistic, placing greater emphasis on personal freedom.</i> Xã hội hiện đại đang trở nên cá nhân chủ nghĩa hơn, chú trọng nhiều hơn đến tự do cá nhân.
14	inherit	/ɪn'herɪt/	v	thừa hưởng <i>She will inherit her family's business and continue its long-standing legacy.</i> Cô ấy sẽ thừa hưởng công việc kinh doanh của gia đình và tiếp tục di sản lâu đời.
15	intricate	/ɪn'trɪkət/	a	tinh xảo <i>The design features intricate patterns that require careful attention to detail.</i> Thiết kế có những họa tiết tinh xảo đòi hỏi sự chú ý tỉ mỉ đến từng chi tiết.
16	permeate	/ˈpɜːmiət/	v	thấm vào <i>Technology has begun to permeate every aspect of modern life, from communication to education.</i> Công nghệ đã bắt đầu thấm vào mọi khía cạnh của cuộc sống hiện đại, từ giao tiếp đến giáo dục.

17	pervade	/pə'veɪd/	v	lan tỏa <i>A sense of optimism began to pervade the team as they saw progress in their work.</i> <i>Một cảm giác lạc quan bắt đầu lan tỏa trong nhóm khi họ thấy tiến triển trong công việc.</i>
18	potent	/'pəʊtnt/	a	mạnh mẽ <i>The message carried a potent warning about the consequences of ignoring environmental issues.</i> <i>Thông điệp mang theo một lời cảnh báo mạnh mẽ về hậu quả của việc phớt lờ các vấn đề môi trường.</i>
19	recurring	/rɪ'kʊːrɪŋ/	a	lặp lại <i>Recurring problems in the system indicate a deeper issue that needs to be addressed.</i> <i>Các vấn đề lặp lại trong hệ thống cho thấy một vấn đề sâu xa cần được giải quyết.</i>
20	reinforcement	/ˌrɪːn'fɔːsmənt/	n	sự củng cố <i>Positive feedback acts as a form of reinforcement that motivates employees to perform better.</i> <i>Phản hồi tích cực đóng vai trò như một sự củng cố giúp nhân viên làm việc tốt hơn.</i>
21	repository	/rɪ'pɒzətɪ/	n	kho lưu trữ <i>The database serves as a repository for important company records and information.</i> <i>Cơ sở dữ liệu đóng vai trò là kho lưu trữ các hồ sơ và thông tin quan trọng của công ty.</i>
22	resilient	/rɪ'zɪliənt/	a	kiên cường <i>Despite facing numerous setbacks, she remained resilient and continued to pursue her goals.</i>

				Mặc dù gặp nhiều thất bại, cô ấy vẫn kiên cường và tiếp tục theo đuổi mục tiêu.
23	respite	/ˈrespɪt/	n	sự nghỉ ngơi <i>Taking a short break can provide a much-needed respite from intense work pressure.</i> Việc nghỉ ngắn có thể mang lại sự nghỉ ngơi cần thiết khỏi áp lực công việc căng thẳng.
24	ritual	/ˈrɪtʃuəl/	n	nghi thức <i>Morning exercise has become a daily ritual that helps him stay healthy and focused.</i> Việc tập thể dục buổi sáng đã trở thành một nghi thức hàng ngày giúp anh ấy khỏe mạnh và tập trung.
25	sanctuary	/ˈsæŋktʃuəri/	n	nơi trú ẩn <i>The park serves as a peaceful sanctuary away from the noise and stress of the city.</i> Công viên là nơi trú ẩn yên bình khỏi sự ồn ào và căng thẳng của thành phố.
26	social etiquette	/ˌsəʊʃl ˈetɪket/	np	phép lịch sự xã hội <i>Understanding social etiquette is essential when interacting in professional environments.</i> Hiểu về phép lịch sự xã hội là điều cần thiết khi giao tiếp trong môi trường chuyên nghiệp.
27	stabilize	/ˈsteɪbəlaɪz/	v	ổn định <i>The government introduced measures to stabilize the economy during the financial crisis.</i> Chính phủ đã đưa ra các biện pháp để ổn định nền kinh tế trong thời kỳ khủng hoảng.
28	subtle	/ˈsʌtl/	a	tinh tế <i>She made a subtle remark that conveyed her opinion without causing offense.</i>

				Cô ấy đưa ra một nhận xét tinh tế thể hiện quan điểm mà không gây khó chịu.
29	tangible	/'tændʒəbl/	a	hữu hình <i>The benefits of the project are tangible, as they can be clearly seen in improved outcomes.</i> Lợi ích của dự án là hữu hình, vì có thể thấy rõ qua kết quả được cải thiện.
30	thread	/θred/	n	mạch / sợi <i>A common thread runs through all his works, reflecting his deep concern for social issues.</i> Một mạch chung xuyên suốt trong tất cả các tác phẩm của anh, phản ánh mối quan tâm sâu sắc về các vấn đề xã hội.

STT	CẤU TRÚC	NGHĨA
1.	allow for	tính đến / cho phép <i>The plan must allow for unexpected challenges so that the project can proceed smoothly even under difficult conditions.</i> Kế hoạch phải tính đến những thách thức bất ngờ để dự án có thể diễn ra suôn sẻ ngay cả trong điều kiện khó khăn.
2.	pass down	truyền lại <i>Traditional values are often passed down from one generation to the next through family practices and cultural rituals.</i> Các giá trị truyền thống thường được truyền lại từ thế hệ này sang thế hệ khác thông qua phong tục gia đình và nghi lễ văn hóa.
3.	pull sb apart	khiến ai xa cách / chia rẽ <i>Constant disagreements can gradually pull family members apart and weaken their relationships over time.</i> Những bất đồng liên tục có thể dần khiến các thành viên trong gia đình xa cách và làm suy yếu mối quan hệ.
4.	turn away	từ chối / quay lưng <i>The organization should not turn away individuals who genuinely need</i>

		<i>support and assistance.</i> <i>Tổ chức không nên từ chối những người thực sự cần sự hỗ trợ và giúp đỡ.</i>
--	--	---

BẢNG TỪ PHẦN CÒN LẠI				
STT	TỪ VỰNG	PHIÊN ÂM	TỪ LOẠI	NGHĨA
31	abruptly	/ə'brʌptli/	adv	đột ngột <i>The meeting ended abruptly when an urgent issue required the manager's immediate attention.</i> <i>Cuộc họp kết thúc đột ngột khi một vấn đề khẩn cấp đòi hỏi sự chú ý ngay lập tức của người quản lý.</i>
32	addictive	/ə'dɪktɪv/	a	gây nghiện <i>Social media can be highly addictive if users are not mindful of how much time they spend online.</i> <i>Mạng xã hội có thể gây nghiện cao nếu người dùng không chú ý đến thời gian họ sử dụng.</i>
33	adverse effect	/'ædvɜ:s ɪ'fekt/	np	tác động tiêu cực <i>Excessive screen time can have an adverse effect on both physical health and mental well-being.</i> <i>Việc sử dụng màn hình quá nhiều có thể gây tác động tiêu cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần.</i>
34	alzheimer's disease	/'æltsaɪməz dɪ'zi:z/	np	bệnh Alzheimer <i>Alzheimer's disease gradually affects memory and cognitive functions in older adults.</i> <i>Bệnh Alzheimer dần ảnh hưởng đến trí</i>

				nhớ và chức năng nhận thức ở người cao tuổi.
35	anxiety disorder	/æŋ'zaɪəti dɪs,ɔ:də(r)/	np	rối loạn lo âu <i>An anxiety disorder can significantly interfere with daily activities if left untreated.</i> Rối loạn lo âu có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến các hoạt động hàng ngày nếu không được điều trị.
36	artist	/'ɑ:tɪst/	n	nghệ sĩ <i>The artist spent years developing a unique style that distinguishes his work from others.</i> Người nghệ sĩ đã dành nhiều năm phát triển phong cách riêng biệt giúp tác phẩm của mình nổi bật.
37	artistic	/ɑ:'tɪstɪk/	a	mang tính nghệ thuật <i>The building features an artistic design that blends modern architecture with traditional elements.</i> Tòa nhà có thiết kế mang tính nghệ thuật kết hợp giữa kiến trúc hiện đại và yếu tố truyền thống.
38	artistically	/ɑ:'tɪstɪkli/	adv	một cách nghệ thuật <i>She arranged the exhibition artistically, creating a visually engaging experience for visitors.</i> Cô ấy sắp xếp triển lãm một cách nghệ thuật, tạo nên trải nghiệm thị giác hấp dẫn cho khách tham quan.
39	artistry	/'ɑ:tɪstri/	n	tính nghệ thuật <i>His artistry is evident in the intricate</i>

				<i>details and emotional depth of his paintings.</i> <i>Tính nghệ thuật của anh thể hiện rõ trong các chi tiết tinh xảo và chiều sâu cảm xúc của tranh.</i>
40	citadel ruins	/ˈsɪtədəl ˈruːnz/	np	tàn tích kinh thành <i>The ancient citadel ruins attract tourists interested in history and cultural heritage.</i> <i>Những tàn tích kinh thành cổ thu hút du khách quan tâm đến lịch sử và di sản văn hóa.</i>
41	commission	/kə'mɪʃn/	v/n	ủy nhiệm / hoa hồng <i>The artist received a commission to create a large mural for the city's cultural center.</i> <i>Người nghệ sĩ nhận được đơn đặt hàng để tạo một bức tranh tường lớn cho trung tâm văn hóa thành phố.</i>
42	composition	/ˌkɒmpəˈzɪʃn/	n	bố cục / tác phẩm <i>The musical composition demonstrates a perfect balance between rhythm and melody.</i> <i>Tác phẩm âm nhạc thể hiện sự cân bằng hoàn hảo giữa nhịp điệu và giai điệu.</i>
43	constructive	/kən'strʌktɪv/	a	mang tính xây dựng <i>The teacher gave constructive feedback to help students improve their performance.</i> <i>Giáo viên đưa ra phản hồi mang tính xây dựng để giúp học sinh cải thiện kết quả.</i>

44	consumption	/kən'sʌmpʃn/	n	sự tiêu thụ <i>High levels of sugar consumption can lead to various health problems over time.</i> <i>Việc tiêu thụ nhiều đường có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe theo thời gian.</i>
45	cultivate	/'kʌltɪveɪt/	v	nuôi dưỡng, trau dồi, trồng trọt <i>Parents should cultivate good habits in children from an early age to support their development.</i> <i>Cha mẹ nên nuôi dưỡng thói quen tốt cho trẻ từ sớm để hỗ trợ sự phát triển của chúng.</i>
46	discourage	/dɪ'skʌrɪdʒ/	v	làm nản lòng <i>Constant criticism can discourage employees from sharing new ideas and taking initiative.</i> <i>Sự chỉ trích liên tục có thể làm nản lòng nhân viên trong việc đưa ra ý tưởng mới.</i>
47	dose	/dəʊs/	n	liều lượng <i>The doctor carefully adjusted the dose to ensure the treatment was both safe and effective.</i> <i>Bác sĩ đã điều chỉnh liều lượng cẩn thận để đảm bảo việc điều trị an toàn và hiệu quả.</i>
48	emerge	/'ɪmɜːdʒ/	v	xuất hiện <i>New opportunities often emerge when individuals step out of their comfort zones.</i> <i>Những cơ hội mới thường xuất hiện khi</i>

				con người bước ra khỏi vùng an toàn của mình.
49	emergency department	/ɪ'mɜːdʒənsi dɪ'pɑːtmənt/	np	khoa cấp cứu <i>He was rushed to the emergency department after experiencing severe chest pain.</i> <i>Anh ấy được đưa đến khoa cấp cứu sau khi bị đau ngực nghiêm trọng.</i>
50	fleeting moment	/'fliːtɪŋ 'məʊmənt/	np	khoảnh khắc thoáng qua <i>She tried to capture the beauty of a fleeting moment in her photography.</i> <i>Cô cố gắng ghi lại vẻ đẹp của một khoảnh khắc thoáng qua trong nhiếp ảnh.</i>
51	fountain	/'faʊntɪn/	n	đài phun nước <i>The central fountain in the park is a popular gathering spot for both locals and tourists.</i> <i>Đài phun nước trung tâm trong công viên là nơi tụ tập phổ biến của người dân và du khách.</i>
52	habitual	/hə'bitʃuəl/	a	theo thói quen <i>He is a habitual reader who spends at least an hour every day reading books.</i> <i>Anh ấy là người đọc sách theo thói quen, dành ít nhất một giờ mỗi ngày để đọc.</i>
53	imagery	/'ɪmɪdʒəri/	n	hình ảnh, hình tượng <i>The poem uses vivid imagery to evoke strong emotions in the reader.</i> <i>Bài thơ sử dụng hình ảnh sinh động để gợi lên cảm xúc mạnh mẽ cho người đọc.</i>

54	in-depth	/,ɪn 'depθ/	a	chuyên sâu <i>The report provides an in-depth analysis of the issue, covering both causes and consequences.</i> <i>Báo cáo cung cấp một phân tích chuyên sâu về vấn đề, bao gồm cả nguyên nhân và hậu quả.</i>
55	insomnia	/ɪn'sɒmniə/	n	mất ngủ <i>Chronic insomnia can have serious effects on both mental and physical health.</i> <i>Mất ngủ mãn tính có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe tinh thần và thể chất.</i>
56	installation	/,ɪnstə'leɪʃn/	n	sắp đặt / lắp đặt <i>The art installation transformed the gallery into an immersive and interactive space.</i> <i>Tác phẩm sắp đặt đã biến phòng trưng bày thành một không gian tương tác đầy cuốn hút.</i>
57	intricate	/ɪn'trɪkət/	a	tinh xảo <i>The design features intricate patterns that require a high level of skill to produce.</i> <i>Thiết kế có các hoa văn tinh xảo đòi hỏi kỹ năng cao để thực hiện.</i>
58	irritability	/,ɪrɪtə'bɪləti/	n	sự cáu gắt <i>Sleep deprivation often leads to increased irritability and difficulty concentrating.</i> <i>Thiếu ngủ thường dẫn đến sự cáu gắt và khó tập trung.</i>

59	landscape discovery	/ˈlændskeɪp dɪˈskʌvəri/	np	khám phá cảnh quan <i>The tour focuses on landscape discovery, allowing visitors to experience untouched natural beauty.</i> <i>Chuyến tham quan tập trung vào khám phá cảnh quan, giúp du khách trải nghiệm vẻ đẹp thiên nhiên nguyên sơ.</i>
60	liver	/ˈlɪvə(r)/	n	gan <i>Excessive alcohol consumption can seriously damage the liver over time.</i> <i>Việc tiêu thụ rượu quá mức có thể gây tổn hại nghiêm trọng đến gan theo thời gian.</i>
61	mastering	/ˈmɑːstərɪŋ/	n	việc thành thạo <i>Mastering a new language requires consistent practice and dedication over a long period.</i> <i>Việc thành thạo một ngôn ngữ mới đòi hỏi luyện tập đều đặn và kiên trì trong thời gian dài.</i>
62	mindfully	/ˈmaɪndfəli/	adv	một cách có ý thức <i>She approached her daily routine mindfully, paying attention to both her physical and mental well-being.</i> <i>Cô thực hiện thói quen hàng ngày một cách có ý thức, chú ý đến cả sức khỏe thể chất và tinh thần.</i>
63	mural	/ˈmjuərəl/	n	tranh tường <i>The colorful mural on the building reflects the culture and history of the local community.</i> <i>Bức tranh tường đầy màu sắc trên tòa</i>

				<i>nghệ thuật phản ánh văn hóa và lịch sử của cộng đồng địa phương.</i>
64	nervousness	/ˈnɜːvəsnes/	n	sự lo lắng <i>He experienced intense nervousness before giving his first public presentation.</i> <i>Anh ấy cảm thấy lo lắng dữ dội trước khi thực hiện bài thuyết trình đầu tiên.</i>
65	occur	/əˈkɜː(r)/	v	xảy ra <i>Unexpected problems may occur if proper planning is not carried out in advance.</i> <i>Những vấn đề bất ngờ có thể xảy ra nếu không có kế hoạch chuẩn bị trước.</i>
66	panic attack	/ˈpænik əˌtæk/	np	cơn hoảng loạn <i>She had a panic attack during the flight due to extreme fear of flying.</i> <i>Cô ấy bị cơn hoảng loạn trong chuyến bay do sợ bay nghiêm trọng.</i>
67	parkinson's disease	/ˈpɑːkɪnsənz dɪˈziːz/	np	bệnh Parkinson <i>Parkinson's disease affects movement and coordination in many elderly patients.</i> <i>Bệnh Parkinson ảnh hưởng đến vận động và sự phối hợp ở nhiều bệnh nhân cao tuổi.</i>
68	pediatrics	/ˌpiːdiəˈtrɪks/	n	nhi khoa <i>He decided to specialize in pediatrics because he enjoys working with children.</i> <i>Anh ấy quyết định chuyên về nhi khoa vì thích làm việc với trẻ em.</i>

69	perspective	/pə'spektɪv/	n	góc nhìn <i>From a different perspective, the problem can be seen as an opportunity for improvement.</i> <i>Từ một góc nhìn khác, vấn đề có thể được xem là cơ hội để cải thiện.</i>
70	plaque	/plɑ:k/	n	mảng bám <i>Dental plaque can lead to serious oral health issues if not properly managed.</i> <i>Mảng bám răng có thể dẫn đến các vấn đề nghiêm trọng về răng miệng nếu không được kiểm soát.</i>
71	preexisting	/ˌpriːɪg'zɪstɪŋ/	a	có sẵn từ trước <i>Preexisting medical conditions can increase the risk of complications during treatment.</i> <i>Các bệnh lý có sẵn từ trước có thể làm tăng nguy cơ biến chứng trong quá trình điều trị.</i>
72	residential area	/ˌrezɪ'denʃl 'eəriə/	np	khu dân cư <i>The new policy aims to improve safety in densely populated residential areas.</i> <i>Chính sách mới nhằm cải thiện an toàn tại các khu dân cư đông đúc.</i>
73	sculpture	/ˈskʌlptʃə(r)/	n	tượng điêu khắc <i>The museum displays a collection of modern sculptures created by emerging artists.</i> <i>Bảo tàng trưng bày một bộ sưu tập các tác phẩm điêu khắc hiện đại của các nghệ sĩ mới nổi.</i>
74	seasoned professional	/ˈsiːznd prə'feʃnəl/	np	chuyên gia dày dạn kinh nghiệm <i>As a seasoned professional, she</i>

				<i>handled the crisis with confidence and expertise.</i> <i>Là một chuyên gia dày dạn kinh nghiệm, cô ấy xử lý khủng hoảng với sự tự tin và chuyên môn.</i>
75	seizure	/ˈsiːʒə(r)/	n	cơn co giật <i>He was taken to the hospital after experiencing a sudden seizure at work.</i> <i>Anh ấy được đưa đến bệnh viện sau khi bị cơn co giật đột ngột tại nơi làm việc.</i>
76	seminar	/ˈseminɑː(r)/	n	hội thảo <i>The international seminar brought together experts from various fields to share knowledge.</i> <i>Hội thảo quốc tế đã quy tụ các chuyên gia từ nhiều lĩnh vực để chia sẻ kiến thức.</i>
77	sleep deprivation	/ˈsliːp ˌdeprɪˈveɪʃn/	np	thiếu ngủ <i>Chronic sleep deprivation can negatively impact cognitive performance and overall health.</i> <i>Thiếu ngủ mãn tính có thể ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng nhận thức và sức khỏe tổng thể.</i>
78	stimulant	/ˈstimjələnt/	n	chất kích thích <i>Caffeine is a common stimulant that can temporarily increase alertness and energy levels.</i> <i>Caffeine là một chất kích thích phổ biến có thể tạm thời tăng sự tỉnh táo và năng lượng.</i>
79	symptom	/ˈsɪmptəm/	n	triệu chứng <i>Early recognition of symptoms can</i>

				<i>significantly improve the chances of successful treatment.</i> <i>Việc nhận biết sớm các triệu chứng có thể cải thiện đáng kể khả năng điều trị thành công.</i>
80	toxicity	/tɒk'sɪsəti/	n	độc tính <i>High levels of chemical toxicity can pose serious risks to both human health and the environment.</i> <i>Mức độ độc tính hóa chất cao có thể gây nguy hiểm nghiêm trọng cho sức khỏe con người và môi trường.</i>
81	transcend	/træn'send/	v	vượt lên <i>Great works of art often transcend cultural boundaries and resonate with people worldwide.</i> <i>Những tác phẩm nghệ thuật vĩ đại thường vượt qua ranh giới văn hóa và gây tiếng vang trên toàn thế giới.</i>
82	unspoiled	/ʌn'spɔɪld/	a	nguyên sơ <i>The island remains largely unspoiled, attracting travelers seeking untouched natural beauty.</i> <i>Hòn đảo vẫn giữ được vẻ nguyên sơ, thu hút du khách tìm kiếm vẻ đẹp tự nhiên chưa bị khai phá.</i>
83	withdrawal	/wɪð'drɔːəl/	n	sự rút lui, sự rút tiền <i>He made a large withdrawal from his bank account yesterday</i> <i>Anh ấy đã rút một khoản tiền lớn từ tài khoản ngân hàng hôm qua.</i>

STT	CẤU TRÚC	NGHĨA
-----	----------	-------

5.	absorb yourself in	đắm mình vào, mải mê với <i>He absorbed himself in his work and forgot about everything else</i> <i>Anh ấy mải mê với công việc và quên hết mọi thứ xung quanh.</i>
6.	at first glance	thoạt nhìn <i>At first glance, the proposal seems practical, but it requires deeper analysis to evaluate its feasibility.</i> <i>Thoạt nhìn, đề xuất có vẻ khả thi, nhưng cần phân tích kỹ hơn để đánh giá tính thực tế.</i>
7.	be furnished with sth	được trang bị với cái gì <i>The apartment is fully furnished with modern furniture and essential appliances for comfortable living.</i> <i>Căn hộ được trang bị đầy đủ nội thất hiện đại và các thiết bị cần thiết cho cuộc sống tiện nghi.</i>
8.	be scheduled for sth	được lên lịch cho việc gì <i>The meeting is scheduled for next Monday to discuss the company's long-term strategy.</i> <i>Cuộc họp được lên lịch vào thứ Hai tới để thảo luận chiến lược dài hạn của công ty.</i>
9.	be susceptible to sth	dễ bị ảnh hưởng bởi cái gì <i>Young people are often susceptible to social media trends that can influence their behavior and choices.</i> <i>Người trẻ thường dễ bị ảnh hưởng bởi các xu hướng trên mạng xã hội có thể tác động đến hành vi và lựa chọn của họ.</i>
10.	blend sth with sth	kết hợp cái này với cái kia <i>The chef skillfully blended traditional flavors with modern techniques to create a unique dish.</i> <i>Đầu bếp đã khéo léo kết hợp hương vị truyền thống với kỹ thuật hiện đại để tạo ra một món ăn độc đáo.</i>
11.	bring on	gây ra <i>Lack of sleep can bring on serious health issues, including stress and weakened immunity.</i> <i>Thiếu ngủ có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, bao gồm căng thẳng và suy giảm miễn dịch.</i>

12.	consent to do sth	đồng ý làm gì <i>He finally consented to join the project after understanding its long-term benefits.</i> <i>Cuối cùng anh ấy đã đồng ý tham gia dự án sau khi hiểu rõ lợi ích lâu dài của nó.</i>
13.	enable sb to do sth	cho phép ai làm gì <i>This new software will enable users to manage their tasks more efficiently and effectively.</i> <i>Phần mềm mới này sẽ cho phép người dùng quản lý công việc hiệu quả hơn.</i>
14.	engage in	tham gia vào <i>Students are encouraged to engage in extracurricular activities to develop soft skills.</i> <i>Học sinh được khuyến khích tham gia vào các hoạt động ngoại khóa để phát triển kỹ năng mềm.</i>
15.	grab the golden opportunity to do sth	nắm bắt cơ hội vàng để làm gì <i>She decided to grab the golden opportunity to study abroad and broaden her horizons.</i> <i>Cô ấy quyết định nắm bắt cơ hội vàng để du học và mở rộng tầm nhìn.</i>
16.	have the chance to do sth	có cơ hội làm gì <i>He was lucky to have the chance to work with experienced professionals in the industry.</i> <i>Anh ấy may mắn có cơ hội làm việc với những chuyên gia giàu kinh nghiệm trong ngành.</i>
17.	hurry up	nhANH lÊN <i>You need to hurry up if you want to catch the train before it departs.</i> <i>Bạn cần nhanh lên nếu muốn kịp chuyến tàu trước khi nó khởi hành.</i>
18.	place an emphasis on sth	nhấn mạnh vào cái gì <i>The company places a strong emphasis on innovation and continuous improvement.</i> <i>Công ty đặc biệt nhấn mạnh vào sự đổi mới và cải tiến liên tục.</i>

19.	set out	bắt đầu hành trình <i>They set out early in the morning to complete the project ahead of schedule.</i> <i>Họ bắt đầu từ sáng sớm để hoàn thành dự án trước thời hạn.</i>
20.	take after	giống ai đó <i>She takes after her mother in both appearance and personality traits.</i> <i>Cô ấy giống mẹ cả về ngoại hình lẫn tính cách.</i>
21.	turn into	trở thành <i>What started as a small idea eventually turned into a successful business venture.</i> <i>Điều bắt đầu như một ý tưởng nhỏ cuối cùng đã trở thành một dự án kinh doanh thành công.</i>
22.	under the guidance of sb	dưới sự hướng dẫn của ai <i>Under the guidance of an experienced mentor, he improved his skills significantly.</i> <i>Dưới sự hướng dẫn của một người cố vấn giàu kinh nghiệm, anh ấy đã cải thiện kỹ năng đáng kể.</i>
23.	upon request	theo yêu cầu <i>Additional information can be provided upon request for those who need further clarification.</i> <i>Thông tin bổ sung có thể được cung cấp theo yêu cầu cho những ai cần làm rõ thêm.</i>
24.	vary from	thay đổi tùy theo <i>Prices may vary from region to region depending on local demand and supply conditions.</i> <i>Giá cả có thể thay đổi tùy theo khu vực, tùy thuộc vào điều kiện cung cầu địa phương.</i>

BẢNG TỪ BÀI ĐỌC HIỂU 10 CÂU

STT	Vocab	Level	Pronunciation	Meaning
1	Haunted by (v phr)	C1	/ˈhəʊntɪd baɪ/	Bị ám ảnh bởi

				haunt: "to cause repeated suffering or anxiety."
2	Gathering dust (idiom)		/ˈɡæðərɪŋ ɒst/	Bị bỏ xó, bám bụi to not have been used for a long time.
3	Staring at (v)	B2	/ˈsteərɪŋ ət/	Nhìn chằm chằm vào stare: "to look for a long time with the eyes wide open, especially when surprised, frightened, or thinking."
4	In response to (phrase)	B2	/ɪn rɪˈsɒns tuː/	Để đối phó/đáp lại as an answer to.
5	Creeping (adj)	C1	/ˈkriːpɪŋ/	Len lỏi, xâm chiếm từ từ happening or developing slowly and gradually, so that you do not notice it.
6	Encroachment (n)	C1	/ɪnˈkrəʊtʃmənt/	Sự xâm lấn, xâm phạm the act of gradually taking away someone else's rights, or taking control of someone's time, work, etc. encroachment on/upon something
7	Digital detox (n)		/ˈdɪdʒɪtl ˈdiːtɒks/	Kỳ "cai" kỹ thuật số a period of time during which you do not use electronic devices such as smartphones or computers, in order to reduce stress and focus on social interaction in the physical world.
8	Spearheading (v)		/ˈspiəhedɪŋ/	Dẫn đầu, khởi xướng to lead something such as an attack or a course of action.
9	Pledged to (v)	C1	/pledʒd tuː/	Đã cam kết pledge: "to make a serious or formal promise to give or do something."
10	Signed up (phr v)		/saɪnd ʌp/	Đã đăng ký sign up: "to agree to become involved in an organized activity."

11	Preparatory (adj)	C1	/prɪ'pærətəri/	Mang tính chuẩn bị done in order to get ready for something. Be preparatory to something
12	Subsequent (adj)	B2	/'sʌbsɪkwənt/	Tiếp theo sau đó happening after something else. Synonyms: following.
13	Resonates deeply with (v phr)		/'rezəneɪts 'di:pli wið/	Tạo được tiếng vang sâu sắc với, có sức ảnh hưởng lớn đến resonate with sb/sth: "to be filled with a particular quality." or "to be similar to what someone else believes or thinks."
14	Doomscrolling (n)	C2	/'du:mskrəʊlɪŋ/	Việc lướt xem tin tức tiêu cực the activity of spending a lot of time looking at your phone or computer and reading bad or worrying news on the internet.
15	Making small adjustments (v phr)	B2	/'meɪkɪŋ smɔ:l ə'dʒʌstmənts/	Thực hiện những điều chỉnh nhỏ adjustment: "a small change."
16	Insulate (v)	C1	/'ɪnsjəleɪt/	Cách ly, bảo vệ to protect someone or something from harmful experiences or influences. insulate something (from/against something)
17	Intrusion (n)		/ɪn'tru:ʒn/	Sự xâm nhập an occasion when someone goes into a place or situation where they are not wanted or expected to be.
18	Converse (v)	C1	/kən'vɜ:s/	Trò chuyện to have a conversation with someone. Synonyms: talk. converse (with somebody)
19	Profound (adj)	C1	/prə'faʊnd/	Sâu sắc, to lớn

				felt or experienced very strongly or in an extreme way.
20	Impetus (n)	C1	/ˈɪmpɪtəs/	Sự thúc đẩy, động lực something that encourages a particular activity or makes that activity more energetic or effective. Cấu trúc: impetus to something/to do something: to give (a) new/fresh impetus to something impetus for something Synonyms: stimulus.
21	Confronting (v)	C1	/kənˈfrʌntɪŋ/	Đối mặt, đương đầu to face, meet, or deal with a difficult situation or person.
22	Whirlwind (adj)	C1	/ˈwɜːlwaɪnd/	Chóng mặt, thần tốc A whirlwind event happens very fast, and often unexpectedly.
23	Viable (adj)	C1	/ˈvaɪəbl/	Khả thi able to work as intended or able to succeed. Synonym: feasible
24	Personal savings (n)		/ˈpɜːsənl ˈseɪvɪŋz/	Tiền tiết kiệm cá nhân savings: "the money you keep, esp. in a bank or other financial organization."
25	Family loans (n)		/ˈfæməli ˈləʊnz/	Các khoản vay gia đình loan: "an amount of money that is borrowed, often from a bank, and has to be paid back, usually together with an extra amount of money that you have to pay as a charge for borrowing."
26	Envisioning (v)		/ɪnˈvɪʒənɪŋ/	Hình dung, lường tượng to imagine or expect that something is a likely or desirable possibility in the future.
27	Cater to (phr v)		/ˈkeɪtə tuː/	Phục vụ, đáp ứng nhu cầu

				to provide what is wanted or needed by a particular person or group.
28	Burgeoning (adj)	C1	/ˈbɜːdʒənɪŋ/	Đang phát triển nhanh chóng developing or growing quickly.
29	Desire to (n phr)		/dɪˈzaɪər tuː/	Mong muốn, khát vọng desire: "a strong feeling that you want something."
30	Reclaim control from (v phr)		/rɪˈkleɪm kənˈtrəʊl frəm/	Giành lại quyền kiểm soát từ reclaim: "to take back something that was yours."
31	Ubiquitous (adj)	C1	/juːˈbɪkwɪtəs/	Phổ biến khắp nơi seeming to be everywhere. Synonyms: omnipresent.