



زبان انگلیسی

میانترم
(عمومی ۲)

نویسنده: میلاد ارجمند

مقدمه

سلام؛ کتابی که در اختیار شماست حاصل زحمهٔ اگر نگم ۲۴ ساعته ولی حداقل ۱۴ یا ۱۵ ساعت از روز منو به خودش اختصاص داده از ترجمه متن ها و لغات گرفته تا طراحی که ساعت ها با عشق طراحی کردم (البته از زحمات ژلوفن که در تسکین گردن درد و سردرد بنده کمک کردند هم ممنونم) این کتاب تمام متن کتاب زبان عمومی ۲ رو شامل میشه به همراه ترجمه بجز بخش SELF STUDY که اونارو تویه بخش جداگونه به دستتون می‌رسونم پس حتما تو کانال زبانم عضو باشید؛ البته اگر انتقاد یا نظری داشتین هم بهم بگین اگر در توانم بود عملی کنم (چه در درس زبان چه دروس دیگه) و اگر استفاده کردید و راضی بودید منو از دعای خیرتون بی نصیب نکنید.

راستی یادتون نره به کانال تلگرامی ما سر بزنید علاوه بر کانال زبان کانال های دیگه هم هست که مرتبط با پرستاری و رشته های علوم پزشکیه البته اگر دنبال افزایش سطح سوادتون هستید حتما به دردتون میخوره آدرس کانال رو هم آخر همین صفحه میذارم.

تشکرنامه:

خیلی خیلی ممنونم از ؛ آقای ابوالفضل مسعودی، خانوم پرنیان فروزان، خانوم بیتا سلحشور، خانوم نگین السادات جوانمردی و خانوم عاطفه جهانبازی که زحمه کشیدند اشتباهات جزوات قبلیو ارسال کردند و اصلاحشون کردم. شما هم اگر اشتباهاتی رو تو جزوات دیدید بهم بگید اصلاح کنم.



با عشق تقدیم به شمايي که دنبال پاس شدن هستي؛)

@SumsEn12

@TB_Learn

تلگرام:

فهرست

درس اول..... ۱

درس دوم..... ۳۵

درس سوم..... ۷۳

درس چهارم..... ۱۱۲

Handwriting practice lines consisting of 25 horizontal dotted lines.

“

فصل اول

Unit one : Banana Plant and Its Clinical Uses

”

Unit One

Banana Plant and Its Clinical Uses

گیاه موز و کاربردهای بالینی آن

Plant: گیاه

1. Banana plant is a giant herb: the trunk has no wood and can grow up to 30 feet in height.

گیاه موز یک گیاه غول پیکر است: تنه آن چوب ندارد و می تواند تا ۳۰ فوت ارتفاع رشد کند.

giant: غول پیکر herb: گیاه دارویی trunk: تنه grow up: رشد کردن height: ارتفاع

Alexander the Great first saw banana plants when he invaded the Indus Valley of Pakistan in 331 Bc.

اسکندر مقدونی برای اولین بار وقتی به دره سند پاکستان در سال ۳۳۱ قبل از میلاد حمله کرد، گیاهان موز را دید.

invade: حمله کردن Valley: دره

Although originating in Asia, the banana plant was named in West Africa from the words bana, gbanda, abana, fuana and bunane.

با وجود اینکه ریشه گیاه موز در آسیا است، در غرب آفریقا از کلمات bana، gbanda، abana، fuana و bunane نامگذاری شده است.

Although: منشأ گرفتن / سرچشمه گرفتن originate: اگر چه / با وجود اینکه

It was carried by the Portuguese and Spanish to the Americas and Canary Islands and at present more than 100 varieties of banana are available.

توسط پرتغالی ها و اسپانیایی ها به قاره آمریکا و جزایر قناری منتقل شد و در حال حاضر بیش از ۱۰۰ نوع موز موجود است.

carry: حمل کردن carry out: انجام دادن at present: در حال حاضر

available: در دسترس

2. From time immemorial, its importance has been valued by mankind, as has its use as a remedy in a variety of diseases.

از زمان های بسیار قدیم، اهمیت آن توسط بشر مورد توجه بوده زیرا به عنوان درمان در انواع بیماری ها کاربرد دارد

immemorial: بسیار قدیم importance: اهمیت valued: ارزش

mankind: بشر remedy: درمان

The ancient Chinese used to believe that the extract of banana root could give relief from jaundice, headache and measles.

چینی های باستان بر این باور بودند که عصاره ریشه موز می تواند زردی، سردرد و سرخک را تسکین دهد.

ancient: باستانی / کهن believe: باور داشتن ، اعتقاد داشتن extract: عصاره

relief: تسکین jaundice: زردی / یرقان headache: سردرد

measles: سرخک

Today, both fruit and plant are used for many clinical purposes, especially in the rural areas of the third world countries where the plant is common and modern medical facilities are in short supply.

امروزه هم از میوه و هم گیاه برای اهداف بالینی زیادی استفاده می شود، به ویژه در مناطق روستایی کشورهای جهان سوم که این گیاه رایج است و امکانات پزشکی مدرن کمبود دارند.

fruit: میوه clinical purposes: اهداف بالینی especially: به ویژه rural: روستایی

areas: مناطق common: رایج facilities: امکانات

supply: عرضه / تامین کردن

3. Burns are common in areas of the Third World where it is not always possible to obtain Sofra-tulle or Flamazine (Silver sulphadiazine) sheet.

سوختگی در مناطقی از جهان سوم رایج است که همیشه امکان تهیه ورق سوفرا-تول یا فلامازین (سیلور سولفادیازین) وجود ندارد.

Burns: سوختگی obtain: به دست آوردن sheet: ورقه/ورق

Steamed banana leaves can be used as burn dressings. This treatment has been successfully used in parts of Thailand (Ref Lancet 879 :1 ;1983).

از برگ موز بخارپز شده می‌تواند به عنوان پانسمان سوختگی استفاده شود. این درمان با موفقیت در بخش‌هایی از تایلند استفاده شده است (Ref Lancet ۱۹۸۳؛ ۱: ۸۷۹).

درمان: treatment پانسمان: dressings برگ‌ها: leaves بخار پز شده: Steamed

4. Banana paste known as "MAKOTI" is used as a staple food in some countries (Uganda, Kenya, Tanzania, etc.) and assists in eradicating hunger and malnutrition.

خمیر موز معروف به «MAKOTI» به عنوان غذای اصلی در برخی کشورها (اوگاندا، کنیا، تانزانیا و غیره) استفاده می‌شود و به ریشه کنی گرسنگی و سوء تغذیه کمک می‌کند.

ریشه کن کردن: eradicating کمک میکند: assists اصلی: staple

سوء تغذیه: malnutrition گرسنگی: hunger

It is also served roast, stewed, boiled and made into porridge and has been advocated by The National Science Foundation of Philippines to eradicate malnutrition.

همچنین به صورت کباب، خورش، آب پز و به صورت فرنی سرو می‌شود و توسط بنیاد ملی علوم فیلیپین برای ریشه کن کردن سوء تغذیه حمایت شده است.

آب پز شده: boiled خورشتی: stewed کباب: roast

ریشه کن کردن: eradicate حمایت کردن: advocated فرنی: porridge

Most babies are ready for solids between three to five months; strained mashed ripe banana is an ideal food to start weaning.

بیشتر نوزادان بین ۳ تا ۵ ماهگی برای مواد جامد آماده هستند. موز رسیده له شده یک غذای ایده آل برای شروع از شیر گرفتن است.

له شده: mashed تحت فشار قرار گرفته: strained صاف شده، له شده: strained mashed

از شیر گرفتن: weaning رسیده: ripe

5. Banana is rich in vitamins A, C, Nicotinic Acid, Riboflavin, Thiamin and may be advised where vitamin supplement is needed.

موز سرشار از ویتامین های A، C، اسید نیکوتینیک، ریبوفلاوین، تیامین است و ممکن است در مواردی که مکمل ویتامین مورد نیاز است توصیه شود.

rich: سرشار، غنی be advised: توصیه شده supplement: مکمل / افزایش دادن / اضافه کردن

A quarter of a toddler's recommended daily allowance of vitamin C can be obtained from a single banana

یک چهارم ویتامین C توصیه شده روزانه یک کودک نوپا را می توان از یک موز به دست آورد

toddler: کودک نوپا recommend: توصیه کردن

allowance: مجاز / کمک هزینه / خرجی

6. Banana can be the fruit of choice for hypertension patients. It is low in sodium, rich in potassium and contains no cholesterol.

موز می تواند میوه انتخابی برای بیماران مبتلا به فشار خون باشد. سدیم کمی دارد، سرشار از پتاسیم است و کلسترول ندارد

choice: انتخاب hypertension: فشار خون بالا patients: بیمار

contains: شامل

It can also be advised in situations where loss of potassium occurs, e.g.

همچنین می تواند توصیه شود در شرایطی که از دست دادن پتاسیم رخ می دهد، به عنوان مثال:

situations: شرایط loss: از دست دادن / فقدان occurs: رخ میدهد

chronic diseases of the liver, chronic nephropathies, patients on digitalis or saluretics.

بیماری های مزمن کبد، نفروپاتی های مزمن، بیماران مبتلا به دیژیتال یا سالورتیک ها.

chronic: مزمن diseases: بیماری ها liver: کبد saluretics: ناشی از نمک ادراری

7. Ripe banana is alkaline and can be recommended to patients with gastroduodenal ulcer for frequent consumption.

موز رسیده قلیایی است و برای مصرف مکرر به بیماران مبتلا به زخم معده اثنی عشر توصیه می شود.

alkaline: قلیایی ulcer: زخم gastroduodenal: مربوط به معده و اثنی عشر

consumption: مصرف

Green banana is a suitable vegetable in curry for those who need a spice-free, fat-free, easily digestible diet.

موز سبز یک سبزی مناسب در کاری برای کسانی است که به رژیم غذایی بدون ادویه، بدون چربی و به راحتی قابل هضم نیاز دارند.

spice-free: بدون ادویه fat-free: بدون چربی diet: رژیم غذایی digestible: قابل هضم

8. Stalks of banana leaves, moistened with ordinary cooking oil, can be used as a suppository to relieve constipation.

از ساقه های برگ موز که با روغن پخت و پز معمولی مرطوب شده است، می توان به عنوان شیاف برای رفع یبوست استفاده کرد

Stalk: ساقه moistened: مرطوب شده ordinary: معمولی

suppository: شیاف relieve: تسکین دادن / رفع کردن / خلاص کردن constipation: یبوست

The fibers are strong enough to be used as a tourniquet in an emergency, e.g.

الیاف به اندازه کافی قوی هستند که در مواقع اضطراری به عنوان تورنیکت استفاده شوند. به عنوان مثال:

enough: کافی emergency: وضعیت اضطراری

snake-bite, and the velvety new leaf of the banana twig can be used comfortably and safely as dressing material, using the fibers as a bandage.

مارگزیدگی و برگ جدید مخملی شاخه موز را می توان به راحتی و با خیال راحت به عنوان ماده پانسمان استفاده کرد و از الیاف آن به عنوان بانداز استفاده کرد.

snake-bite: مارگزیدگی (به راستی مارها از جان عسگر چه میخواهند) velvety: مخملی

twig: شاخه comfortably: راحت safely: بدون خطر material: ماده

9. Banana is a very good medium through which bitter tasting tablets can be pleasantly administered.

موز یک وسیله بسیار خوب است که از طریق آن می توان قرص های تلخ مزه را به خوبی تجویز کرد.

medium: محیط کشت / وسیله

bitter: تلخ

tablet: قرص

pleasantly: خوشایند

administered: تجویز کردن

The tablet is placed inside the tip of the peeled banana and taken in such a manner that the piece containing the tablet is swallowed whole.

قرص داخل نوک موز پوست کنده قرار داده می شود و به گونه ای مصرف می شود که تکه حاوی قرص به طور کامل بلعیده شود.

is placed: قرار داده شده

inside: درون / داخل

tip: نوک

manner: شیوه / روش

piece: قطعه / تکه

containing: شامل / حاوی

swallow: بلعیدن

whole: کامل

peeled: پوست کنده

From my experience while working as a Registrar in the Urology Unit, Dhaka Medical College Hospital (Teaching Hospital of Dhaka University), where nitrofurantoin administration is a daily affair, I found this procedure very effective and liked by the patients.

با توجه به تجربه من در هنگام کار به عنوان یک کارآموز در واحد اورولوژی، بیمارستان کالج پزشکی داکا (بیمارستان آموزشی دانشگاه داکا)، که در آن تجویز نیتروفورانتوئین یک امر روزانه است، این روش را بسیار موثر و مورد پسند بیماران یافتم.

بیشتر بدانید : نیتروفورانتوئین : یه کپسوله که برای پیشگیری از عفونت مجاری ادراری استفاده میشه .

experience: تجربه

Registrar: کارآموز / پزشک تحت آموزش

administration: تجویز

affair: امر / کار

found: فهمیدن

procedure: روش

In a similar manner, I have also used banana to camouflage the administration of bitter pills to children, if necessary breaking and hiding the tablet in several pieces of banana with instructions not to chew.

به همین ترتیب، من نیز از موز برای استتار دادن قرص های تلخ به کودکان استفاده کرده ام. در صورت لزوم، قرص را در چند تکه موز با دستور عدم جویدن، شکسته و پنهان کرده ام.

similar: مشابه

manner: شیوه

camouflage: استتار

several: چندین / چند

instructions: دستورالعمل ها

chew: جویدن

Thus, I gained the confidence and cooperation of my younger patients and the treatment cost remained economical (the palatable syrup form of the drug is costlier).

بنابراین، من اعتماد و همکاری بیماران جوان خود را به دست آوردم و هزینه درمان مقرون به صرفه باقی ماند (شکل شربت خوش طعم دارو گرانتر است).

gained: به دست آوردن

confidence: اعتماد / اعتماد به نفس

treatment: درمان

cost: هزینه

remained: باقی ماند

economical: اقتصادی

palatable: دلپذیر

syrup: شربت

costlier : گران تر

Banana flavoring has been successfully used by drug manufacturers to make their product pleasant to the taste.

طعم دهنده موز به طور موفقیت آمیزی توسط تولید کنندگان دارو استفاده شده است تا محصول خود را به طعم دلپذیر تبدیل کند.

flavoring: طعم دهنده

manufacturers: تولید کنندگان

pleasant: دل پذیر

product: محصول

10. A capsule or tablet may accidentally lodge in the esophagus, but one or two bits of slippery banana can be advised which will push it down.

ممکن است یک کپسول یا قرص به طور تصادفی در مری قرار گیرد، اما میتواند یک یا دو تکه موز لغزنده توصیه شود که آن را پایین هل میدهد.

accidentally: تصادفی

lodge: قرار گرفتن / ساکن کردن / گیر کردن

bit: تکه

push it down: هل دادن به پایین

slippery: لغزنده

A piece of ripe banana swallowed whole as a bolus can also successfully remove minute foreign bodies adhering to the throat.

یک تکه موز رسیده که به طور کامل به صورت بولوس بلعیده می شود نیز می تواند با موفقیت اجسام خارجی کوچک چسبیده به گلو را از بین ببرد.

whole: کامل foreign: خارجی adhering: چسبیده throat: گلو

Banana plant can be effectively utilized in rural areas to train the volunteer paramedical staff to give IM or SC injections, pushing the needle of the syringe into the thick and soft bark of the plant, before injecting a human being. I found this method very useful.

گیاه موز را می توان به طور موثر در مناطق روستایی برای آموزش کارکنان پیراپزشکی داوطلب برای تزریق IM یا SC، فشار دادن سوزن سرنگ به پوست ضخیم و نرم گیاه، قبل از تزریق به انسان، استفاده کرد. من این روش را بسیار مفید یافتم.

effectively: به طور موثر utilize: مورد استفاده قرار گرفتن rural: روستایی

train: تعلیم دادن volunteer: داوطلب paramedical: پیراپزشکی

staff: کارکنان injections: تزریقات thick: ضخیم

soft: نرم bark: پوست useful: مفید

method: روش

11. A ripe banana may be used to teach auxiliary health workers to detect pitting edema showing resemblance of the thumb mark left on it to a similar mark on the leg of a patient.

ممکن است از یک موز رسیده برای آموزش به کارکنان کمکی برای تشخیص ادم گوده گذار استفاده شود که شباهت علامت شست باقی مانده روی آن را به علامت مشابه روی پای بیمار نشان می دهد.

auxiliary: کمکی resemblance: شباهت thumb: انگشت شست

Rafts made from banana plants are very popular in rural Bangladesh and other river countries where they serve the purpose of an Ambulance.

قایق های ساخته شده از گیاهان موز در مناطق روستایی بنگلادش و سایر کشورهای رودخانه ای بسیار محبوب هستند که در آنها به هدف آمبولانس خدمت میکنند .

Raft: قایق popular: محبوب river: رودخانه

12. In all, the effectiveness of the banana plant has been proven time and again by the author.

در مجموع، اثربخشی گیاه موز بارها و بارها توسط نویسنده ثابت شده است.

effectiveness: اثربخشی proven: ثابت شده author: نویسنده

A. Read the following sentences and decide if based on the information provided in the text they are true or false. Then show your choice by writing T (for true) or F (for false) in the blank space next to each sentence.

1. Banana plant has a wooden trunk. (F)

گیاه موز دارای تنه چوبی است.

2. The word banana comes from the West African language. (T)

کلمه موز از زبان غرب آفریقا گرفته شده است.

3. The first paragraph deals with the medical use of banana plant. (F)

پاراگراف اول به کاربرد پزشکی گیاه موز می پردازد.

4. Thiamine is found plentifully in banana. (T)

تیامین (ویتامین ب ۱) در موز به وفور یافت می شود.

5. Banana can be advised to patients with chronic diseases of the liver due to its potassium content. (T)

موز به دلیل داشتن پتاسیم می تواند به بیماران مبتلا به بیماری های مزمن کبدی توصیه شود.

6. Drug producers use banana flavoring to produce better tasting medicine. (T)

تولیدکنندگان دارو از طعم دهنده موز برای تولید داروی با طعم بهتر استفاده می کنند.

7. Eating one or two pieces of banana can release a tablet or a capsule remained in the esophagus. (T)

خوردن یک یا دو تکه موز می تواند یک قرص یا یک کپسول باقی مانده در مری را آزاد کند.

8. Inserting the needle of a syringe into a banana is a good way to train paramedical students as how to practice injection for real human situation.(F)

قرار دادن سوزن سرنگ در موز راه خوبی برای آموزش دانشجویان پیراپزشکی است که چگونه تزریق را برای موقعیت واقعی انسان تمرین کنند.

Vocabulary A

deals with: پرداختن به

plentifully: به وفور

due to: به واسطه / به علت

content: محتوا

release: آزاد کردن / ترشح کردن

esophagus: مری

train: تعلیم دادن

Inserting: قرار دادن / درج کردن

B. Read the following sentences carefully and decide which one of the four options (a, b, c, or d) best completes each item.

1. Banana plant is a ----- herb.

a. small

b. very big

c. medium size

d. rather tall

گیاه موز یک گیاه بسیار بزرگ است.

2. Alexander ----- banana plant for the first time in -----.

a. discovered West Africa

b. grew..... West Africa

c. found Pakistan

d. named Pakistan

اسکندر برای اولین بار گیاه موز را در پاکستان پیدا کرد.

3. Banana plant -----.

a. has many types

b. can be grown in cold climate

c. produces 100 bananas

d. was sent to Spain by the Portuguese

گیاه موز انواع مختلفی دارد.

4. Which statement is true?

a. The nutritional value of banana has just recently been understood by man.

a. ارزش غذایی موز به تازگی توسط انسان درک شده است.

b. The importance of banana for the treatment of diseases is not known yet.

b. اهمیت موز برای درمان بیماری ها هنوز مشخص نیست.

c. The use of banana both as food and cure for some maladies has been known to man since the very old time.

c. استفاده از موز هم به عنوان غذا و هم به عنوان درمان برخی بیماری ها از زمان های بسیار قدیم برای بشر شناخته شده است.

d. The value of banana in man's life has been proved by experts in food technology.

d. ارزش موز در زندگی انسان توسط متخصصان فناوری مواد غذایی ثابت شده است.

5. Ancient Chinese relieved headache using the -----.

a. skin of banana

b. extract of banana

c. juice taken from banana root

d. syrup prepared from the leaves of banana plant

چینی های باستان با استفاده از آب ریشه موز سردرد را تسکین می دادند.

6. In the rural regions of the third world countries, people use banana and its plant as medicine because they -----.

- a. prefer to do so
- b. can obtain them easily**
- c. don't believe in modern medicine
- d. find no modern medical facilities there

در مناطق روستایی کشورهای جهان سوم، مردم از موز و گیاه آن به عنوان دارو استفاده می کنند، زیرا به راحتی می توانند آن را تهیه کنند.

7. Burns can be treated using steamed banana -----.

- a. root
- b. skin
- c. leaves**
- d. trunk skin

سوختگی را می توان با استفاده از برگ موز بخارپز شده درمان کرد.

8. Makoti is a banana paste used in Kenya and Uganda as a -----food.

- a. main**
- b. tasty
- c. very nutrient
- d. supplementary

ماکوتی یک خمیر موز است که در کنیا و اوگاندا به عنوان غذای اصلی استفاده می شود.

9. Which statement is false?

a. Banana can be eaten raw.

موز را می توان به صورت خام مصرف کرد.

b. Malnutrition in Philippines is fought against through banana.

با سوء تغذیه در فیلیپین از طریق موز مبارزه می شود.

c. Banana is good to start with as a substitute for mother's milk.

موز برای شروع به عنوان جایگزینی برای شیر مادر خوب است.

d. When vitamin D supplement is needed, banana can be advised.

هنگامی که مکمل ویتامین D مورد نیاز است، می توان موز را توصیه کرد.

10. Banana contains all of the following except-----.

a. Dopamine

b. Riboflavin

c. Nicotinic Acid

d. Vitamins A and C

موز حاوی تمام موارد زیر به جز دوپامین است.

11. Banana is useful in all of the following situations except for patients -----.

a. with high blood pressure

b. suffering from lack of sodium

c. in need of potassium

d. with gastroduodenal ulcer

موز در تمام موارد زیر مفید است به جز برای بیمارانی که از کمبود سدیم رنج می برند.

12. Curry containing green banana is not suitable for those who need a/an ---- diet.

- a. fat-free
- b. spice-free
- c. sodium-rich**
- d. easily digestible

کاری حاوی موز سبز برای کسانی که به رژیم غذایی غنی از سدیم نیاز دارند مناسب نیست.

13. Different parts of a banana plant are used for all of the following except ----- --.

- a. bandage
- b. relief of constipation
- c. dressing material
- d. strong anti-snake antidote**

قسمت های مختلف گیاه موز برای همه موارد زیر به جز پادزهر قوی ضد مار استفاده می شود.

14. Using banana for the administration of bitter-tasting tablets has all of the following advantages except-----.

- a. coating unpleasant tasting tablets
- b. easier swallowing of a piece containing a tablet
- c. lower price than preparation of a pleasant syrup form of the drug
- d. faster effects of the drug**

استفاده از موز برای تجویز قرص های تلخ مزه همه مزایای زیر را دارد به جز اثرات سریعتر دارو.

15. According to the last three paragraphs, banana and its plant do not have ----- uses.

- a. educational
- b. industrial
- c. medical
- d. recreational

طبق سه بند آخر موز و گیاه آن کاربرد تفریحی ندارد.

Vocabulary B

grew : رشد کرد

skin : پوست

Portuguese : پرتغالی

cure : درمان کردن

maladies : بیماری ها

has been proved : ثابت شده است

experts : متخصصان

juice : آب میوه

root : ریشه

extract : عصاره

prepared : آماده شده

obtain : به دست آوردن

regions : مناطق

prefer : ترجیح میدهند

through : از طریق

steamed : بخار پز شده

supplementary : مکمل

price : قیمت

raw : خام

is fought: مبارزه میشود

throughout: سرتاسر

substitute : جایگزین

advantages : مزایا

suffering from : رنج بردن از

except : به جز

expect: انتظار داشتن

climate : اقلیم

unpleasant : ناخوشایند

industrial : صنعتی

educational : آموزشی

preparation : آماده سازی

recreational : تفریحی

nutritional value : ارزش غذایی

high blood pressure: فشار خون بالا

C. Discussion Questions:

1. What is the maximum height a banana plant can grow?

حداکثر ارتفاعی که یک گیاه موز می تواند رشد کند چقدر است؟

2. How long has it been since man has valued the significance of banana?

چه مدت است که بشر اهمیت موز را درک کرده است

3. Why is ripe banana suitable for patients with gastroduodenal ulcer?

چرا موز رسیده برای بیماران مبتلا به زخم گوارشی مناسب است؟

4. Which part of the banana plant can be used against constipation and how?

کدام بخش از گیاه موز را می توان در برابر یبوست استفاده کرد و چگونه؟

5. How is a bitter tasting tablet administered in a pleasant way?

چگونه یک قرص تلخ مزه به شیوه ای خوشایند تجویز می شود؟

6. Where did the author work and what experience is he talking about?

نویسنده کجا کار کرده و درباره چه تجربه ای صحبت می کند؟

7. Name some diseases that can be treated with banana.

برخی از بیماری هایی که می توان با موز درمان کرد را نام ببرید.

8. What do the people in rural Bangladesh use to make rafts and what are these rafts used for and why?

مردم روستاهای بنگلادش از چه چیزی برای ساخت قایق استفاده می کنند و این قایق ها برای چه استفاده می شوند و چرا؟

D. Read the following sentences carefully and decide which one of the four options (a, b, c, or d) best completes each item

1. She started to wean her son sooner because she was not able to breast- feed him for a longer time.

a. treat درمان کردن ، رفتار کردن

b. train آموزش دادن ، تربیت کردن

c. wean از شیر گرفتن

d. raise پرورش دادن ، بالا بردن

او زودتر شروع به از شیر گرفتن پسرش کرد زیرا نمی توانست برای مدت طولانی تری به او شیر بدهد.

2. One major cause of obesity is accessible palatable food.

a. poisonous **سمی**

b. palatable **خوشمزه ، خوش طعم**

c. staple **اصلی**

d. unfavorable **نامطلوب**

یکی از دلایل اصلی چاقی، غذای خوش طعم در دسترس است.

major : **اصلی** cause : **دلیل** obesity : **چاقی**

3. It is a good idea for parents of toddlers to put a gate at the top of their staircase to prevent them from falling down the stairs.

a. youngsters **پسر بچه ، نوجوانان**

b. invaders **مهاجمان**

c. teenagers **نوجوانان**

d. toddlers **کودکان نوپا**

ایده خوبی است که والدین کودکان نوپا، دریچه ای را در بالای پلکان خود قرار دهند تا از سقوط آن ها از پله ها جلوگیری شود.

gate: **دریچه**

staircase : **راه پله**

prevent : **جلوگیری کردن**

falling down : **افتادن**

stairs : **پله ها**

4. While on a picnic, he took a knife from his bag and cut his name into the bark of an oak tree.

a. bark پوست

b. leaf برگ

c. root ریشه

d. twig شاخه

در حین پیک نیک، چاقویی از کیفش بیرون آورد و نامش را در پوست درخت بلوط برید.

knife: چاقو

oak tree: درخت بلوط

5. A small chicken bone lodged in his throat, and it had to be removed by a doctor.

a. crushed خرد و له شده

b. roasted سرخ شده، برشته شده

c. poured ریختن

d. lodged افتادن، جادادن، ساکن کردن، منزل دادن (کلا معنی قرار گرفتن در جایی و اقامت گزیدن در جایی رو میدهد)

یک استخوان کوچک مرغ در گلویش گیر کرده بود و پزشک باید آن را خارج می کرد.

throat: گلو

6. The velvety new leaves of some plants can have medicinal properties.

a. velvety مخملی

b. sticky چسبناک

c. filthy چرکین، خیلی کثیف

d. muddy گل آلود

برگ های جدید و مخملی برخی گیاهان می توانند خواص دارویی داشته باشند.

properties: خواص

7. A/An staple diet is person or animal normally eats.

- a. advocated **دفاع کردن ، طرفداری کردن**
- b. supplementary **مکمل**
- c. staple **اصلی**
- d. shaky **سست زله ای**

یک رژیم غذایی اصلی این است که فرد یا حیوان به طور معمول غذا بخورد

8. He prefers mashed potatoes to potato chips because of the tooth extraction he had two hours ago.

- a. fried **سرخ شده**
- b. molded **کیک زده**
- c. spoiled **فاسد شده**
- d. mashed **له شده**

او سیب زمینی های له شده را به چیپس سیب زمینی به خاطر کشیدن دندان که دو ساعت پیش داشت ترجیح می دهد.

prefers : **ترجیح دادن** extraction : **بیرون کشیدن ، استخراج کردن**

9. She was told to place a suppository inside the child's rectum to remove constipation.

- a. supplement **مکمل**
- b. depressant **مسکن ، آرامبخش**
- c. suppository **شیاف**
- d. detector **ردیاب**

به او گفته شد که برای رفع یبوست، یک شیاف در داخل رکتوم (مقعد) کودک قرار دهد.

10. Camouflaged by its green skin, the frog rested safely in the undergrowth by the water.

- a. Corrected اصلاح شده
- b. Coordinated هماهنگ شده
- c. Confirmed تایید شده
- d. Camouflaged استتار شده

قورباغه که با پوست سبزش استتار شده بود، با خیال راحت در زیر درختان کنار آب استراحت کرد.

frog : قورباغه rested : استراحت کرد safely: بدون خطر undergrowth : زیر گیاه

11. To reduce the number of accidents on the roads, they advocate the use of more discipline in our traffic regulations.

- a. reject رد کردن
- b. advocate دفاع کردن ، طرفداری کردن
- c. avoid دوری کردن
- d. ignore نادیده گرفتن

آن ها برای کاهش تعداد تصادفات در جاده ها، از استفاده از نظم بیشتر در مقررات راهنمایی و رانندگی ما حمایت می کنند.

reduce : کاهش

accidents : تصادفات

roads : جاده ها

advocate : دفاع کردن

discipline : نظم

regulations : آیین نامه

12. When you peel your banana, please never throw the skin on the sidewalk.

- a. freeze منجمد کردن
- b. swallow بلعیدن
- c. peel پوست کندن
- d. purchase خرید کردن

وقتی موز خود را پوست می کنید، لطفا هرگز پوست آن را در پیاده رو نیندازید.

sidewalk : پیاده رو

E. Fill in the blanks using the correct form of the words given in the list.

Noun

eradication: ۱. نابودی

slip: ۱. اشتباه ۲. لغزش

adherence: ۱. چسبندگی ۲. تبعیت

adhesion: ۱. چسبندگی

adhesive: چسب

loss: ۱. ضرر ۲. مرگ

loser: بازنده (دقت کنید اسم است)

Adjective

eradicated: ۱. ریشه کن شده ۲. نابود شده

slippery: ۱. لغزنده

adhesive: ۱. چسبنده

lost: ۱. گم شده ۲. از دست رفته

Verb

eradicate: ۱. از بین بردن

slip: ۱. لیز خوردن ۲. یواشکی رفتن

adhere: ۱. چسبیدن ۲. چسباندن

lose: ۱. گم کردن ۲. باختن

Adverb

a. She slipped while she was getting out of the bath and broke her leg.

ترجمه: او در حالی که از حمام بیرون می آمد لیز خورد و پایش شکست.

گرامر: بدون فعل جمله ناقصه در اینگونه سوالات ما اول باید ترجمه کنیم! سپس اگر جمله کامل بود سراغ نقش هایی جز فعل میرویم ولی اگر جمله فعل نداشت و بی معنا بود باید اول فعل قرار بدهیم قبل while باید به جمله کامل داشته باشیم! she اومده فقط خبریه فعل هم باید جمله داشته باشه! از فعل broke آخر هم میتوانیم به زمان جمله پی ببریم که باید گذشته بیاوریم و ed میگیرد.

b. It had been raining and the road was slippery.

ترجمه : باران می بارید و جاده لغزنده بود .

گرامر : خب در اینجا ما برای توصیف جاده یک صفت می‌خواهیم ! دقت کنید اگر بخواهیم یک اسم را توصیف کنیم مثل جاده از صفت استفاده می‌کنیم ولی اگر بخواهیم یک صفت یا فعل را توصیف کنید باید از قید استفاده کنیم :

به این مثال توجه کنید : او میرقصد به زیبایی . (ما داریم رقصیدن فرد را که یک فعل است توصیف می‌کنیم و نیاز به قید داریم)

ولی اینجا : آن فرد زیبا ، درحال رقصیدن است . (اینجا ما چشممون طرف رو گرفته و گفتیم طرف زیباست پس اینجا برای توصیف یک اسم از صفت استفاده کردیم :)

c. "Jim" was a slip of tongue; I meant to say "John".

ترجمه : «جیم» یک اشتباه لپی بود. می خواستم بگویم «جان».

گرامر : قبل توضیح دادن این ترکیب a slip of tongue را یاد بگیرید که یعنی اشتباه لپی داشتن ، تیق زدن

خب برای گرامر اینجا slip یک اسم هست ! حالا چرا باید اسم میاوردیم ؟ بعد the / a / an ما اسم می‌خواهیم ! و همچنین قبل و بعد of کلا نیاز به اسم داریم .

البته دقت کنید بعضی وقتا اسم اومده و قبل اسم جای خالی گذاشتن که باید بدونیم قبل اسم باید چی بذاریم مثلا :

Types of Red Flowers

اینجا بعد of اسمی که داریم Flowers هست ولی قبل اون صفت اومده به این موضوع هم دقت کنید .

a. If you do not try hard, certainly you will lose.

ترجمه : اگر تلاش نکنید، مطمئنا بازنده خواهید شد.

گرامر : بعد will که یه فعل کمکیه ما یه فعل ساده باید قرار بدیم lose (فعل ساده یعنی نه s میگیره نه ed نه to کلا شکل اول فعل بدون هیچی !) بعدم با ترجمه هم میشه فهمید فعل می‌خواهیم : you will ... ؟ خب این کامل نیست و برای کامل شدن نیاز به فعل هست

b. A good loser is a person who behaves well and does not show his disappointment.

ترجمه : بازنده خوب کسی است که خوب رفتار کند و ناامیدی خود را نشان ندهد.

گرامر : بعد a ما یک اسم می‌خواهیم که good صفته ! برای اسم loser !

و اینکه دقت کنید اینایی که er دارن یه حالت تعریفی و شخصیت برای خودشون دارن یعنی انگار داریم شغل طرفو می‌گیم .

c. Many parents feel a sense of loss when their children leave home.

ترجمه : بسیاری از والدین زمانی که فرزندانشان خانه را ترک می‌کنند احساس فقدان می‌کنند.

گرامر: قبل و بعد of ما اسم می‌خواهیم !

d. The pilot got lost; he could not find the airport.

ترجمه: خلبان گم شد؛ او نتوانست فرودگاه را پیدا کند.

گرامر: دیگه من نگم ! جمله رو ترجمه کن میبینی کامل نیست و فعل نیاز داری !

a. The translator has obviously adhered very strictly to the original text.

ترجمه : واضح است که مترجم به شدت به متن اصلی پایبند بوده است.

گرامر : ترجمه ناقص است فعل می‌خواهیم ! و اینکه has adhered یعنی چسبیدن و پایبند بودن (به یه چیزی پایبند باشی می‌چسبی بهش)

b. A strong adhesive tape is needed to bind all these papers.

ترجمه : برای چسپاندن همه این کاغذها به یک نوار چسب قوی نیاز است

گرامر : adhesive tape با هم یه اسم و میشه نوار چسب یا چسب نواری ! و strong هم داره این اسم رو توصیف میکنه

c. You need some adhesive to mend this chair.

ترجمه : برای ترمیم این صندلی به مقداری چسب نیاز دارید.

گرامر : adhesive کلا یعنی چسب دیگه همین چسبی که میزنیم ترجمش واضح اسم می‌خواهیم .

ترمیم : mend

d. He was noted for a strict adherence to the rules.

ترجمه : او به دلیل رعایت دقیق قوانین مورد توجه قرار گرفت.

گرامر : بعد a اسم میخوایم strict صفته !

strict : سخت ، محکم ، دقیق

e. At this stage a resin is used with a high level of adhesion.

ترجمه : در این مرحله از رزین با سطح چسبندگی بالا استفاده می شود.

گرامر : بعد of چی میاد ؟

a. The disease which once claimed millions of lives in the country has now been eradicated.

ترجمه : بیماری که روزی میلیون ها نفر را در کشور می گرفت، اکنون ریشه کن شده است.

گرامر : has been : رو داری به اون بزرگی میبینی خب معلومه به فعل میخوای تهش کامل بشه جملت .

b. The complete eradication of that disease should be the aim.

ترجمه : ریشه کنی کامل آن بیماری باید هدف باشد.

گرامر : قبل of اسم میخوایم ! بعد the هم اسم میخوایم . دقت کن که complete صفته برای اسم eradication .

F. Word Definitions: The following are definitions for some of the words you have seen in the passage. Refer to the paragraphs specified and write the words in the blanks.

1. (Para.1) To enter a place when not wanted, often by using force or in large numbers, attack. (invade - **حمله کردن**)

برای ورود به مکانی در زمانی که نمی خواهید، اغلب با استفاده از زور یا به تعداد زیاد، حمله کردن .

force : زور

2. (Para.2) A medical condition in which the skin, and the white part of the eyes, turn yellow. (jaundice - **یرقان ، زردی**)

یک وضعیت پزشکی که در آن پوست و قسمت سفید چشم زرد می شود

3. (Para.2) So old that its beginning cannot be remembered. (immemorial- **خیلی قدیم**)

آنقدر قدیمی که آغاز آن را نمی توان به خاطر آورد

4. (Para.2) Of or like the countryside; concerning country or village life. (rural- **روستایی**)

از حومه یا شبیه روستا؛ در مورد زندگی روستایی یا روستایی

countryside : **حومه شهر** village : **روستا**

5. (Para.3) A material used to cover the wound; Ointment. (dressing - **پانسمان**)

ماده ای که برای پوشاندن زخم استفاده می شود : پماد

6. (Para.4) To put an end to (something bad or undesirable) (eradicate - **ریشه کن کردن**)

برای پایان دادن به (چیزی بد یا نامطلوب)

7. (Para.4) Cooked slowly and gently in a little liquid. (stew- **آبپز کردن**)

به آرامی در کمی مایع پخته می شود.

8. (Para.4) A thick soft food made by boiling grains, etc. in milk or water. (porridge- **فرنی**)

غذای نرم غلیظی که از جوشاندن غلات و غیره در شیر یا آب درست می شود

9. (Para.5) Something provided regularly or for a special purpose (allowance - **کمک هزینه ، اجازه**)

چیزی که به طور منظم یا برای یک هدف خاص ارائه می شود

10.(Para.8) Something, specially a band of cloth, that is twisted tightly round an arm or leg to stop bleeding (torniquet - **تورنیکه**)

چیزی مخصوصاً یک نوار پارچه که محکم دور دست یا پا می پیچند تا خونریزی را متوقف کند.

11. (Para.9) A substance in which objects or living things exist (medium - **محیط کشت**)

ماده ای که در آن اشیاء یا موجودات زنده وجود دارند

12. (Para.9) Doctor who has finished his/her training but is of a lower rank than a consultant (registered - **پزشک تحت آموزش**)

دکتری که دوره آموزشی خود را به پایان رسانده اما در رتبه پایین تری از مشاور قرار دارد

13. (Para.10) Difficult to stand on without slipping. (slippery - **لغزنده**)

ایستادن بدون لیز خوردن سخت است.

14. (Para 9) A strong belief in the ability of a person, plan, etc. (considence - **اعتماد به نفس**)

اعتقاد قوی به توانایی یک فرد، برنامه و غیره

15. (Para.11) Similarity, especially in appearance (resemblance - **شباهت**)

شباهت به خصوص در ظاهر

G. Word Study

A. Plural of nouns ending in -UM and -ON

Nouns ending in -um and -on change into -a when pluralized; like datum whose plural form is data

Write the plural form of the words below

1. Medium (**رسانه**) media (**رسانه ها**)

2. Bacterium (**باکتری**) Bacteria (**باکتری ها**)

3. Criterion (**ملاک ، شاخص**) Criteria (**ملاک ها**)

4. Memorandum (**یادداشت**) Memoranda

5. Curriculum (**برنامه**) Curricula

6. Stratum (**لایه**) Strata

7. Datum (**داده**) Data

8. Phenomenon (**پدیده**) Phenomena

H. Prefixes

Write the proper prefix `mal`, meaning bad or badly, or `dys`, meaning bad, painful, disordered, before the words given

1. malnutrition (سوء تغذیه)
2. dysfunction (ناکارایی ، معیول)
3. dysmaturity (عدم بالغ بودن)
4. malformation (بد شکلی)
5. dyspepsia (سوء هاضمه)
6. malnourished (سوء تغذیه)
7. maltreat (بد رفتاری)
8. dyslexia (بدخوانی)
9. malpractice (عدم تمرین)
10. dysgraphia (اختلال در نوشتن)

Vocabulary Reading

measles: سرخک

fruit: میوه

clinical purposes: اهداف بالینی

especially: به ویژه

rural: روستایی

areas: مناطق

common: رایج

facilities: امکانات

supply: عرضه / تامین کردن

Burns: سوختگی

obtain: به دست آوردن

sheet: ورقه/ورق

Steamed: بخار پز شده

leaves: برگ ها

dressings: پانسمان

treatment: درمان

staple: غذای اصلی

assists: کمک میکند

eradicator: ریشه کن کردن

hunger: گرسنگی

malnutrition: سوء تغذیه

roast: کباب

stewed: خورشتی

boiled: آب پز شده

porridge: فرنی

Plant: گیاه

giant: غول پیکر

herb: گیاه دارویی

trunk: تنه

grow up: رشد کردن

height: ارتفاع

invade: حمله کردن

Valley: دره

Although: اگر چه / با وجود اینکه

originating: منشأ

carry: حمل کردن

carry out: انجام دادن

at present: در حال حاضر

available: در دسترس

immemorial: بسیار قدیم

importance: اهمیت

valued: ارزش

mankind: بشر

remedy: درمان

ancient: باستانی / کهن

believe: اعتقاد داشتن ، باور داشتن

extract: عصاره

relief: تسکین

jaundice: زردی / یرقان

headache: سردرد

alkaline: قللیایی

ulcer: زخم

gastroduodenal: مربوط به معده و اثنی عشر

consumption: مصرف

spice-free: بدون ادویه

fat-free: بدون چربی

diet: رژیم غذایی

digestible: قابل هضم

Stalk: ساقه

moistened: مرطوب شده

ordinary: مرطوب شده

suppository: شیاف

relieve: تسکین دادن / رفع کردن / خلاص کردن

constipation: یبوست

enough: کافی

emergency: اضطراری

Vocabulary A

deals with: پرداختن به

plentifully: به وفور

due to: به واسطه / به علت

content: محتوا

release: آزاد کردن / ترشح کردن

esophagus: مری

Inserting: قرار دادن / درج کردن

advocated: حمایت کردن

eradicate: ریشه کن کردن

strained mashed: صاف شده ، له شده

strained: تحت فشار قرار گرفته

mashed: له شده

ripe: رسیده

weaning: از شیر گرفتن

rich: سرشار ، غنی

be advised: توصیه شده

supplement: مکمل / افزایش دادن / اضافه کردن

toddler: کودک نوپا

recommende: توصیه کردن

allowance: مجاز / کمک هزینه / خرجی

choice: انتخاب

hypertension: فشار خون بالا

patients: بیمار

contains: شامل

situations: شرایط

loss: از دست دادن / فقدان

occurs: رخ میدهد

chronic: مزمن

diseases: بیماری ها

liver: کبد

saluretics: ناشی از نمک ادراری

suffering from : رنج بردن از

except : به جز

expect : انتظار داشتن

climate : اقلیم

unpleasant : ناخوشایند

industrial : صنعتی

educational : آموزشی

preparation : آماده سازی

recreational : تفریحی

nutritional value : ارزش غذایی

high blood pressure : فشار خون بالا

Vocabulary D

treat : درمان کردن ، رفتار کردن

train : آموزش دادن ، تربیت کردن

wean : از شیر گرفتن

raise : پرورش دادن ، بالا بردن

poisonous : سمی

palatable : خوشمزه ، خوش طعم

staple : اصلی

unfavorable : نامطلوب

gate : دریچه

staircase : راه پله

prevent : جلوگیری کردن

falling down : افتادن

stairs : پله ها

train : تعلیم دادن

Vocabulary B

grew : رشد کرد

skin : پوست

Portuguese : پرتغالی

cure : درمان کردن

maladies : بیماری ها

has been proved : ثابت شده است

experts : متخصصان

juice : آب میوه

root : ریشه

extract : عصاره

prepared : آماده شده

obtain : به دست آوردن

regions : مناطق

prefer : ترجیح میدهند

through : از طریق

steamed : بخار پز شده

supplementary : مکمل

price : قیمت

raw : خام

is fought : مبارزه میشود

throughout : سرتاسر

substitute : جایگزین

advantages : مزایا

extraction: بیرون کشیدن ، استخراج کردن

supplement: مکمل

depressant: مسکن ، آرامبخش

suppository: شیاف

detector: ردیاب

Corrected: اصلاح شده

Coordinated: هماهنگ شده

Confirmed: تایید شده

Camouflaged: استتار شده

frog: قورباغه

rested: استراحت کرد

safely: بدون خطر

undergrowth: زیر گیاه

reject: رد کردن

advocate: دفاع کردن ، طرفداری کردن

avoid: دوری کردن

ignore: نادیده گرفتن

reduce: کاهش

accidents: تصادفات

roads: جاده ها

advocate: دفاع کردن

discipline: نظم

regulations: آیین نامه

freeze: منجمد کردن

swallow: بلعیدن

peel: پوست کندن

bark: پوست

leaf: برگ

root: ریشه

twig: شاخه

knife: چاقو

oak tree: درخت بلوط

crushed: خرد و له شده

roasted: سرخ شده ، برشته شده

poured: ریختن

lodged: افتادن / جادادن / ساکن کردن / منزل دادن

◀ (معنی گیر کردن هم میدهد)

throat: گلو

velvety: مخملی

sticky: چسبناک

filthy: چرکین ، خیلی کثیف

muddy: گل آلود

properties: خواص

advocated: دفاع کردن ، طرفداری کردن

supplementary: مکمل

staple: اصلی

shaky: سست زله ای

fried: سرخ شده

molded: کپک زده

spoiled: فاسد شده

mashed: له شده

prefers: ترجیح دادن

purchase: خرید کردن

sidewalk: پیاده رو

Vocabulary F

mend: ترمیم

strict: سخت ، محکم ، دقیق

force: زور

countryside: حومه شهر

village: روستا

Vocabulary H

malnutrition: (سوء تغذیه)

dysfunction: (ناکارایی ، معلول)

dysmaturity: (عدم بالغ بودن)

malformation: (بد شکلی)

dyspepsia: (سوء هاضمه)

malnourished: (سوء تغذیه)

maltreat: (بدرفتاری)

dyslexia: (بدخوانی)

malpractice: (عدم تمرین)

dysgraphia: (اختلال در نوشتن)

توجه : خب اینجای کار هم باز WORD FORMATION هارو بصورت جداگانه قرار دادم که مرور کنید چون خیلی مهمه!

Noun

eradication: ۱. نابودی

slip: ۱. اشتباه ۲. لغزش

adherence: ۱. چسبندگی ۲. تبعیت

adhesion: ۱. چسبندگی

adhesive: چسب

loss: ۱. ضرر ۲. مرگ

loser: بازنده (دقت کنید اسم است)

Adjective

eradicated: ۱. ریشه کن شده ۲. نابود شده

slippery: ۱. لغزنده

adhesive: ۱. چسبنده

lost: ۱. گم شده ۲. از دست رفته

Verb

eradicate: ۱. از بین بردن

slip: ۱. لیز خوردن ۲. یواشکی رفتن

adhere: ۱. چسبیدن ۲. چسباندن

lose: ۱. گم کردن ۲. باختن

Adverb

“

فصل دوم

Unit Two : Meditation

”

Unit Two

Meditation

مدیتیشن

1. Meditation is a mental exercise in which we direct our mind to think inwardly by shutting our sense organs to external stimulations.

۱. مدیتیشن یک تمرین ذهنی است که در آن با بستن اندام های حسی خود در برابر تحریکات بیرونی، ذهن خود را به سمت تفکر درونی هدایت می کنیم.

mental : ذهنی exercise: تمرین direct: جهت دادن - سو

inwardly : درونی - درباطن stimulations: تحریک external : بیرونی sense: حس

Normally in a conscious state, we use our sense organs freely seeing pictures, listening to music, eating sweets, smelling scents, or touching the nose with the hand.

معمولاً در حالت هوشیار، از اندام های حسی خود برای دیدن تصاویر، گوش دادن به موسیقی، خوردن شیرینی، بوییدن عطرها یا لمس کردن بینی با دست آزادانه استفاده می کنیم.

conscious: به هوش state: حالت freely: آزادانه

sweets: شیرینی smelling: بوییدن scents: بو کشیدن

touching: لمس کردن nose: بینی

These sense organs continuously stimulate the brain, thereby producing various responses in the psychosomatic apparatus of the body depending upon the severity and extent of the external stimuli.

این اندام های حسی به طور مداوم مغز را تحریک می کنند و در نتیجه پاسخ های مختلفی را در دستگاه روان تنی بدن بسته به شدت و میزان محرک های خارجی ایجاد می کنند.

continuously: به طور مداوم stimulate: تحریک various: مختلف

responses: پاسخ psychosomatic: روان تنی apparatus: دستگاه

depending upon: بسته به severity: شدت extent: وسعت

stimuli: محرک ها

However, by the constant practice of meditation, one can voluntarily reduce these bodily responses to a bare minimum so that the mind can be directed to perform more useful and fruitful functions.

با این حال، با تمرین مداوم مراقبه، می توان داوطلبانه این پاسخ های بدن را به حداقل ممکن کاهش داد تا ذهن بتواند به انجام عملکردهای مفیدتر و پربارتر هدایت شود.

constant: ثابت

voluntarily: به طور داوطلبانه

reduce: کاهش دادن

bodily: بدنی

perform: انجام دادن

fruitful: مفید

2. By the constant practice of meditation one can also gradually develop voluntary control over various involuntary vital functions of the body, such as the beating of the heart, the digestion of food or the absorption of oxygen from the lungs, which are normally carried out spontaneously under the control of the autonomic nervous system.

۲. با تمرین مداوم مراقبه همچنین می توان به تدریج کنترل ارادی بر عملکردهای غیر ارادی حیاتی مختلف بدن مانند ضربان قلب، هضم غذا یا جذب اکسیژن از ریه ها که معمولاً انجام می شود، ایجاد کرد. خود به خود تحت کنترل سیستم عصبی خودمختار است.

gradually: به تدریج

voluntary: داوطلبانه

develop: ایجاد کردن / توسعه دادن

involuntary: غیر ارادی

vital: حیاتی

beating: ضربان

digestion: هضم

absorption: جذب

lungs: ریه ها

carried out: انجام شد

spontaneously: خود به خود

autonomic: خودمختار

By meditation, a person can also learn to stabilize his emotional changes, thereby restraining abnormal functions of various vital organs of the body.

با مدیتیشن، فرد همچنین می تواند یاد بگیرد که تغییرات عاطفی خود را تثبیت کند و از این طریق عملکردهای غیرعادی اندام های حیاتی مختلف بدن را مهار کند.

stabilize: تثبیت کردن

emotional: عاطفی

restraining: مهار کردن

abnormal: غیرطبیعی

Ordinarily, there are two planes in which the mind functions, the conscious and the unconscious.

به طور معمول، دو سطح وجود دارد که ذهن در آنها کار می کند، خودآگاه و ناخودآگاه.

Ordinarily: به طور معمول

conscious: هوشیار/آگاه

unconscious: ناخودآگاه

Yet, there can be one more plane which is higher than both, one where the mind goes beyond the level of self- consciousness.

با این حال، می تواند یک سطح بیشتر باشد که بالاتر از هر دو باشد، سطحی که ذهن از سطح خودآگاهی فراتر می رود.

mind: ذهن self- consciousness: خودآگاهی plane: سطح

This is called superconsciousness. How can this be attained? When a man goes to sleep, he enters the plane of subconsciousness; on waking up, he regains his consciousness and becomes a normal person.

به این می گویند ابرآگاهی. چگونه می توان به این امر دست یافت؟ وقتی انسان به خواب می رود، وارد سطح ناخودآگاه می شود. پس از بیدار شدن، او به هوش می آید و به یک فرد عادی تبدیل می شود.

superconsciousness: فوق آگاهی attaine: به دست آوردن

subconsciousness: ناخودآگاه waking up: بیدار شدن

regains: دوباره بدست می آورد

But when a person has attained superconsciousness, usually through the prolonged practice of meditation, on returning to the conscious state he becomes a different person having acquired greater knowledge and wisdom.

اما هنگامی که شخصی به ابرآگاهی دست یافت، معمولاً از طریق تمرین طولانی مدیتیشن، با بازگشت به حالت خودآگاه، با کسب دانش و خرد بیشتری تبدیل به فرد دیگری می شود.

through: از طریق prolonged: طولانی مدت returning: بازگشت ، عودت ، مراجعه

acquire: بدست آوردن greater: بزرگتر wisdom: خرد، عقل

After practicing the Kundalini type of meditation for many years, Gopikrishna described his great experience of attaining superconsciousness and the subsequent remarkable events that occurred in his life.

گوپیکریشنا پس از تمرین نوع مراقبه کوندالینی برای سالها، تجربه بزرگ خود را از دستیابی به هوشیاری فوق العاده و رویدادهای قابل توجه بعدی که در زندگی اش رخ داد را شرح داد.

describe: توصیف کردن great: عالی، بزرگ subsequent: متعاقب، بعدی ، پسین

remarkable: مناسب ها ، رویداد ها ، اتفاقات events: قابل توجه

occur: به وقوع پیوستن / رخ دادن

3. Thus, meditation can be used as a powerful instrument to restrain the sense organs, control the autonomic nervous system and also attain the state of superconsciousness.

۳. بنابراین، مدیتیشن می تواند به عنوان ابزاری قدرتمند برای مهار اندام های حسی، کنترل سیستم عصبی خودمختار و همچنین رسیدن به حالت فوق هوشیاری مورد استفاده قرار گیرد.

Thus: **بنابراین** attain: **به دست آوردن** رسیدن به ، به دست آوردن

Methods of Meditation

4. There are many methods of meditation. The sage Patanjali describes eight steps to achieve the goal of superconsciousness.

۴. روش های زیادی برای مدیتیشن وجود دارد. حکیم پاتانجلی هشت گام را برای رسیدن به هدف ابرآگاهی شرح می دهد.

sage: **حکیم** achieve: **به دست آوردن** رسیدن به ، به دست آوردن goal: **هدف**

This cannot be reached suddenly or accidentally.

این را نمی توان به طور ناگهانی یا تصادفی به دست آورد.

suddenly: **ناگهانی** accidentally: **تصادفی**

reach: **به دست آوردن ، رسیدن به**

One will have to gradually improve one's social and personal behavior, by regular practice of yogic exercises, breath control, and various mental exercises. Buddha, 2500 years ago, described the vipasana method of meditation in which a person sits in a comfortable posture with eyes closed and directs his attention to the tip of his nose to observe his breath continuously.

فرد باید به تدریج رفتار اجتماعی و شخصی خود را با تمرین منظم تمرینات یوگا، کنترل تنفس و تمرینات ذهنی مختلف بهبود بخشد. بودا، ۲۵۰۰ سال پیش، روش مدیتیشن وپاسانا را توصیف کرد که در آن فرد در حالتی راحت با چشمان بسته می نشیند و توجه خود را به نوک بینی خود معطوف می کند تا به طور مداوم تنفس خود را کنترل کند.

gradually: **به تدریج** improve: **بهبود بخشیدن** social: **اجتماعی**

behavior: **رفتار** regular: **منظم** breath: **تنفس**

comfortable: **راحت** posture: **وضعیت** tip: **نوک**

observe: **مشاهده کردن** continuously: **به طور مداوم**

By this simple procedure, one learns to practice concentration of the mind. Gradually, one can make use of this method for meditation on any noble object to attain peace and happiness.

با این روش ساده، فرد یاد می‌گیرد که تمرکز ذهن را تمرین کند. بتدریج می‌توان از این روش برای مراقبه در هر چیز خاص (noble object) برای رسیدن به آرامش و شادی استفاده کرد.

simple: ساده

procedure: روش

concentration: تمرکز

object: شی، هدف

peace: آرامش

noble: نجیب، شریف، والا

Recently, Maharishi Mahesh Yogi described a simple method popularly known as transcendental meditation. Here again, the person assumes a comfortable sitting position with eyes closed and turns his attention inwards to control his internal environment.

اخیراً، ماهاریشی ماهش یوگی روش ساده‌ای را توصیف کرده است که به عنوان مدیتیشن متعالی شناخته می‌شود. در اینجا نیز فرد با چشمان بسته حالت نشستن راحت به خود می‌گیرد و توجه خود را به سمت داخل معطوف می‌کند تا محیط درونی خود را کنترل کند.

popularly: به طور عمومی / به طور گسترده

assumes: فرض می‌کند

internal: داخلی، درونی

inwards: به سمت داخل

environment: محیط

transcendental: ماورایی، متعالی

Then, he repeats certain sacred words called "mantra" and portrays the gods Vishnu, Shiva and Brahma for about 20 minutes.

سپس، کلمات مقدس مشخصی به نام «مانترا» را تکرار می‌کند و خدایان ویشنو، شیوا و برهما را برای حدود ۲۰ دقیقه به تصویر می‌کشد.

certain: مشخص، معین

sacred: مقدس

portray: به تصویر کشیدن

Throughout the period of meditation, the person concentrates on prayer and communication with deity and avoids all mental distractions.

در تمام مدت مدیتیشن، فرد بر دعا و ارتباط با معبود تمرکز می‌کند و از هرگونه حواس پرتی ذهنی دوری می‌کند.

Throughout: در سراسر

period: دوره زمانی

concentrate: تمرکز کردن

prayer: دعا

communication: ارتباط

deity: خدا / معبود

avoid: دوری کردن

distraction: حواس پرتی

5. Taking into account all these different methods, Benson has described a simple method of meditation for beginners as follows:

۵. بنسون با در نظر گرفتن تمام این روش های مختلف، یک روش ساده مراقبه را برای مبتدیان به شرح زیر شرح داده است:

(a) A quiet environment: For this, it is necessary to have a quiet room, one usually kept for worship. This helps to eliminate distraction.

محیطی آرام: برای این منظور، داشتن اتاقی آرام که معمولاً برای عبادت نگهداری می شود، ضروری است. این به از بین بردن حواس پرتی کمک می کند.

quiet: ساکت آرام

worship: عبادت

eliminate: از بین بردن

(b) A passive attitude: One should not bother about any disturbing thoughts that come to one's mind during meditation but should try to concentrate on the objects chosen.

نگرش منفعلانه: فرد نباید در مورد افکار مزاحم که در حین مراقبه به ذهنش می رسد آزار دهد، بلکه باید سعی کند روی اشیاء انتخاب شده تمرکز کند.

passive : منفعل

attitude: نگرش

bother about: آزار دادن / زحمت دادن

disturbing: مزاحم

(c) A comfortable position: A comfortable sitting posture is desirable. If this is not feasible, one can also adopt a lying-down posture, but should not go to sleep.

وضعیت راحت: وضعیت نشستن راحت مطلوب است. اگر این امکان پذیر نیست، می توان وضعیت درازکش را نیز اتخاذ کرد، اما نباید به خواب رفت.

feasible: شدنی، عملی، امکان پذیر

lying-down: دراز کشیدن

(d) A mental device for concentration: In order to shift the mind from external objects to internal thoughts, one should repeat silently sacred words known as "mantra" for about 20 minutes, with eyes fully closed. Such meditation should be carried out twice a day morning and evening.

یک وسیله ذهنی برای تمرکز: برای اینکه ذهن را از اشیاء بیرونی به افکار درونی تغییر دهید، باید کلمات مقدس معروف به «مانترا» را به مدت ۲۰ دقیقه با چشمان کاملاً بسته تکرار کنید. چنین مراقبه ای باید دو بار در روز صبح و عصر انجام شود.

6. In order to study the utility of these methods, and also to know the degree of attainment in each individual case, a biofeedback system has been introduced, using an electronic instrument that can amplify the various psychosomatic changes in the body such as blood pressure, heart rate, muscle tension, skin temperature and brain-wave patterns.

۶. به منظور بررسی کاربرد این روش ها و همچنین آگاهی از میزان دستیابی به هر مورد، یک سیستم بیوفیدبک با استفاده از یک ابزار الکترونیکی معرفی شده است که می تواند تغییرات روان تنی مختلف بدن مانند فشار خون را تقویت کند. ضربان قلب، تنش عضلانی، دمای پوست و الگوهای امواج مغزی.

utility: سودمندی / کاربرد پذیری

degree: درجه / میزان

attainment: دستیابی

individual: شخصی / فردی

introduce: معرفی کرد

instrument: ابزار / وسیله

brain-wave: امواج مغزی

pattern : الگو

By observing one's own bodily functions with this device, one can gradually, through meditation, develop a mental power to control the involuntary functions described above.

با مشاهده عملکردهای بدن خود با این دستگاه، می توان به تدریج، از طریق مدیتیشن، قدرت ذهنی برای کنترل عملکردهای غیرارادی که در بالا توضیح داده شد، ایجاد کرد.

device: دستگاه

involuntary: غیرارادی

above: بالا

Results

نتایج

7. Recently a number of studies have been conducted to assess the value of meditation during health and disease.

۷. اخیراً تعدادی از مطالعات برای ارزیابی ارزش مدیتیشن در طول سلامتی و بیماری انجام شده است.

assess: ارزیابی کردن ، تشخیص دادن

conduct: انجام دادن ، اداره کردن

Biochemical studies have indicated that after ten days of intensive vipasana type of meditation, there was an improvement in mental activity with greater tranquility of mind as evidenced by a significant increase in the neurohumoral contents of the blood, such as catecholamines, histamine, acetylcholine and their related enzymes and with a decrease in the plasma cortisol level.

مطالعات بیوشیمیایی نشان داده اند که پس از ده روز مدیتیشن فشرده، بهبود در فعالیت ذهنی با آرامش بیشتر ذهن مشاهده شد که با افزایش قابل توجه در محتویات عصبی خون، مانند کاتکول آمین ها، هیستامین، استیل کولین و آنزیم های مربوط به آن ها و با کاهش در سطح کورتیزول پلاسمایی همراه بود.

have indicated: **نشان داده است**

intensive: **متمرکز / فشرده / شدید**

improvement: **بهبود**

tranquility: **آرامش**

evidence: **مدارک و شواهد / ثابت کردن**

significant: **قابل توجه**

contents: **محتویات**

decrease: **کاهش / نزول کردن**

Wallace and Benson, who conducted extensive studies on transcendental meditation, observed that the electroencephalograph showed an increase in the alphawave activity indicating greater tranquility of mind.

والاس و بنسون که مطالعات گسترده ای در مورد مراقبه متعالی انجام دادند، مشاهده کردند که الکتروانسفالوگراف افزایش فعالیت امواج آلفا را نشان می دهد که نشان دهنده آرامش بیشتر ذهن است.

extensive: **گسترده**

transcendental: **ماورایی، متعالی**

They also observed a decrease in the heart beat and a 20% decrease in oxygen consumption. There was also a marked increase in skin resistance.

آنها همچنین کاهش ضربان قلب و کاهش ۲۰ درصدی مصرف اکسیژن را مشاهده کردند. همچنین افزایش قابل توجهی در مقاومت پوست وجود داشت.

consumption: **مصرف**

resistance: **مقاومت**

In several subsequent studies, this method has been used clinically in cases of hypertension, drug addiction, alcoholism, etc. with beneficial results.

در چندین مطالعه بعدی، این روش به صورت بالینی در موارد فشار خون، اعتیاد به مواد مخدر، اعتیاد به الکل و ... با نتایج مفیدی مورد استفاده قرار گرفته است.

subsequent: **متعاقب ، بعدی**

addiction: **اعتیاد**

By coupling meditation with biofeedback, one can successfully treat a large number of patients with stress disorders.

با همراه شدن مدیتیشن با بیوفیدبک، می توان تعداد زیادی از بیماران مبتلا به اختلالات استرس را با موفقیت درمان کرد.

coupling with : جفت شدن با ، همراه شدن با disorders: اختلالات

patients: بیماران

8. The promotion of mental health can also be obtained by using other methods of meditation: Zen meditation as practiced in Japan, Sufism as in the Middle East, and autogenic training as in Western countries.

۸. ارتقای سلامت روان را می توان با استفاده از روش های دیگر مدیتیشن نیز به دست آورد: مراقبه ذن که در ژاپن انجام می شود، تصوف در خاورمیانه، و آموزش اتوژنیک مانند کشورهای غربی.

promotion: ارتقا obtaine: به دست آوردن training: آموزش

Recently, Kundalini meditation has also been used with great benefit not only for improving the level of consciousness, but also in the treatment of certain mental illnesses.

اخیراً مدیتیشن کندالینی نه تنها برای بهبود سطح هوشیاری، بلکه در درمان برخی از بیماری های روانی نیز با فواید زیادی استفاده می شود.

benefit: سود treatment: رفتار certain: قطعی ، مشخص ، معین ، برخی

9. There is great scope for the use of meditation in the preventive, promotive and curative aspects of mental health.

۹. زمینه زیادی برای استفاده از مراقبه در جنبه های پیشگیرانه، ترویجی و درمانی سلامت روان وجود دارد.

preventive: پیشگیرانه promotive: ترویجی curative: درمانی

aspect: جنبه

However, there is an urgent need to conduct scientific studies and develop standardization of this simple, inexpensive, yet powerful technique for the promotion of mental health so that people all over the world can use it.

با این حال، نیاز فوری به انجام مطالعات علمی و استانداردسازی این تکنیک ساده، ارزان و در عین حال قدرتمند برای ارتقای سلامت روان وجود دارد تا مردم در سراسر جهان بتوانند از آن استفاده کنند.

urgent: **فوری** scientific: **علمی** inexpensive: **ارزان** expensive: **گران**

A. Read the following sentences and decide if based on the information provided in the text they are true or false. Then show your choice by writing T (for true) or F (for false) in the blank space next to each sentence.

1. Meditation is the practice of using sense organs freely. (**F**)

مدیتیشن تمرین استفاده آزادانه از اندام های حسی است.

2. The severity of the external stimuli determines various psychosomatic responses. (**T**)

شدت محرک های بیرونی پاسخ های روان تنی مختلفی را تعیین می کند.

3. Practice of meditation leads to involuntary reduction of psychosomatic responses. (**F**)

تمرین مراقبه منجر به کاهش غیرارادی پاسخ های روان تنی می شود.

4. The digestion of food or the heartbeat happens spontaneously in the body as opposed to the absorption of oxygen. (**F**)

هضم غذا یا ضربان قلب به طور خود به خود در بدن اتفاق می افتد و برخلاف جذب اکسیژن.

5. In the state of subconsciousness, the individual is wiser and gains more knowledge. (**F**)

در حالت ناخودآگاه، فرد عاقل تر است و دانش بیشتری به دست می آورد.

6. An increase in histamine, acetylcholine, etc. in the blood indicates the individual's peace of mind. (**T**)

افزایش هیستامین، استیل کولین و غیره در خون نشان دهنده آرامش فرد است.

7. Different types of meditation can help the treatment of different mental disorders. (**T**)

انواع مختلف مدیتیشن می تواند به درمان اختلالات روانی مختلف کمک کند.

8. The practice of meditation is not standardized around the world yet. (T)

تمرین مدیتیشن هنوز در سراسر جهان استاندارد نشده است.

Vocabulary A

determines : تعیین کردن / تصمیم گرفتن severity: سختی / شدت / سختگیری

heartbeat: ضربان قلب happen: اتفاق افتادن

oppose: مخالف بودن gain: به دست آوردن

lead to: منجر شدن / سبب شدن

B. Read the following sentences carefully and decide which one of the four options (a, b, c, or d) best completes each item

1. Constant practice of meditation contributes to all of the following except spontaneous work of the sense organs.

- a. conscious control of the function of the stomach
- b. decrease in various psychosomatic functions of the body
- c. spontaneous work of the sense organs**
- d. control of the functions performed by the autonomic nervous system

۱. تمرین مداوم مراقبه به همه موارد زیر کمک می کند به جز کار خود به خودی اندام های حسی.

2. It is stated in the passage that the state of superconsciousness needs a long time practice.

- a. causes a person to be affected by external stimulations
- b. is always attained between the states of consciousness and subconsciousness
- c. needs a long time practice**
- d. helps an individual to become a normal person

۲. در این قسمت آمده است که حالت ابرخودآگاهی نیاز به تمرین طولانی دارد.

3. A biofeedback system coupled with meditation creates a capacity to control involuntary functions of the body

- a. creates a capacity to control involuntary functions of the body
- b. helps a person to practice meditation more than once in a day
- c. makes the individual concentrate on the objects he wants
- d. repeats sacred words as "mantra"

۳. یک سیستم بیوفیدبک همراه با مدیتیشن ظرفیتی برای کنترل عملکردهای غیرارادی بدن ایجاد می کند.

4. According to the text, some studies have indicated that the amount of the neurohumoral content of the blood is a sign of the degree of mental activity of the person.

- a. the size of plasma in the blood
- b. the degree of mental activity of the person
- c. the ability to do transcendental meditation
- d. subsequent hypertension

۴. با توجه به متن، برخی از مطالعات نشان داده اند که میزان محتوای عصبی-هومورال خون نشانه میزان فعالیت ذهنی فرد است.

5. "With greater tranquility of mind as evidenced by". In which of the following statements does AS have the same meaning?

- a. His talent as a competent surgeon was soon recognized.

a : استعداد او به عنوان یک جراح ماهر به زودی شناخته شد.

- b. As the day of operation approached, his anxiety increased.

b : هرچه به روز عملیات نزدیک میشود نگرانی او بیشتر میشود

- c. As popular as this method is, it has not been proved effective.

c : به همان اندازه که این روش محبوب است، اما اثربخشی آن ثابت نشده است.

- d. As I said in my last talk, I'm going to leave the country.

d : همانطور که در آخرین صحبتم گفتم، قصد دارم کشور را ترک کنم.

6. Practicing yoga, controlling breath and other mental exercises are mentioned as practices that help the exerciser to better his/her behavior.

- a. means to achieve superconsciousness
- b. practices that help the exerciser to better his/her behavior**
- c. instruments for restraining sense organs
- d. the means of communicating with deities

۶. تمرین یوگا، کنترل نفس و سایر تمرینات ذهنی به عنوان تمرین هایی ذکر شده است که به ورزشکار کمک می کند تا رفتار خود را بهتر کند.

7. The abnormal functioning of certain organs of the body can be controlled by stabilizing emotional changes.

- a. stabilizing emotional changes**
- b. performing more fruitful functions
- c. controlling the autonomic nervous system
- d. spontaneous absorption of oxygen

۷. عملکرد غیر طبیعی برخی از اندام های بدن را می توان با تثبیت تغییرات عاطفی کنترل کرد.

8. In the last part of the passage, the writer calls for attempts to standardize the practice of meditation.

- a. is skeptical of practicing meditation

a : به تمرین مراقبه شک دارد

- b. calls for attempts to standardize the practice of meditation.**

- c. points out that meditation may be used as a cure to all mental disorders some day

c : اشاره می کند که مدیتیشن ممکن است روزی به عنوان درمانی برای تمام اختلالات روانی مورد استفاده قرار گیرد

- d. recommends using a biofeedback system

۸. در بخش آخر متن، نویسنده خواستار تلاش برای استانداردسازی تمرین مدیتیشن است.

9. According to the text, meditation does all of the following except:

a. hindering sense organs from involuntary functioning

a : مانع از عملکرد غیر ارادی اندام های حسی

b. controlling blood pressure, heart rate, and brain wave patterns

b : کنترل فشار خون، ضربان قلب و الگوهای امواج مغزی

c. minimizing the bodily responses

c : به حداقل رساندن پاسخ های بدن

d. attaining the state of subconsciousness.

d : رسیدن به حالت ناخودآگاه

Vocabulary B

contributes : کمک کردن stomach: معده stimulations: تحریکات

capacity: گنجایش / ظرفیت sign: علامت recognized: تشخیص دادن

anxiety: اضطراب prove: ثابت کردن restraining: مهار کردن

attempt: تلاش کردن skeptical: مشکوک cure: درمان

point out: اشاره میکند hindering: مانع / مزاحم

C. Discussion Questions

1. How can the mind be trained to perform more fruitful functions?

۱. چگونه می توان ذهن را برای انجام عملکردهای پربارتر تربیت کرد؟

2. Which types of the bodily functions are carried out spontaneously?

۲. کدام نوع از اعمال بدن به طور خود به خود انجام می شود؟

3. Can one stabilize his emotional changes?

۳. آیا فرد می تواند تغییرات عاطفی خود را تثبیت کند؟

4. How do individuals practice transcendental meditation?

۴. چگونه افراد مدیتیشن متعالی را تمرین می کنند؟

5. What is the effect of constant practice of meditation?

۵. تمرین مداوم مراقبه چه تأثیری دارد؟

6. What does an increase in alpha waves of an electroencephalogram indicate?

۶. افزایش امواج آلفای الکتروانسفالوگرام نشان دهنده چیست؟

7. How can we promote the practice and effect of meditation?

۷. چگونه می توانیم تمرین و تأثیر مدیتیشن را ارتقا بدهیم ؟

D. Read the following sentences carefully and decide which one of the four options (a, b, c, or d) best completes each item.

1. Students should assume a comfortable posture when studying in order to avoid early tiredness.

- a. assume فرض کردن / داشتن
- b. prolong طولانی کردن
- c. acquire به دست آوردن
- d. utilize استفاده کردن ، بکار گرفتن

۱. دانش آموزان باید هنگام مطالعه وضعیت راحتی داشته باشند تا از خستگی زودهنگام جلوگیری کنند.

2. He made the promise quite voluntarily; I didn't force him to, he decided to do it himself.

- a. subconsciously ناخودآگاه
- b. practically عملاً
- c. unwillingly با بی میلی
- d. voluntarily داوطلبانه ، به طور ارادی

۲. او کاملاً داوطلبانه (ارادی) قول داد؛ من او را مجبور نکردم، او تصمیم گرفت این کار را خودش انجام دهد.

3. The patient's condition has been changing, but it has now been stabilized.

- a. resisted مقاومت کردن
- b. stabilized تثبیت شده
- c. recurred تکرار کردن / دوباره رخ دادن
- d. concentrated تمرکز کردن

۳. وضعیت بیمار در حال تغییر است، اما اکنون تثبیت شده است.

4. To attain your objectives, you need to work hard.

- a. miss از دست دادن
- b. restrain مهار کردن ، جلوگیری کردن
- c. attain به دست آوردن ، رسیدن به
- d. lose از دست دادن

۴. برای رسیدن به اهداف خود، باید سخت کار کنید.

5. The man who was injured in the accident is exercising very hard to regain his health.

- a. regain دوباره به دست آوردن
- b. lose از دست دادن
- c. interrupt مختل کردن ، قطع کردن
- d. introduce معرفی کردن

۵. مردی که در این تصادف مجروح شده است برای به دست آوردن سلامتی خود ورزش بسیار سختی انجام می دهد.

6. He finally came back to work after a prolonged sick leave. He was hospitalized in the hospital for a long time.

- a. conscious **هوشیار**
- b. brief **خلاصه ، کوتاه**
- c. sudden **ناگهانی ، سریع (adj)**
- d. prolonged **طولانی مدت**

۶. او سرانجام پس از یک مرخصی استعلاجی طولانی مدت به سر کار بازگشت. او مدت ها در بیمارستان بستری بود.

7. In meditation, a person sits in a comfortable posture with eyes closed.

- a. posture **حالت بدن**
- b. procedure **رویه ، روش ، طرز عمل**
- c. environment **محیط**
- d. coach **مربی**

۷. در مدیتیشن، فرد در حالتی راحت با چشمان بسته می نشیند.

8. It is too early to assess the effect of that newly discovered drug. It must be tested for some more time.

- a. amplify **تقویت کردن**
- b. assess **ارزیابی کردن**
- c. increase **افزایش دادن**
- d. reduce **کاهش دادن**

۸. برای ارزیابی اثر آن داروی تازه کشف شده خیلی زود است. باید مدتی دیگر تست شود.

9. There are good chances of promotion in this company. Everybody likes to work here.

a. promotion ارتقا ، ترفیع ، پیشرفت

b. attainment دستیابی ، اکتساب

c. unemployment بیکاری (noun)

d. disturbance مزاحمت

۹. شانس های خوبی برای ارتقاء در این شرکت وجود دارد. همه دوست دارند اینجا کار کنند.

نکته : پسوند tion-, ness, ment, er اینا پسوند های اسم ساز هستند . اگر ly به یک صفت !! دقت کنید به یک صفت اضافه شود پسوند قید ساز است و پسوند های ful, ive, able, al, ous پسوند های صفت ساز هستند .

10. Despite the last year's lack of success, this year's significant improvement in results was very encouraging.

a. significant قابل توجه ، مهم

b. pointless بی فایده ، بیهوده

c. disappointing ناامید کننده

d. autogenic خود ساخته ، تولید شده بطور خودبخود

۱۰. علیرغم عدم موفقیت در سال گذشته، پیشرفت قابل توجه در نتایج امسال بسیار دلگرم کننده بود.

11. In fact, it was a research project with limited practical utility. In practice, the researchers saw no advantage in doing it.

a. loss ضرر ، زیان ، باخت

b. failure شکست

c. tranquility آرامش

d. utility فایده ، سود ، کاربرد پذیری ، صنایع همگانی

۱۱. در واقع، این یک پروژه تحقیقاتی با کاربرد عملی محدود بود. در عمل، محققان هیچ مزیتی در انجام آن نمی دیدند.

advantage= مزیت

E. Word Formation: Use the correct form of the words given in the table below in the blanks.

Noun	Verb
stimulant : ۱. محرک (دارو)	stimulate : ۱. ترغیب کردن ۲. تحریک کردن
stimulus : ۱. محرک	Adverb
stimulation : ۱. تحریک (انگیزش)	
Adjective	
stimulating : ۱. مهیج ۲. شور انگیز	

a. The finding of oil has provided a great stimulus to their economy.

ترجمه : کشف نفت محرک بزرگی برای اقتصاد آنها ایجاد کرده است.

گرامر : بعد صفت ما یک اسم می‌خواهیم که اون صفت رو به اون نسبت بدیم دیگه .

b. Swimming has been found to be the most stimulating form of exercise.

ترجمه : مشخص شده است که شنا مهیج ترین شکل ورزش است.

گرامر : form یک اسم هست که قبلش جای خالی داریم و برای توصیف این اسم از صفت استفاده میکنیم و همچنین از the most میشه فهمید باید صفت بیاریم .

c. Light stimulates plant growth.

ترجمه : نور رشد گیاه را تحریک می کند.

گرامر : حقیقتاً جمله ما فعل نداره و اولین چیزی که باید بررسی کنیم اینه که جمله فعل داره یا نه و اینم از روی ترجمه میفهمیم .

d. The lowering of interest rates will act as a stimulant to economic growth.

ترجمه : کاهش نرخ بهره به عنوان محرک رشد اقتصادی عمل خواهد کرد.

گرامر : بعد a ما اسم می‌خواهیم . (کلا بعد a / an / the و همچنین قبل و بعد of هم باید اسم قرار بدهیم .

Noune

1: continuance دوام

1: continuity: 1. تداوم 2. دوام 3. پیوستگی

1: continuation: 1. تداوم 2. استمرار

Adjective

1: continual: 1. پی در پی 2. مکرر 3. پیوسته

Verb

1: continue ادامه دادن

Adverb

a. They couldn't reach a conclusion in the meeting since there were continual interruptions.

ترجمه: آنها نتوانستند در جلسه به نتیجه ای برسند، زیرا وقفه های مداوم وجود داشت.

گرامر: قبل interruptions که اسم هست یا یه اسم دیگه میاریم یا صفت که توصیفش کنیم! از ترجمه هم میشه فهمید صفت میخوایم.

b. Although they were obviously getting angry, he continued to stare at them.

ترجمه: اگرچه آنها آشکارا عصبانی بودند، او همچنان به آنها خیره شد.

گرامر: با توجه به ترجمه جمله فعل میخواهیم. البته اینجا he دو تا فعل داره ها! stare فعل دومه قبلش to اومده و خودش دیگه باید ساده بیاد قبلشم continued فعل آوردیم و با توجه به were و زمان فعل گذشته میاریم.

c. Continuance of the war will mean shortage of food.

ترجمه: ادامه جنگ به معنای کمبود مواد غذایی خواهد بود.

گرامر: قبل و بعد of اسم میخوایم

d. The Baltic sea is a continuation of the North sea.

ترجمه: دریای بالتیک ادامه دریای شمال است.

گرامر: بعد a اسم میخوایم و همچنین قبل و بعد از of.

e. There is no continuity between the three parts of the book.

ترجمه : بین سه بخش کتاب تداومی وجود ندارد.

گرامر : بین این سه تا کلمه continuity , continuance , continuation تفاوت معنایی خاص و ظریف وجود دارد
مثلا Continuance معمولا به معنای ادامه یا حفظ وضعیت موجود است، در حالی که continuation معمولا به معنای از سرگیری یا شروع دوباره چیزی است. و continuity به کیفیت پیوسته بودن یک عمل اشاره میکند و بیشتر هم معنی با uninterrupted است .

Noun

practice : ۱. تمرین

continuity : ۱. تداوم ۲. دوام ۳. پیوستگی

continuation : ۱. تداوم ۲. استمرار

Adjective

practical : ۱. عملی

practicable : ۱. عملی ۲. قابل اجرا

Verb

practice : ۱. تمرین کردن

Adverb

practically : ۱. عملا ۲. تقریبا

a. The holidays are practically over; there is only one day left.

ترجمه : تعطیلات عملا به پایان رسیده است. فقط یک روز باقی مانده است.

گرامر : از ترجمه میفهمیم که برای توصیف فعل به پایان رسیده است باید قید بیاوریم .

b. You need to practice parking the car in a small space.

ترجمه : باید تمرین کنید که ماشین را در یک فضای کوچک پارک کنید.

گرامر : از ترجمه میشه فهمید جمله نیاز به فعل داره ! ترجمه ! ترجمه ! خلی مهمه ! اول یه معنی کنید ببینید چی کم داره همونو اضافه کنید !

c. We have agreed on the plan, but we still have some practical problems.

ترجمه : ما در مورد این طرح به توافق رسیده ایم، اما هنوز مشکلات عملی داریم.

d. Is it practicable to try to develop agriculture in desert regions?

ترجمه : آیا تلاش برای توسعه کشاورزی در مناطق کویری قابل اجرا است؟

Noun

۱. دستاورد : achievement

Verb

۱. دست یافتن : achieve

Adjective

۱. قابل دستیابی : achievable

Adverb

a. He has broken two world records, which is a great achievement .

ترجمه : او دو رکورد جهانی را شکست که یک موفقیت بزرگ است.

گرامر : بعد a اسم میاریم که great صفته و هنوز اسم نیومده .

b. You will never achieve your objectives if you don't work harder.

ترجمه : اگر بیشتر تلاش نکنید هرگز به اهداف خود نخواهید رسید.

گرامر : توجه داشته باشید که اولاً جمله فعل نداره و فعل میاریم و بعد will فعل بصورت ساده میاد یعنی بدون s بدون to بدون ed ! کلاً هیچ ساده ساده .

c. Gaining a %100 increase in profitability is something achievable.

ترجمه : افزایش ۱۰۰ درصدی سودآوری چیزی قابل دستیابی است

Noun

disturbance : ۱. پریشانی ۲. ناراحتی ۳. مزاحمت

Verb

disturb : ۱. پریشان شدن ۲. مزاحم شدن

Adjective

disturbed : ۱. مختل ۲. پریشان شده ۳. ناراحت

Adverb

a. We were rather disturbed by the way the manager tried to cover up the truth.

ترجمه : از اینکه مدیر سعی می کرد حقیقت را پنهان کند، کمی پریشان شدیم.

گرامر : دقت کنید اینجا فعل آوردیم و were disturbed یه فعل مجهوله ! از روی ترجمه میشد فهمید که فعل نداریم و جمله ناقصه

b. The noise of the traffic is a continual disturbance.

ترجمه : سر و صدای ترافیک یک مزاحمت مداوم است.

c. The emotionally disturbed children are kept in this institution.

ترجمه : کودکان دارای اختلال عاطفی در این موسسه نگهداری می شوند.

گرامر : اینجا disturbed نقش صفت داره برای children و emotionally قیدی هست که داره این صفت رو توصیف میکنه

Vocabulary E.

economy : اقتصاد

agree: موافقت کردن

agriculture: کشاورزی

desert: کویر ، شایستگی

cover up: سرپوش گذاشتن

institution: موسسه

F. Fill in the blank using the words in the list.

amplified : ۱. تقویت شده

tranquility : ۱. آرامش

distraction : ۱. حواس پرتی

curative : ۱. درمانی

beneficial : ۱. سودمند ۲. مفید

intensive : ۱. فشرده ۲. شدید

eliminated : ۱. حذف شده

extent : ۱. وسعت ۲. اندازه

feasible : ۱. ممکن

1. The celebrations caused the distraction of the public attention from the government's problems.

۱. این جشن ها باعث انحراف افکار عمومی از مشکلات دولت شد.

2. This new process has eliminated the need for checking the products by hand.

۲. این فرآیند جدید نیاز به بررسی دستی محصولات را از بین برده است.

گرامر : اینو بدونید که بعد have , has حتما فعل بصورت p.p میاد .

3. He amplified his remarks with a graph showing the latest figures.

۳. او اظهارات خود را با نموداری که آخرین ارقام را نشان می دهد، تقویت کرد.

4. Intensive efforts are being made to resolve the dispute.

۴. تلاش های شدیدی برای حل اختلاف در حال انجام است.

5. The tranquility of life in the countryside areas has made us reconsider our stay here.

۵. آرامش زندگی در مناطق روستایی باعث شده در اقامت در اینجا تجدید نظر کنیم.

6. The fall in prices has been beneficial to small businesses.

۶. کاهش قیمت ها برای مشاغل کوچک مفید بوده است.

7. The curative power of the town's special water is widely known.

۷. قدرت درمانی آب ویژه شهر بسیار شناخته شده است.

8. It is simply not economically feasible to stage such a production.

۸. چنین تولیدی را به مرحله اجرا در آوردن (راه اندازی) چنین تولیدی از نظر اقتصادی امکان پذیر نیست.

9. The temperature rise to such a/an extent that the firemen had to leave the building.

۹. درجه حرارت به حدی بالا رفت که آتش نشانان مجبور به ترک ساختمان شدند.

G. Match the words in column I with their equivalents in column II.

I	II
1. constant (h) : ۱. دائم	a. level : سطح
2. fruitful (i) : ۱. پرسود ۲. مفید	b. following after something : دنبال چیزی
3. plane (a) : ۱. سطح	c. going beyond human knowledge or experience فراتر از دانش یا تجربه انسانی
4. subsequent (b) : ۱. متعاقب ۲. بعدی	d. plan : برنامه / نقشه
5. transcendental (c) : ۱. ماورایی ۲. متعالی ۳. عالی	e. take گرفتن
6. deity (k) : ۱. الهه ۲. خدا	f. wisdom خرد / عقل / حکمت
7. adopt (e) : ۱. اتخاذ کردن ۲. گرفتن ۳. قبول کردن	g. take place اتفاق افتادن
8. occur (g) : ۱. رخ دادن ۲. اتفاق افتادن	h. fixed or unchanged ثابت یا بدون تغییر
	g. take place اتفاق افتادن
	i. useful with good results مفید با نتایج خوب
	j. gain کسب کردن / به دست آوردن
	k. god or goddess خدا
	l. worship عبادت

H. Replacement: Replace the underlined words in the following sentences with words from the passage.

1. I agree with what you say to some degree. (extent **اندازه ، حد ، مقدار ، وسعت**)

۱. تا حدی با حرف شما موافقم.

2. The responses expected from the animal were reduced to the smallest amount possible. (feasible **امکان پذیر ، شدنی**)

۲. پاسخ های مورد انتظار از حیوان به کمترین مقدار ممکن کاهش یافت.

3. An investigation into the cause of the accident will be performed by the Department of Transport. (carried out **انجام دادن**)

۳. بررسی علت حادثه توسط وزارت راه و ترابری انجام خواهد شد.

4. After months of fluctuation, the price of the Pound finally became unchanged. (stabilized **تثبیت شده**)

۴. پس از ماه ها نوسان، سرانجام قیمت پوند بدون تغییر ماند.

5. I must prevent myself from telling him what I thought about his plans. (restrain **جلوگیری کردن**)

۵. باید جلوی خودم را بگیرم که به او بگویم درباره برنامه هایش چه فکر می کنم.

Vocabulary H.

fluctuation : **نوسان**

expect : **انتظار داشتن**

I. From the following list, find a synonym for the underlined words

2. continuous : ۱. مداوم (adj)

1. fruitful : ۱. ثمربخش ۲. مفید

4. usefulness : ۱. فایده

3. condition : ۱. شرط ۲. حالت

6. usually : ۱. معمولا

5. conducted : ۱. انجام دادن

8. achieve : ۱. دست یافتن

7. still : ۱. هنوز

10. restrain : ۱. جلوگیری کردن

9. tranquility : ۱. آرامش

1. The brain needs an uninterrupted supply of blood.

۱. مغز به یک منبع خون بدون وقفه نیاز دارد.

2. It was a very useful and successful meeting; we made a lot of important decisions.

۲. جلسه بسیار مفید و موفق بود؛ تصمیمات مهم زیادی گرفتیم.

3. Ordinarily, she is back by five o'clock; her punctuality is known by everybody.

۳. معمولا ساعت پنج برمی گردد؛ وقت شناسی اش را همه می دانند.

4. There are two levels at which the brain functions. Yet, there is another plane beyond the level of self- consciousness.

۴. دو سطح وجود دارد که مغز در آن کار می کند. با این حال، سطح دیگری فراتر از سطح خودآگاهی وجود دارد.

5. The level of superconsciousness is so difficult to attain.

۵. رسیدن به سطح فوق هوشیاری بسیار دشوار است.

6. The survivors are still in a state of shock.

۶. بازماندگان هنوز در حالت شوک هستند.

7. If you can't prevent your dog from biting others, you must lock it up.

۷. اگر نمی‌توانید از گاز گرفتن دیگران توسط سگتان جلوگیری کنید، باید آن را قفل کنید.

8. The professor arranged a meeting to justify the utility of the new device for his colleagues.

۸. استاد جلسه‌ای ترتیب داد تا مفید بودن دستگاه جدید را برای همکارانش توجیه کند.

9. The company carried out a survey to find out local reaction to the leisure center.

۹. شرکت یک نظرسنجی برای یافتن واکنش محلی به مرکز اوقات فراغت انجام داد.

10. The peacefulness of life in the country has attracted many people; they have abandoned living in large cities.

۱۰. آرامش زندگی در این کشور افراد زیادی را به خود جذب کرده است؛ آن‌ها زندگی در شهرهای بزرگ را رها کرده‌اند.

Vocabulary I.

supply: **تأمین کردن (فعل)** ذخیره ، موجودی ، منبع ، تصمیمات decisions:

punctuality: **وقت شناسی** beyond: **فرا تر**

survivors: **بازماندگان** biting: **گاز گرفتن**

arranged: **ترتیب داده شده است ، مرتب شده** colleagues: **همکاران**

survey: **نظر سنجی** leisure: **اوقات فراغت**

abandon: **رها کردن**

J. Word Study:

Prefixes

The prefixes in, un, dis when added to certain words produce a contrary meaning; e.g. appropriate / inappropriate. Add one of the prefixes to each of the following words and make a word of contrary meaning.

.2 : conscious-unconscious

.1 : voluntary- involuntary

.4 : comfortable-uncomfortable

.3 : true-untrue

.6 : significant-insignificant

.5 : conceivable-inconceivable

.8 : order-disorder

.7 : marked-unmarked

.10 : scientific-unscientific

.9 : expensive-inexpensive

.12 : connect-disconnect

.11 : stability-instability

.14 : real-unreal

.13 : considerable-inconsiderable

.16 : appear-disappear

.15 : favorable-unfavorable

.18 : trust-distrust

.17 : valid-invalid

.20 : aware-unaware

.19 : believe-disbelieve

.22 : balance-unbalance

.21 : like-dislike

.24 : credible-incredible

.23 : tolerant-intolerant

.26 : approve-disapprove

.25 : organized-unorganized

.28 : decent -indecent

.27 : dress-undress

.30 : visible-invisible

.29 : just-unjust

خُب خدمتون عرض كنم كه اين تمرين رو حل كردم ولي ترجمشو نداشتم

براتون :) خودتون هم يكم تمرين كنيد ولي ترجمشو ميتونيد تو كانال از جزوات

قديمي مشاهده كنيد مربوط به درس ۲ ميانتروم

K. Identify the word in each group that does not belong.

1. consequence نتیجه , effect نتیجه , اثر , result نتیجه , outcome نتیجه

answer : (strain زور , کشش , کش دادن)

2. scent رایحه , odor: رایحه بو , عطر , aroma رایحه بو , عطر , fragrance رایحه و عطر

answer : (device ابزار , دستگاه)

3. apparatus , tool , means , instrument: ابزار , وسیله

answer : (method: روش)

4. attain , achieve , win , reach : رسیدن به , به دست آوردن

answer : (endeavor: تلاش)

5. sacred , holy , religious: مذهبی , مقدس

answer : (divine: الهی , خدایی)

6. quiet , calm , silent , tranquil: آرام

answer : (quaint: ظریف)

7. feasible ممکن , possible , practicable: قابل اجرا

answer : (frantic: سراسیمه , عصبانی , از کوره در رفته)

8. condition , circumstance , situation : موقعیت / شرایط / وضعیت

answer : (care: اهمیت دادن)

9. indicate , show , reveal: آشکار کردن

answer : (achieve: به دست آوردن)

10. subsequent , later , following , successive: بعدی , پی در پی , متعاقب

answer : (succeeding: پیروزی)

11. benefit: سود , profit: سود , advantage: مزیت

answer : (evidence: مدرک)

Vocabulary Reading

constant: ثابت

voluntarily: به طور داوطلبانه

reduce: کاهش دادن

bodily: بدنی

perform: انجام دادن

fruitful: مفید

gradually: به تدریج

voluntary: داوطلبانه

develop: ایجاد کردن / توسعه دادن

involuntary: غیرارادی

vital: حیاتی

beating: ضربان

digestion: هضم

absorption: جذب

lungs: ریه ها

carried out: انجام شد

spontaneously: خود به خود

autonomic: خودمختار

stabilize: تثبیت کردن

emotional: عاطفی

restraining: مهار کردن

abnormal: غیرطبیعی

Ordinarily: به طور معمول

conscious: هوشیار/ آگاه

unconscious: ناخودآگاه

mental: ذهنی

exercise: تمرین

direct: جهت دادن - سو

inwardly: درونی - درباطن

stimulations: تحریک

external: بیرونی

sense: حس

conscious: به هوش

state: حالت

freely: آزادانه

sweets: شیرینی

smelling: بوییدن

scents: بوکشیدن

touching: لمس کردن

nose: بینی

continuously: به طور مداوم

stimulate: تحریک

various: مختلف

responses: پاسخ

psychosomatic: روان تنی

apparatus: دستگاه

depending upon: بسته به

severity: شدت

extent: وسعت

stimuli: محرک ها

suddenly: ناگهانی

accidentally: تصادفی

reach: به دست آوردن ، رسیدن به

gradually: به تدریج

improve: بهبود بخشیدن

social: اجتماعی

behavior: رفتار

regular: منظم

breath: تنفس

comfortable: راحت

posture: وضعیت

tip: نوک

observe: مشاهده کردن

continuously: به طور مداوم

simple: ساده

procedure: روش

concentration: تمرکز

object: شی ، هدف

peace: آرامش

noble: نجیب ، شریف ، والا

popularly: به طور عمومی / به طور گسترده

assumes: فرض می کند

internal: داخلی ، درونی

inwards: به سمت داخل

environment: محیط

mind: ذهن

self-consciousness: خودآگاهی

plane: سطح

superconsciousness: فوق آگاهی

attain: به دست آوردن

subconsciousness: ناخودآگاه

waking up: بیدار شدن

regains: دوباره بدست می آورد

through: از طریق

prolonged: طولانی مدت

returning: بازگشت ، عودت ، مراجعه

acquire: بدست آوردن

greater: بزرگتر

wisdom: خرد، عقل

describe: توصیف کردن

great: عالی، بزرگ

subsequent: متعاقب، بعدی ، پسین

remarkable: قابل توجه

events: مناسبت ها ، رویداد ها ، اتفاقات

occur: به وقوع پیوستن / رخ دادن

Thus: بنابراین

attain: رسیدن به ، به دست آوردن

sage: حکیم

achieve: رسیدن به ، به دست آوردن

goal: هدف

introduce: معرفی کرد

instrument: ابزار / وسیله

brain-wave: امواج مغزی

pattern: الگو

device: دستگاه

involuntary: غیرارادی

above: بالا

assess: ارزیابی کردن ، تشخیص دادن

conduct: انجام دادن ، اداره کردن

have indicated: نشان داده است

intensive: متمرکز / فشرده / شدید

improvement: بهبود

tranquility: آرامش

evidence: مدارک و شواهد / ثابت کردن

significant: قابل توجه

contents: محتویات

decrease: کاهش / نزول کردن

extensive: گسترده

transcendental: ماورایی، متعالی

consumption: مصرف

resistance: مقاومت

subsequent: متعاقب ، بعدی

addiction: اعتیاد

coupling with: جفت شدن با ، همراه شدن با

disorders: اختلالات

transcendental: ماورایی، متعالی

certain: مشخص ، معین

sacred: مقدس

portray: به تصویر کشیدن

Throughout: در سراسر

period: دوره زمانی

concentrate: تمرکز کردن

prayer: دعا

communication: ارتباط

deity: خدا / معبود

avoid: دوری کردن

distraction: حواس پرتی

quiet: ساکت آرام

worship: عبادت

eliminate: از بین بردن

passive: منفعل

attitude: نگرش

bother about: آزار دادن / زحمت دادن

disturbing: مزاحم

feasible: شدنی، عملی ، امکان پذیر

lying-down: دراز کشیدن

utility: سودمندی / کاربرد پذیری

degree: درجه / میزان

attainment: دستیابی

individual: شخصی / فردی

Vocabulary B

contributes : کمک کردن

stomach : معده

stimulations : تحریکات

capacity : گنجایش / ظرفیت

sign : علامت

recognized : تشخیص دادن

anxiety : اضطراب

prove : ثابت کردن

restraining : مهار کردن

attempt : تلاش ، تلاش کردن

skeptical : مشکوک

cure : درمان

point out : اشاره میکند

hindering : مانع / مزاحم

Vocabulary C

carry out : انجام دادن

stabilize : تثبیت کردن

patients : بیماران

promotion : ارتقا

obtain : کسب کردن ، به دست آوردن

training : آموزش

benefit : سود

treatment : درمان ، رفتار

certain : برخی ، معین ، مشخص ، قطعی

preventive : پیشگیرانه

promotive : ترویجی

curative : درمانی

aspect : جنبه

urgent : فوری

scientific : علمی

inexpensive : ارزان

expensive : گران

Vocabulary A

determines : تعیین کردن / تصمیم گرفتن

severity : سختی / شدت / سختگیری

heartbeat : ضربان قلب

happen : اتفاق افتادن

oppose : مخالف بودن

gain : به دست آوردن

lead to : منجر شدن / سبب شدن

Vocabulary D

posture : حالت بدنprocedure : رویه ، روش ، طرز عملenvironment : محیطcoach : مربیamplify : تقویت کردنassess : ارزیابی کردنincrease : افزایش دادنreduce : کاهش دادنpromotion : ارتقا ، ترفیع ، پیشرفتattainment : دستیابی ، اکتسابunemployment : بیکاری (noun)disturbance : مزاحمتsignificant : قابل توجه ، مهمpointless : بی فایده ، بیهودهdisappointing : ناامید کنندهautogenic : خود ساخته ، تولید شده بطور خودبخودloss : ضرر ، زیان ، باختfailure : شکستtranquility : آرامشutility : فایده ، سود ، کاربرد پذیری ، صنایع همگانیadvantage : مزیت

اونایی که زیرشون خط کشیده شده جواب تمرین بودن

لغات تمرینای (F, G, H, I, J, K) رو هم بهتره برگردید با خود تمرینا مرور کنید

assume : فرض کردنprolong : طولانی کردنacquire : به دست آوردنutilize : استفاده کردن ، بکار گرفتنsubconsciously : ناخودآگاهpractically : عملاًunwillingly : با بی میلیvoluntarily : داوطلبانه ، به طور ارادیresisted : مقاومت کردنstabilized : تثبیت شدهrecurred : تکرار کردن / دوباره رخ دادنconcentrated : تمرکز کردنmiss : از دست دادنrestrain : مهار کردن ، جلوگیری کردنattain : به دست آوردن ، رسیدن بهlose : از دست دادنregain : دوباره به دست آوردنlose : از دست دادنinterrupt : مختل کردن ، قطع کردنintroduce : معرفی کردنconscious : هوشیارbrief : خلاصه ، کوتاهsudden : ناگهانی ، سریع (adj)prolonged : طولانی مدت

توجه : خب اینجای کار هم باز WORD FORMATION هارو بصورت جداگانه قرار دادم که مرور کنید چون خیلی مهمه!

Noun

stimulant : ۱. محرک (دارو)

stimulus : ۱. محرک

stimulation : ۱. تحریک (انگیزش)

Adjective

stimulating : ۱. مهیج ۲. شور انگیز

Verb

stimulate : ۱. ترغیب کردن ۲. تحریک کردن

Adverb

Noun

continuance : ۱. دوام

continuity : ۱. تداوم ۲. دوام ۳. پیوستگی

continuation : ۱. تداوم ۲. استمرار

Adjective

continual : ۱. پی در پی ۲. مکرر ۳. پیوسته

Verb

continue : ۱. ادامه دادن

Adverb

Noun

practice : ۱. تمرین

continuity : ۱. تداوم ۲. دوام ۳. پیوستگی

continuation : ۱. تداوم ۲. استمرار

Adjective

practical : ۱. عملی

practicable : ۱. عملی ۲. قابل اجرا

Verb

practice : ۱. تمرین کردن

Adverb

practically : ۱. عملاً ۲. تقریباً

Noun

achievement : ۱. دستاورد

Verb

achieve : ۱. دست یافتن

Adjective

achievable : ۱. قابل دستیابی

Adverb

Noun

disturbance : ۱. پریشانی ۲. ناراحتی ۳. مزاحمت

Verb

disturb : ۱. پریشان شدن ۲. مزاحم شدن

Adjective

disturbed : ۱. مختل ۲. پریشان شده ۳. ناراحت

Adverb

“

فصل سوم

Unit Three : The mosquito: Public enemy no 1

”

Unit Three

The mosquito: Public enemy No.1

پشه: دشمن عمومی شماره ۱

1. Human malaria is normally transmitted from one person to another by the bite of a female anopheles mosquito infected with malaria parasites.

۱. مالاریای انسانی به طور معمول از طریق نیش پشه آنوفل ماده آلوده به انگل مالاریا، از فردی به فرد دیگر منتقل می شود.

transmit: انتقال دادن bite: گاز گرفتن، نیش زدن mosquito: پشه parasite: انگل

It is only the female anopheles mosquito that bites and feeds on people.

فقط پشه آنوفل ماده است که مردم را نیش می زند و از آنها تغذیه می کند.

feed: غذا دادن، تغذیه کردن

The male mosquitoes feed only on plant juices and thus do not play any role in the transmission of the disease.

پشه های نر فقط از آب گیاهان تغذیه می کنند و بنابراین هیچ نقشی در انتقال بیماری ندارند.

plant: گیاه Plant juices: شیره گیاه transmission: انتقال

The females need blood as a source of protein for the development and maturation of their eggs. Their mouth parts have developed so that they can pierce through the skin and blood vessels and suck blood.

ماده ها به خون به عنوان منبع پروتئین برای رشد و بلوغ تخم های خود نیاز دارند. قسمت های دهان آنها طوری رشد کرده است که می توانند پوست و رگ های خونی را سوراخ کرده و خون را بمکند.

maturation: بلوغ mouth: دهان pierce: سوراخ کردن

vessel: رگ suck blood: مکیدن خون

They also excrete anticoagulants to prevent the blood from clotting as they feed.

آنها همچنین داروهای ضد انعقاد را دفع می کنند تا از لخته شدن خون در حین تغذیه جلوگیری کنند.

excrete: دفع کردن anticoagulants: ضد انعقاد clot: لخته شدن

2. There are some 400 species of anopheles mosquitoes, but only about 70 species are known to be responsible for transmitting malaria.

۲. حدود ۴۰۰ گونه پشه آنوفل وجود دارد، اما تنها حدود ۷۰ گونه مسئول انتقال مالاریا شناخته شده اند.

species: گونه ها responsible for: مسئول

About 30 are of major importance, responsible for a significant amount of all malaria cases.

حدود ۳۰ مورد از اهمیت عمده ای برخوردارند و مسئول مقدار قابل توجهی از همه موارد مالاریا هستند.

major: مهم ، اصلی significant: قابل توجه

In Africa the most important vectors are members of the *Anopheles gambiae* group and *a. funestus*.

در آفریقا مهمترین ناقلان اعضای گروه آنوفل *gambiae* و *a. funestus*. (دو تا گونه از پشه های آنوفل هستند ! گامبیا و فونستوس)

vector: ناقل

3. It is not clearly known why some species of mosquito are susceptible to malaria infection and others are not, or why some are more effective in transmitting the disease than others.

۳. مشخص نیست که چرا برخی از گونه های پشه مستعد ابتلا به عفونت مالاریا هستند و برخی دیگر خیر، یا چرا برخی از آن ها در انتقال بیماری موثرتر از بقیه هستند.

clearly: به وضوح susceptible: مستعد infection: عفونت

effective: موثر

These differences are partly explained by the way they feed, how long they live and how many there are. Some vectors feed exclusively on humans every 2 to 3 days while others feed either on humans or other animals, as opportunities arise.

این تفاوت ها تا حدی با نحوه تغذیه آنها، مدت زندگی آنها و تعداد آنها توضیح داده می شود. برخی از ناقل ها هر ۲ تا ۳ روز یکبار به طور انحصاری از انسان تغذیه می کنند در حالی که برخی دیگر در صورت ایجاد فرصت ها از انسان یا سایر حیوانات تغذیه می کنند.

partly : تا حدی explain: توضیح دادن exclusively: منحصرا - فقط

opportunities: فرصت ها arise: به وجود آمدن

4. Mosquitoes have four distinct stages in their life history - the egg, the larva, the pupa and the adult. The first three stages occur in water while the adult is an active flying insect.

۴. پشه ها چهار مرحله متمایز در تاریخ زندگی خود دارند - تخم، لارو، شفیره و بالغ. سه مرحله اول در آب رخ می دهد در حالی که بالغ یک حشره در حال پرواز است.

pupa : شفیره

larva : لارو

distinct: متمایز

insect: حشره

Anopheles eggs are laid singly on the water surface and hatch into the larval stage within one to three days.

تخم های آنوفل به تنهایی (جدا جدا) روی سطح آب قرار می گیرند و ظرف یک تا سه روز با شکستن تخم ها به مرحله لاروی وارد میشوند .

singly: تنها ، جدا جدا

Lay/laid(pp) : قرار دادن / قرار داده شده

surface: سطح

hatch: از تخم در آمدن

within: در طول

stage : مرحله

5. The larva is an active feeder and obtains its food from the water in which it lives.

۵. لارو تغذیه کننده فعال است و غذای خود را از آبی که در آن زندگی می کند به دست می آورد.

obtain : به دست آوردن

After about ten days, the larva molts into a pupa, which also lives in water. It does not feed, but has to come to the surface from time to time for air.

پس از حدود ده روز، لارو پوست اندازی می کند و به شفیره تبدیل می شود که در آب نیز زندگی می کند. تغذیه نمی کند، اما باید هر از گاهی برای هوا به سطح بیاید.

molts: پوست انداختن

After one to four days, the pupal skin splits and the adult mosquito slowly works its way out.

پس از یک تا چهار روز، پوست شفیره شکافته می شود و پشه بالغ به آرامی راه خود را به خارج باز می کند.

pupal skin: پوست شفیره

split : شکاف خوردن

It rests briefly on the water surface and then flies away. The adult has an average flight range of one to two kilometers. Its life span can vary from a few hours to a few months.

کمی روی سطح آب استراحت میکند و سپس پرواز می کند. حشره بالغ دارای برد پروازی متوسط یک تا دو کیلومتر است. طول عمر آن می تواند از چند ساعت تا چند ماه متغیر باشد.

briefly: خلاصه ، به طور خلاصه

average: میانگین ، متوسط

life span: طول عمر

6. Anopheles mosquitoes have successfully adapted so that they can breed in almost any stagnant sheet of water from lakes down to temporary pools, cattle hoof prints and discarded containers. They can thrive in fresh or brackish waters.

۶. پشه های آنوفل به طور موفقیت آمیزی سازگار شده اند تا بتوانند تقریباً در هر لایه آب راکد از دریاچه ها گرفته تا استخرهای موقت، جای شُم گاو و ظروف دور ریخته شده تولید مثل کنند. آنها می توانند در آب های شیرین یا شور رشد کنند.

adapted: سازگار شده

breed: پرورش یافتن ، بزرگ شدن

stagnant: راکد

temporary: موقت

pool: استخر

cattle: گاو ها (دام)

hoof: شُم

discarded: دور انداخته شده

container: ظرف

thrive: رشد کردن

brackish water: آب شور

7. Malaria transmission can be prevented or reduced through different control methods directed against the aquatic stages and the adult mosquitoes. The most direct and obvious precaution is to avoid being bitten by mosquitoes.

۷. انتقال مالاریا را می توان از طریق روش های مختلف کنترل هدایت شده علیه مراحل آبی و پشه های بالغ، پیش گیری کرد یا کاهش داد. مستقیم ترین و واضح ترین اقدام احتیاطی، جلوگیری از گزیده شدن توسط پشه ها است.

aquatic: آبی

obvious: واضح

precaution: احتیاط

8. Locating houses, villages and settlements away from major breeding sites will reduce the threat of mosquito bites. But this will call for a good water supply that is not dependent on water where the mosquitoes breed. Improved housing design and construction to prevent mosquitoes from entering and resting indoors would also reduce the danger of bites.

۸. قرار دادن خانه ها، روستاها و شهرک ها به دور از محل های اصلی زاد و ولد، خطر گزش پشه را کاهش خواهد داد. اما این کار نیاز به یک منبع آب خوب دارد که وابسته به آبی نباشد که پشه ها در آن زاد و ولد می کنند. بهبود طراحی و ساخت مسکن برای جلوگیری از ورود و ساکن شدن پشه ها در داخل خانه نیز خطر گزش را کاهش خواهد داد.

settlements: مَسْکَن

threat: تهدید

construction: ساخت و ساز

indoors: درون خانه

resting: استراحت کردن

supply: عرضه، ذخیره

Dependent on : بستگی داشتن به

9. Many mosquito breeding sites such as domestic water storage containers, abandoned mines, pits resulting from housing and road building, wells, drains and irrigation systems are created by people themselves. People can take action to counter some of these.

۹. بسیاری از مکان های پرورش پشه مانند مخازن ذخیره آب خانگی، معادن متروکه، گودال های حاصل از خانه سازی و جاده سازی، چاه ها، زهکش ها و سیستم های آبیاری توسط خود مردم ایجاد می شوند. مردم می توانند برای مقابله با برخی از این موارد اقدام کنند.

containers: ظروف

abandoned: رهاشده

abandoned mines: معادن متروکه

pit: چاله ، گودال

well: چاه

drain: زهکشی ،

irrigation: آبیاری

counter: مقابله

10. Chemical compounds such as temephos can kill the larvae in the water but they are only suitable when breeding sites are few and the areas involved are limited. Of course, toxic substances must not be applied to water used for drinking or washing.

۱۰. ترکیبات شیمیایی مانند تمفوس می توانند لاروهای موجود در آب را از بین ببرند اما تنها زمانی مناسب هستند که مکان های تولید مثل کم و مناطق درگیر محدود باشد. البته مواد سمی نباید در آبی که برای آشامیدن یا شستشو استفاده می شود، استفاده شود.

compounds: ترکیبات

toxic: سمی

substances: مواد

apply: به کار بردن

11. Standing pools of water near houses should be filled or drained off and irrigation canals should be properly maintained and cleared of vegetation to allow the free flow of water. Periodical drying and flooding of rice fields for short periods to disrupt the mosquito life stages have proved effective in some countries.

۱۱. حوضچه های راکد آب در نزدیکی خانه ها باید پر یا تخلیه شوند و کانال های آبیاری باید به درستی نگهداری و از پوشش گیاهی پاک شوند تا جریان آزاد آب فراهم شود. خشک کردن دوره ای و غرقابی در مزارع برنج برای دوره های کوتاه برای مختل کردن مراحل زندگی پشه در برخی از کشورها مؤثر بوده است.

Standing: راکد

drained off: تخلیه

maintained: حفظ

vegetation: زندگی گیاهی

rice fields: مزارع برنج

flow : جریان

Periodical drying: خشک کردن دوره ای

flooding: غرقابی کردن ، طغیان کردن

disrupt: مختل کردن

12. Some types of fish eat mosquito larvae. Certain so-called "annual fish" (genus *Notobranchius*) can survive droughts and may be used in bodies of water that are not permanent.

۱۲. برخی از انواع ماهی ها لارو پشه را می خورند. برخی از ماهیان موسوم به «ماهیان سالانه» (جنس *Notobranchius*) می توانند از خشکسالی ها جان سالم به در ببرند و ممکن است در آب هایی که دائمی نیستند مورد استفاده قرار گیرند.

annual fish: ماهی سالانه

droughts: خشکسالی

permanent: دائمی

The use of larvivorous fish is ideal for community involvement. It is best if these fish can be bred along with types that can be eaten, as the breeding of such fish gives an additional financial motivation !

استفاده از ماهی های لارو خوار برای مشارکت اجتماعی ایده آل است. بهتر است این ماهی ها همراه با انواعی که قابل خوردن هستند پرورش داده شوند، چرا که پرورش چنین ماهی هایی انگیزه مالی بیشتری ایجاد می کند!

larvivorous: لاروخور

community: اجتماع

additional: اضافی

financial: مالی

motivation: انگیزه

Fish that feed on plants can also help to keep the edges of canals and drains free of vegetation, facilitating the free flow of water.

ماهی‌هایی که از گیاهان تغذیه می‌کنند نیز می‌توانند به حفظ لبه‌های کانال‌ها و زهکش‌ها بدون پوشش گیاهی کمک کنند و جریان آزاد آب را تسهیل کنند.

edge: کناره ، لبه ، حاشیه vegetation: پوشش گیاهی ، زندگی گیاهی

facilitating: تسهیل کننده

13. Different types of insecticides are available to kill adult mosquitoes. The "knock-down" insecticides are effective for a matter of days while the "residual" insecticides may last for months.

۱۳. انواع مختلفی از حشره‌کش‌ها برای از بین بردن پشه‌های بالغ موجود است. حشره‌کش‌های «تخریب‌کننده» برای چند روز مؤثر هستند، در حالی که حشره‌کش‌های «باقیمانده» ممکن است ماه‌ها دوام بیاورند. (این حشره‌کش‌های باقی‌مانده یعنی روی سطح باقی می‌ماند تا مدت‌ها و می‌توانند حشرات را از بین ببرد)

A matter of days : چند روز insecticides: حشره‌کش residual: باقی‌مانده ، ته‌نشین

14. DDT has been the most widely used residual insecticide since its introduction in the 1940s. It is also the cheapest and safest for indoor use against adult mosquitoes which feed and rest inside houses.

۱۴. DDT پرکاربردترین حشره‌کش باقی‌مانده از زمان معرفی آن در دهه ۱۹۴۰ بوده است. همچنین ارزان‌ترین و امن‌ترین برای استفاده در داخل خانه در برابر پشه‌های بالغ است که در داخل خانه‌ها تغذیه و استراحت می‌کنند.

widely : گسترده introduction: معرفی cheapest: ارزان‌ترین

Use of residual insecticides is advocated only to control malaria outbreaks, and in selected situations.

استفاده از حشره‌کش‌های باقیمانده فقط برای کنترل شیوع مالاریا و در موقعیت‌های انتخابی توصیه می‌شود (حمایت می‌شود).

advocate: حمایت کردن ، طرفداری کردن outbreaks: شیوع

The use of insecticide spraying on a large scale or for long periods is not sustainable because of the high costs, problems with spraying, and mosquito resistance to insecticides.

استفاده از سمپاشی حشره کش در مقیاس بزرگ یا برای مدت طولانی به دلیل هزینه های بالا، مشکلات سمپاشی و مقاومت پشه ها در برابر حشره کش ها پایدار نیست.

sustainable: پایدار ، قابل تحمل

resistance: مقاومت

spraying: سم پاشی ، اسپری کردن

15. Spraying in the air with "knock-down" insecticides is useful when prompt action is called for, for example during epidemics and when large populations congregate outdoors at night.

۱۵. سمپاشی در هوا با حشره کش های «ناک داون» زمانی مفید است که اقدام فوری انجام شود، به عنوان مثال در هنگام بیماری های همه گیر و زمانی که جمعیت زیادی در شب در فضای باز جمع می شوند.

epidemic : همه گیری

prompt: سریع

congregate: جمع شدن

The operation is extremely costly and must be carefully timed to coincide with times when mosquitoes fly around.

این عملیات بسیار پرهزینه است و باید به دقت زمان بندی شود تا با زمان هایی که پشه ها در اطراف پرواز می کنند همزمان باشد.

operation: عملیات

extremely: بسیار خیلی

coincide: مصادف شدن ، همزمان بودن

16. Thus, various options exist for controlling vector mosquitoes. These differ in efficacy and input requirements such as finance, technical expertise, manpower and community involvement.

۱۶. بنابراین، گزینه های مختلفی برای کنترل پشه های ناقل وجود دارد. اینها در اثربخشی و الزامات ورودی مانند مالی، تخصص فنی، نیروی انسانی و مشارکت جامعه متفاوت هستند.

differ: فرق داشتن

efficacy: اثر

requirements: الزامات

finance: دارایی

expertise: تجربه و تخصص

manpower: نیروی انسانی

When appropriately used, each method can make a valuable contribution to the control of malaria.

در صورت استفاده مناسب، هر روش می تواند سهم ارزشمندی در کنترل مالاریا داشته باشد.

appropriately: **بطور مناسب**

contribution: **مشارکت ، سهم**

With a better understanding of how the mosquito breeds and lives, it will be possible to target control efforts even more successfully against this Public Enemy No.1 in many countries.

با درک بهتر نحوه زاد و ولد و زندگی پشه، می توان تلاش های کنترلی را حتی با موفقیت بیشتری علیه این جمعیت هدف قرار داد. دشمن شماره ۱ در بسیاری از کشورها است.

Public enemy : **دشمن عمومی**

target: **هدف**

A. Read the following sentences and decide if based on the information provided in the text they are true or false. Then show your choice by writing T (for true) or F (for false) in the blank space next to each sentence.

1. The male mosquitoes feed differently than the female. (T)

۱. تغذیه پشه های نر متفاوت از ماده است.

2. Most malaria cases are brought about by about one thirteenth of many kinds of mosquitoes. (F)

۲. بیشتر موارد مالاریا توسط حدود یک سیزدهم از بسیاری از انواع پشه ها ایجاد می شود.

نکته : در متن نوشته بود ۷۰ گونه از ۴۰۰ تا .

3. It is obvious why some species of mosquitoes are susceptible to malaria infection while others are not. (F)

۳. واضح است که چرا برخی از گونه های پشه مستعد ابتلا به عفونت مالاریا هستند در حالی که برخی دیگر مستعد ابتلا به عفونت مالاریا نیستند.

4. The adult mosquitoes survive for months. (F)

۴. پشه های بالغ ماه ها زنده می مانند.

5. Many mosquito breeding locations are created by man. (T)

۵. بسیاری از مکان های پرورش پشه توسط انسان ایجاد می شود.

6. Toxic substances should be used to purify drinking water.(F)

۶. برای تصفیه آب آشامیدنی باید از مواد سمی استفاده شود.

7. Larvivorous fish is also a good source of food(F)

۷. ماهی لارو خوار همچنین منبع غذایی خوبی است

8. Mosquitoes feeding inside the living places choose outdoor to rest.(F)

۸. پشه هایی که در داخل محل زندگی تغذیه می کنند، فضای باز را برای استراحت انتخاب می کنند.

9. Quick action against mosquitoes necessitates the use of "knock-down" insecticides.(T)

۹. اقدام سریع علیه پشه ها مستلزم استفاده از حشره کش های «از بین برنده - ناک داون» است.

Vocabulary A.

obvious: واضح

susceptible: مستعد

survive: زنده ماندن

necessitate: ضروری کردن

B. Read the following sentences carefully and decide which one of the four options (a, b, c, or d) best completes each item.

1. Which statement is false?

a. Malaria is most of the time transmitted by the infected female anopheles mosquitoes.

a. مالاریا بیشتر اوقات توسط پشه های آنوفل ماده آلوده منتقل می شود.

b. Only the female anopheles mosquitoes feed on blood.

b. فقط پشه های آنوفل ماده از خون تغذیه می کنند.

c. Female mosquitoes do not become mature without the protein they get from the blood they suck.

c. پشه های ماده بدون پروتئینی که از خونی که می مکند به دست می آورند بالغ نمی شوند.

d. Malaria parasites are found in the blood of the infected people.

d. انگل های مالاریا در خون افراد مبتلا یافت می شوند.

2. The excretion of anticoagulants by a female anopheles mosquito helps her to suck as much blood as she needs.

- a. start sucking blood
- b. suck as much blood as she needs**
- c. thin the blood so that she can suck it
- d. locate the spot she wants to bite

۲. دفع مواد ضد انعقاد توسط پشه آنوفل ماده به او کمک می کند تا خون مورد نیاز خود را بمکد.

3. Which statement is TRUE?

a. All nearly 400 species of anopheles mosquitoes transmit malaria although some are more active in this respect.

a. تقریباً ۴۰۰ گونه از پشه های آنوفل مالاریا را منتقل می کنند اگرچه برخی از آن ها در این زمینه فعال تر هستند.

b. Most malaria cases are due to 70 species of anopheles mosquitoes.

b. بیشتر موارد مالاریا ناشی از ۷۰ گونه پشه آنوفل است.

c. Anopheles gambiae group and A.funestus are the only two species responsible for transmitting malaria.

c. گروه آنوفل گامبیا و A.funestus تنها دو گونه ای هستند که مسئول انتقال مالاریا هستند.

d. The majority of anopheles mosquitoes are not dangerous.

d. اکثر پشه های آنوفل خطرناک نیستند.

4. Why some species of mosquitoes transmit malaria more than others may be explained by all of the following EXCEPT their distribution.

a. their feeding habit

a. عادت تغذیه آنها

b. their length of life

b. طول عمر آنها

c. their number

c. تعداد آنها

d. their distribution

d. توزیع آنها

5. Anopheles' eggs hatch in less than a week.

a. are laid massively

b. are laid in the water

c. hatch one at a time

d. hatch in less than a week

۵. تخم های آنوفل ها در کم تر از یک هفته میشکند و لارو بیرون می آید. (خود hatch یعنی از تخم بیرون آمدن)

6. Which statement is FALSE?

a. The larva feeds itself actively.

a. لارو خود را به طور فعال تغذیه می کند.

b. The pupa is a stage which is followed by the larva.

ب. ب شفیره مرحله ای است که لارو آن را دنبال می کند. (یعنی لارو قبل از آن قرار دارد) (این ترتیب تخم - لارو - شفیره - بالغ رو به ذهن بسپارید احتمالش هست تو سوالات درک مطلب به این قسمت هم توجه کنند. ویژگی های هر قسمت رو هم درست بخونید از ترجمه متن درس که یک دید کلی داشته باشید)

c. The pupa needs no food but air.

c. شفیره به غذایی جز هوا نیاز ندارد.

d. The adult anopheles mostly fly longer than two kilometers.

د. آنوفل های بالغ عمدتاً بیشتر از دو کیلومتر پرواز می کنند.

7. Anopheles mosquitoes cannot multiply in flowing water .

a. flowing water

b. lakes

c. impure water

d. holes left by animals' feet

۷. پشه های آنوفل نمی توانند در آب جاری تکثیر شوند.

8. The best way to avoid malaria transmission is to keep away from the bites of anopheles.

a. kill anopheles before they evolve into adult

a. کشتن آنوفل ها قبل از اینکه به بزرگسالی تبدیل شوند

b. keep away from the bites of anopheles

c. stay away from any source of water

c. دوری از هر منبع آبی

d. direct the anopheles away from our living places

d. آنوفل ها را از محل زندگی خود دور کنیم

۸. بهترین راه برای جلوگیری از انتقال مالاریا دوری از گزش آنوفل است.

9. The locations in which mosquitoes reproduce include all of the following except uncontaminated water resources.

a. holes left from constructional activities

a - حفره های به جا مانده از فعالیت های عمرانی

b. sewers and wells

b - فاضلاب ها و چاه ها

c. canals made for agricultural purposes

c - کانال های ساخته شده برای مصارف کشاورزی

d. uncontaminated water resources

d - منابع آب آلوده نشده

۹. مکان هایی که پشه ها در آن ها تولید مثل می کنند شامل همه موارد زیر به جز منابع آب آلوده نشده است.

10. Temephos is NOT suitable when the water is used for washing purpose.

a. the larvae are in water

a. لاروها در آب هستند

b. there are few breeding places

b. مکان های پرورش کمی وجود دارد

c. the involved areas are restricted

c. مناطق درگیر محدود شده است

d. the water is used for washing purpose

۱۰. زمانی که آب برای شستشو استفاده می شود، تمفوس مناسب نیست.

11. Certain types of mosquito eating fish living in bodies of water are called "annual fish" because they remain alive in the temporary absence of water.

a. live only for one year

b. reproduce greatly each year

c. feed on mosquitoes once a year

d. remain alive in the temporary absence of water

۱۱. انواع خاصی از ماهی های پشه خوار که در آب ها زندگی می کنند، «ماهی های سالانه» نامیده می شوند، زیرا در غیاب موقت آب زنده می مانند.

12. The difference between "knock-down insecticides" and "residual insecticides" is that the latter is more durable.

a. former is more powerful

b. latter is less effective

c. former is more durable

d. latter is more durable

۱۲. تفاوت بین «حشره کش های ناک داون» و «حشره کش های باقیمانده-residual» در این است که دومی بادوام تر است. (later : منظورش دومی هست و بعدی) (former : منظورش اولی هست و قبلی)

13. Which statement is FALSE about DDT?

a. It is sprayed mainly outside living places.

a. عمدتاً در خارج از محل زندگی اسپری می شود.

b. It is the least expensive type of insecticide.

b. این کم هزینه ترین نوع حشره کش است.

c. It has been proved to be the safest chemical against anopheles.

c. ثابت شده است که ایمن ترین ماده شیمیایی در برابر آنوفل است.

d. It has been the most extensively used chemical.

d. این ماده شیمیایی پرکاربردترین بوده است.

14. In which of the following cases, the use of "knock-down" insecticides is inappropriate?

a. Quick action against mosquitoes is urgent.

a. اقدام سریع علیه پشه ها ضروری است.

b. A large number of people are suffering from malaria.

b. تعداد زیادی از مردم از مالاریا رنج می برند.

c. Many mosquitoes infest the open air at night.

c. بسیاری از پشه ها شب ها در هوای آزاد هجوم می آورند.

d. The use of residual insecticides cannot be afforded.

d. امکان استفاده از حشره کش های باقیمانده وجود ندارد.

15. As the conclusion, the author believes that the fight against anopheles has been successful so far though it should be improved.

a. fight against anopheles has been successful so far though it should be improved

آ. مبارزه با آنوفل تاکنون موفقیت آمیز بوده است، اگرچه باید بهبود یابد

b. existing options for controlling vector mosquitoes are not effective

ب گزینه های موجود برای کنترل پشه های ناقل موثر نیستند

c. methods to control malaria lack an understanding of how the mosquito breeds

d. valuable contribution to the control of malaria is possible only if all methods are used at the same time.

d. کمک با ارزش به کنترل مالاریا تنها در صورتی امکان پذیر است که همه روش ها به طور همزمان استفاده شوند.

۱۵. به عنوان نتیجه، نویسنده معتقد است که روش های کنترل مالاریا فاقد درک چگونگی تولید مثل پشه است.

Vocabulary B.

distribution: توزیع

massively: به طور انبوه

holes: گودال

sewer: فاضلاب

Constructional : ساختمانی

impure : ناخالص

multiply: تکثیر، زاد و ولد

evolve: تکامل یافتن

involve: گرفتار

uncontaminated: آلوده نشده

purpose: هدف

agricultural: کشاورزی

durable: با دوام

against: در برابر

urgent: فوری

Suffer from: رنج بردن از

restricted: محصور

reproduce: تکثیر

absence: غیبت / نبود / غیاب

former: قبلی

latter: دومی، بعدی

infest: هجوم آوردن

excretion: دفع

afford: از عهده برآمدن

valuable: با ارزش

mineral: معدنی

C. Read the following sentences carefully and decide which one of the four options (a, b, c, or d) best completes each item.

1. The nurse pierced the skin covering his vein with the syringe carefully and injected the medicine.

- a. peeled پوست کنده
- b. pierced سوراخ کردن
- c. damaged آسیب رساندن
- d. removed حذف کردن

۱. پرستار پوستی را که رگش را پوشانده بود با سرنگ سوراخ کرد و دارو را تزریق کرد.

2. He discarded his old coat immediately after he bought a new one because it was completely worn-out.

- a. exchanged مبادله کردن
- b. mended تعمیر کردن
- c. discarded دور انداختن
- d. wore پوشیدن

۲. او بلافاصله پس از خرید کت قدیمی خود را دور انداخت زیرا کاملاً کهنه شده بود.

worn-out : فرسوده ، کهنه

3. An insect, such as a fly or mosquito, which can carry a disease from one living thing to another is called a vector.

- a. pest آفت ، طاعون ، بلا
- b. flea گک ، گک گرفتن (یه نوع حشره است)
- c. vector ناقل
- d. creature موجود ، مخلوق ، جانور

۳. حشره ای مانند مگس یا پشه که می تواند بیماری را از یک موجود زنده به موجود دیگر منتقل کند ناقل نامیده می شود.

4. The average human life-span in the developed countries has increased over the last hundred years due to the better nutrition and sanitation; now, they live as long as 80 years.

- a. life-span طول عمر
- b. life-condition شرایط زندگی (حالت زندگی)
- c. life-style سبک زندگی
- d. life-system سیستم (نظام) زندگی

۴. متوسط طول عمر انسان در کشورهای توسعه یافته طی صد سال گذشته به دلیل تغذیه و بهداشت بهتر افزایش یافته است. در حال حاضر، آنها تا ۸۰ سال زندگی می کنند.

sanitation : بهسازی ، بهداشت

5. Disease is a serious threat in this region because food is in short supply and water is stagnant.

- a. stagnant راکد ، بی حرکت
- b. plentiful زیاد ، سرشار
- c. abundant فراوان
- d. purified خالص شده

۵. بیماری در این منطقه یک تهدید جدی است زیرا غذا کم و آب راکد است.

pure: خالص

6. These are two completely distinct matters; no way they can be mistaken for one another.

- a. distinct مجزا ، متمایز
- b. confusing گیج کننده
- c. complicated پیچیده
- d. significant قابل توجه ، مهم

۶. این دو امر کاملاً متمایز هستند؛ به هیچ وجه نمی توان آنها را با یکدیگر اشتباه گرفت.

7. It's a fairly serious problem which requires prompt action.

- a. neglected غفلت
- b. delayed با تاخیر ، به تاخیر افتاده
- c. improper نامناسب
- d. prompt سریع

۷. این یک مشکل نسبتاً جدی است که نیاز به اقدام سریع دارد.

8. Transport services were disrupted by the crowd of people who were chanting slogans and waving banners against the upcoming presidential election.

- a. arranged مرتب شده
- b. disrupted مختل شده
- c. damaged آسیب دیدن
- d. updated به روز شده

۸. خدمات حمل و نقل با ازدحام مردمی که علیه انتخابات ریاست جمهوری آتی شعار می دادند و بنر می زدند مختل شد.

crowd : جمعیت ، شلوغی

chanting : شعار دادن

slogans : شعار ها

waving: تکان دادن

upcoming: آینده نزدیک ، آتی

presidential election : انتخابات ریاست جمهوری

9. We were amazed at the pilot's expertise in controlling that huge airplane in that stormy weather; he landed the plane safely.

- a. expertise تجربه و تخصص
- b. ignorance جهل ، نادانی
- c. negligence غفلت
- d. inexperience بی تجربگی

۹. ما از تخصص خلبان در کنترل آن هواپیمای عظیم در آن هوای طوفانی شگفت زده شدیم. او هواپیما را به سلامت فرود آورد.

amazed : شگفت زده شده

pilot : خلبان

huge : عظیم ، بزرگ

airplane: هواپیما

landed: فرود آورد

plane : هواپیما

stormy weather : هوای طوفانی

10. When the soldier returned home, he saw abandoned houses; no one was living there.

- a. occupied مشغول
- b. re-populated دوباره جمع شدن
- c. abandoned رها شده ، متروک
- d. re-constructed بازسازی شده

۱۰. وقتی سرباز به خانه برگشت، خانه های متروکه ای را دید. هیچ کس آنجا زندگی نمی کرد.

soldier : سرباز

11. The seabird, like most birds, breeds here in spring. That's why you see many of them flying around and looking for food to feed their young.

a. breeds زاد و ولد کردن

b. sings آواز خواندن

c. breathes نفس کشیدن

d. bathes حمام کردن

۱۱. پرنده دریایی مانند اکثر پرندگان در بهار در اینجا زاد و ولد می کند. به همین دلیل است که بسیاری از آنها را می بینید که در اطراف پرواز می کنند و به دنبال غذا برای تغذیه بچه های خود هستند.

12. They had only brackish water to drink; they got sick very soon.

a. purified خالص شده ، تصفیه شده

b. mineral معدنی

c. distilled تقطیر شده

d. brackish شور

۱۲. آنها فقط آب شور داشتند. خیلی زود مریض شدند.

توجه : به نکته درمورد همین سوال بهتون بگم نگاه کنید ترجمه ها و کلمات داده شده حالت صفتی داده شده اند یعنی ما به صفت میخواستیم پس در ترجمه هم مثل یک صفت با اون برخورد کنید نه فعل یا اسم و...
به نکته هم همینجا بهتون بگم نمیدونم میدونید یا نه ولی ed میتواند صفت مفعولی ایجاد کند با ترجمه (شده) و ing میتواند صفت فاعلی ایجاد کند .

13. The drain does not carry away the waste matter and water; I think it is blocked.

a. sweeper **رفتگر**

b. maid **خدمتکار**

c. janitor **سرایدار**

d. drain **زهکش فاضلاب ، آب گذر**

۱۳. زهکش فاضلاب مواد زائد و آب را نمی برد؛ فکر می کنم مسدود شده است.

توجه : میبینید که در این سوال هم گزینه ها همگی اسم هستند! به نقش ها هم توجه داشته باشید! جلو بگم سوال پایینی گزینه ها صفت هستند :

14. Among particularly susceptible children, the disease can develop rapidly at a very young age.

a. anxious **مضطرب ، نگران**

b. susceptible **مستعد ، حساس**

c. cheerful **خوشحال ، شاد**

d. polite **مودب**

۱۴. در میان کودکان حساس، این بیماری می تواند به سرعت در سنین پایین ایجاد شود.

15. Was it a good day for mankind when scientists discovered how to split the atom?

a. split **شکافتن**

b. discard **دور انداختن**

c. consume **مصرف کردن**

d. destroy **تخریب کردن**

۱۵. آیا زمانی که دانشمندان نحوه شکافتن اتم را کشف کردند، روز خوبی برای بشر بود؟

16. The detective could eventually find out who the thief was by his finger prints left on the window.

- a. presence **حضور**
- b. fists **مشت**
- c. appearance **آشکار**
- d. finger prints **اثر انگشت**

۱۶. کارآگاه در نهایت توانست بفهمد دزد کیست توسط اثر انگشتش که روی پنجره باقی مانده بود .

detective : **کارآگاه**

17. A patient crowd had congregated around the entrance to the theater, hoping to get ticket to watch the show.

- a. paused **مکث کردن**
- b. congregated **جمع شدن**
- c. prayed **دعا کردن**
- d. kneeled **زانو زدن**

۱۷. جمعیت صبوری در اطراف ورودی تئاتر جمع شده بودند، به این امید که برای تماشای نمایش بلیط تهیه کنند. (البته patient معنی بیمار هم داره که اینجا بی معنیه) .

D. Discussion Questions:

1. What is the role of male mosquitoes in the transmission of malaria?

۱- نقش پشه های نر در انتقال مالاریا چیست؟

2. How many phases are there in the life history of mosquitoes?

۲- در تاریخچه زندگی پشه ها چند مرحله وجود دارد؟

3. How long does it take for the larva to turn into pupa?

۳. چقدر طول می کشد تا لارو به شفیره تبدیل شود؟

4. To reduce the danger of mosquito bites, where should the living places be located?

۴. برای کاهش خطر گزش پشه، محل زندگی باید در کجا قرار گیرد؟

5. Are rice fields suitable places for the mosquitoes to breed? If yes, what can farmers do about it?

۵. آیا مزارع برنج مکان مناسبی برای پرورش پشه ها هستند؟ اگر بله، کشاورزان در این مورد چه کاری می توانند انجام دهند؟

6. What is the advantage of breeding fish in canals and drains and what kind of fish should be bred in them?

۶. پرورش ماهی در کانال ها و زهکش ها چه مزیتی دارد و چه نوع ماهی باید در آن ها پرورش داده شود؟

توجه ویژه : لطفا هنگام مطالعه متن درس به سوالات بالا توجه کنید احتمال طرح سوالات درک مطلب از این قسمت های Discussion Questions بیشتره . این حرف یعنی اگه اینجا رسیدی برگرد متن درس رو یه بار برای پیدا کردن این جواب ها بخون (:

E. Word Formation: Fill in the blanks using the correct form of the words given in the list.**Noun**

bite : ۱. گزش

Verb

bite : ۱. گاز گرفتن ۲. نیش زدن

Adjective

biting : ۱. گزنده (سرما) ، ۲. تند و تیز و نیش دار

Adverb

bitingly : ۱. گزنده

biting sarcasm : ۱. کنایه نیش دار

a. A cold and biting wind was blowing all through the night.**ترجمه :** باد سرد و گزنده ای (پرسوز) در تمام طول شب می وزید.**گرامر :** wind که اسم ما هست دو تا صفت داره ! قبل اسم یا دنبال صفت باشید یا یک اسم دیگه . که اینجا صفت میخوایم برای توصیف اسم (wind - باد)b. Last night, a bitingly cold wind was blowing.**ترجمه :** دیشب باد سرد گزنده ای می وزید.**گرامر :** اینجا داریم صفت (cold = سرد) رو توصیف میکنیم داریم میگی اون سرد بودنه گزنده بوده که اینجا نیاز به قید هست !c. The mosquitoes are really biting this morning; we'd better get inside quickly.**ترجمه :** پشه ها امروز صبح نیش می زنند. بهتره سریع بریم داخل**گرامر :** تو ترجمه والا نیاز به فعل داریم پشه ها باید یکاری بکنند دیگه .d. My little son's face is covered with insect bite.**ترجمه :** صورت پسر کوچکم پوشیده از نیش حشره است.**گرامر :** insect bites به ترکیب اسم + اسم هست دیگه نیش حشره .

Noun

threat : ۱. تهدید

Verb

threaten : ۱. تهدید کردن ۲. به خطر انداختن

Adjective

threatening : ۱. تهدید آمیز

Adverb

threateningly : ۱. به صورت تهدیدآمیز

a. They said they would attack us, but it's just an empty threat ; they have no powerful army.

ترجمه : آنها گفتند که به ما حمله خواهند کرد، اما این فقط یک تهدید توخالی است. آنها هیچ ارتش قدرتمندی ندارند.

گرامر : تهدید توخالی . بعد an یک اسم می‌خواهیم empty که صفت پس threat باید اسم باشد

b. The person who sent me a threatening letter was accused by the judge in the court held last month

ترجمه : فردی که نامه تهدید آمیزی برای من ارسال کرده بود در دادگاهی که ماه گذشته برگزار شد توسط قاضی متهم شد.

گرامر : letter یک اسم و برای توصیفش از صفت استفاده میکنیم .

c. The terrorists threatened to blow up the plane if their demands were not met.

ترجمه : تروریست ها تهدید کردند که اگر خواسته هایشان برآورده نشود هواپیما را منفجر خواهند کرد.

گرامر : نیاز به فعل داریم (: تروریستا چیکار کردند ؟ خبر اول به فعل بذار برای این فاعل بعد جملتو ادامه بده .

Noun

disruption : ۱. اختلال

Verb

disrupt : ۱. بهم ریختن ۲. مختل کردن ۳. قطع کردن

Adjective

disruptive : ۱. مخل ۲. مختل کننده

Adverb

disruptively : ۱. اخلاک‌گرانه ۲. به طور آزار دهنده

a. A few disruptive students can easily ruin the class.

ترجمه : چند دانش آموز مزاحم می توانند به راحتی کلاس را خراب کنند.

گرامر : برای students صفت می‌خوایم. چند دانش آموز ؟ برای توصیف اسم صفت استفاده می‌کنیم .

b. An accident has disrupted railway services into and out of the city.

ترجمه : یک حادثه باعث اختلال در رفت و آمد راه آهن به داخل و خارج شهر شده است.

گرامر : جمله فعل نداره فعل بهش میدیم (اون has رو نگید فعلِ درست که has میتونه فعل باشه ولی یکم از ترجمه هم کمک بگیرید) و اینه چرا ed گذاشتیم آخر فعلمون ؟ قبلا هم گفتیم بعد have , has فعل بصورت p.p می آید (شکل سوم فعل) .

c. The strike has caused widespread disruption to transport services.

ترجمه : این اعتصاب باعث اختلال گسترده در خدمات حمل و نقل شده است.

گرامر : اینجا اسم آوردیم . اون widespread یک صفت است که باید یک اسم را توصیف کند الکی نیامده استتنتت /:

d. Streets were disruptively occupied by the crowd of angry workers asking for more wage and better working conditions.

ترجمه : خیابان ها به طور مختل کننده ای توسط جمعیت کارگران خشمگین اشغال شده بود که خواستار دستمزد بیشتر و شرایط کاری بهتر بودند.

گرامر : گل های خندان این کاشانه توجه کنید شما وقتی می‌خواهید یک فعل مثل were occupied رو توصیف کنید (به معنی اشغال شده بودند) باید از یک قید استفاده کنید . اگر اسم را خواستیم توصیف کنیم از صفت استفاده می‌کنیم اما اگر می‌خواستیم قید یا صفت را توصیف کنید از قید استفاده می‌کنیم

Noun

۱. بلوغ : maturation

۱. بلوغ : maturity

Adjective

۱. بالغ : mature

Verb

۱. بالغ شدن : mature

Adverb

۱. بطور کامل ۲. بطور بالغانه ای : maturely

a. Mature males of the species have brightly colored tail feathers.

ترجمه : نرهای بالغ این گونه دارای پرهای دم به رنگ روشن هستند.

گرامر : قبل اسم males از صفت mature استفاده کردیم .

b. How long does it take for the chicks to grow to maturity?

ترجمه : چقدر طول می کشد تا جوجه ها به بلوغ برسند؟

گرامر : فرق maturity , maturation رو بدونید که maturation به فرآیند بالغ شدن میگن ولی maturity یک وضعیت است که به آن میرسند . اینجا هم با ترجمه میشد فهمید که grows to چه چیزی ؟ یعنی میخواهد به چه چیزی برسد ؟ بلوغ !

c. The process of physical maturation normally occurs more quickly in girls than in boys.

ترجمه : فرآیند بلوغ جسمی معمولا در دختران سریع تر از پسران رخ می دهد.

گرامر : یک فرآیند را داریم اینجا و البته میدونید که physical یک صفت برای اسم maturation .

d. She behaved very maturely during her long stay in that big city.

ترجمه : او در طول اقامت طولانی خود در آن شهر بزرگ با پختگی بسیار (بالغانه) رفتار کرد.

گرامر : رفتار کردن که یک فعل است را میخواهیم توصیف کنیم و از قید استفاده میکنیم .

e. Girls are said to mature faster than boys.

ترجمه : گفته می شود دختران زودتر از پسران بالغ می شوند.

گرامر : اگر فعل نیاری جمله ناقص ! قسمت دوم رو نگاه کنید گفته میشود : دختران زود تر از پسران ؟ میبینید که فعل نداره هنوز جمله که بفهمیم مفهومیست .

Vocabulary E.

wind: باد

blowing: وزیدن

empty: خالی

army: ارتش

accused: متهم

court: دادگاه

blow up: منفجر کردن

demands: خواسته ها

ruin: خراب کردن

railway: راه آهن

strike: اعتصاب ، ضربه زدن

widespread: بطور گسترده

occupied: مشغول

wage: حق الزحمه ، دستمزد

feather: پَر

tail: دُم

crowd: جمعیت، ازدحام ، شلوغی

F. Choose words from the specified paragraphs to fill in the blanks.

1. (Para 1) He has a large family to feed although his salary is low.

۱. او خانواده بزرگی برای غذادادن دارد اگرچه حقوقش پایین است.

2. (Para.2) Biologists have estimated that there are around one million animal and plant specise living in the rainforests.

۲. زیست شناسان تخمین زده اند که حدود یک میلیون گونه جانوری و گیاهی در جنگل های بارانی زندگی می کنند.

3. (Para. 3) This swimming pool is exclusively for women.

۳. این استخر مخصوص بانوان است.

4. (Para. 4) The eggs have started to hatch .

۴. (جنین) تخم ها شروع به بیرون آمدن کرده اند. (hatch : سر از تخم بیرون آوردن)

5. (Para. 5) The president stopped off briefly in my city on his way to Shiraz.

۵. رئیس جمهور در راه شیراز برای مدت کوتاهی در شهر من توقف کرد.

6. (Para. 6) The play had been adopted for children.

۶. این نمایشنامه برای کودکان اقتباس شده بود.

7. (Para.7) Take the basic precaution of locking doors and windows before leaving your house.

۷. احتیاط اولیه را در قفل کردن درها و پنجره ها قبل از خروج از خانه انجام دهید.

8. (Para.8) I'm not taking any notice of his threat ; he cannot do anything.

۸. من هیچ توجهی به تهدید او نمی کنم. او نمی تواند کاری انجام دهد.

9. (Para. 10) Police officers inspect the sites of accidents quickly after they occur.

۹. ماموران پلیس پس از وقوع حادثه به سرعت محل حادثه را بازرسی می کنند.

10. (Para. 11) The main purposes of the dam were to provide irrigation and produce hydroelectric power.

۱۰. هدف اصلی از ساخت این سد، تامین آبیاری برای تولید برق آبی بود.

11. (Para. 12) Tehran is the greatest financial center of Iran.

۱۱. تهران بزرگ ترین مرکز مالی ایران است.

12. (Para. 14) If something is sustainable it is able to continue in its present form.

۱۲. اگر چیزی پایدار باشد می تواند به شکل کنونی خود ادامه دهد.

13. (Para. 15) I timed my holiday to coincide with my children's holiday.

۱۳. من تعطیلاتم را همزمان با تعطیلات فرزندانم برنامه ریزی کردم.

Vocabulary F .

salary: حقوق

estimate: تخمین زدن

rainforests: جنگل های بارانی

dam: سد

holiday: تعطیلات

inspect: بازرسی

Vocabulary Reading

partly : تاحدی

explain : توضیح دادن

exclusively : منحصر - فقط

opportunities : فرصت ها

arise : به وجود آمدن

pupa : شفیره

larva : لاور

distinct : متمایز

insect : حشره

singly : تنها ، جدا جدا

Lay/laid(pp) : قرار دادن / قرار داده شده

surface : سطح

hatch : از تخم در آمدن

within : در طول

stage : مرحله

obtain : به دست آوردن

molts : پوست انداختن

pupal skin : پوست شفیره

split : شکاف خوردن

briefly : خلاصه ، به طور خلاصه

average : میانگین ، متوسط

life span : طول عمر

adapted : سازگار شده

breed : پرورش یافتن ، بزرگ شدن

stagnant : راکد

transmit : انتقال دادن

bite : گاز گرفتن ، نیش زدن

mosquito : پشه

parasite : انگل

feed : غذا دادن ، تغذیه کردن

plant : گیاه

Plant juices : شی

transmission : انتقال

maturation : بلوغ

mouth : دهان

pierce : سوراخ کردن

vessel : رگ

suck blood : مکیدن خون

excrete : دفع کردن

anticoagulants : ضد انعقاد

clot : لخته شدن

species : گونه ها

responsible for : مسئول

major : مهم ، اصلی

significant : قابل توجه

vector : ناقل

clearly : به وضوح

susceptible : مستعد

infection : عفونت

effective : موثر

counter:مقابله

compounds:ترکیبات

toxic:سمی

substances:مواد

apply:به کار بردن

Standing:راکد

drained off:تخلیه

maintain:حفظ

vegetation:زندگی گیاهی

Periodical drying:خشک کردن دوره ای

flooding:غرقابی کردن ، طغیان کردن

rice fields:مزارع برنج

flow: جریان

disrupt:مختل کردن

annual fish:ماهی سالانه

droughts:خشکسالی

permanent:دائمی

larvivorous:لاروخواار

community:اجتماع

additional:اضافی

financial:مالی

motivation:انگیزه

edge:حاشیه ، لبه ، کناره

vegetation:زندگی گیاهی ، پوشش گیاهی

facilitating:تسهیل کننده

temporary:موقت

pool:استخر

cattle:گاوها (دام)

hoof:شُم

discarded:دور انداخته شده

container:ظرف

thrive:رشد کردن

brackish water:آب شور

aquatic:آبزی

obvious:واضح

precaution:احتیاط

settlements:مَسْکَن

threat:تهدید

construction:ساخت و ساز

indoors:درون خانه

resting:استراحت کردن

supply:عرضه،ذخیره

Dependent on:بستگی داشتن به

containers:ظروف

abandoned:رهاشده

abandoned mines:معادن متروکه

pit:چاله ، گودال

well:چاه

drain:زهکشی ،

irrigation:آبیاری

manpower: نیروی انسانی

appropriately: بطور مناسب

contribution: مشارکت ، سهم

Public enemy : دشمن عمومی

target: هدف

Vocabulary A

obvious: واضح

susceptible: مستعد

survive: زنده ماندن

necessitate: ضروری کردن

Vocabulary B

distribution: توزیع

massively: به طور انبوه

holes: گودال

sewer: فاضلاب

Constructional : ساختمانی

impure : ناخالص

multiply: تکثیر ، زاد و ولد

evolve: تکامل یافتن

involve: گرفتار

uncontaminated: آلوده نشده

purpose: هدف

agricultural: کشاورزی

durable: با دوام

against: در برابر

A matter of days : چند روز

insecticides: حشره کش

residual: باقی مانده ، ته نشین

widely : گسترده

introduction: معرفی

cheapest: ارزان ترین

advocate: حمایت کردن ، طرفداری کردن

outbreaks: شیوع

sustainable: پایدار ، قابل تحمل

resistance: مقاومت

spraying: سم پاشی ، اسپری کردن

epidemic : همه گیری

prompt: سریع

congregate: جمع شدن

epidemic : همه گیری

prompt: سریع

congregate: جمع شدن

operation: عملیات

extremely: بسیار خیلی

coincide: مصادف شدن ، همزمان بودن

differ: فرق داشتن

efficacy: اثر

requirements: الزامات

finance: دارایی

expertise: تجربه و تخصص

creature: موجود ، مخلوق ، جانور

life-span: طول عمر

life-condition: شرایط زندگی (حالت زندگی)

life-style: سبک زندگی

life-system: سیستم (نظام) زندگی

sanitation: بهداشت

sanitation: بهداشت

stagnant: راکد ، بی حرکت

plentiful: زیاد ، سرشار

abundant: فراوان

purified: خالص شده

pure: خالص

distinct: مجزا ، متمایز

confusing: گیج کننده

complicated: پیچیده

significant: قابل توجه ، مهم

neglected: غفلت

delayed: با تاخیر ، به تاخیر افتاده

improper: نامناسب

prompt: سریع

arranged: مرتب شده

disrupted: مختل شده

damaged: آسیب دیدن

updated: به روز شده

crowd: جمعیت ، شلوغی

urgent: فوری

Suffer from: رنج بردن از

restricted: محصور

reproduce: تکثیر

absence: غیاب / نبود / غیبت

former: قبلی

latter: دومی ، بعدی

infest: هجوم آوردن

excretion: دفع

afford: از عهده برآمدن

valuable: با ارزش

mineral: معدنی

Vocabulary C

peeled: پوست کنده

pierced: سوراخ کردن

damaged: آسیب رساندن

removed: حذف کردن

exchanged: مبادله کردن

mended: تعمیر کردن

discarded: دور انداختن

wore: پوشیدن

worn-out: فرسوده ، کهنه

pest: آفت ، طاعون ، بلا

flea: گک ، گک گرفتن (به نوع حشره است)

vector: ناقل

purified: خالص شده ، تصفیه شده

mineral: معدنی

distilled: تقطیر شده

brackish: شور

sweeper: رفتگر

maid: خدمتکار

janitor: سرایدار

drain: زهکش فاضلاب ، آب گذر

anxious: مضطرب ، نگران

susceptible: مستعد ، حساس

cheerful: خوشحال ، شاد

polite: مودب

split: شکافتن

discard: دور انداختن

consume: مصرف کردن

destroy: تخریب کردن

presence: حضور

fists: مشت

appearance: آشکار

finger prints: اثر انگشت

detective: کارآگاه

paused: مکث کردن

congregated: جمع شدن

prayed: دعا کردن

kneeled: زانو زدن

chanting: شعار دادن

slogans: شعار ها

waving: تکان دادن

upcoming: آینده نزدیک ، آتی

presidential election: انتخابات ریاست جمهوری

expertise: تجربه و تخصص

ignorance: جهل ، نادانی

negligence: غفلت

inexperience: بی تجربگی

amazed: شگفت زده شده

pilot: خلبان

huge: عظیم ، بزرگ

airplane: هواپیما

stormy weather: هوای طوفانی

landed: فرود آورد

plane: هواپیما

occupied: مشغول

re-populated: دوباره جمع شدن

abandoned: رها شده ، متروک

re-constructed: بازسازی شده

soldier: سرباز

breeds: زاد و ولد کردن

sings: آواز خواندن

breathes: نفس کشیدن

bathe: حمام کردن

Vocabulary F

salary: حقوق

estimate: تخمین زدن

rainforests: جنگل های بارانی

dam: سد

holiday: تعطیلات

inspect: بازرسی

hatch into something: تبدیل شدن به چیزی

call for: نیاز به

Vocabulary E

wind: باد

blowing: وزیدن

empty: خالی

army: ارتش

accused: متهم

court: دادگاه

blow up: منفجر کردن

demands: خواسته ها

ruin: خراب کردن

railway: راه آهن

strike: اعتصاب ، ضربه زدن

widespread: بطور گسترده

occupied: مشغول

wage: حق الزحمه ، دستمزد

feather: پَر

tail: دم

crowd: جمعیت، ازدحام ، شلوغی

توجه : خب اینجای کار هم باز WORD FORMATION هارو بصورت جداگانه قرار دادم که مرور کنید چون خیلی مهمه!

Noun

bite : ۱. گزش

Adjective

biting : ۱. گزنده (سرما) ، ۲. تند و تیز و نیش دار

biting sarcasm : ۱. کنایه نیش دار

Verb

bite : ۱. گاز گرفتن ۲. نیش زدن

Adverb

bitingly : ۱. گزنده

Noun

threat : ۱. تهدید

Adjective

threatening : ۱. تهدید آمیز

Verb

threaten : ۱. تهدید کردن ۲. به خطر انداختن

Adverb

threateningly : ۱. به صورت تهدید آمیز

Noun

disruption : ۱. اختلال

Adjective

disruptive : ۱. مخل ۲. مختل کننده

Verb

disrupt : ۱. بهم ریختن ۲. مختل کردن ۳. قطع کردن

Adverb

disruptively : ۱. اخلاطگانه ۲. به طور آزار دهنده

Noun

١. بلوغ : maturation

١. بلوغ : maturity

Adjective

١. بالغ : mature

Verb

١. بالغ شدن : mature

Adverb

١. بطور کامل ٢. بطور بالغانه ای : maturely

“

فصل چهارم

Unit Four : Aging theory

”

Unit Four

Aging Theory: Does Eating Yogurt Prolong Life?

تئوری پیری: آیا خوردن ماست عمر را طولانی می کند؟

Aging: پیری / سالخوردگی

Yogurt: ماست

Prolong : طولانی کردن

Age : سن / عصر / دوره

1. Yogurt, sometimes called Bulgarian milk, was popular among people of Eastern European countries. Dr. Elie Metchnikoff took note that many Bulgarian people lived to be more than 100 years of age.

۱. ماست که گاهی به آن شیر بلغاری نیز می گویند، در میان مردم کشورهای اروپای شرقی رایج بود. دکتر ایلیا مچنیکو توجه داشت که بسیاری از مردم بلغارستان بیش از ۱۰۰ سال عمر کردند.

bulgarin: بلغاری

take note: توجه داشتن / توجه کردن

He attributed their length of life to the yogurt they ate. He believed eating yogurt would neutralize a natural process that he called "autotoxication."

او طول عمر آنها را به ماستی که می خوردند نسبت داد. او معتقد بود که خوردن ماست یک فرآیند طبیعی را که او آن را «خود سمی کردن» می نامید، خنثی می کند.

attribute: نسبت دادن / منتسب کردن به

length: طول / اندازه

neutralize: خنثی کردن

natural: طبیعی / ذاتی

The intestinal tract harbored great numbers of bacteria that Metchnikoff thought produced toxins that slowly poisoned the body and caused premature death.

مجرای روده تعداد زیادی باکتری را در خود جای داده بود که مچنیکو فکر می کرد سمومی تولید می کند که به آرامی بدن را مسموم می کند و باعث مرگ زودرس می شود.

intestinal: روده ای

tract: دستگاه (کالبد شناسی) / مجرا

harbor: پناه دادن / پناهگاه

toxin: سم

poisoned: سمی / زهر آلود

premature death: مرگ زودرس

premature: زودرس / نارس / پیش از هنگام

Metchnikoff believed yogurt bacteria were beneficial to the intestine and would replace other microorganisms that contributed to aging (Alcamo 1991, Evans 1989).

مچنیکو معتقد بود باکتری ماست برای روده مفید است و جایگزین سایر میکروارگانیسم هایی می شود که به پیری کمک می کنند (Alcamo ۱۹۹۱, Evans ۱۹۸۹).

intestine: روده replace: جایگزین کردن / سر جای خود گذاشتن

beneficial: سودمند / مفید contribute: دخیل بودن / موجب شدن / تاثیر داشتن / اعطا کردن / افزودن

Later, experiments by other scientists found Metchnikoff's aging theory was not supported by facts.

بعدها، آزمایش های دانشمندان دیگر نشان داد که نظریه پیری مچنیکو توسط حقایق پشتیبانی نمی شود.

2. Metchnikoff's aging theory is no longer accepted among scientists. However, his research on microbes in the intestinal tract contributed to our knowledge about the human body.

۲. نظریه پیری مچنیکو دیگر در بین دانشمندان پذیرفته نیست. با این حال، تحقیقات او بر روی میکروب ها در دستگاه روده به دانش ما در مورد بدن انسان کمک کرد.

scientists: دانشمندان science: علم

The body's internal and external surfaces support communities of microscopic allies. Populations of "normal flora", or friendly bacteria, live in the colon.

سطوح داخلی و خارجی بدن، جوامع متحد میکروسکوپی را پشتیبانی می کنند. جمعیت های «فلور نرمال» یا باکتری های دوست، در روده بزرگ زندگی می کنند.

ally: دوست / متحد / هم پیمان Population: جمعیت

colon: بخش اصلی روده بزرگ to ally : هم پیمان شدن / متحد شدن / متحد کردن

Normal flora refers to the bacteria, yeasts and molds that reside inside the body as friendly residents. Their presence prevents harmful organisms from attaching and multiplying.

فلور طبیعی به باکتری‌ها، مخمرها و کپک‌هایی گفته می‌شود که در داخل بدن به عنوان ساکنان دوستانه زندگی می‌کنند. وجود آنها مانع از چسبیدن و تکثیر موجودات مضر می‌شود.

mold: کپک

yeast: مخمر

residents: ساکن / مقیم / اهل

refers to: اشاره کردن / اشاره داشتن

presence: حضور

attach: وصل کردن / ضمیمه کردن

to multiply : تکثیر شدن

to mold : قالب گیری کردن

to reside: سکونت داشتن / ساکن بودن

Any pathogen, or harmful microbe, trying to settle in the intestine must contend with a well entrenched colony of the normal flora. In places nearly 20 million microorganisms are present per square inch, some of which make life unpleasant for newcomers (Gorham Ackerman 1986).

هر عامل بیماری‌زا یا میکروب مضر که می‌خواهد در روده ساکن شود، باید با یک کلنی تثبیت شده از فلور طبیعی مقابله کند. در مکان‌هایی نزدیک به ۲۰ میلیون میکروارگانیسم در هر اینچ مربع وجود دارد، که برخی از آن‌ها زندگی را برای تازه واردان ناخوشایند می‌کنند (گورهام آکرمن ۱۹۸۶).

(منظور اینجا متن اینه که یه سری باکتری مضر داریم و یه سری باکتری مفید و بی‌ضرر به عنوان فلور طبیعی وقتی بین اینا رقابت شکل بگیره اگه تعداد باکتری‌های مفید یا همون فلور طبیعی بیشتر باشه دیگه جا برای باکتری‌های مضر نیست که صدمه بزنند به بدن)

pathogen : بیماری‌زا

entrenched: تثبیت شده

square: مربع

unpleasant: ناخوشایند / نامطبوع

newcomers: تازه واردان

nearly: تقریباً

settle : اقامت کردن / ساکن شدن / استعمار کردن / گذاشتن / دربرگرفتن

contend: رقابت کردن / جنگیدن / ادعا کردن / سروکله زدن

Certain friendly bacteria produce chemicals that hinder the growth of other strains of bacteria and fungi. The bacterium, Escherichia coli, which lives in the intestinal tract, simply uses up the nutrients that other, less favorable types of bacteria require to live; in effect, starving out their competitors.

برخی از باکتری های دوست دار مواد شیمیایی تولید می کنند که مانع رشد سویه های دیگر باکتری ها و قارچ ها می شوند. باکتری اشریشیا کلی که در روده زندگی می کند، به سادگی از مواد مغذی مورد نیاز دیگر انواع کمتر مطلوب باکتری ها برای زندگی استفاده می کند؛ در واقع، رقبای خود را از بین می برد.

توجه گرامری : friendly اینجا صفت است ! ly داره نگی قیده :

hinder: **مانع شدن**

strains: **نژاد**

fungi: **قارچ**

favorable: **مساعد / مطلوب**

require: **نیاز داشتن**

starve (out) : **گرسنگی کشیدن**

competitor: **رقیب**

strain: **فشار / کشیدگی**

use up: **تا آخر مصرف کردن / تمام کردن**

3. Experience with antibiotics demonstrates the dangers of disturbing the microbial life that normally inhabit the body. Long-term use of these substances can wipe out the friendly, normal flora of microorganisms, as well as hostile ones.

۳. تجربه با آنتی بیوتیک ها نشان دهنده خطرات مختل کردن زندگی میکروبی است که به طور معمول در بدن زندگی می کنند. استفاده طولانی مدت از این مواد می تواند فلور دوستانه (مساعد) و طبیعی میکروارگانیسم ها و همچنین میکروارگانیسم های نامساعد را از بین ببرد.

demonstrates: **نشان دادن**

disturbing: **مختل کردن / نگران کننده / ناراحت کننده**

inhabit: **زندگی کردن**

Long-term: **دراز مدت**

substance: **ماده**

wipe out: **زدودن / نابود کردن / تعادل خود را از دست دادن**

hostile: **خصمانه / تحمیل شده / مخالف / نامساعد**

If the normal flora are eliminated, pathogens can establish themselves, sometimes causing intestinal problems. Given this potential for some pathogenic microorganisms to colonize the intestine, physicians often recommend that patients drink acidophilus milk or eat yogurt.

اگر فلور طبیعی از بین برود، عوامل بیماری زا می توانند خود را نشان دهند و گاهی اوقات باعث مشکلات روده ای می شوند. با توجه به این پتانسیل برای برخی میکروارگانیسم های بیماری زا برای کلونی سازی روده، پزشکان اغلب توصیه می کنند که بیماران شیر اسیدوفیلوس (شیری که فقط با باکتری لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس تخمیر شده باشد) بنوشند یا ماست بخورند.

eliminate: از بین بردن

establish: ثابت کردن / تاسیس کردن / برقرار کردن

Given / regarding: راجع به / باتوجه به

colonize: ساکن شدن / استعمار کردن

physician: پزشک

recommend: پیشنهاد کردن

Lactobacillus acidophilus occupies empty niches in the colon until the normal flora returns, thereby preventing attachment of pathogens (Alcamo 1991).

لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس جایگاه های خالی در روده بزرگ را اشغال می کند تا زمانی که فلور طبیعی برگردد و در نتیجه از اتصال عوامل بیماری زا جلوگیری کند (آلکامو ۱۹۹۱).

(توجه : لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس اسم به باکتریه که اسید لاکتیک تولید می کند)

occupy: اشغال کردن / تصرف کردن

empty: خالی

niche: جای مناسب

thereby: در نتیجه

attachment: پیوست / دلبستگی

4. After World War II, many people became health-conscious, and as a result, yogurt became a popular food among middle class Americans.

۴. پس از جنگ جهانی دوم، بسیاری از مردم نسبت به سلامتی خود آگاه شدند و در نتیجه، ماست به یک غذای محبوب در میان آمریکایی های طبقه متوسط تبدیل شد.

health-conscious: آگاه از سلامتی

This growing appeal of yogurt stimulated further scientific investigation of its value in human health.

این جذابیت فزاینده ماست تحقیقات علمی بیشتری را در مورد ارزش آن در سلامت انسان تحریک کرد.

appeal: جذابیت داشتن / درخواست کردن stimulate : افزایش دادن / ترغیب کردن

further : بیشتر / اضافی / دورتر investigation : تحقیق

value : ارزش / قیمت گذاری کردن / مقدار

The nutritional and therapeutic aspects of yogurt have long been debated in the scientific community (Evans 1989, Gorbach 1990).

جنبه های تغذیه ای و درمانی ماست مدت هاست که در جامعه علمی مورد بحث بوده است (ایوانز ۱۹۸۹، گورباچ ۱۹۹۰).

therapeutic: درمانی / شفابخش aspect / facet : جنبه / ویژگی

debated / discuss : مناظره / مورد بحث قرار دادن

Several scientists assert that eating yogurt has no more positive effects than drinking milk. In fact, one writer (Evans 1989) reports that eating yogurt for health benefits is overrated because *Lactobacillus bulgaricus* will not colonize the intestine under normal conditions and cannot compete with normal flora.

چندین دانشمند ادعا می کنند که خوردن ماست تاثیر مثبتی بیشتر از نوشیدن شیر ندارد. در واقع، یک نویسنده (ایوانز ۱۹۸۹) گزارش می دهد که خوردن ماست برای منافع سلامتی بیش از حد مجاز است زیرا لاکتوباسیلوس بولگاریکوس در شرایط عادی روده را کلونیزه نمی کند و نمی تواند با فلور طبیعی رقابت کند.

assert / argue : اعلام کردن / دفاع کردن / ادعا کردن overrated: اغراق شده

compete : رقابت کردن

Some food scientists assert that yogurt may taste good and provide the same nutritional benefits as milk, but yogurt doesn't really help intestinal distress, nor will it prolong your life.

برخی از دانشمندان علوم غذایی ادعا می کنند که ماست ممکن است طعم خوبی داشته باشد و فواید تغذیه ای مشابه شیر را داشته باشد، اما ماست واقعاً به ناراحتی روده کمک نمی کند و عمر شما را نیز طولانی نمی کند.

distress: ناراحتی / اضطراب / (در معرض) خطر

5. Recent scientific data provide evidence that yogurt does relieve intestinal distress during antibiotic therapy.

۵. داده های علمی اخیر شواهدی را ارائه می دهد که نشان می دهد ماست ناراحتی روده را در طول درمان آنتی بیوتیکی تسکین می دهد.

evidence: مدرک / شهادت (در دادگاه)

relieve: تسکین بخشید / معاف کردن

In a controlled study, physicians (Sutonen, Vapaatalo, Salminen, Gordin and Saxelin 1990) reported that *L. bulgaricus* may not be able to compete with normal flora under ordinary conditions, but it does appear that *L. Bulgaricus* will colonize the colon during and after the use of antibiotics. Bacteria in yogurt also may serve as a natural antibiotic.

در یک مطالعه کنترل شده، پزشکان (سوتونن، وپاتالو، سالمین، گوردین و ساکسلین ۱۹۹۰) گزارش دادند که *L. بولگاریکوس* ممکن است در شرایط عادی قادر به رقابت با فلور نرمال نباشد، اما به نظر می رسد که *L. بولگاریکوس* در طول و بعد از استفاده از آنتی بیوتیک ها کلونیزه می شود. باکتری های موجود در ماست نیز ممکن است به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی عمل کنند.

ordinary: معمولی

serve as: به عنوان

appear: ظاهر شدن / به نظر رسیدن / حضور یافتن / به وجود آمدن

Evidence from this study indicates that not only will lactobacilli grow temporarily inside the intestine until the natural flora returns, but they will also prevent diarrhea that is associated with an antibiotic called erythromycin.

شواهد حاصل از این مطالعه نشان می دهد که نه تنها لاکتوباسیل ها به طور موقت در داخل روده رشد می کنند تا زمانی که فلور طبیعی بازگردد، بلکه از اسهال مرتبط با آنتی بیوتیکی به نام اریترومایسین نیز جلوگیری می کند.

Evidence: شواهد و مدارک

indicate / show : نشان دادن / حاکی بودن

temporarily : موقتا / به طور موقت

diarrhea : اسهال

associated (with) : مرتبط

These researchers report that the side effects of erythromycin, such as abdominal distress, stomach pain and gas, were less common among patients taking fermented yogurt during antibiotic treatment than patients taking pasteurized yogurt (Siitonen et al. 1990).

این محققان گزارش می دهند که عوارض جانبی اریترومایسین، مانند ناراحتی شکمی، درد معده و گاز، در بین بیمارانی که در طول درمان آنتی بیوتیکی از ماست تخمیر شده استفاده می کنند کمتر از بیمارانی که ماست پاستوریزه مصرف می کنند، دیده می شود (Siitonen et al. ۱۹۹۰).

abdominal : شکمی

stomach: معده

fermented: تخمیر شده

6. Another physician (Gorbach 1990), in a review of animal studies involving yogurt and antibiotics, reported the nutritional and therapeutic value of lactobacilli in animal and human diets.

۶. یک پزشک دیگر (گورباخ ۱۹۹۰)، در بررسی مطالعات حیوانی شامل ماست و آنتی بیوتیک ها، ارزش غذایی و درمانی لاکتوباسیل را در رژیم غذایی حیوانات و انسان گزارش کرد.

review : نقد و بررسی کردن / مرور کردن

Nutritionists have known for some time that yogurt is nutritious because of a high content of protein, riboflavin and calcium. However, only recently have scientific studies shown that the lactobacilli increase the quantity, availability, digestibility and uptake of nutrients.

متخصصان تغذیه مدتی است که می دانند ماست به دلیل محتوای بالای پروتئین، ریبوفلاوین و کلسیم مغذی است. با این حال، اخیراً مطالعات علمی نشان داده است که لاکتوباسیل ها مقدار، در دسترس بودن، قابلیت هضم و جذب مواد مغذی را افزایش می دهند.

Nutritionists: متخصصان تغذیه

content: مقدار / محتوا

nutritious : مقوی

quantity: مقدار

availability: دسترسی

digestibility: هضم پذیری

uptake: جذب

This increase in nutrients can be explained by the finding that lactobacilli present in yogurt digest proteins to smaller more readily assimilated substance.

این افزایش در مواد مغذی را می‌توان با این یافته توضیح داد که لاکتوباسیل‌های موجود در ماست، پروتئین‌ها را به مواد کوچک‌تری که به سرعت جذب می‌شوند، هضم می‌کنند.

explain : توضیح دادن assimilated : تلفیق کردن / جذب کردن / وفق دادن

readily : به سرعت

Yogurt bacteria also help the body to synthesize vitamins more efficiently. Physicians report therapeutic uses for yogurt bacteria such as prevention of various intestinal infections caused by harmful microbes and diarrhea caused by antibiotics (Gorbach, 1990).

باکتری‌های ماست نیز به بدن کمک می‌کنند تا ویتامین‌ها را به طور موثرتری سنتز کند. پزشکان کاربردهای درمانی باکتری‌های ماست مانند پیشگیری از عفونت‌های مختلف روده ای ناشی از میکروب‌های مضر و اسهال ناشی از آنتی بیوتیک‌ها را گزارش می‌دهند (Gorbach, 1990).

synthesize : سنتز کردن / ترکیب کردن various : گوناگون

efficiently : به طور موثر infection : عفونت

7. In 1992, studies by Dr. George M. Halpern at the University of California suggest that yogurt may boost the immune system. Eating yogurt may help you resist infections, such as colds and other upper respiratory infections.

۷. در سال ۱۹۹۲، مطالعات دکتر جورج ام هالپرن در دانشگاه کالیفرنیا نشان داد که ماست ممکن است سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. خوردن ماست ممکن است به شما در مقاومت در برابر عفونت‌ها مانند سرماخوردگی و سایر عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی کمک کند.

suggest : پیشنهاد کردن / نشان دادن / اشاره کردن بر resist : مقاومت کردن

The study found that yogurt boosted the production of gamma interferon, a substance that helps fight infectious disease. A control group received no yogurt and two groups of people were given yogurt to eat.

این مطالعه نشان داد که ماست تولید اینترفرون گاما را افزایش می‌دهد، ماده ای که به مبارزه با بیماری‌های عفونی کمک می‌کند. یک گروه کنترل هیچ ماستی دریافت نکردند و به دو گروه از افراد ماست داده شد تا بخورند.

fight : مبارزه کردن / تلاش کردن

A second group ate yogurt with active bacterial cultures and the third group received yogurt that was heat treated to kill the active cultures. Only the group that ate yogurt with living *L. bulgaricus* and *S. thermophilus* had an immune system that was boosted.

گروه دوم ماست با کشت های فعال باکتریایی خوردند و گروه سوم ماستی دریافت کردند که برای از بین بردن کشت های فعال حرارت داده شده بود. فقط گروهی که ماست با *L. bulgaricus* زنده و *S. thermophilus* مصرف کردند، سیستم ایمنی بدنشان تقویت شده بود.

کشت (باکتری) / کشت (زمین) / فرهنگ / تمدن / کشت کردن (باکتری و...): culture

In this group, those who ate two cups of yogurt a day for four months had five times more gamma interferon than non- yogurt eaters. The Houston Post newspaper, reporting on this study concluded, "To boost your immune system, increase your cultural exposure to yogurt."

در این گروه، کسانی که دو فنجان ماست در روز به مدت چهار ماه می خوردند، پنج برابر بیشتر از کسانی که ماست نمی خوردند، اینترفرون گاما داشتند. روزنامه هیوستون پست در گزارشی در این باره نوشت: «برای تقویت سیستم ایمنی بدن، میزان مواجهه با ماست را افزایش دهید.»

فرهنگی / آنچه که از راه کشت و پرورش به دست می آید: cultural

بالا بردن / تقویت کردن: boost

در معرض گذاری: exposure

نتیجه گیری کردن / تمام کردن: conclude

8. In summary, eating yogurt has several nutritional and therapeutic benefits. Yogurt is nutritious because it is high in protein, riboflavin and calcium.

۸. به طور خلاصه، خوردن ماست فواید تغذیه ای و درمانی متعددی دارد. ماست مغذی است زیرا سرشار از پروتئین، ریبوفلاوین و کلسیم است.

Eating yogurt is recommended during antibiotic usage to produce the same effect as acidophilus milk (Alcamo, 1991).

خوردن ماست در طول مصرف آنتی بیوتیک توصیه می شود تا اثری مشابه شیر اسیدوفیلوس ایجاد کند (Alcamo, 1991).

کاربرد / استفاده / مصرف: usage

Some antibiotics, during their administration, wipe out friendly bacteria, as well as the target pathogens. Bacteria in yogurt help the human body by temporarily occupying an empty niche during antibiotic treatment.

برخی از آنتی بیوتیک ها در طول تجویز خود، باکتری های دوست و همچنین پاتوژن های هدف را از بین می برند. باکتری های موجود در ماست با اشغال موقت یک محل خالی در طول درمان آنتی بیوتیکی به بدن انسان کمک می کنند.

administration: **تجویز**

target : **هدف**

These bacteria prevent unfriendly molds, yeasts and bacteria from colonizing the intestine. The value of yogurt to people trying to lose weight depends upon what type of yogurt is eaten.

این باکتری ها از تجمع کپک ها، مخمرها و باکتری های غیر دوست در روده جلوگیری می کنند. ارزش ماست برای افرادی که سعی در کاهش وزن دارند بستگی به این دارد که چه نوع ماستی خورده شود.

Yogurt made from skim milk and artificial sweeteners is low in calories, but yogurt made from whole milk with sugar and syrupy fruits is high in calories.

ماست تهیه شده از شیر بدون چربی و شیرین کننده های مصنوعی کالری کمی دارد، اما ماست تهیه شده از شیر کامل با شکر و میوه های شربتی پرکالری است.

skim milk : **شیر خامه گرفته**

sweeteners: **شیرین کننده ها**

artificial: **مصنوعی**

syrupy: **میوه ای با بافت نیمه مایع / جامد / شیره دار / بیش از حد احساساتی**

The aging theory now is largely discounted, but many microbiologists believe that eating yogurt aids in good health by boosting the immune system, and by providing the body with essential nutrients and supplemental therapy during medical treatment.

تئوری پیری در حال حاضر تا حد زیادی نادیده گرفته شده است، اما بسیاری از میکروبیولوژیست ها معتقدند که خوردن ماست با تقویت سیستم ایمنی بدن و تامین مواد مغذی ضروری و درمان مکمل در طول درمان پزشکی به سلامتی کمک می کند.

discounted: **تخفیف دادن / به حساب نیاوردن**

essential: **لازم**

supplemental: **مکمل / تکمیلی**

Although eating yogurt may not prolong your life, it may enhance the quality of your life. The chances of experiencing diarrhea, gas and abdominal pain are reduced while taking antibiotics, not to mention the positive nutritional value and the enjoyment of eating good yogurt!

اگرچه خوردن ماست ممکن است عمر شما را طولانی نکند، اما ممکن است کیفیت زندگی شما را افزایش دهد. احتمال تجربه اسهال، گاز و درد شکمی با مصرف آنتی بیوتیک ها کاهش می یابد، البته بدون در نظر گرفتن ارزش غذایی مثبت و لذت خوردن ماست خوب!

enhance: افزایش دادن

mention: اشاره کردن

enjoyment: لذت

A. Read the following sentences and decide if based on the information provided in the text they are true or false. Then show your choice by writing T (for true) or F (for false) in the blank space next to each sentence.

1. People from Bulgaria believe that it is because of yogurt that they live as long as 100 years. (F)

۱. مردم بلغارستان معتقدند که به خاطر ماست است که تا ۱۰۰ سال عمر می کنند.

2. There is now fresh scientific evidence for the prolongation of life in the individuals eating yogurt a lot. (F)

۲. در حال حاضر شواهد علمی جدیدی مبنی بر طولانی شدن عمر در افرادی که زیاد ماست مصرف می کنند وجود دارد.

3. In the absence of normal flora, pathogenic microorganisms may cause intestinal problems. (T)

۳. در غیاب فلور طبیعی، میکروارگانیسم های بیماری زا ممکن است باعث مشکلات روده شوند.

4. Some antibiotics destroy only friendly bacteria. (F)

۴. برخی آنتی بیوتیک ها تنها باکتری های دوستانه را از بین می برند.

5. The permanent occupation of intestinal empty niches by yogurt bacteria during antibiotic treatment helps the body to build a strong immune system. (F)

۵. اشغال دائمی حفره های خالی روده توسط باکتری های ماست در طول درمان آنتی بیوتیکی به بدن کمک می کند تا سیستم ایمنی قوی ایجاد کند.

6. Yogurt may be low or high in calories depending on its amount of fat and type of sweetener. (T)

۶. ماست بسته به میزان چربی و نوع شیرین کننده آن ممکن است کم یا زیاد کالری داشته باشد.

7. Supplemental therapy during medical treatment is possible through eating yogurt. (T)

۷. درمان تکمیلی در طول درمان پزشکی از طریق خوردن ماست ممکن است.

Vocabulary A.

fresh : تازه / خنک / جدید / سرحال

prolongation : طولانی کردن

individual : فرد / فردی / مجزا

absence : غیاب / غیبت فقدان / نبود

permanent : دائمی

occupation : شغل / اشغال / سکونت

B. Read the following sentences carefully and decide which one of the four options (a, b, c, or d) best completes each item.

1. According to Dr. Elie Metchnikoff, the reason behind death prior to expected time is the existence of large numbers of harmful bacteria in the intestinal tract .

a. existence of large numbers of harmful bacteria in the intestinal tract

b. neutralization of natural process within one's body

b. خنثی سازی فرآیند طبیعی در بدن فرد

c. lack of a process known as "autotoxication" in the body

c. فقدان فرآیندی به نام «خود سمی کردن» در بدن

d. inability of people to get benefits from bacteria existing in yogurt

d. ناتوانی افراد در بهره مندی از باکتری های موجود در ماست

۱. به گفته دکتر Elie Metchnikoff، دلیل مرگ قبل از زمان مورد انتظار وجود تعداد زیادی باکتری مضر در دستگاه روده است.

2. Which of the following statements is not mentioned in the first paragraph directly or indirectly?

a. The more a person eats yogurt, the longer his life is.

a. هر چه انسان بیشتر ماست بخورد عمرش بیشتر می شود.

b. The aging theory proposed by Metchnikoff is not supported experimentally.

ب نظریه پیری ارائه شده توسط Metchnikoff به طور تجربی پشتیبانی نمی شود.

c. Bulgaria is located in the eastern part of Europe.

c. بلغارستان در شرق اروپا واقع شده است.

d. A special kind of yogurt is the main food in Bulgaria.

d. نوع خاصی از ماست غذای اصلی بلغارستان است.

3. Although Metchnikoff's aging theory is not valid anymore, **it increased our information about our body.**

a. many scientists still agree with it

a. بسیاری از دانشمندان هنوز با آن موافق هستند.

b. it was proved to be unreliable even at the beginning

b. حتی در ابتدا ثابت شد که غیر قابل اعتماد است

c. it increased our information about our body

d. many scientists have become confused about the functions(s) of microbes

d. بسیاری از دانشمندان در مورد عملکرد میکروب ها دچار سردرگمی شده اند.

۳. اگرچه نظریه پیری Metchnikoff دیگر معتبر نیست، اما اطلاعات ما را در مورد بدن افزایش داد .

4. Normal flora can be found in the large intestine .

a. exists only on external surfaces of the body

a. تنها در سطوح خارجی بدن وجود دارد.

b. can be found in the large intestine

c. helps yeasts and molds to attack the colon

c. به مخمرها و کپک ها برای حمله به روده بزرگ کمک می کند.

d. clears the colon of beneficial bacteria

d. روده بزرگ را از باکتری های مفید پاک می کند.

۴. فلور نرمال را می توان در روده بزرگ یافت.

5. Which statement is false?

a. Bacteria, yeast and molds make up the normal flora.

a. باکتری ها، مخمر و کپک ها فلور طبیعی را تشکیل می دهند.

b. The presence of normal flora is vital for the body.

b. وجود فلور طبیعی برای بدن حیاتی است.

c. Harmful organisms cannot survive where normal flora is present.

c. ارگانیسم های مضر نمی توانند در جایی که فلور طبیعی وجود دارد زنده بمانند.

d. Any pathogen can settle and multiply in the intestine with the help of normal flora.

d. هر عامل بیماری زا می تواند به کمک فلور طبیعی در روده ساکن و تکثیر شود.

6. Paragraph 2 mainly deals with the ways that useful microorganisms help the human body.

a. structure of normal flora

a. ساختار فلور طبیعی

b. types of normal flora

b. انواع فلور طبیعی

c. ways that useful microorganisms help the human body

d. effect(s) of harmful bacteria on friendly normal flora

d. اثر(های) باکتری های مضر بر روی فلور طبیعی دوستانه

۶. بند ۲ عمدتاً به راه هایی می پردازد که میکروارگانیسم های مفید به بدن انسان کمک می کنند.

7. The use of antibiotics for a long period of time is harmful to beneficial microorganisms as well.

a. does not destroy the normal microbial life

a. زندگی طبیعی میکروبی را از بین نمی برد

b. affects only unfriendly microorganisms

b. فقط میکروارگانیسم های غیر دوست را تحت تأثیر قرار می دهد

c. is ineffective for normal and hostile flora

c. برای فلور معمولی و متخاصم بی اثر است

d. is harmful to beneficial microorganisms as well

۷. استفاده طولانی مدت از آنتی بیوتیک ها برای میکروارگانیسم های مفید نیز مضر است.

8. Yogurt or acidophilus milk is often recommended when **the intestine is cleared of normal flora** .

a. pathogenic microorganisms cannot multiply in the intestine

a. میکروارگانیزم های بیماری زا نمی توانند در روده تکثیر شوند

b. the intestine is cleared of normal flora

c. lactobacillus acidophilus fills empty parts of the colon

c. لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس بخش های خالی روده بزرگ را پر می کند.

d. niches in the colon are full of normal flora

d. حفره های روده بزرگ پر از فلور طبیعی است.

۸. ماست یا شیر اسیدوفیلوس اغلب زمانی توصیه می شود که روده از فلور طبیعی پاک شود.

9. More researches about yogurt were performed in America because **people became interested in its health benefit(s)** .

a. it became a common food among middle class people during World War II

a. در طول جنگ جهانی دوم به یک غذای رایج در میان افراد طبقه متوسط تبدیل شد

b. people could only afford yogurt since war had made them poor

b. مردم فقط می توانستند ماست بخرند زیرا جنگ آنها را فقیر کرده بود

c. it was plentiful and appealing to people after war

c. پس از جنگ برای مردم فراوان و جذاب بود

d. people became interested in its health benefit(s)

۹. تحقیقات بیشتری در مورد ماست در آمریکا انجام شد زیرا مردم به فواید سلامتی آن علاقه مند شدند.

10. In paragraph 4, the author basically deals with the disagreements about the effects of eating yogurt.

a. rejects the nutritional value(s) of

a. ارزش غذایی (های) ماست را رد می کند

b. confirms the therapeutic advantage(s) of

b. مزیت (های) درمانی ماست را تایید می کند

c. emphasizes the pleasant taste of

c. بر طعم دلپذیر ماست تأکید می کند

d. deals with the disagreements about the effects of eating

۱۰. نویسنده در بند ۴ اساساً به اختلاف نظر در مورد عوارض خوردن ماست می پردازد.

11. Which of the following statements is false?

a. Erythromycin brings about diarrhea.

a. اریترومایسین باعث اسهال می شود.

b. Stomach pain, abdominal trouble and gas are among the side effects caused by erythromycin.

b. درد معده، ناراحتی شکمی و گاز از جمله عوارض ناشی از اریترومایسین است.

c. The use of fermented yogurt during the course of antibiotic treatment eliminates the side effects of erythromycin.

c. استفاده از ماست تخمیر شده در طول دوره درمان آنتی بیوتیکی عوارض جانبی اریترومایسین را از بین می برد.

d. Pasteurized yogurt affects the intestinal bacteria more differently than fermented yogurt.

d. ماست پاستوریزه به طور متفاوتی نسبت به ماست تخمیر شده روی باکتری های روده تأثیر می گذارد.

12. Lactobacilli in yogurt increase the amount, availability, digestibility and absorption of nutrients because they **cause the proteins to divide into smaller and thus more digestible substances.**

a. **cause the proteins to divide into smaller and thus more digestible substances.**

b. contain different kinds of vitamins

b. حاوی انواع مختلفی از ویتامین ها است

c. consist of proteins, riboflavin and calcium

c. از پروتئین، ریبوفلاوین و کلسیم تشکیل شده است

d. are synthesized in the body to produce the essential vitamins

d. برای تولید ویتامین های ضروری در بدن سنتز می شوند

۱۲. لاکتوباسیل های موجود در ماست، مقدار، در دسترس بودن، قابلیت هضم و جذب مواد مغذی را افزایش می دهند زیرا باعث می شوند پروتئین ها به مواد کوچک تر و در نتیجه قابل هضم تر تقسیم شوند.

13. Yogurt **loses its ability to stimulate the production of gamma interferon when heated .**

a. with active bacterial cultures contains gamma interferon

آ. با کشت های باکتریایی فعال حاوی گاما اینترفرون است

b. with inactive cultures contains gamma interferon

ب با کشت های غیر فعال حاوی گاما اینترفرون است

c. should be cultured in the lab before being eaten

ج. قبل از مصرف باید در آزمایشگاه کشت داده شود

d. loses its ability to stimulate the production of gamma interferon when heated

۱۳. ماست با حرارت دادن توانایی خود را در تحریک تولید اینترفرون گاما از دست می دهد.

14. This article has come to the final conclusion that yogurt eaters benefit from all of the following positive points except:

a. prolonged -life

a. طول عمر

b. better life quality

b. کیفیت زندگی بهتر

c. faster remedy during medical treatments

c. درمان سریعتر در طول درمان های پزشکی

d. improved defense against the elimination of intestinal friendly bacteria

d. بهبود دفاع در برابر از بین بردن باکتری های دوست روده

Vocabulary B.

expected : پیشبینی شده

prior : قبل

existence: وجود

inability: ناتوانی

unreliable : نامطمئن

vital : حیاتی

survive: زنده ماندن

structure: ساختار

ineffective : بی اثر

middle : وسط / میان

plentiful: سرشار

appealing: جذاب

confirm : تایید کردن

advantage: مزیت

emphasize : تاکید کردن

deals with : سروکار داشتن

pleasant : خوشایند

disagreements : اختلاف نظر

fermented: تخمیر شده

absorption : جذب

article : مقاله / کالا

remedy: دارو / درمان

experimentally: به صورت آزمایشی

afford : از عهده برآوردن / بضاعت داشتن

reject : رد کردن / بی توجهی کردن / پس زدن (عضویوندی)

trouble : مشکل / زحمت / مزاحم شدن / گرفتاری

C. Discussion Questions:

1. Is there any other term for yogurt? If yes, what is it?

۱. آیا اصطلاح دیگری برای ماست وجود دارد؟ اگر پاسخ بله است، آن چیست؟

2. Where is Escherichia coli found? Is it a beneficial or harmful bacterium?

۲. اشرشیاکلی در کجا یافت می شود؟ آیا این یک باکتری مفید است یا مضر؟

3. What in yogurt may serve as a natural antibiotic?

۳. چه چیزی در ماست ممکن است به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی عمل کند؟

4. Why do nutritionists believe that yogurt is nutritious?

۴. چرا متخصصان تغذیه معتقدند که ماست مغذی است؟

5. What kind of yogurt may help a person to lose weight?

۵. چه نوع ماستی ممکن است به کاهش وزن کمک کند؟

6. Comment on this article for your classmates.

۶. در مورد این مقاله برای همکلاسی های خود نظر دهید.

D. Read the following sentences carefully and decide which one of the four options (a, b, c, or d) best completes each item.

1. To **neutralize** the side effects of this drug, one should have extra hours of sleep and more mental relaxation.

a. reinforce : مستحکم کردن / تقویت کردن

b. boost : افزایش دادن / تقویت کردن

c. neutralize : خنثی کردن

d. suffer : رنج کشیدن

۱. برای خنثی سازی عوارض این دارو باید ساعات خواب اضافی و آرامش روحی بیشتری داشت.

2. There will be a severe punishment for anyone who harbors the criminals; they are wanted by the police.

- a. harbors : پناهگاه / پناه دادن
- b. murders : کشتن / به قتل رساند / قتل
- c. arrests : دستگیر کردن / جلوگیری کردن
- d. replaces : جایگزین کردن

۲. هر کس که مجرمان را پناه دهد، مجازات سختی خواهد داشت. آنها توسط پلیس تحت تعقیب هستند.

severe : شدید

punishment : مجازات

criminal : مجرم / جنایی

3. In the world we live, each country has allies to depend on.

- a. rivals: حریفان
- b. enemies : دشمنان
- c. allies : متحدان
- d. opponents : رقیب

۳. در دنیایی که ما زندگی می کنیم، هر کشور متحدانی دارد که باید به آنها وابسته باشد.

4. The flu viruses remain in an ecological niche waiting for a suitable time to produce an epidemic.

- a. niche : جای مناسب
- b. aspect: جنبه
- c. equilibrium : تعادل
- d. disaster : فاجعه

۴. ویروس های آنفلوآنزا در یک موقعیت اکولوژیکی باقی می مانند و منتظر زمان مناسب برای ایجاد یک اپیدمی هستند .

5. He won the Noble Prize, in spite of many professional competitors taking part in it.

a. competitors : رقابت کنندگان

b. investigators : تحقیق کنندگان / کارآگاهان / بازجو

c. organizers : برگزار کنندگان

d. researchers : محققان

۵. او برنده جایزه نوبل شد، علی رغم اینکه بسیاری از رقبای حرفه ای در آن شرکت کردند.

in spite of : علی رغم

professional : حرفه ای

taking part : شرکت کردن

6. Some strains of flu virus resist all kinds of vaccines.

a. nutrients: ماده مغذی

b. pest : آفت / حشره موزی / طاعون / بلا

c. flora : فلور

d. strains : رشته / سویه (در میکروب شناسی)

۶. برخی از سویه های ویروس آنفلوآنزا در برابر انواع واکسن ها مقاومت می کنند.

7. The loud noise here is very disturbing. I can hardly tolerate it.

a. amusing : سرگرم کننده

b. pleasing : خوشایند

c. appealing : جذاب

d. disturbing : نگران کننده / آزار دهنده

۷. صدای بلند اینجا بسیار آزاردهنده است. من به سختی می توانم آن را تحمل کنم.

tolerate : تحمل کردن

8. John's premature death caused his poor family great suffering; he was only sixteen.

a. honorable : قابل احترام

b. anticipated : انتظار چیزی را داشتن / پیشبینی شده

c. premature : زودرس

d. blessed : مقدس

۸. مرگ زودرس جان باعث رنج فراوان خانواده فقیر او شد. او فقط شانزده سال داشت.

9. If kept for a long time, fruit juices ferment and then change into alcoholic drinks.

a. liquefy : مایع کردن

b. ferment : تخمیر کردن

c. solidify : جامد کردن

d. sweeten : شیرین کردن

۹. اگر برای مدت طولانی نگهداری شود، آب میوه تخمیر می شود و سپس به نوشیدنی های الکلی تبدیل می شود.

10. A well-balanced diet includes assimilated substances.

a. banned : ممنوع شده

b. spoiled : فاسد شده

c. assimilated : جذب شده

d. decayed : فاسد شده

۱۰. یک رژیم غذایی متعادل شامل مواد مغذی جذب شده است.

11. Terrorists may even attack the hospitals any moment; thus, security measures should be enhanced.

a. ignored : نادیده گرفته شده :

b. enhanced : بهبود یافته :

c. eliminated : حذف شده :

d. overrated : اغراق شده :

۱۱. تروریست ها حتی ممکن است هر لحظه به بیمارستان ها حمله کنند. بنابراین، اقدامات امنیتی باید افزایش یابد.

measures : اقدامات :

12. Less sugar is generally needed to make jam from syrupy fruits.

a. juicy : آبدار :

b. syrupy : شهد دار :

c. fleshy : گوشتی :

d. tasty : خوشمزه :

۱۲. برای تهیه مربا از میوه های شربتی (شیرین) به طور کلی شکر کمتری نیاز است.

13. You can't shift her from her entrenched belief, in other words, she is not flexible at all.

a. entrenched : جا گرفته / تثبیت شده :

b. shaky : لرزان :

c. undetermined : نامعین :

d. indecisive : غیرقطعی / ناقاطع (در تصمیم گیری) :

۱۳. شما نمی توانید او را از باور تثبیت شده اش دور کنید، به عبارت دیگر، او اصلاً انعطاف پذیر نیست.

flexible : انعطاف پذیر :

at all : اصلاً :

14. On his visit to my hometown, the prime minister was given a/an hostile reception by the angry crowd.

a. hostile : خصومت آمیز = harsh

b. agreeable : مطلوب

c. sincere : راستگو / صمیمانه

d. hospitable : مهمان نواز

۱۴. نخست وزیر در سفر خود به شهر من مورد استقبال خصمانه جمعیت خشمگین قرار گرفت.

hometown : زادگاه

prime minister : نخست وزیر

E. Fill in the blanks using the correct form of the words given in the list.

Noun

boost : ۱. تقویت

booster : ۱. تقویت کننده

Verb

boost : ۱. بالا بردن

Adjective

Adverb

a. There must be new creative plans to boost production by %30 next year.**ترجمه :** باید برنامه های خلاقانه جدیدی برای افزایش ۳۰ درصدی تولید در سال آینده وجود داشته باشد.**گرامر :** boost در اینجا نقش فعل داره از روی ترجمه جمله میشه فهمید که ناقصه و فعل نداره هنوز.b. Only a boost in exports may somehow help our economy.**ترجمه :** تنها افزایش صادرات می تواند به نحوی به اقتصاد ما کمک کند.**گرامر :** بعد a ما اسم میخوایم و boost در اینجا نقش اسم داره .c. This injection will protect you against the disease, but after six months you'll need a booster .**ترجمه :** این تزریق از شما در برابر بیماری محافظت می کند، اما پس از شش ماه به یک تقویت کننده نیاز خواهید داشت.**گرامر :** بعد a ما اسم میخوایم و همچنین بین دو تا اسم باید از روی ترجمه جواب رو نوشته.

Noun

hindrance : ۱. مانع

Verb

hinder : ۱. مانع شدن

Adjective

Adverb

a. These new laws will hinder rather than promote social reform.

ترجمه : این قوانین جدید به جای ترویج اصلاحات اجتماعی، مانع آن خواهند شد.

گرامر : بعد will ما فعل رو ساده میاریم (یعنی بدون s , ed , to) و همچنین از روی ترجمه فهمیدم فعل میخوایم .

b. He offered to help me with the cleaning, but he was more of a/an hindrance than a help.

ترجمه : پیشنهاد کرد که در نظافت به من کمک کند، اما بیشتر مانع بود تا کمک.

گرامر : بعد a , an و the و قبل و بعد از of ! ما اسم میخوایم (:

Noun

inhabitant : ۱. ساکن ۲. سکنه (حالت جمع)

Verb

inhabit : ۱. زندگی کردن

Adjective

inhabitable : ۱. قابل سکونت

Adverb

a. This is one of the best inhabitable areas of the city.

ترجمه : این یکی از بهترین مناطق قابل سکونت شهر است.

گرامر : بعد the ما اسم میخوایم اسم areas اومده ولی قبلش دو تا صفت اومده . و اینجا ما صفت میخوایم برای توصیف areas . (یادآوری : برای توصیف اسم صفت میخوایم برای توصیف صفت و فعل قید میخوایم)

b. A city of 6 million inhabitants needs qualified managers.

ترجمه : شهری با ۶ میلیون سکنه نیازمند مدیران شایسته است.

گرامر : قبل و بعد of ما اسم میخوایم و inhabitants اسم آوردیم چون به اسم جمع میخوایم s گذاشتیم آخرش

c. We visited a beautiful island inhabited only by birds.

ترجمه : از جزیره زیبایی که فقط پرندگان در آن سکونت داشتند، دیدن کردیم.

گرامر : دستتو بذار روی inhabit معنی کن (.... فقط پرندگان زیبا) مشخصه که فعل نداره . ed هم باتوجه به زمان جمله گذاشتیم

Noun

residency : ۱. اقامت ۲. دستیاری (پزشکی)

residence : ۱. عمارت ۲. اقامتگاه

resident : ۱. ساکن ۲. رزیدنت ۳. مهمان هتل

residue : ۱. باقی مانده ۲. پسماند ۳. تفاله

Adjective

residential : ۱. مسکونی

Verb

reside : ۱. سکونت داشتن

Adverb

a. He is the only one left here; all his family members reside abroad.**ترجمه :** او تنها کسی است که اینجا باقی مانده است. همه اعضای خانواده او در خارج از کشور زندگی می کنند.**گرامر :** ترجمه کن ترجمه ! فعل میخوایم .b. They took up residency abroad.**ترجمه :** اقامت خارج از کشور را گرفتند.**نکته :** ترکیب **residencey abroad** یعنی اقامت خارج از کشور یادش بگیرید .c. How nice of you to visit me at my humble residence .**ترجمه :** چه خوب که از من در اقامتگاه محترم دیدن کردید.**گرامر :** humble صفتی بعدش اسم میخوایم . از میان اسم ها هم باید با ترجمه انتخاب کرد .d. I like to have a house in a quiet residential area, even if it is a very small one.**ترجمه :** من دوست دارم یک خانه در یک منطقه مسکونی آرام داشته باشم، حتی اگر خیلی کوچک باشد.**گرامر :** area اسمی قبل اسم یا صفت میاریم یا به اسم دیگه ولی اینجا با توجه به معنی برای توصیف اسم از صفت استفاده میکنیم .

e. The local resident were angry about the lack of parking spaces.

ترجمه : ساکنان محلی از نبود جای پارک عصبانی بودند.

گرامر : بعد the اسم می‌خوایم local صفتی برای توصیف اسم resident.

f. The white residue in the kettle is a result of minerals in the water.

ترجمه : باقی مانده سفید موجود در کتری در نتیجه مواد معدنی موجود در آب است.

گرامر : بعد the اسم می‌خوایم و white صفتی هنوز اسم نیامده پس بعدش اسم می‌اریم و از ترجمه هم مشخصا کمک می‌گیریم .

Noun

enhancer : ۱. تقویت کننده ۲. افزایشنده

enhancement : ۱. تقویت ۲. افزایشنده ۳. افزایش

Adjective

enhancing : ۱. نیروزا

Verb

enhance : ۱. تهدید کردن ۲. به خطر انداختن

Adverb

a. What can we do to enhance our chances of success in final examinations?

ترجمه : برای افزایش شانس موفقیت در امتحانات نهایی چه کنیم؟

گرامر : اگر دستان را روی enhance بگذاریم میبینیم جمله فعل ندارد و ناقص است . منظورمان فعل های do , can نیست ! کلا بدون enhance در معنای فعلی جمله بی معنی است .

b. The drug is sold as an enhancer of the oxygen-carrying facility of the blood.

ترجمه : این دارو به عنوان تقویت کننده دستگاه حمل اکسیژن خون به فروش می رسد.

گرامر : بعد an اسم می‌خواهیم و همچنین قبل و بعد of هم اسم می‌خواهیم .

c. He uses this drug for the enhancement of oxygen to be carried along with the blood.

ترجمه : او از این دارو برای افزایش اکسیژنی که قرار است همراه با خون حمل شود، استفاده می کند.

گرامر : بعد the اسم می خواهیم . و از روی ترجمه انتخاب میکنیم اسم مورد نظر را .

d. Several athletes were disqualified from the competition after testing positive for illegal performance enhancing drugs.

ترجمه : چندین ورزش کار پس از مثبت شدن تست به دلیل داروهای تقویت کننده عملکرد غیرقانونی از شرکت در این رقابت ها محروم شدند. (منظور همون دارو های دوپینگی است)

گرامر : قبل drugs که اسم است یک صفت آوردیم برای توصیفش .

Vocabulary E.

creative : آفریننده / خالق

production : محصول

export : صادر کردن / صادرات

law : قانون

abroad : خارج

reform : بازسازی کردن / اصلاح

kettle : کتری

athlete : ورزشکار

illegal : غیرقانونی

qualified : واجد شرایط / محدود

disqualified : سلب صلاحیت شده

facility : تسهیلات / ساختمان / وسیله

competition : رقابت / مسابقه

humble : فروتن / سطح پایین (از لحاظ طبقه اجتماعی)

performance: انجام / عملکرد

offered : پیشنهاد دادن / پیشنهاد

promote : بهبود بخشیدن / ارتقا دادن / تبلیغ کردن

F. Word Study:**Affixation****A. 'ian', 'ese', and 'ish'**

These suffixes when added to nouns refer to 'the people or language' belonging to the stated country or place.

این پسوندها وقتی به اسم ها اضافه می شوند به «مردم یا زبان» متعلق به کشور یا مکان بیان شده اشاره می کنند.

Add one of the above suffixes to the end of the following words. Make any necessary changes.

1. Europe- European

6. Spain-Spanish

2. Iran-Iranian

7. Portugal-portuguese

3. China-Chinese

8. Turk-Turkish

4. Bulgaria-Bulgarian

9. Britain-British

5. England-English

10. Japan-Japanese

B. 'Hyper' and 'Over'

The prefix 'hyper' means 'too much' and the prefix 'over' means more than usual, too much, above, beyond, across and outer.

این پیشوند ها برای بیان چیزی بیش از حد معمول استفاده میشود .

Add 'hyper' or 'over' to the beginning of the following words.

1. **Hyper**tension

2. **Hyper**activity or **Over**activity :

3. **Over**inspection :

4. **Over**estimated :

5. **Hypers**sensitive :

6. **Over**head :

7. **Hyper**active :

8. **Hyper**thyroid :

9. **Over**weight :

10. **Over**eruption :

11. **Over**growth :

12. **Hyper**susceptibility :

13. **Over**supply :

14. **Hyper**secretion :

15. **Over**tire :

16. **Over**use :

17. **Hyper**nutrition :

18. **Hyper**inflation:

19. **Over**breathing :

20. **Over**load:

توجه : تمرین بالا رو میذارم به عهده خودتون ترجمه هاشو پیدا کنید :) جواباشو براتون نوشتم ...

G. Cloze Practice: Fill in the blank using the words in the list.

1. served : خدمت کردن

2. originated : برگرفته شده

3. made from : ساخته از

4. sterilized : استریل شده

5. consumed in: مصرف شدن

6. preferred : ترجیح داده

7. mixed : مخلوط

8. cooled : سرد شده

9. boiling : جوشان

10. sometimes : گاهی اوقات

11. inoculated : تلقیح شده

12. dairies : لبنیات

13. evaporate : از بین رفتن / تبخیر شدن

14. sweeteners : شیرین کننده

Yogurt, also spelled yoghurt, yogurt, or yoghourt, is semifluid fermented milk food having a smooth texture and mildly sour flavor because of its lactic content. Yogurt may be **made from** the milk of cows, sheep, goats, or water buffalo. Cow's milk is used in the United States and north-central Europe; sheep's and goat's milk are **preferred** in Turkey and southeastern Europe; milk from the water buffalo is most commonly used in Egypt and India.

ماست، همچنین به صورت yogurt، yoghurt، یا yoghourt هم هجی میشود، شیر تخمیر شده نیمه مایع است که بافتی صاف و طعم ملایم ترش دارد، زیرا محتوای لاکتیکی دارد. ماست ممکن است از شیر گاو، گوسفند، بز یا گاومیش (بوفالو) آبی تهیه شود. شیر گاو در ایالات متحده و شمال اروپای مرکزی استفاده می شود. شیر گوسفند و بز در ترکیه و اروپای جنوب شرقی ترجیح داده می شود. شیر از گاومیش آبی بیشتر در مصر و هند استفاده می شود.

semifluid : نیمه مایع

smooth : هموار / نرم / صاف / ملایم

texture : بافت

sour: ترش

flavor : طعم

cow : گاو

sheep : گوسفند

goat : بز

Yogurt may have **originated** in Turkey, although there are many stories about its discovery. It is made in Turkey homes by **boiling** milk in an uncovered pan to sterilize it and to **evaporate** water; after cooling, the milk is inoculated with yogurt from a previous batch, incubated a few hours, then slowly **cooled** to room temperature before use.

ماست ممکن است از ترکیه سرچشمه گرفته باشد، اگرچه داستان های زیادی در مورد کشف آن وجود دارد. در خانه های ترکیه با جوشاندن شیر در یک ظرف بدون سرپوش برای استریل کردن آن و تبخیر آب درست می شود. پس از سرد شدن، شیر با ماست دسته قبلی تلقیح می شود، چند ساعت انکوبه می شود، سپس قبل از استفاده به آرامی تا دمای اتاق خنک می شود.

discovery : کشف

pan : تابه

cooling : خنک کننده

batch : مقدار / دسته

incubated : انکوبه کردن / کشت دادن نمونه (آزمایشگاه)

inoculate : واکسن زدن / تلقیح کردن

Commercial **dairies** usually add milk solids to cow's milk to make yogurt with a custard-like consistency. Concentrated **sterilized** milk is inoculated with streptococcus thermophilus and Lactobacillus bulgaricus; **sometimes** L. acidophilus or a lactose-fermenting yeast is also added. This **inoculated** milk is then incubated four or five hours at about 43 to 44 C (110 to 112 F) until custard forms.

لبنیات تجاری معمولاً مواد جامد شیر را به شیر گاو اضافه می کنند تا ماستی با قوام کستر مانند تهیه کنند. شیر استریل غلیظ با استرپتوکوک ترموفیلوس و لاکتوباسیلوس بولگاریکوس تلقیح می شود. گاهی L. acidophilus یا مخمر تخمیر کننده لاکتوز نیز اضافه می شود. سپس این شیر تلقیح شده چهار یا پنج ساعت در دمای ۴۳ تا ۴۴ درجه سانتیگراد (۱۱۰ تا ۱۱۲ فارنهایت) انکوبه می شود تا کاستارد تشکیل شود.

(کستر نمیدونم خوردین یا نه یه پودریه باهش یه حالت فرنی طور درست میکنند)

Commercial : بازرگانی

custard-like : شبیه فرنی

Concentrated : غلیظ

consistency: درجه غلظت / ثبات

consume: مصرف کردن

Yogurt is known and consumed in almost all parts of the world. Various flavors and sweeteners may be added, or natural yogurt may be mixed with fresh fruits or vegetables. A salad of yogurt, sliced cucumbers, and spices is served in India and several Middle Eastern countries. Yogurt is also used in soups and sauces.

ماست تقریباً در تمام نقاط جهان شناخته شده و مصرف می شود. طعم‌ها و شیرین‌کننده‌های مختلف ممکن است اضافه شود یا ماست طبیعی با میوه‌ها یا سبزیجات تازه مخلوط شود. سالادی از ماست، خیار برش داده شده و ادویه جات ترشی جات در هند و چندین کشور خاورمیانه سرو می شود. از ماست در تهیه سوپ و سس نیز استفاده می شود.

cucumber : **خیار**

spice : **ادویه**

Vocabulary Reading

Population: جمعیت

colon: بخش اصلی روده بزرگ

to ally: هم پیمان شدن / متحد شدن / متحد کردن

mold: کپک

yeast: مخمر

residents: ساکن / مقیم / اهل

refers to: ارجاع دادن به / اشاره کردن / اشاره داشتن

presence: حضور

attach: وصل کردن / ضمیمه کردن

to multiply: تکثیر شدن

to mold: قالب گیری کردن

to reside: سکونت داشتن / ساکن بودن

pathogen: بیماری زا

entrenched: تثبیت شده

square: مربع

unpleasant: ناخوشایند / نامطبوع

newcomers: تازه واردان

nearly: تقریباً

settle: اقامت کردن / ساکن شدن / استعمار کردن /

گذاشتن / دربرگرفتن

contend: رقابت کردن / جنگیدن / ادعا کردن / سروکله زدن

hinder: مانع شدن

strains: نژاد

fungi: قارچ

favorable: مساعد / مطلوب

Aging: پیری / سالخوردگی

Yogurt: ماست

Prolong: طولانی کردن

Age: سن / عصر / دوره

bulgarin: بلغاری

take note: توجه داشتن / توجه کردن

attribute: نسبت دادن / منتسب کردن به

length: طول / اندازه

neutralize: خنثی کردن

natural: طبیعی / ذاتی

intestinal: روده ای

tract: دستگاه (کالبد شناسی) / مجرا

harbor: پناه دادن / پناهگاه

toxin: سم

poisoned: سمی / زهر آلود

premature death: مرگ زودرس

premature: زودرس / نارس / پیش از هنگام

intestine: روده

replace: جایگزین کردن / سر جای خود گذاشتن

beneficial: سودمند / مفید

contribute: دخیل بودن / موجب شدن

تاثیر داشتن / اعطا کردن / افزودن

scientists: دانشمندان

science: علم

ally: دوست / متحد / هم پیمان

stimulate : افزایش دادن / ترغیب کردن

further : بیشتر / اضافی / دورتر

investigation : تحقیق

value : ارزش / قیمت گذاری کردن / مقدار

therapeutic : درمانی / شفابخش

aspect / facet : جنبه / ویژگی

debated / discuss : مناظره / مورد بحث قرار دادن

assert/argue : اعلام کردن/دفاع کردن/ادعا کردن

overrated : اغراق شده

compete : رقابت کردن

distress : ناراحتی / اضطراب / (در معرض) خطر

evidence : مدرک / شهادت (در دادگاه)

relieve : تسکین بخشید / معاف کردن

ordinary : معمولی

serve as : به عنوان

appear : ظاهر شدن / به نظر رسیدن /

حضور یافتن / به وجود آمدن

Evidence : شواهد و مدارک

indicate / show : نشان دادن / حاکی بودن

temporarily : موقتا / به طور موقت

diarrhea : اسهال

associated (with) : مرتبط

abdominal : شکمی

stomach : معده

fermented : تخمیر شده

require : نیاز داشتن

starve (out) : گرسنگی کشیدن

competitor : رقیب

strain : فشار / کشیدگی

use up : تا آخر مصرف کردن / تمام کردن

demonstrates : نشان دادن

disturbing : مختل کردن / نگران کننده / ناراحت کننده

inhabit : زندگی کردن

Long-term : دراز مدت

substance : ماده

wipe out : زدودن / نابود کردن / تعادل خود را از دست دادن

hostile : خصمانه / تحمیل شده / مخالف / نامساعد

eliminate : از بین بردن

establish : ثابت کردن / تاسیس کردن / برقرار کردن

Given / regarding : راجع به / با توجه به

colonize : ساکن شدن / استعمار کردن

physician : پزشک

recommend : پیشنهاد کردن

occupy : اشغال کردن / تصرف کردن

empty : خالی

niche : جای مناسب

thereby : در نتیجه

attachment : پیوست / دلبستگی

health-conscious : آگاه از سلامتی

appeal : جذابیت داشتن / درخواست کردن

conclude : نتیجه گیری کردن / تمام کردن

usage : کاربرد / استفاده / مصرف

administration : تجویز

target : هدف

skim milk : شیر خامه گرفته

sweeteners : شیرین کننده ها

artificial : مصنوعی

syropy : میوه ای با بافت نیمه مایع / جامد /

◀ شیره دار / بیش از حد احساساتی

discounted : تخفیف دادن / به حساب نیاوردن

essential : لازم

supplemental : مکمل / تکمیلی

enhance : افزایش دادن

mention : اشاره کردن

enjoyment : لذت

Vocabulary A

fresh : تازه / خنک / جدید / سر حال

prolongation : طولانی کردن

individual : فرد / فردی / مجزا

absence : غیاب / غیبت فقدان / نبود

permanent : دائمی

occupation : شغل / اشغال / سکونت

اونایی که علامت (ه) کنارشون دارن یعنی ادامه ترجمه قبلیه

review : نقد و بررسی کردن / مرور کردن

Nutritionists : متخصصان تغذیه

content : مقدار / محتوا

nutritious : مقوی

quantity : مقدار

availability : دسترسی

digestibility : هضم پذیری

uptake : جذب

explain : توضیح دادن

assimilated : وفق دادن / جذب کردن / تلفیق کردن

readily : به سرعت

synthesize : سنتز کردن / ترکیب کردن

various : گوناگون

efficiently : به طور موثر

infection : عفونت

suggest : پیشنهاد کردن / نشان دادن / اشاره کردن بر

resist : مقاومت کردن

fight : مبارزه کردن / تلاش کردن

culture : کشت (باکتری) / کشت (زمین) /

◀ فرهنگ / تمدن / کشت کردن (باکتری و ...)

cultural : فرهنگی /

◀ آنچه که از راه کشت و پرورش به دست می آید

boost : بالا بردن / تقویت کردن

exposure : در معرض گذاری

Vocabulary B

expected : پیشبینی شده

prior : قبل

existence : وجود

inability : ناتوانی

unreliable : نامطمئن

vital : حیاتی

survive : زنده ماندن

structure : ساختار

ineffective : بیهوده / بی اثر

middle : وسط / میان

plentiful : سرشار

appealing : جذاب

confirm : تایید کردن

advantage : مزیت

emphasize : تاکید کردن

deals with : سروکار داشتن

pleasant : خوشایند

disagreements : اختلاف نظر

fermented : تخمیر شده

absorption : جذب

article : مقاله / کالا

remedy : دارو / درمان

experimentally : از طریق آزمایش / به صورت آزمایشی

afford : از عهده برآمدن / بضاعت داشتن

reject : رد کردن / بی توجهی کردن

◀ پس زدن (عضویوندی)

trouble : مشکل / زحمت / مزاحم شدن / گرفتاری

Vocabulary D

reinforce : مستحکم کردن / تقویت کردن

boost : افزایش دادن / تقویت کردن

neutralize : خنثی کردن

suffer : رنج کشیدن

harbors : پناهگاه / پناه دادن

murders : کشتن / به قتل رساند / قتل

arrests : دستگیر کردن / جلوگیری کردن

replaces : جایگزین کردن

severe : شدید

punishment : مجازات

criminal : مجرم / جنایی

rivals : حریفان

enemies : دشمنان

allies : متحدان

opponents : رقیب

niche : جای مناسب

aspect : جنبه

equilibrium : تعادل

disaster : فاجعه

competitors : رقابت کنندگان

eliminated : حذف شده

overrated : اغراق شده

measures : اقدامات

juicy : آبدار

syrupy : شهد دار

fleshy : گوشتی

tasty : خوشمزه

entrenched : جا گرفته / تثبیت شده

shaky : لرزان

undetermined : نامعین

indecisive : غیرقطعی / ناقاطع (در تصمیم گیری)

flexible : انعطاف پذیر

at all : اصلا

hostile : خصومت آمیز = harsh

agreeable : مطلوب

sincere : راستگو / صمیمانه

hospitable : مهمان نواز

hometown : زادگاه

prime minister : نخست وزیر

Vocabulary E

creative : خالق / آفریننده

production : محصول

export : صادر کردن / صادرات

law : قانون

abroad : خارج

investigators : تحقیق کنندگان / کارآگاهان / بازجو

organizers : برگزار کنندگان

researchers : محققان

in spite of : علی رغم

professional : حرفه ای

taking part : شرکت کردن

amusing : سرگرم کننده

pleasing : خوشایند

appealing : جذاب

disturbing : نگران کننده / آزار دهنده

tolerate : تحمل کردن

honorable : قابل احترام

anticipated : انتظار چیزی را داشتن / پیشبینی شده

premature : زودرس

blessed : مقدس

liquefy : مایع کردن

ferment : تخمیر کردن

solidify : جامد کردن

sweeten : شیرین کردن

banned : ممنوع شده

spoiled : فاسد شده

assimilated : جذب شده

decayed : فاسد شده

ignored : نادیده گرفته شده

enhanced : بهبود یافته

reform : بازسازی کردن / اصلاح

kettle : کتری

athlete : ورزشکار

illegal : غیرقانونی

qualified : واجد شرایط / محدود

disqualified : سلب صلاحیت شده

facility : تسهیلات / ساختمان / وسیله

competition : رقابت / مسابقه

humble : فروتن / سطح پایین (از لحاظ طبقه اجتماعی)

performance : اجرا / عملکرد / انجام

offered : پیشنهاد دادن / پیشنهاد

promote : بهبود بخشیدن / ارتقا دادن / تبلیغ کردن

توجه : خب اینجای کار هم باز WORD FORMATION هارو بصورت جداگانه قرار دادم که مرور کنید چون خیلی مهمه!

Noun

boost : ۱. تقویت

booster : ۱. تقویت کننده

Verb

boost : ۱. بالا بردن

Adjective

Adverb

Noun

hindrance : ۱. مانع

Verb

hinder : ۱. مانع شدن

Adjective

Adverb

Noun

inhabitant : ۱. ساکن ۲. سکنه (حالت جمع)

Verb

inhabit : ۱. زندگی کردن

Adjective

Adverb

inhabitable : ۱. قابل سکونت

Noun

residency : ۱. اقامت ۲. دستیاری (پزشکی)

residence : ۱. عمارت ۲. اقامتگاه

resident : ۱. ساکن ۲. رزیدنت ۳. مهمان هتل

residue : ۱. باقی مانده ۲. پسماند ۳. تفاله

Adjective

residential : ۱. مسکونی

Verb

reside : ۱. سکونت داشتن

Adverb

Noun

enhancer : ۱. تقویت کننده ۲. افزایشده

enhancement : ۱. تقویت ۲. افزایشده ۳. افزایش

Adjective

enhancing : ۱. نیروزا

Verb

enhance : ۱. تهدید کردن ۲. به خطر انداختن

Adverb

یادداشت

