

Lesson 6

- Chimera: wild illusion, monster
 - Extent: degree
 - Complain: express dissatisfaction or annoyance about something
 - Generate: produce
 - Skepticism: doubtful attitude
 - Perspective: outlook, viewpoint
 - Fashionable: acceptable, conventional
 - Denoting: indicating
 - Disagreeable: unpleasant
 - Stimuli: HERE things producing stress
 - Encompass: include
 - Subjective: personal
 - Indeed: in fact
 - Overlapping: having something in common
 - Acute: severe
 - Assault: violent attack
 - Bereavement: losing a relative who has died recently
- Chimera: توهم وحشی ، هیولا
 - میزان: درجه
 - شکایت: از چیزی نارضایتی یا ناراحتی ابراز کنید
 - تولید: تولید
 - شکاکیت: نگرش مشکوک
 - چشم انداز: چشم انداز ، دیدگاه
 - مد: قابل قبول ، متعارف
 - نشان دادن: نشان دادن
 - مخالف: ناخوشایند
 - تحریک: در اینجا چیزهایی که باعث ایجاد استرس می شوند
 - محاسبات: شامل
 - موضوعی: شخصی
 - در واقع: در واقع
 - همپوشانی: مشترک بودن چیزی
 - حاد: شدید
 - حمله: حمله خشن

- برانت: از دست دادن اقوامی که اخیراً درگذشت
- Intermittent: not constant
- متناوب: ثابت نیست
- Conflict: fight or quarrel
- درگیری: نزاع یا نزاع
- Disabled: having a disability, wheelchair-using, paralyzed
- معلولیت: دارای معلولیت ، استفاده از صندلی چرخدار ، فلج
- Intimate: close
- صمیمی: نزدیک
- Magnitude: great size or importance
- بزرگی: اندازه یا اهمیت عالی
- Likely: probable
- احتمالاً: محتمل
- Diverse: different kinds
- متنوع: انواع مختلف
- Flourish: get on well, withstand
- شکوفا شدن: تحمل کنید ، مقاومت کنید
- Claim: declared as a fact
- ادعا: به عنوان یک واقعیت اعلام شده است
- Desirable: pleasant
- مطلوب: دلپذیر
- Overcome: defeat
- غلبه بر: شکست
- Obstacles: barriers, blockage
- موانع: موانع ، انسداد
- Alleviate: lessen, reduce
- تسکین: کاهش ، کاهش
- Perceive: be aware of
- ادراک: از آن آگاه باشید
- Withstand: resist
- مقاومت در برابر: مقاومت در برابر
- Vary (v.): differ
- متفاوت (v.): متفاوت است

- Is getting the better of: defeats
 - Irritability: easily annoyed
 - Trivia: unimportant things
 - Suggestive: indicative
 - Swept: moved or pushed
 - Exhausted: too tired
 - Fail to cope: cannot struggle or manage
 - Breaking point: point of collapse and breakdown
 - Requires: needs, asks
 - Adjustment: changes or alternation, adaptation
 - Leisure: spare or free time
 - Ill: badly
 - Concerned with: related with
 - Intriguing: interesting
 - Adequately: sufficiently
 - Variability: changeability
 - Specificity: the state of being specific and particular
- "بهبتر شدن: شکست ها"
 - "تحریک پذیری: به راحتی اذیت می شود"
 - "چیزهای بی اهمیت: چیزهای بی اهمیت"
 - "پیشنهادی: نشانگر"
 - "جارو کشیدن: حرکت داده یا هل داده شده است"
 - "خسته: خیلی خسته"
 - "عدم مقابله: نمی توان مبارزه یا مدیریت کرد"
 - "نقطه شکست: نقطه فروپاشی و تجزیه"
 - "نیاز دارد: نیاز دارد ، می پرسد"
 - "تنظیم: تغییرات یا جایگزین ، سازگاری"
 - "اوقات فراغت: اوقات فراغت یا آزاد"
 - "بد: بد"
 - "مربوط به: مرتبط با"
 - "جذاب: جالب"
 - "به اندازه کافی: به اندازه کافی"
 - "تنوع: تغییر پذیری"
 - "خاص بودن: وضعیت خاص و خاص بودن"

- Onset: beginning
- شروع: شروع
- Overstretched: used excessively for different cases
- بیش از حد: بیش از حد برای موارد مختلف استفاده می شود
- Sparingly: limitedly
- کم کاری: محدود
- Restrict: limit
- محدود کردن: حد
- Settings: contexts or places
- تنظیمات: زمینه ها یا مکان ها
- Confine: restrict, limit
- محدود کردن: محدود کردن ، محدود کردن
- Standard diagnostic classification: Is the international "standard diagnostic tool for epidemiology, health management and clinical purposes." ... Thus, major categories are designed to include a set of similar diseases.
- طبقه بندی تشخیصی استاندارد: آیا "ابزار تشخیصی استاندارد بین المللی برای همه گیری ، مدیریت بهداشت و اهداف کلینیکی" بین المللی است. ... بنابراین ، دسته های اصلی به گونه ای طراحی شده اند که مجموعه ای از بیماری های مشابه را شامل می شود.
- By no means: not at all
- به هیچ وجه: به هیچ وجه
- Forthcoming: about to happen in near future
- آینده: در آینده در آید نزدیک اتفاق می افتد
- Contains: includes
- شامل: شامل
- Adjustment disorders: is an abnormal and excessive reaction to an identifiable life stressor.
- اختلالات تنظیم: یک واکنش غیرطبیعی و بیش از حد به یک عامل استرس زا در زندگی است.
- Illustration: exemplification, demonstration
- تصویرگری: نمونه سازی ، نمایش
- Comprises: encompass, incorporate
- شرکتها: شامل ، درگیر کردن

- Exceptional: unusual, uncommon
- استثنایی: غیر معمول ، غیر معمول
- Generalized anxiety disorder (or GAD) is characterized by excessive, exaggerated anxiety and worry about everyday life events with no obvious reasons for worry.
- اختلال اضطراب عمومی (یا GAD) با اضطراب بیش از حد ، اغراق آمیز و نگرانی در مورد حوادث روزمره زندگی بدون دلیل واضح نگرانی مشخص می شود.
- Withdrawal: disengagement
- برداشت: از کار انداختن
- Narrowing the attention: focusing on to narrow range of information or on the performance of a skill; this causes the performer to ignore important cues or information.
- جلب توجه: تمرکز روی محدوده محدودی از اطلاعات یا عملکرد یک مهارت. این باعث می شود مجری نکات مهم و اطلاعات را نادیده بگیرد.
- Apparent: clear
- ظاهرا: واضح است
- Disorientation: confusion
- بی نظمی: سردرگمی
- Verbal aggression: spoken violent behavior
- پرخاشگری کلامی: رفتار خشونت آمیز گفتاری
- Excessive: too much
- بیش از حد: بیش از حد
- Grief: deep sadness
- اندوه: غم و اندوه عمیق
- Prognosis: prediction or outlook
- پیش آگهی: پیش بینی یا چشم انداز
- Post-traumatic: severe, unpleasant. It involves psychological and emotional damage
- پس از سانحه: شدید ، ناخوشایند. این آسیب روانی و عاطفی را شامل می شود
- Persistent: continual
- مداوم: مداوم
- Relive: experiencing again
- زندگی دوباره: تجربه دوباره

- Intrusive: interfering
- Flashback: sudden remembering of past
- Vivid: clear
- Recurring: repeating, happening again and again
- Distress: great pain
- Avoid: escape
- Circumstances: conditions
- Associated: related
- Features: characteristics
- Accompanied : come together
- Psychogenic: having a psychological origin or cause rather than a physical one
- Amnesia: loss of memory
- Arousal: excitement
- Distractibility: not concentrating, confusability
- Apprehension: fear
- Vigorous: powerful
- Concept: idea
- مزاحم: دخالت
- فلش بک: به یاد ناگهانی گذشته
- واضح: واضح است
- تکرار: تکرار ، دوباره و دوباره اتفاق می افتد
- پریشانی: درد بزرگی
- جلوگیری از: فرار
- شرایط: شرایط
- مرتبط: مرتبط
- ویژگی ها: ویژگی ها
- همراه: همراه شوید
- روان شناختی: داشتن منشأ یا علت روانی و نه از لحاظ جسمی
- فراموشی: از دست دادن حافظه
- برانگیختگی: هیجان
- عدم انعطاف پذیری: عدم تمرکز ، گیج کننده بودن
- ترس: ترس
- نیرومند: قدرتمند
- مفهوم: ایده

- Engender: cause
 - Prosperous: successful, favorable
 - Industry: endeavor, hard work
 - Dedicated: devoted, given
 - Relief: alleviation
 - Languishes: becomes weakened
 - Dubious: uncertain
 - Reliability: the extent to which an experiment, test, or measuring procedure yields the same results
 - Validity: how well a scientific test or piece of research actually measures what it sets out to
 - Displace: replace
 - Obscure: not clear, vague
 - Antecedent: source
 - Ills: problems, harms, disease
 - Tonsil: lymphoid tissue
 - Sacrificed: lost
 - Count: consider
- Engender: علت
 - مرفه: موفق ، مطلوب
 - صنعت: تلاش ، کار سخت
 - تقدیم: وقف ، داده شده
 - تسکین: تسکین
 - کم رنگ می شود: ضعیف می شود
 - مشکوک: نامشخص است
 - قابلیت اطمینان: میزان آزمایش ، آزمایش یا روش اندازه گیری نتایج مشابهی را کسب می کند
 - اعتبار: روشی که یک آزمایش علمی یا یک تحقیق انجام دهد ، چقدر خوب آن را تعیین می کند
 - جابجایی: جایگزین کنید
 - مبهم: واضح و مبهم نیست
 - تاریخ قبل: منبع
 - بیماری ها: مشکلات ، مضرات ، بیماری
 - لوزه: بافت لنفاوی
 - قربانی: گمشده
 - شمارش: در نظر بگیرید

- Fortunate: lucky

- خوش شانس: خوش شانس

- Intervention: involvement

- مداخله: درگیری

Lesson7

- Concentrated: thick

- غلیظ: ضخیم

- Bind: ties, fastens

- اتصال: اتصال ، بست

- Permanently; for a long time

- دائمی؛ برای مدت طولانی

- Incentive; encouragement, cause

- تشویقی؛ تشویق ، علت

- Modified: altered, changed

- اصلاح شده: تغییر یافته ، تغییر یافته است

- On standing: for ever, permanently

- در حالت ایستاده: برای همیشه ، برای همیشه

- Put off: make (the buyers) lose their interest

- خاموش: را (خریداران) علاقه خود را از دست بدهند

- Cloudy: opp. of transparent

- ابری: مخالف. شفاف

- Afflicted: affected adversely, troubled

- مبتلا: تحت تأثیر نامطلوب ، مشکل

- Cataract: gradual loss of sight

- آب مروارید: از بین رفتن تدریجی بینایی

- In effect: in fact

- در واقع: در واقع

- Replicate: reproduce

- تکرار: تولید مثل

- Prone to: likely to get or contract

- مستعد ابتلا به: به احتمال زیاد یا عقد قرارداد

- Clog: block

- قلاب: بلوک

- Complications: further problems
- Provided: if
- So-called: commonly described as
- Work out: plan, think of, devise, invent
- Inevitably: certainly
- Irreversibly; unchangeably
- Clumps: groups
- Aggregate (N.): masses
- Whimsically; unusually but charmingly
- Accumulate: aggregate, gather
- Flood: spread into
- Distributing: spreading over
- عوارض: مشکلات بیشتر
- ارائه شده: اگر
- به اصطلاح: معمولاً به عنوان توصیف می شود
- کار کنید: برنامه ریزی کنید ، فکر کنید ، ابداع کنید ، اختراع کنید
- ناگزیر: قطعاً
- برگشت ناپذیر. غیرقابل تغییر
- توده ها: گروه ها
- مصالح (ن.): توده ها
- به طرز جالب غیرمعمول اما جذاب
- جمع کنید: جمع ، جمع کنید
- سیل: پخش شده در
- توزیع: گسترش در سراسر

Lesson8

- **coevolution:** the influence of closely associated species on each other in their evolution
- **Human host:** somebody on whom mosquitoes feed
- **Arms race:** competition
- همگرایی: تأثیر گونه های نزدیک به یکدیگر در تکامل آنها
- میزبان انسان: شخصی که پشه ها را تغذیه می کند
- مسابقه اسلحه: رقابت

- **Scourge:** a thing that causes great trouble or suffering
- معضل: امری که باعث دردسر و رنج بزرگی می شود
- **Shape:** form
- شکل: فرم
- **Evidence:** indication
- شواهد: نشانه
- **The case:** (HERE) the fact
- مورد: (اینجا) واقعیت
- **Announce:** make something known to the public
- اعلام کنید: چیزی را برای عموم مردم بشناسید
- **Encode:** specify genetic codes for proteins
- رمزگذاری: کدهای ژنتیکی را برای پروتئین مشخص کنید
- **Recognize:** detect
- تشخیص: شناسایی
- **Bear:** have
- خرس: داشتن
- **Routinely:** normally, usually
- معمولاً: معمولاً
- **Endemic:** found in a particular area
- اندمیک: در یک منطقه خاص یافت می شود
- **Oriental:** from East (Japan, China)
- شرق: از شرق (ژاپن ، چین)
- **Vast:** wide
- گسترده: گسترده
- **Diversity:** variety
- تنوع: تنوع
- **Exerted:** applied
- اعمال: اعمال می شود
- **Confer:** give
- Confer: دادن
- **Inherit:** receive through genes
- ارث: از طریق ژن دریافت کنید
- **Defective:** imperfect or faulty
- نقص: ناقص یا ناقص

- **Fairly:** quite
- نسبتاً: کاملاً
- **Rare:** uncommon
- نادر: غیر معمول
- **Ethnic:** racial, with a common national or cultural tradition
- قومی: نژادی ، با یک سنت مشترک ملی یا فرهنگی
- **Descent:** family origin
- نزول: منشأ خانواده
- **Prevalence:** spread
- شیوع: گسترش
- **Mystery:** puzzle, secret
- رمز و راز: پازل ، راز
- **Exceptionally:** unusually
- استثنایی: غیر معمول
- **More than offset:** (HERE) outweigh
- بیش از جبران: (اینجا) از وزن بالاتر
- **Preserve:** keep
- حفظ: نگه دارید
- **Eliminate:** exclude, delete
- حذف: حذف ، حذف
- **Whereas:** while
- در حالی که
- **Equivalent of:** something equal to
- معادل: چیزی برابر با
- **Turn up clues:** discover facts
- سرنخ ها را روشن کنید: حقایق را کشف کنید
- **Released:** made published
- منتشر شده: ساخته شده منتشر شده است
- **Lethal:** deadly
- کشنده: کشنده
- **Strains:** types
- سویه ها: انواع
- **Avian:** related to birds
- مرغی: مربوط به پرندگان

- **Acquire:** possess

- به دست آوردن: داشتن

- **Virulent:** extremely harmful

- خطرناک: بسیار مضر است

- **Devise:** develop

- ابداع: توسعه

Lesson9

- **Healing:** therapeutic

- شفابخش: درمانی

- **Faith:** religious belief

- ایمان: اعتقاد مذهبی

- **Dawn:** first appearance

- سپیده دم: ظاهر اول

- **Susceptibility:** vulnerability

- حساسیت: آسیب پذیری

- **Agony:** great suffering

- عذاب: رنج بزرگ

- **Resort to:** make use of

- متوسل به: استفاده از

- **Invoke:** call or beg for help

- فراخوانی: تماس بگیرید یا برای کمک درخواست کنید

- **Irrespective:** without paying attention to

- بی توجه: بدون توجه به

- **Practices:** regular things, habits

- تمرینات: چیزهای عادی ، عادات

- **Institution:** customs

- موسسه: گمرک

- **Sleep temples:** (also known as dream temples or Egyptian sleep temples) are regarded by some as an early instance of hypnosis over 4000 years ago, under the influence of Imhotep.

- معابد خواب: (همچنین به عنوان معابد رویایی یا معابد خواب مصری نیز شناخته می شود) از طرف برخی تحت عنوان ابتکار هیپنوتیزم بیش از ۴۰۰۰ سال پیش تحت تأثیر Imhotep در نظر گرفته می شود.

- **Patron:** supporter

- حامی: حامی

- Saint: holy
- مقدس: مقدس
- Profound: deep
- عمیق: عمیق
- Suggestive techniques: bringing thoughts, memories, or feelings into the mind
- تکنیک های پیشنهادی: آوردن افکار ، خاطرات یا احساسات در ذهن
- Divine: holy
- الهی: مقدس
- Civilization: the stage of human social development and organization which is considered most advanced
- تمدن: مرحله توسعه اجتماعی و سازمانی انسانی که پیشرفته ترین محسوب می شود
- Comparable: HERE similar
- مقایسه: در اینجا مشابه
- Fundamentally: basically
- اساساً: اساساً
- Ethical: morally good
- اخلاقی: از نظر اخلاقی خوب است
- Doctrine: a belief or set of beliefs
- دکترین: یک عقیده یا مجموعه ای از اعتقادات
- Constitute: form
- تشکیل: فرم
- Codes: principles, standards
- کدها: اصول ، استانداردها
- Entertain: old in mind
- سرگرمی: در ذهن قدیمی
- Suicidal: adj. of suicide
- خودکشی: adj. از خودکشی
- Commit: do
- تعهد: انجام دهید
- Thyself: yourself
- خودتان: خودتان
- Merciful: kind; forgives you
- مهربان: مهربان؛ شما را می بخشد

- Refrain: avoid
- Congregations: gatherings, masses
- Interaction: reciprocal action or influence
- Collective: done by people acting as a group
- Harmoniously: in a pleasing way
- Reinforce: strengthen
- Sentiment: feeling
- Augment: reinforce, increase
- Devotion: HERE strong attachment, willingness to serve God
- Lourdes: the most popular tourism city
- Overshadowed: dominated
- Vision: insight
- Miraculous: marvelous, remarkable
- Spontaneous: natural
- Facilitate: make sth easy
- Priest: clergyman
- Dissociative: separated
- خودداری کنید: اجتناب کنید
- جماعت: اجتماعات ، توده ها
- تعامل: عمل یا تأثیر متقابل
- جمعی: توسط افرادی که به عنوان گروه فعالیت می کنند انجام می شود
- هارمونی: به طرز لذت بخش
- تقویت: تقویت کنید
- احساس: احساس
- افزودنی: تقویت ، افزایش یابد
- فداکاری: در اینجا دلبستگی شدید ، تمایل به خدمت به خدا وجود دارد
- لورد: محبوب ترین شهر گردشگری
- تحت الشعاع: تسلط
- چشم انداز: بینش
- معجزه آسا: شگفت انگیز ، قابل توجه
- خودبخودی: طبیعی
- تسهیل کنید sth: را آسان کنید
- کشیش: روحانی
- متمایز: از هم جدا

- Trance state: sleeplike state like hypnosis
- Neurotic: abnormal anxiety
- Schizophrenia: a mental disease
- Potentiate: invigorate, strengthen, augment
- Drumming: a rhythmic sound
- Cult: a system of religious worship
- Sect: group
- Striking: interesting
- Denote: is the symbol of
- Overwhelmed: affected deeply and have strong emotions
- Moved: stirred, provoked
- Supplication: humble prayer, invocation
- Recited: said
- Longing: desire, eagerness
- Fit: short period of intense feeling
- Upheaval: a great change, revolution
- Commune: communicated intimately
- حالت ترنس: حالت مثل خواب مانند هیپنوتیزم
- عصبی: اضطراب غیر طبیعی
- اسکیزوفرنی: یک بیماری روانی
- پتانسیل: تقویت ، تقویت ، تقویت
- طبل زدن: صدای ریتمیک
- فرقه: سیستم عبادت مذهبی
- فرقه: گروه
- قابل توجه: جالب
- نشان دادن: نماد است
- Overwhelmed: عمیقاً تحت تأثیر قرار گرفته و دارای احساسات قوی هستید
- منتقل شده: برانگیخته ، برانگیخته
- دعا: دعای فروتن ، دعوت
- تلاوت کرد: گفت
- اشتیاق: میل ، اشتیاق
- متناسب بودن: دوره کوتاه احساس شدید
- طغیان: یک تغییر بزرگ ، انقلاب
- کمون: ارتباط نزدیک

- Substantial: considerable
 - قابل توجه: قابل توجه
 - Keenness: interest
 - اشتیاق: علاقه
 - Devotion: dedication: willingness to serve God
 - فداکاری: فداکاری: تمایل به خدمت به خدا
 - Readily: easily
 - به راحتی: به راحتی
 - Impart: transmit
 - انتقال: انتقال
 - Disseminating: spreading
 - انتشار: گسترش
 - Holistic: treating whole person rather than just symptoms of disease
 - جامع: درمان کل افراد و نه فقط علائم بیماری
 - Exaggerate: represent (something) as being larger, better, or worse than it really is
 - اغراق آمیز: نمایانگر (چیزی) بزرگتر، بهتر یا بدتر از واقع بودن است
 - Vital: crucial
 - حیاتی: مهم
 - Seek: search
 - جستجو: جستجو
 - Willingly: eagerly
 - اراده: مشتاقانه
- Lesson10**
- Gets on: affects
 - شروع می شود: تأثیر می گذارد
 - Rush-hour: full of traffic
 - ساعت عجله: پر از ترافیک
 - Toughening up: HERE adaptation
 - سفت کردن: انطباق در اینجا
 - Crucial: vital
 - مهم: حیاتی است
 - Irritability: being easily annoyed
 - تحریک پذیری: به راحتی اذیت می شوید

- Subjected to: exposed to
- Bout: period of time
- Suspect: believe without proof
- Illustrate: serve as an example of; explain
- Remarkably: noticeably
- Secret: produce, discharge, emit, excrete
- Iris: colored part in the eye
- Fatally: with death as a result
- Likely: probable
- Regulate: control
- Conspicuous: clearly visible, noticeable
- Frequently: often
- Synthesize: make, combine
- Underlie: support, form the basis
- By and large: in general
- Diffuse: spread widely
- bind to: stick
- در معرض: قرار گرفتن در معرض
- دوره: دوره زمانی
- مظنون: بدون اثبات باور کنید
- Illustrate: به عنوان نمونه خدمت کنید. توضیح
- قابل توجه: به طرز چشمگیری
- راز: تولید، تخلیه، انتشار، دفع گاز
- عنیه: بخشی رنگی در چشم
- از نظر کلی: با مرگ در نتیجه
- احتمالاً: محتمل
- تنظیم: کنترل
- آشکار: به وضوح قابل مشاهده، قابل توجه است
- اغلب: اغلب
- ترکیب: ساخت، ترکیب کردن
- زمینه: پشتیبانی، پایه را تشکیل دهید
- به طور کلی: به طور کلی
- پخش: به طور گسترده پخش شود
- اتصال به: چوب

- Analogy: similarity, comparison
- قیاس: تشابه ، مقایسه
- Firing rate: is related to the number of spikes generated by a neuron per unit of time
- سرعت شلیک: به تعداد سنبله های ایجاد شده توسط یک نورون در واحد زمان مربوط می شود
- Count: determine the total number of
- تعداد: تعداد کل را تعیین کنید
- Severity: seriousness, intensity
- شدت: جدیت ، شدت
- Prior: coming before
- مقدمه: قبل از آمدن
- Consistent: not changing
- سازگار: تغییر نمی کند
- Fall: drop, reduce
- سقوط: کاهش ، کاهش
- Untamed: wild
- نامشخص: وحشی
- Handle: touch, hold in hands
- دسته: لمس کنید ، در دست بگیرید
- Remarkable: noticeable
- قابل توجه: قابل توجه است
- Tremor: slight shaking
- لرزش: لرزش جزئی
- Stray: move (away)
- ولگرد: حرکت (دور)
- Stimulate: provoke
- تحریک: تحریک
- Modify: change for better
- اصلاح کنید: برای بهتر تغییر دهید
- Hot line: a direct link
- خط داغ: یک لینک مستقیم
- Milestone: very important stage in development
- نقطه عطف: مرحله بسیار مهم در توسعه

- Precisely: exactly
- دقیقاً: دقیقاً
- Mimic: resemble
- تقلید: شبیه
- **Video clip 2)**
- **Sequence:** particular order
- ترتیب: ترتیب خاص
- **Accomplish:** achieve or complete
- انجام: دستیابی یا تکمیل
- **Approach:** proceed towards, come near
- رویکرد: پیش بروید ، نزدیک شوید
- **Entry:** an act of going or coming in
- ورود: عملی از ورود یا ورود
- **Couple:** two people or two things
- زن و شوهر: دو نفر یا دو چیز
- **Pretty:** fairly
- زیبا: نسبتاً
- **Admitted:** confessed
- اعتراف کرد: اعتراف کرد
- **A discipline:** field, area
- یک رشته: رشته ، منطقه
- **Get winded:** having difficulty breathing because of exertion or a blow to the stomach
- ورزش باد کنید: به دلیل فشار زیاد یا ضربه به معده ، در تنفس مشکل دارید
- **Doing Stuff:** matter, material, articles, or activities of a specified or indeterminate kind that are being referred to, indicated, or implied
- انجام کارها: مواد ، مطالب ، مقاله ها یا فعالیت هایی از نوع مشخص یا نامشخص که به آنها گفته می شود ، نشان داده می شود یا ضمنی است.
- **Blame this on:** feel or declare that (someone or something) is responsible for a fault or wrong
- این را سرزنش کنید: احساس کنید یا اعلام کنید که (کسی یا چیزی) مسئول خطا یا اشتباه است
- **Fatigue:** extreme tiredness resulting from mental or physical exertion or illness
- خستگی: خستگی شدید ناشی از فشار روحی یا جسمی یا بیماری

- **Broad varieties:** covering a large number and wide scope of subjects
- انواع گسترده: پوشش تعداد زیادی و دامنه وسیع موضوعات
- **Stretching exercise:** Stretching is a form of physical exercise in which a specific muscle or tendon (or muscle group) is deliberately flexed or stretched in order to improve the muscle's felt elasticity and achieve comfortable muscle tone. The result is a feeling of increased muscle control, flexibility, and range of motion
- ورزش حرکات کششی: حرکات کششی نوعی ورزش بدنی است که در آن یک عضله یا تاندون خاص (یا گروه عضلانی) به منظور بهبود ارتجاع احساس عضله و دستیابی به آرامش راحت عضله به طور عمد خمیده یا کشیده می شود. نتیجه احساس افزایش کنترل عضلات، انعطاف پذیری و دامنه حرکت است
- **Overlap:** extend over so as to cover partly
- همپوشانی: تا جایی بپوشانید که بخشی از آن را بپوشانید
- **Aerobic exercise:** this exercise promotes the circulation of oxygen through the blood and is associated with an increased rate of breathing
- ورزش هوازی: این تمرین باعث گردش خون اکسیژن از طریق خون شده و با افزایش میزان تنفس همراه است
- **Workouts:** a session of vigorous physical exercise or training
- تمرین: جلسه ای از تمرینات بدنی جدی یا تمرین
- **Evolve:** develop gradually
- تکامل: به تدریج توسعه یابد
- **Interval training:** physical training consisting of alternating periods of high- and low-intensity activity
- آموزش فاصله: تمرینات بدنی متشکل از دوره های متناوب فعالیت پر فشار و کم فشار
- **Get into shape:** make body more beautiful; bring body to peak physical condition; get stronger, become physically strong
- شکل بگیرید: بدن را زیباتر کنید. بدن را به اوج وضعیت جسمی برسانید. قوی تر شوید، از نظر جسمی قوی شوید
- **Sustained:** continuing for an extended period or without interruption
- پایدار: ادامه برای مدت طولانی یا بدون وقفه
- **Burst of exercise:** sudden brief periods of vigorous movement followed by brief periods of rest
- پشت سر هم ورزش: دوره های ناگهانی ناگهانی حرکت شدید و به دنبال آن دوره های کوتاه استراحت
- **Fascinating:** extremely interesting
- جذاب: بسیار جالب
- **Distraction:** a thing that prevents someone from concentrating on something else
- حواس پرتی: چیزی که مانع از تمرکز کسی روی چیز دیگری شود

- **Mini-vacation:** rarely lasts more than a three day weekend in duration, and vacationers usually choose a destination that is closer to home or more affordable than a standard week-long family outing.
- تعطیلات کوتاه: به ندرت بیش از سه هفته آخر هفته است و تعطیلات معمولاً مقصدی را انتخاب می کنند که نزدیک به خانه باشد یا مقرون به صرفه تر از یک سفر خانوادگی معمولی در یک هفته.
- **Ongoing:** continuing; still in progress, underway
- در حال انجام: ادامه؛ در حال انجام است
- **Figure out:** 1. to understand or solve something; 2. to calculate an amount
- شکل: ۱. برای فهمیدن یا حل کردن چیزی: ۲. برای محاسبه مقدار
- **Circumstance:** the condition in which something happen
- شرایط: شرایطی که در آن اتفاق می افتد
- **In terms of:** with regard to, concerning
- از نظر: با توجه به ، در مورد
- **Buffer:** any of various devices or pieces of material for reducing shock or damage
- بافر: هر دستگاه یا قطعات مختلفی برای کاهش شوک یا آسیب
- **Student teacher:** a student who is studying to be a teacher and who, as part of the training, observes classroom instruction or does closely supervised teaching
- معلم دانش آموز: دانش آموزی که در حال تحصیل معلم است و به عنوان بخشی از آموزش ، آموزش کلاس را رعایت می کند یا تدریس را از نزدیک نظارت می کند
- **Regular:** orderly, consistent
- منظم: منظم ، سازگار
- **In shape:** In a good state of physical fitness or bodily appearance
- **Out of shape:** In a poor state of physical fitness or bodily appearance
- از نظر شکل: در وضعیت خوبی از آمادگی جسمانی یا ظاهر بدنی OPP از فرم استفاده می شود
- **Criticism:** the practice of judging the merits and faults of something
- نقد: عمل قضاوت در مورد شایستگی ها و نقصیات چیزی
- **Stress response:** is the human body's reaction to anything that throws off the balance inside it such as stress, injury, infection, fear, exercise, or pain.
- پاسخ به استرس: واکنش بدن انسان به هر چیزی است که تعادل درون آن را از بین می برد مانند استرس ، آسیب ، عفونت ، ترس ، ورزش یا درد.
- **Shield body from effects of:** protect from a danger, risk, or unpleasant experience or effects of
- محافظت از بدن در برابر اثرات: از خطر ، خطر یا تجربه ناخوشایند و یا اثرات محافظت کنید

- **Runner's high:** a feeling of euphoria that is experienced by some individuals engaged in strenuous running and that is held to be associated with a release of endorphins by the brain.
- بالا بودن دهنده: احساس سرخوشی است که توسط برخی از افراد درگیر دویدن شدید انجام می شود و گفته می شود که با آزاد شدن اندروفرین ها توسط مغز همراه است.
- **Briefly:** for a short time
- به طور خلاصه: برای مدت کوتاهی
- **Correlating with:** If one thing **correlates with** another, there is a close similarity or connection between
- ارتباط با: اگر یک چیز با موضوع دیگر ارتباط دارد ، شباهت یا ارتباط نزدیکی بین آن وجود دارد
- **Modulate:** regulate, adjust
- تعدیل: تنظیم ، تنظیم کنید
- **Impact:** effect or influence
- تأثیر: اثر یا تأثیر

Unit seven/ self-study text/ page 76-77

- **Accompany:** go with, occur with
- همراه: همراه شوید ، با آنها رخ دهید
- **Pesticide:** a substance which destroys insects harmful to plants or animals
- سموم دفع آفات: ماده ای که حشرات مضر برای گیاهان یا حیوانات را از بین می برد
- **Herbicide:** used to destroy unwanted vegetation
- جرم گیری: برای از بین بردن پوشش گیاهی ناخواسته استفاده می شود
- **Nutritive:** relating to nutrition
- مغذی: مربوط به تغذیه
- **Manure:** dung
- کود: سم
- **Composts:** decayed organic material used as a fertilizer
- کمپوست: مواد آلی پوسیده شده ای که به عنوان کود استفاده می شود
- **Conventional:** normal, standard, ordinary
- متعارف: عادی ، استاندارد ، معمولی
- **Cultivation:** the act of preparing and using land for crops
- کشت: عمل تهیه و استفاده از زمین برای محصولات زراعی
- **Topsoil:** the top layer of the soil
- خاک سطحی: لایه بالایی خاک

- **Subjected to:** treated with
- در معرض: تحت درمان با
- **Refine:** remove impurities
- پالایش: ناخالصی ها را حذف کنید
- **Preservative:** a substance used to preserve foodstuffs, wood, or other materials against decay
- مواد نگهدارنده: ماده ای که برای حفظ مواد غذایی ، چوب یا سایر مواد در برابر پوسیدگی استفاده می شود
- **Wheat germ:** a nutritious foodstuff of a dry floury consistency consisting of the extracted embryos of grains of wheat
- جوانه گندم: ماده غذایی مغذی از قوام آرد خشک و مرکب از جنین های استخراج شده از غلات گندم
- **Molasses:** thick, dark brown juice obtained from raw sugar
- ملاس: آب قهوه ای ضخیم و تیره که از شکر خام حاصل می شود
- **Unsulphured molasses:** is a type of molasses that has not been treated with sulphur dioxide.
- ملاس مایع نشده: نوعی ملاس است که با دی اکسید گوگرد درمان نشده است.
- **Whole grain:** made with or containing whole unprocessed grains
- غلات کامل: ساخته شده با و یا حاوی غلات کامل فرآوری نشده
- **Granola:** breakfast cereal
- گرانولولا: غلات صبحانه
- **Dolomite:** a mineral
- دولومیت: یک ماده معدنی
- **Lead:** a soft, heavy, metallic element with atomic number 82
- سرب: عنصر نرم ، سنگین و فلزی با عدد اتمی ۸۲
- **Handle:** manage
- دسته: مدیریت کنید

Unit eight/ self-study text/ page 87-88

- **Enterprise:** a project or undertaking, activity
- تصدی: یک پروژه یا شرکت ، فعالیت
- **Trait:** a distinguishing quality or characteristic, typically one belonging to a person
- صفت: کیفیت یا ویژگی متمایز ، معمولاً یکی از متعلق به یک شخص
- **Realize:** become fully aware of (something) as a fact; understand clearly
- تحقق: به عنوان یک واقعیت کاملاً از (چیزی) آگاه شوید. به وضوح درک کنید

- **Proximate:** nearly accurate; approximate
 - **Look for:** search
 - **Seek:** look for, attempt to find (something)
 - **Stay:** remain
 - **Eliminate:** completely remove or get rid of (something)
 - **Nearsightedness:** (myopia) is a common vision condition in which you can see objects near to you clearly, but objects farther away are blurry.
 - **Apply:** use
 - **Advances:** development or improvement
 - **Defense:** the action of defending from or resisting attack, protection
 - **Novel:** new and not resembling something formerly known or used
 - **Compromises:** 1) agreement, 2) risks
 - **Legacies:** money or property that you receive from someone after they die
 - **Confused with:** mistaken for
 - **Crucial:** vital, necessary
- Proximate: تقریباً دقیق؛ تقریبی
 - به دنبال: جستجو
 - جستجو: به دنبال، تلاش برای یافتن (چیزی)
 - بمانید: بمانید
 - از بین بردن: به طور کامل حذف یا خلاص شدن از شر (چیزی)
 - نزدیک بینی: (نزدیک بینی) یک وضعیت بینایی مشترک است که در آن می توانید اشیاء نزدیک خود را به وضوح مشاهده کنید، اما اشیاء دورتر مبهم هستند.
 - درخواست: استفاده کنید
 - پیشرفت ها: توسعه یا پیشرفت
 - دفاع: عمل دفاع یا مقاومت در برابر حمله، محافظت
 - رمان: جدید و شبیه چیزی نیست که قبلاً شناخته شده یا مورد استفاده بوده است
 - مصالحه: (۱) توافق، (۲) خطرات
 - میراث: پول یا اموالی که پس از مرگ از کسی دریافت می کنید
 - اشتباه با: اشتباه برای
 - مهم: ضروری، ضروری

- **Interfere with:** to take part in the affairs of others or other things
دخالت در: شرکت در امور دیگران یا چیزهای دیگر
- **Unwise:** of a person or action) not wise or sensible; foolish
عقلانه: در مورد شخص یا عمل) خردمند و معقول نیست؛ احمق
- **Nausea:** a feeling of sickness with an inclination to vomit
حالت تهوع: احساس بیماری با تمایل به استفراغ
- **Rid of:** make someone or something free of (an unwanted person or thing)
خلاص شدن از شر: شخصی یا چیز دیگری را رها کنید (یک شخص یا چیز ناخواسته)
- **Accompany:** go with, occur with
همراه: همراه شوید ، با آنها رخ دهید
- **Discourage:** cause (someone) to lose confidence or enthusiasm
دلسرد کردن: باعث شود (شخصی) اعتماد به نفس یا اشتیاق خود را از دست بدهد
- **Spray:** liquid that is blown or driven through the air in the form of tiny drops
اسپری: مایعی که از طریق هوا به صورت قطرات ریز رها شده یا از آن رانده می شود
- **Relieve:** alleviate, cause (pain, distress, or difficulty) to become less severe or serious
تسکین: کاهش یابد ، علت (درد ، پریشانی یا مشکل) شدیدتر یا جدی تر شود
- **Smoke detector:** a fire-protection device that automatically detects and gives a warning of the presence of smoke
آشکارساز دود: دستگاه ضد حریق است که بطور خودکار از وجود دود ردیابی کرده و هشدار می دهد
- **Annoying:** causing irritation or annoyance
آزار دهنده: باعث تحریک یا ناراحتی می شود
- **Regulate:** adjust, control
تنظیم: تنظیم ، کنترل
- **Express:** show, indicate, and convey (a thought or feeling) in words or by gestures and conduct
بیان: نشان دادن ، نشان دادن و انتقال (یک فکر یا احساس) با کلمات یا حرکات و رفتار
- **Divine:** related to God, holy
الهی: مربوط به خدا ، مقدس
- **Arbitrary:** based on random choice
خودسرانه: بر اساس انتخاب تصادفی
- **Merely:** only
فقط: فقط

- **Contest:** competition
- مسابقه: رقابت
- **Escape:** get or run away
- فرار: فرار کنید یا فرار کنید
- **Weapons:** a means of gaining an advantage or defending oneself in a conflict or contest
- سلاح: وسیله ای برای به دست آوردن مزیت یا دفاع از خود در یک درگیری یا رقابت
- **Subtle:** so delicate or precise as to be difficult to analyse or describe
- ظریف: چنان ظریف یا دقیق که تحلیل یا توصیف آن دشوار باشد
- **In turn:** used to convey that an action, process, or situation is the result of a previous one
- به نوبه خود: استفاده می شود برای این که یک عمل ، روند یا وضعیت نتیجه یک نتیجه قبلی است
- **Sophisticated:** advanced, modern
- پیشرفته: پیشرفته ، مدرن
- **Accommodation:** a convenient arrangement; a settlement or compromise
- اسکان: یک چیدمان مناسب؛ یک توافق یا سازش