

زبان انگلیسی

پایانترم
(عمومی ۱)

نویسنده: میلاد ارجمند

مقدمه

سلام؛ برای شروع این کتاب اول مقدمه اش رو مینویسم بعد شروع میکنم به تایپ کردن خود کتاب و طراحیش. این صفحات اول جایی هست که دیگه من میتونم هرچی دلم میخواد رو بنویسم خدمتون بگم که این کتاب هم کل ترجمه کتاب اصلی و لغات سختش رو شامل میشه شما خوب بخونیدش که به نمره خوب تو درس زبان بگیرید البته اگه معدلتون هم براتون مهمه؛ حقیقتا این ۴ تا کتاب (عمومی ۱ دوتا و عمومی ۲ هم دوتا) رو برای این نوشتم که استرستون برای این درس کم بشه چون برای خودم به اندازه کافی سخت بود ترجمه دروس و پیدا کردن جواب تمرینات و... اگر استفاده کردید و راضی بودید منو از دعای خیرتون بی نصیب نکنید و اگر نظری هم داشتید بهم بگید در توانم بود عملی میکنم.

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



با عشق تقدیم به شمايي که دنبال پاس شدن هستي؛

@SumsEn12

@TB_Learn

تلگرام:

فهرست

درس پنجم..... ۱

درس ششم..... ۵۳

درس هفتم..... ۹۳

درس هشتم..... ۱۳۷

Handwriting practice lines consisting of 25 horizontal dotted lines.

“

فصل ٥

Unit Five: Child and Adolescent Health and Development

”

Unit 5

A. Getting Meaning from Context: Choose the best meaning for the italicized words in the following sentences taken from the reading selection. Guess the meaning of new words by breaking them apart into smaller words or into prefixes and suffixes or by using clues from the context.

A. دریافت معنی از متن: بهترین معنی را برای کلمات ایتالیک در جملات زیر که از ریدینگ انتخابی گرفته شده اند، انتخاب کنید. معنی کلمات جدید را با تقسیم کردن آنها به کلمات کوچکتر یا به پیشوندها و پسوندها یا با استفاده از سرنخ هایی از متن حدس بزنید.

1. Never before has there been so much knowledge to assist families and societies in their desire to (*raise*) children to meet their potential.

۱. قبلاً هرگز دانش زیادی برای کمک به خانواده ها و جوامع در تمایل آنها برای تربیت فرزندان برای برآورده کردن پتانسیل آنها وجود نداشته است.

a. care for until grown

a. مراقبت تا زمان رشد

b. promote for challenges

b. بهبود بخشیدن (ارتقا دادن) برای چالش ها

c. provide health for

c. تامین سلامت برای

d. enable them to achieve things

d. آنها را قادر به دستیابی به چیزهایی می کند.

2. Mothers need to know how to feed their child correctly to prevent (nutritional) problems.

۲. مادران برای جلوگیری از مشکلات تغذیه ای باید بدانند که چگونه کودک خود را به درستی تغذیه کنند.

a. related to food

a. مربوط به غذا

b. concerning health

b. در مورد سلامت

c. related to growth

c. مربوط به رشد

d. concerning family

d. در مورد خانواده

3. The major health (burdens) in the adolescent years are related to reproductive health, substance use and mental health such as suicide.

۳. چالش های عمده سلامت در سالهای نوجوانی مربوط به سلامت باروری، مصرف مواد و سلامت روانی مانند خودکشی است.

a. something causing worry and difficulty

a. چیزی که باعث نگرانی و مشکل می شود

b. advantages

b. مزایا

c. something causing peace and pleasure

c. چیزی که باعث آرامش و لذت می شود.

d. potentials

d. پتانسیل ها

4. Adolescents are generally thought to be healthy. (Yet), many adolescents do die prematurely.

۴. به طور کلی تصور می شود که نوجوانان سالم هستند. با این حال، بسیاری از نوجوانان پیش از موعد می میرند.

a. however: با این حال

b. moreover: علاوه بر این

c. therefore: بنابراین

d. also: همچنین

5. An estimated 1.7 million young men and women between the ages of 10 to 19 lose their lives---mostly through accident, suicide, violence or other complications.

۵. تخمین زده می شود که ۱/۷ میلیون مرد و زن جوان بین ۱۰ تا ۱۹ سال جان خود را از دست می دهند --- بیشتر در اثر تصادف، خودکشی، خشونت یا سایر عوارض.

a. gain weight: افزایش وزن

b. continue life: ادامه زندگی

c. die: ادامه زندگی

d. enjoy

6. Approximately two-thirds of the teenagers participated in moderate to vigorous physical activity in the previous 7 days preceding completion of the questionnaire.

۶. تقریباً دو سوم نوجوانان در ۷ روز قبل از تکمیل پرسشنامه در فعالیت بدنی متوسط تا شدید شرکت کردند.

a. during: در طول

b. before: قبل از

c. after: بعد از

d. while: در حالیکه

7. (%percent24) of drivers aged 20–15 years, who were killed in crashes were intoxicated. Due to the alcohol use , they died.

۲۴.۷ درصد از رانندگان ۱۵ تا ۲۰ ساله که در تصادف کشته شدند مست بودند. به دلیل مصرف مشروبات الکلی فوت کردند.

a. sleepy: خواب آلود

b. confused: گیج شده

c. under the influence of alcohol or drugs: تحت تاثیر الکل یا مواد مخدر

d. under the influence of medication: تحت تاثیر دارو

Vocabulary A (Pre-Reading) .

assist: کمک کردن

society: جامعه / انجمن

desire: میل / آرزو داشتن / اشتیاق

care for: نگهداری کردن / مراقبت کردن

achieve: رسیدن (به هدف)

prevent: جلوگیری کردن / پیشگیری کردن

nutritional: غذایی

burden: بار (مسئولیت) / سنگینی / زحمت

adolescent: نوجوان

reproductive: وابسته به تولید مثل / تناسلی

suicide: خودکشی

advantage: مزیت / برتری / امتیاز

pleasure: لذت / تفریح

prematurely: زود هنگام / زودتر از زمان مقرر

through: از میان / اطریق / سراسر

complication: پیچیدگی / مشکل / (جمع) عوارض

gain: به دست آوردن / زیاد کردن (وزن)

Approximately: تقریباً

moderate: متوسط

vigorous: نیرومند

preceding: قبلی / پیشین

during: در طول

intoxicated: مست / از خود بیخود شده

sleepy: خواب آلود

promote: بهبود بخشیدن / ترفیع دادن / تبلیغ کردن

influence: تاثیر / تاثیر گذاشتن

raise: بلند کردن / افزایش دادن / پرورش دادن / بزرگ کردن

B. Skimming for Main Ideas: Skimming is a useful way to get a general idea of the reading selection. But when you scan, you look for specific ideas. During skimming, you should read quickly without being worried about single words or phrases. After skimming, read the passage again. Then you will comprehend it better with a main idea of it in your mind.

Now skim through the following reading selection. Then look at the following ideas. Choose those which are discussed in the reading.

Acute and chronic diseases in childhood and adolescence (**NO**)

بیماری های حاد و مزمن در دوران کودکی و نوجوانی

Prevention and care for illnesses in infancy (**YES**)

پیشگیری و مراقبت از بیماری ها در دوران شیرخوارگی

Protection against childhood deadly diseases (**YES**)

محافظت در برابر بیماری های کشنده کودکی

Different aspects of child development (**YES**)

جنبه های مختلف رشد کودک

How to feed an infant (**NO**)

نحوه تغذیه نوزاد

Types of health problems in adolescence (**YES**)

انواع مشکلات سلامتی در دوران نوجوانی

Definition of health by WHO (**NO**)

تعریف بهداشت توسط WHO

Comparison of adolescent boys and girls (**NO**)

مقایسه نوجوانان پسر و دختر

Vocabulary B (Pre-Reading) .

Acute: **حاد**chronic: **مزمن**childhood: **بچگی**Prevention: **پیشگیری**illnesses: **بیماری**infancy: **نوزادی / شیرخوارگی**Protection: **حفاظت**deadly: **مهلک / کشنده**aspect: **جنبه / ویژگی / لحاظ**

متن پایین رو که میخونید باید در مورد مطالب بالا اطلاعات کسب کنید در امتحان هم اگر از متن سوال بدن تقریباً از همین قسمت هایی که بالا بهش اشاره شده سوال میدن

Reading

Child and Adolescent Health and Development

سلامت و رشد کودک و نوجوان

A. The future of human societies depends on children being able to achieve their optimal physical growth and psychological development. Never before has there been so much knowledge to assist families and societies in their desire to raise children to meet their potential.

A. آینده جوامع بشری به این بستگی دارد که کودکان بتوانند به رشد جسمی و رشد روانی مطلوب خود دست یابند. قبلاً هرگز دانش زیادی برای کمک به خانواده ها و جوامع در تمایل آنها برای تربیت فرزندان برای برآورده کردن پتانسیل آنها وجود نداشته است.

future: **آینده**optimal: **بهینه / بهترین**

B. In the past several decades, the relationships among health, physical growth, psychological development and parental caregiving have become clearer. Combined growth and development interventions that help families practice " responsive parenting " have the potential to promote better psychological development, as well as physical growth .

B. در چند دهه گذشته، روابط بین سلامت، رشد جسمانی، رشد روانی و مراقبت والدین واضح تر شده است. مداخلات ترکیبی رشد و توسعه که به خانواده‌ها کمک می‌کند «فرزندپروری پاسخگو» را تمرین کنند، پتانسیل ارتقای رشد روانی بهتر و همچنین رشد فیزیکی را دارند.

decade: دهه

relationship: رابطه

parental: مادرانه و پدرانه / والد

intervention: مداخله

responsive: واکنش دهنده / پاسخگو

C. Development can refer to maturity in terms of physical, cognitive, language, social, emotional, temperament, or fine and gross motor skills development.

C. رشد می‌تواند به بلوغ از نظر رشد فیزیکی، شناختی، زبانی، اجتماعی، عاطفی، خلقی یا مهارت های حرکتی ظریف و درشت اشاره داشته باشد.

maturity: پختگی / بلوغ

cognitive: شناختی

temperament: خلق و خوی / منش / فطرت

fine: خوب / نازک / ریز / ظریف

gross: چندان آور / درشت / شرم آور

D. To ensure proper development, the WHO Department of Child and Adolescent Health and Development (CAH) is working in the following areas :

Neonatal and infant development

Child development

Adolescent development

D. برای اطمینان از توسعه مناسب، دپارتمان بهداشت و توسعه کودکان و نوجوانان (CAH) WHO در زمینه های زیر کار می‌کند:

رشد نوزادان

رشد کودک

رشد نوجوان

ensure: اطمینان حاصل کردن

E. The Department of Child and Adolescent Health (CAH) works to develop and test guidelines both to prevent ill health and to care for illnesses if and when they occur. Both prevention and care are important at all times, but the balance between them shifts over time, from when children are born to the age 19, when they move into adulthood.

E. دپارتمان بهداشت کودک و نوجوان (CAH) تلاش می‌کند تا دستورالعمل‌هایی را برای پیشگیری از بیماری و معالجه بیماری زمانی که رخ دهد؛ ایجاد و آزمایش کند. هم پیشگیری و هم مراقبت در همه زمان‌ها مهم هستند، اما تعادل بین آنها به مرور زمان تغییر می‌کند، از زمانی که کودکان متولد می‌شوند تا سن ۱۹ سالگی، زمانی که به بزرگسالی می‌روند.

prevention: **پیشگیری** occur: **اتفاق افتادن**

F. For neonates (up to one month) and infants (up to one year), prevention and care for illnesses are both very important, and both focus primarily on the mother and other caretakers. In addition to healthy prenatal and delivery practices, prevention for these very young children includes important issues about breastfeeding and the appropriate introduction of complementary foods, hygiene practices, and caring behaviors that contribute to the healthy development of the young child. Care for illnesses in infants and neonates is also very important, as young children can die very quickly if an illness is not recognized. Sick young infants must be taken immediately to a trained provider who can give appropriate care.

F. برای نوزادان (حداکثر یک ماه) و نوزادان (تا یک سال)، پیشگیری و مراقبت از بیماری‌ها هر دو بسیار مهم است و هر دو در درجه اول بر مادر و سایر مراقبین تمرکز دارند. علاوه بر اقدامات سالم قبل از تولد و زایمان، پیشگیری برای این کودکان بسیار خردسال شامل موارد مهمی در مورد تغذیه با شیر مادر و معرفی مناسب غذاهای کمکی، اقدامات بهداشتی و رفتارهای مراقبتی است که به رشد سالم کودک کمک می‌کند. مراقبت از بیماری‌ها در نوزادان و نوزادان نیز بسیار مهم است، زیرا در صورت عدم تشخیص بیماری، کودکان خردسال می‌توانند خیلی سریع بمیرند. نوزادان خردسال بیمار باید فوراً نزد یک ارائه دهنده آموزش دیده که بتواند مراقبت مناسب را ارائه دهد، برده شوند.

delivery: **تحویل** primarily: **در درجه اول**

introduction: **مقدمه / معرفی** issues: **موضوع / مسئله**

hygiene: **بهداشت** complementary: **مکمل**

recognize: **تشخیص دادن / شناختن** contribute: **اعطا کردن / کمک کردن**

G. Most deaths among older children are due to diseases that can be prevented, but that can also be treated very easily at home or in health facilities.

G. بیشتر مرگ و میرها در میان کودکان بزرگتر به دلیل بیماری هایی است که می توان از آنها پیشگیری کرد، اما می توان آن ها را نیز به راحتی در خانه یا مراکز بهداشتی درمان کرد.

facilities: امکانات

For some of the most deadly childhood diseases , such as measles, vaccines are available and timely completion of immunization will protect a child from death .

برای برخی از کشنده ترین بیماری های دوران کودکی، مانند سرخک، واکسن در دسترس است و تکمیل به موقع واکسیناسیون کودک را از مرگ محافظت می کند.

Diarrhea can be prevented by good hygiene and sanitary practice. When a child with diarrhea becomes dehydrated, rapid and appropriate treatment is necessary both at home and in the health facility .

با رعایت اصول بهداشتی می توان از اسهال جلوگیری کرد. هنگامی که کودک مبتلا به اسهال دچار کم آبی می شود، درمان سریع و مناسب هم در خانه و هم در مرکز درمانی ضروری است.

Diarrhea: اسهال

sanitary: بهداشتی

Malaria can be prevented by the use of protective nets treated with insecticide that prevent mosquitoes from biting a child. Once the child has been bitten and has malaria, rapid and appropriate care is essential.

مالاریا را می توان با استفاده از تورهای محافظ آغشته شده با حشره کش که از نیش زدن پشه به کودک جلوگیری می کند، پیشگیری کرد. هنگامی که کودک گاز گرفته شد و به مالاریا مبتلا شد، مراقبت سریع و مناسب ضروری است.

insecticide: حشره کش

essential: لازم / ضروری

treat: رفتار کردن / درمان کردن / نگهداری کردن / (ماده ای) زدن

Much less is known about how to prevent respiratory illnesses in children. One contributing factor is indoor air pollution, but the only intervention available now is to teach families how to build and use better stoves. Once children have a serious respiratory illness, they need appropriate care by a trained health provider.

در مورد چگونگی پیشگیری از بیماری های تنفسی در کودکان اطلاعات بسیار کمتری وجود دارد. یکی از عوامل موثر، آلودگی هوای داخل خانه است، اما تنها مداخله در حال حاضر این است که به خانواده ها آموزش دهیم چگونه اجاق های بهتر بسازند و استفاده کنند. هنگامی که کودکان یک بیماری تنفسی جدی داشته باشند، نیاز به مراقبت مناسب توسط یک ارائه دهنده بهداشت آموزش دیده دارند.

respiratory: **تنفسی**

contributing: **موثر / کمک کننده**

pollution: **آلودگی**

stove: **اجاق / بخاری**

Malnutrition is also a major contributor to childhood deaths. Mothers and other caretakers need to know how to feed their child correctly to prevent nutritional problems. If a child becomes malnourished, appropriate health care from a trained provider is essential. For this age group, then, both prevention and the appropriate care of illness are essential.

سوء تغذیه نیز یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در دوران کودکی است. مادران و سایر مراقبان باید بدانند که چگونه کودک خود را به درستی تغذیه کنند تا از مشکلات تغذیه ای جلوگیری کنند. اگر کودکی دچار سوءتغذیه شود، مراقبت های بهداشتی مناسب از سوی یک ارائه دهنده آموزش دیده برای این گروه سنی ضروری است، پس هم پیشگیری و هم مراقبت مناسب از بیماری ضروری است.

Malnutrition: **سوء تغذیه**

contributor: **اهدا کننده**

malnourished: **دچار سوء تغذیه**

trained: **آموزش دیده**

H. As a child moves through the school-age years of five to nine, and on into adolescence, prevention takes on greater and greater importance. The major health burdens in the adolescent years are related to sexual and reproductive health, substance use, mental health including suicide, and accidents and injuries. There are relatively few deaths due to other illnesses and disease, and most of these deaths are caused by malaria or tuberculosis.

H. زمانی که کودک در سنین ۵ تا ۹ سالگی مدرسه قرار می گیرد و به دوران نوجوانی می رسد، پیشگیری اهمیت بیشتری پیدا می کند. عمده ترین بار سلامت در سال های نوجوانی مربوط به سلامت جنسی و باروری، مصرف مواد، سلامت روان از جمله خودکشی و حوادث و صدمات است. مرگ و میر نسبتاً کمی به دلیل سایر بیماری ها و بیماری ها وجود دارد و بیشتر این مرگ ها ناشی از مالاریا یا سل است.

tuberculosis: **سل**

I. Adolescent Health and Development

۱. سلامت و رشد نوجوانان

One in every five people in the world is an adolescent –defined by WHO as a person between 10 and 19 years of age. Out of 1.2 billion adolescents worldwide, about 85% live in developing countries and the remainder live in the industrialized world.

از هر پنج نفر در جهان یک نفر نوجوان است که توسط WHO به عنوان فردی بین ۱۰ تا ۱۹ سال تعریف شده است. از ۱/۲ میلیارد نوجوان در سراسر جهان، حدود ۸۵ درصد در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند و بقیه در جهان صنعتی زندگی می کنند.

worldwide: جهانی / در سرتاسر جهان

industrialized: صنعتی

J. Adolescents are generally thought to be healthy. By the second decade of life , they have survived the diseases of early childhood, and the health problems associated with ageing are still many years away. Death seems so far removed as to be almost unthinkable .

ل. به طور کلی تصور می شود که نوجوانان سالم هستند. در دهه دوم زندگی، آنها از بیماری های دوران کودکی جان سالم به در برده اند و مشکلات سلامتی مرتبط با پیری هنوز سال ها باقی مانده است. مرگ آنقدر دور به نظر می رسد که تقریباً غیرقابل تصور است.

associated: مرتبط با

K. Yet many adolescents do die prematurely. Every year, an estimated 1.7 million young men and women between ages of 10 and 19 lose their lives—mostly through accidents, suicide, violence, pregnancy—related complications and other illnesses that are either preventable or treatable.

با این حال بسیاری از نوجوانان زود هنگام می میرند. هر ساله حدود ۱/۷ میلیون مرد و زن جوان بین سنین ۱۰ تا ۱۹ عمده‌تاً به دلیل تصادفات، خودکشی، خشونت، عوارض مرتبط با بارداری و سایر بیماری‌هایی که قابل پیشگیری یا درمان هستند جان خود را از دست می دهند .

estimate: تخمین زدن

violence: خشونت / شدت

pregnancy: بارداری

complication: پیچیدگی / مشکل / (جمع) عوارض

treatable: قابل درمان

L. WHO, along with its partners, UNICEF and UNFPA, advocate an accelerated approach to promoting the health and development of young people in the second decade of life. The Common Agenda outlines the action needed to provide adolescents worldwide with the support and the opportunities to :

سازمان جهانی بهداشت، همراه با شرکای خود، یونیسف و UNFPA، از رویکردی شتابان برای ارتقای سلامت و توسعه جوانان در دهه دوم زندگی حمایت می کنند. دستور کار مشترک اقدامات مورد نیاز برای فراهم کردن حمایت و فرصت‌هایی برای نوجوانان در سراسر جهان را مشخص می‌کند:

advocate: طرفداری کردن / وکیل مدافع

accelerate: شتاب دادن / تسریع کردن

approach: رویکرد / روش

opportunity: فرصت

Acquire accurate information about their health needs

اطلاعات دقیقی در مورد نیازهای بهداشتی آنها به دست آورید

Acquire: به دست آوردن

accurate: دقیق / صحیح

Build the life skills needed to avoid risk-taking behavior

مهارت های زندگی مورد نیاز را برای جلوگیری از رفتارهای ریسک پذیر ایجاد کنید

Obtain counseling, especially during crisis situations

به خصوص در شرایط بحرانی مشاوره بگیرید

Obtain: به دست آوردن

counseling: مشاوره

especially: مخصوصا

crisis: بحران

situation: وضعیت / موقعیت

Have access to health services (including reproductive health services)

دسترسی به خدمات بهداشتی (از جمله خدمات بهداشت باروری)

reproductive: مربوط به باروری

Live in a safe and supportive environment

در محیطی امن و حمایتی زندگی کنید

supportive: حامی / حمایتی

environment: محیط / زیست

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 children's attainment of favorable physical and psychological development determines the future of the society. (T)

۱. دستیابی کودکان به رشد جسمی و روانی مطلوب آینده جامعه را تعیین می کند.

2. Families are today more provided with sufficient knowledge about how to raise their children than before. (T)

۲. امروزه خانواده ها بیش از گذشته از دانش کافی در مورد نحوه تربیت فرزندان خود برخوردار هستند.

3. In the past, parents were more responsive than today. (F)

۳. در گذشته والدین نسبت به امروز پاسخگوتر بودند.

4. Development and maturity are synonyms. (T)

۴. رشد و بلوغ مترادف یکدیگرند.

5. WHO contributes to developmental issues of children and adolescents by working on them. (T)

۵. (WHO) با کار بر روی مسائل رشد کودکان و نوجوانان به آنها کمک می کند.

6. Prevention and care are equally balanced at all ages. (F)

۶. پیشگیری و مراقبت در همه سنین به یک اندازه متعادل است

7. Infants and young children are more susceptible to illness than adolescents. (T)

۷. نوزادان و کودکان خردسال بیشتر از نوجوانان مستعد ابتلا به بیماری هستند.

8. The majority of deadly diseases of older children are preventable and even easily curable. (T)

۸. اکثر بیماری های کشنده کودکان بزرگتر قابل پیشگیری و حتی به راحتی قابل درمان هستند.

9. Prevention has a larger scope during infancy than in adolescence. (F)

۹. پیشگیری در دوران نوزادی نسبت به دوران نوجوانی دامنه وسیع تری دارد.

10. Half of the world's population are adolescents. (F)

۱۰. نیمی از جمعیت جهان را نوجوانان تشکیل می دهند.

Vocabulary A .

determine: تعیین کردن / تصمیم گرفتن

equally: به طور برابر

susceptible: حساس / آسیب پذیر

population: جمعیت

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

1. Maturity involves development in all of the following aspects except :

a. mental : ذهنی

b. bodily : جسمانی / بدنی

c. parental : مادرانه و پدرانه (والد)

d. motor : حرکتی

۱. بلوغ شامل توسعه در تمام جنبه های زیر است به جز:

2. CAH works on neonate, child and adolescent's development in order to ensure that the optimal development in body and mind is achieved.

a. clarify the relationship between body and mind

a. روشن کردن رابطه بین بدن و ذهن

b. ensure that the optimal development in body and mind is achieved

c. enhance research activities of the experts

c. افزایش فعالیت های تحقیقاتی کارشناسان

d. have different areas under investigation and report them to all the world

d. مناطق مختلف تحت بررسی داشته و آنها را به تمام دنیا گزارش دهید

۲. CAH روی رشد نوزادان، کودکان و نوجوانان کار می کند تا از دستیابی به رشد مطلوب در بدن و ذهن اطمینان حاصل کند.

3. "----- better psychological development, as well as physical growth" (paragraph 2, last line) . As well as is closest in meaning to -----

a. regarding : **باتوجه**

b. in addition to : **علاوه بر**

c. in spite of : **علاوغم**

d. disregarding : **بی توجه**

4. Paragraph F mainly deals with -----

a. prevention of infantile illnesses

a. پیشگیری از بیماری های کودکان

b. treatment of neonate diseases

b. درمان بیماری های نوزاد

c. prevention and care for infantile illnesses

c. پیشگیری و مراقبت از بیماری های

d. mothers and other caretakers' primary focus

d. تمرکز اصلی مادران و سایر مراقبین

5. According to this passage, prevention and treatment of illnesses are very important in infancy and childhood

a. infancy and childhood

b. infancy and adolescence

b. دوران نوزادی و نوجوانی

c. adolescence and adulthood

c. نوجوانی و بزرگسالی

d. childhood and adolescence

d. دوران کودکی و نوجوانی

۵. بر اساس این قسمت، پیشگیری و درمان بیماری ها در دوران شیرخوارگی و کودکی بسیار مهم است.

6. Diagnosis of diseases is of utmost importance in the infants.

a. older children

a. بچه های بزرگتر

b. children

b. کودکان

c. infants

c. نوزدان

d. elderly

d. سالمند / سالخورده

۶. تشخیص بیماریها در شیرخواران از اهمیت زیادی برخوردار است.

7. It is said that all of the following contribute significantly to childhood death except lack of health facilities

a. diseases pertaining to malnutrition

a. بیماری های مرتبط با سوء تغذیه

b. lack of timely immunization

b. عدم ایمن سازی به موقع

c. lack of health facilities

d. respiratory diseases

d. بیماری های تنفسی

۷. گفته می شود که همه موارد زیر به جز کمبود امکانات بهداشتی به طور قابل توجهی در مرگ دوران کودکی نقش دارند

8. As to the prevention and care of illnesses the former is more important during adolescence.

a. the former is more important during infancy

a. اولی در دوران شیرخوارگی اهمیت بیشتری دارد

b. both are important in adolescence

b. هر دو در نوجوانی مهم هستند

c. the latter is more important during infancy

c. مورد دوم در دوران نوزادی اهمیت بیشتری دارد

d. the former is more important during adolescence

۸. در مورد پیشگیری و مراقبت از بیماری ها، اولی در دوران نوجوانی اهمیت بیشتری دارد.

neonatal نوزاد بیشتر از ۱ ماه infant نوزاد بیشتر از ۱ سال

9. As compared to infants and neonates, adolescents suffer fewer deaths due to illnesses.

a. more deaths due to illnesses

b. fewer deaths due to illnesses

c. more from malaria or TB

d. less from malaria or TB

۹. در مقایسه با نوزادان ، نوجوانان کمتر دچار مرگ و میر ناشی از بیماری می شوند.

10. Adolescence is defined as a 9 year life span between childhood and adulthood.

a. 9 year

b. short

c. 19 year

d. long

۱۰. نوجوانی به عنوان یک دوره زندگی ۹ ساله بین کودکی و بزرگسالی تعریف می شود.

11. "Care for illnesses in infants and neonates is also very important, as young children can die very quickly ----- ". In which of the following sentences does AS have the same meaning?

a. I respect him as a doctor.

a. من به عنوان یک پزشک به او احترام می گذارم.

b. As she grew older, she gained more confidence.

b. هرچه بزرگتر میشود، اعتماد به نفس بیشتری پیدا میکند.

c. As always, he said little.

c. مثل همیشه کم گفت.

d. I couldn't attend the class as I was sick.

d. چون مریض بودم نتوانستم در کلاس شرکت کنم.

۱۱. «مراقبت از بیماری ها در نوزادان و نوزادان نیز بسیار مهم است، زیرا کودکان خردسال می توانند خیلی سریع بمیرند.»

12. What do the following words refer to?

a. their potential (p. 1, last line) ---

b. they (p. 5, line 3) -----

c. this (p. 7, line 1) -----

d. its (p. 9, line 10) -----

جواب این تمرین رو نمیتونم پیدا کنم چون بنظر میاد کتاب یا تغییر داشته یا هرچی مشخص نیست . من تو پاراگرافی که اشاره کرده اون ضمیر خاص رو نمی بینم

13. "meet" in the last line of the first paragraph is closest in meaning to -----.

a. visit : ملاقات کردن

b. touch : لمس کردن

c. reach : لمس کردن

d. require : نیاز داشتن

Vocabulary B .

mental: ذهنی

motor: موتور / محرک / خودرو

enhance: افزایش دادن

expert: کارشناس / ماهر / متخصص

investigation: تحقیق / بازرسی / رسیدگی

regarding: راجع به / درباره

in addition to: علاوه بر

in spite of: علایغم

disregarding: بی اعتنا

deal with: رسیدگی کردن / سر و کله زدن با / پرداختن به

primary: اصلی / اولیه / ابتدایی

except: به جز

compared: در مقایسه با

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

1. Interventions are usually done in order to improve or help a situation.

a. Societies : جامعه / انجمن :

b. Interventions : مداخلات :

c. Respirations : تنفس :

d. Burdens : بار / مسئولیت / سنگینی / زحمت :

۱. مداخلات معمولاً به منظور بهبود یا کمک به یک موقعیت انجام می شود.

2. The WHO department of Child and Adolescent Health and Development advocates ways to helping children achieve their optimal physical and psychological development.

a. achieve : رسیدن / به دست آوردن :

b. treat : رفتار کردن / درمان کردن :

c. feed : غذا دادن / تغذیه کردن :

d. prevent : جلوگیری کردن / پیشگیری کردن :

۲. دپارتمان بهداشت و رشد کودکان و نوجوانان WHO از راه هایی برای کمک به کودکان برای دستیابی به رشد جسمی و روانی بهینه خود حمایت می کند.

3. Now that the problem has been identified, appropriate action can be taken.

- a. reproductive : وابسته به تولید مثل / تناسلی
- b. premature : زودرس
- c. violent : خشن / خشونت آمیز
- d. appropriate : مناسب

۳. اکنون که مشکل مشخص شد، می توان اقدام مناسبی انجام داد.

4. Medical negligence was said to have contributed to his death.

- a. contributed to : کمک کردن به / نقش داشتن در
- b. differed from : متفاوت از
- c. survived : زنده ماندن / جان سالم به در بردن
- d. acquired : اکتسابی

۴. گفته می شود که سهل انگاری پزشکی در مرگ او نقش داشته است.

5. The timely arrival of the surgeon led to the success of the operation; the patient was so lucky.

- a. risky : پر خطر
- b. potential : پتانسیل / توانایی / بالقوه
- c. timely : به موقع
- d. mature : بالغ / رسیده / بالغ شدن

۵. ورود به موقع جراح منجر به موفقیت عمل شد. بیمار خیلی خوش شانس بود

6. Early recognition and diagnosis of infantile illnesses is so essential that even a short time may save the neonate's life.

a. gross : چندهش آور / كسب كردن / ناخالص / قبيح / چاق و زشت :

b. cognitive : شناختي :

c. essential : ضروري :

d. emotional : عاطفي :

۶. شناخت و تشخيص زودهنگام بيماري هاي شيرخواران به قدری ضروري است كه حتي يك زمان کوتاه ممكن است جان نوزاد را نجات دهد.

7. Most of our employees work in New York; the remainder are in London.

a. shifts: تغيير / سوق دادن / منتقل كردن :

b. remainder : باقيمانده / بقيه :

c. temperaments : خلق و خوي / زودجوشي / منش / فطرت / تند مزاجي :

d. guidelines : دستورالعمل ها :

۷. بيشتر كارمندان ما در نيويورك كار مي كنند. بقيه در لندن هستند.

8. The company managed to survive the crisis; they did not have to fire some of the employees.

a. survive : زنده ماندن / جان سالم به در بردن :

b. initiate : شروع كردن :

c. include : شامل شدن / شامل كردن :

d. complicate : پيچيده كردن :

۸. شركت توانست از بحران جان سالم به در ببرد. آنها مجبور نبودند برخي از كارمندان را اخراج كنند.

9. Many experts advocate rewarding your child's good behavior; they recommend doing it.

- a. accelerate : تسريع کردن
- b. outline : خلاصه / شکل اجمالی / خلاصه گفتن
- c. precede : پیش قرار گرفتن / جلو بودن
- d. advocate : طرفداری کردن / دفاع کردن / وکیل مدافع / طرفدار

۹. بسیاری از کارشناسان از پاداش دادن به رفتار خوب فرزندان حمایت می کنند. آنها انجام آن را توصیه می کنند.

10. Our company promotes equal opportunity for women; they are given the same job, pay, etc... as men.

- a. opportunity : فرصت
- b. fitness : تناسب اندام / تندرستی
- c. obesity : چاقی
- d. consequence : اهمیت / پیامد / نتیجه / اثر

۱۰. شرکت ما فرصت های برابر را برای زنان ترویج می کند. به آنها شغل، حقوق و غیره مشابه مردان داده می شود.

11. She has acquired a good knowledge of English; she gained it through her own efforts .

- a. acquired : اکتسابی
- b. dropped : کاهش یافته / تنزل یافته / افتاده / متوقف شده (در زمینه تولید)
- c. decided : مصمم / مطمئن / واضح
- d. restrained : آرام / ملایم / متین

۱۱. او دانش خوبی از زبان انگلیسی به دست آورده است. او آن را با تلاش خود به دست آورد.

12. The business is still in crisis but it has survived the worst of the recession.

a. vehicle : وسیله نقلیه / وسیله

b. crisis : بحران

c. baseline : خط انتهای زمین (تنیس ، والیبال و...) / خط پایه

d. vigor : انرژی / توان / اشتیاق

۱۲. کسب و کار هنوز در بحران است اما از بدترین رکود جان سالم به در برده است.

C. Answer the following questions orally.

1. Which potentials in children can be achieved through appropriate interventions?

۱. با مداخلات مناسب می توان به کدام پتانسیل ها در کودکان دست یافت؟

2. What is development?

۲. رشد چیست؟

3. Which areas is WHO working on to promote developmental issues?

۳. سازمان جهانی بهداشت در چه زمینه هایی برای ترویج مسائل رشد کار می کند؟

4. What do prevention and care for infantile illnesses focus on?

۴. پیشگیری و مراقبت از بیماری های نوزادی بر چه مواردی متمرکز است؟

5. Which issues are included in prevention of young children's illnesses?

۵. پیشگیری از بیماری های کودکان خردسال شامل چه مواردی می شود؟

6. What are the main reasons for older children's deaths?

۶. دلایل اصلی مرگ و میر کودکان بزرگتر چیست؟

7. How can diarrhea be prevented?

۷. چگونه می توان از اسهال جلوگیری کرد؟

8. What brings about respiratory illnesses in children?

۸. چه چیزی باعث بیماری های تنفسی در کودکان می شود؟

9. What are the main health burdens in adolescents?

۹. مسئولیت (بار) اصلی سلامت در نوجوانان چیست؟

10. What percentage of the world's population is adolescent?

۱۰. چند درصد از جمعیت جهان را نوجوان تشکیل می دهند؟

جواب سوالات بالا هم پتانسیل اینکه در امتحانات (بخش READING) بیایند را دارند.

Vocabulary C .

percentage: درصد

Building Vocabulary

Some terms might consist of different parts. A medical term may contain one or more of the following

برخی از اصطلاحات ممکن است از بخش های مختلفی تشکیل شده باشند. یک اصطلاح پزشکی ممکن است شامل یک یا چند مورد از موارد زیر باشد

1- word stem or root: ریشه کلمه

2- combined forms: فرم های ترکیبی

3- prefix: پیشوند

4- suffix: پسوند

-A stem or root is the main part of the word which is found in other different forms of the word. This part of the word may be a complete word ; therefore, it can be used alone. Example: cardia = heart

-ساقه یا ریشه قسمت اصلی کلمه است که در سایر اشکال مختلف کلمه یافت می شود. این قسمت از کلمه ممکن است یک کلمه کامل باشد. بنابراین، می توان از آن به تنهایی استفاده کرد. مثال: کاردیا = قلب

A prefix is a word part that is fixed at the beginning of a word and changes the meaning of it . Example: normal → abnormal (an adjective changes into its opposite by the prefix "ab")

پیشوند بخشی از کلمه است که در ابتدای کلمه ثابت می شود و معنای آن را تغییر می دهد. مثال: عادی < غیر عادی (یک صفت با پیشوند «ab» به متضاد خود تغییر می کند)

-A suffix is a word part that is attached to the end of the word and changes its part of speech .

- پسوند قسمتی از کلمه است که به آخر کلمه متصل می شود و قسمت گفتار آن را تغییر می دهد.

Example: activate → activation (a verb changes into a noun by the suffix "ion").

مثال: فعال سازی → فعال کردن (فعل با پسوند «ion» به اسم تبدیل می شود).

D. Add the following prefixes to the words chosen from the text

de, re, over, hyper, pre, mal, neo, psycho

1. prenatal: پیش از زایمان

6. premature: زودرس

2. neonatal: نوزادی

7. overweight: اضافه وزن

3. dehydrated: کم آب شده

8. hypertension: افزایش فشار خون

4. malnutrition: سوء تغذیه

9. overactive: بیش فعال

5. reproductive: مولد / تناسلی

یادداشت

C. Fill in the blanks using the words given.

Noun

risk : ۱. خطر

Verb

risk : ۱. خطر کردن

Adjective

risky : ۱. پرخطر

Adverb

a. The second operation seems to be very risky.**ترجمه:** به نظر می رسد عمل دوم بسیار خطرناک است.**گرامر:** بعد very که یک قید هست صفت میخوایم و risky صفت است. و همچنین میخوایم یک اسم را توصیف کنیم برای توصیف یک اسم از صفت استفاده میکنیم (operation اسم هست)b. Patients must be made aware of the risk involved in this treatment**ترجمه:** بیماران باید از خطرات ناشی از این درمان آگاه شوند**گرامر:** بعد the اسم میخوایم و risk را قرار میدهیم.**نکته:** بعد a / an / the و همچنین قبل و بعد از of ما اسم میخوایم ! البته توجه کنید بعضی وقتا بعد of اسم اومده ! ولی قبل اسم جای خالی قرار میدن که شما باید براش صفت بذارید .

Noun

Verb

vigor : ۱. انرژی ۲. توان ۳. اشتیاق

Adjective

Adverb

vigorous : ۱. نیرومند ۲. شدید

vigorously : ۱. به شدت

a. You need to take vigorous exercise several times a week .

ترجمه: شما باید چندین بار در هفته ورزش شدید داشته باشید.

گرامر: اینجا قبل اسم exercise باید صفت قرار بدهیم و vigorous جوابه . درمورد اینکه قید هم میشه آورد یا نه اگر قید میخواستیم بیاریم باید مثل جمله پایین مینوشتیم:

You need to take exercise vigorously .

باید به شدت ورزش کنید.

b. The patient opposed the physician's views vigorously

ترجمه: بیمار به شدت با نظرات پزشک مخالفت کرد

گرامر: میخواستیم فعل opposed رو توضیح بدهیم پس باید از قید استفاده کنیم

نکته: یه نکته اضافی هم بگم که the اوامده اول جمله بعدش نقطه چین بذارن اسم میخوایم که patient اسمه .

c. The patient resumed his work with renewed vigor after a few weeks.

ترجمه: بیمار پس از چند هفته با قدرتی تازه کار خود را از سر گرفت.

گرامر: خب ما اینجا renewed رو داریم که صفته بعدش اسم میخوایم . vigor اسمه .

Noun

prevalence : ۱. شیوع

Verb

prevail : ۱. چیره شدن ۲. پابرجا بودن

Adjective

prevalent : ۱. شایع

prevalent : ۱. متداول ۲. غالب ۳. حاکم

Adverb

a. Considering the prevailing economic condition, it seems that inflation will increase rapidly.

ترجمه: با توجه به شرایط اقتصادی حاکم به نظر می رسد تورم به سرعت افزایش یابد.

گرامر: خب اینجا the داریم بعدش باید اسم بیاد اسم condition هست که اومده ، قبلش باید صفت بیاد که economic صفته . حالا نگا کنید ما میخوایم دوباره شرایط رو توصیف کنیم که اسم هست و باید صفت بیاریم و از prevailing یا prevalent استفاده میکنیم . یا هم میتونیم بگیم داریم شرایط اقتصادی رو توصیف می کنیم و باید صفت بیاریم براش و از صفت استفاده میکنیم .

نکته: اینجا از prevailing استفاده کردیم چون این کلمه برای توصیف یک وضعیت موجود استفاده میشه ولی prevalent برای چیزی که گسترده یا رایج است استفاده میشود . به دوتا مثال پایین هم توجه کنید :

Ex1) The prevailing economic conditions have led to a decrease in consumer spending.

الف) شرایط اقتصادی حاکم منجر به کاهش هزینه های مصرف کننده شده است.

Ex2) Unemployment is a prevalent issue in many countries around the world.

ب) بیکاری موضوعی رایج در بسیاری از کشورهای جهان است.

b. Risky behaviors prevail among young adults these days.

ترجمه: این روزها رفتارهای پرخطر در بین جوانان غالب است.

گرامر: این جمله فعل نداره پس باید فعل بیاریم . و از prevail استفاده میکنیم البته اگه بخوایم از prevailing استفاده کنیم باید قبلش are بیاریم که اول جملمون به فعل داشته باشه بعد prevailing رو بیاریم یعنی بشه are prevailing .

c. The prevalence of binge drinking is a threat to the health of people.

ترجمه: شیوع زیاد الکل تهدیدی برای سلامت مردم است.

گرامر: بعد the اسم میاد پس prevalence میشه جواب و همچنین قبل of هم باید اسم داشته باشیم که از هر دو طریق به یک جواب میرسیم .

Noun

maturity : ۱. پختگی (حالتی که کامل بالغ شدی)

maturation : ۱. بلوغ و پروسه بلوغ را نشون میده

Verb

mature : ۱. بالغ شدن

Adjective

mature : ۱. بالغ

Adverb

maturely : ۱. به طور بالغانه ای

a. The process of becoming an adult is referred to as maturation.

ترجمه: فرآیند بالغ شدن به عنوان بلوغ شناخته می شود.

گرامر: چی نگم ! خودتون بلید اصلا ترجمه داره نشون میده همه چیو

b. Technology in this field has matured considerably over the last decade.

ترجمه: فناوری در این زمینه در دهه گذشته به طور قابل توجهی رشد کرده است.

گرامر: بعد has به عنوان فعل کمکی یه جای خالی گذاشته خب جای فعل هست و کلا جمله فعل نداره ! خب حالا چرا فعل ed گرفته ؟ قبلا گفتم بعد have و has اگر فعلی بیاد بصورت p.p می آید .

c. Her behavior shows great maturity

ترجمه: رفتار او نشان از بلوغ بالایی دارد

گرامر: خب بعد از great یه جای خالی گذاشته یعنی بعد صفت جای خالی داریم خب جای چیه ؟ جای اسم !

d. I like my children to behave maturely

ترجمه: دوست دارم فرزندانم بالغ رفتار کنند

گرامر: برای توصیف فعل behave قید آوردیم و اگر دقت کنید کلا جمله همه چیزش کامله فقط قید میخواد .

Noun

death : ۱. مرگ

Verb

die : ۱. مردن

Adjective

dead : ۱. مرده

Adverb

deadly : ۱. به شدت

dying : ۱. در حال مرگ

ex) I am deadly serious : من به شدت جدی هستم

deadly : ۱. کشنده و مهلک

ex) a deadly virus : یک ویروس مهلک

a. In case the neonatal illnesses are not recognized, the infant will die soon.**ترجمه:** در صورتی که بیماری های نوزادی تشخیص داده نشود، نوزاد به زودی خواهد مرد.**گرامر:** The infant will soon: این جمله کامل نیست و فعل میخواد . پس فعل میذاریم .**نکته:** فعل بعد will باید ساده بیاد یعنی نه to داشته باشه نه s نه ed ! بدون هیچییییی !**نکته:** برای word formation اولین چیزی که چک میکنید چیه ؟ اول اینکه جمله کامل هست یا نه اگر نبود باید فعل بذاریم یعنی اولین نقشی که بررسی میکنید فعل هست بعد برید سراغ بقیه نقش ها اگر میخواستید اسم پیدا کنید به a / an / the توجه کنید که بعدشون اسم میاد و به of توجه کنید که قبل و بعدش باید اسم بیاد.

حالا اگر بعد اینا اسم اومده بود ولی قبل اسم یه جای خالی داشتی میری سراغ نقش صفت بطور کلی شما اگر خواستید یک اسم را توصیف کنید باید از صفت استفاده کنید مثلا : (گل زیبا) زیبا برای توصیف گل هست ولی اگر خواستیم صفت را توصیف کنید باید از قید استفاده کنیم مثلا : (گل به شدت زیبا) اینجا زیبا صفته ولی به شدت قید هست که داره زیبا رو توصیف میکنه .

همچنین اگر خواستید یک فعل رو توصیف کنید باید از قید استفاده کنید مثلا : (گل ها به زیبایی در باد میرقصیدند) اینجا به زیبایی برای توصیف اسم گل ها نیومده برای توصیف رقصیدن گل ها اومده که به زیبایی میرقصیدند .

b. The dead bodies were carried immediately.

ترجمه: جنازه ها بلافاصله منتقل شدند.

گرامر: بعد the باید اسم بیاد که bodies اسم هست حالا قبل این اسم جاخالی گذاشته همون dead که باید صفت بیاریم برای توصیف این اسم . قبل اسم یا صفت بیارید یا یک اسم دیگه .

c. Nobody could survive in that deadly accident.

ترجمه: هیچ کس نتوانست در آن تصادف مرگبار زنده بماند.

گرامر: قبل accident که اسم به باید صفت بیاد . که جواب میشه deadly به معنی کشنده و مهلک.

d. The doctor talked to the dying patient's relatives that he will die soon.

ترجمه: دکتر با بستگان بیمار در حال مرگ صحبت کرد که او به زودی خواهد مرد.

گرامر: جای خالی اولی : از لحاظ گرامری بعد the باید اسم بیاریم که patient اومده قبل اسم باید صفت بیاریم حالا کدوم صفت ؟؟ از ترجمه میفهمیم .

جای خالی دومی : he will soon فعل نداریم خب فعل رو به صورت ساده میذاریم

e. An increase in death from cancer has worried the communities.

ترجمه: افزایش مرگ و میر ناشی از سرطان جوامع را نگران کرده است.

گرامر: با ترجمه میشه جواب داد که death میخواد . افزایش چی ناشی از سرطان ؟ مهلک ؟ درحال مرگ ؟ مرگ ؟ خب مشخصه دیگه .

Noun

respiration : ۱. تنفس

respirator : ۱. دستگاه تنفس مصنوعی

Verb

respire : ۱. تنفس کردن

Adjective

respiratory : ۱. تنفسی

Adverb

a. Due to his difficulty breathing, the doctor asked the nurses to put her on a respirator .

ترجمه: به دلیل سختی تنفس، پزشک از پرستاران خواست که او را روی دستگاه تنفس قرار دهند.

گرامر: بعد a اسم میاد و از یک اسم استفاده میکنیم و اینجا از روی ترجمه منظورش اسم دستگاه هست .

b. respiratory diseases should be dealt with urgently by physicians.

ترجمه: بیماری های تنفسی باید فوراً توسط پزشکان رسیدگی شود.

گرامر: قبل اسم که diseases هست باید صفت بیاریم .

c. Blood pressure and Respiration of the patient was carefully monitored.

ترجمه: فشار خون و تنفس بیمار به دقت کنترل شد.

گرامر: قبل of باید باید اسم دیگه . کلاً همه نشونه ها میگویند این جمله اسم میخواد از روی and همیشه فهمید نقش قبل and هرچیه بعدشم همون باید باشه دیگه که باید اسم بیاریم اینجا .

نکته: حالا نکات مروری هم بگیریم : The patient خوب the داریم و بعدش اسم میخوایم . Carefully monitored. و Carefully قید هست و داره فعل monitored رو توصیف میکنه .

d. The respiratory machine helped him respire more easily.

ترجمه: دستگاه تنفس به او کمک کرد تا راحتتر تنفس کند.

گرامر: فعل (respire) میخوایم اینجا از ترجمه میتونیم بفهمیم : اگر فعل نیاریم کلاً معنی نداره جمله .

Noun

nutrition : ۱. تغذیه

nutrient : ۱. ماده مغذی

nutritionist : ۱. متخصص تغذیه

Verb

Adjective

nutritional : ۱. غذایی

nutritious : ۱. مقوی ۲. مغذی

Adverb

nutritionally : ۱. از نظر تغذیه ای

a. A person expert on the relationship between food and health is referred as a nutritionist.

ترجمه: یک فرد متخصص در رابطه بین غذا و سلامت به عنوان متخصص تغذیه معرفی می شود.

گرامر: اینارو دیگه گرامری نباید زد با ترجمه پیش برید. از لحاظ گرامریم بعد a اسم میخوایم.

b: (دو جواب داره بنظرم)

A. The child suffered from a serious nutritional deficiency.

B. The child suffered from a serious nutrient deficiency.

گرامر: هر دو جمله صحیح هستند، اما معانی کمی متفاوت دارند:

الف: «کودک از کمبود شدید تغذیه ای رنج می برد». - این جمله حاکی از آن است که کودک در رژیم غذایی خود تعادل مناسبی از مواد مغذی نداشته و منجر به کمبود در تغذیه کلی می شود.

ب- «کودک از کمبود شدید مواد مغذی رنج می برد». - این جمله به طور خاص فقدان مواد مغذی ضروری خاص در رژیم غذایی کودک را به جای کمبود کلی تغذیه کلی نشان می دهد.

بسته به زمینه و مواد مغذی خاصی که در رژیم غذایی کودک وجود ندارد، هر یک از این جمله ها می تواند مناسب باشد.

c. nutritious foods contribute to everybody's health .

ترجمه: غذاهای مغذی به سلامت همه کمک می کنند.

گرامر: قبل اسم صفت میاد اینجا که میشه nutritiouse . با ترجمه خیلی خوب میشه جواب داد . ما میخوایم به اسم رو توصیف کنیم پس صفت میاریم . میگیم غذای مقوی .

d. The dieticians often discuss the nutritional value of milk .

ترجمه: متخصصان تغذیه اغلب در مورد ارزش غذایی شیر بحث می کنند.

گرامر: بعد the اسم میخوایم که value اومده قبلش صفت میاریم .

e. She is studying food science and nutrition

ترجمه: او در رشته علوم غذایی و تغذیه تحصیل می کند

گرامر: قبل and اسم داریم پس بعدشم اسم میاریم و از لحاظ ترجمه ای nutrition رو میاریم .

نکته: ماده مغذی درسته اسمه ولی معنی نمیده که اینجا علاوه بر گرامر به ترجمه دقت کنید .

f. They usually follow a nutritionally balanced diet .

ترجمه: آنها معمولا از یک رژیم غذایی متعادل پیروی می کنند.

گرامر: خب ما a داریم بعدش اسم اومده diet قبلشم میبینیم که صفتی اومده داره diet رو توصیف میکنه که همون balanced هست حالا میخوایم صفت رو توصیف کنیم پس باید قید بیاریم .

Noun

survival : ۱. بقا

survivor : ۱. بازمانده

Verb

survive : ۱. زنده ماندن ۲. جان سالم به در بردن

Adjective

Adverb

a. He was the only member of the family who survived the crash.

ترجمه: او تنها عضوی از خانواده بود که در تصادف زنده ماند.

گرامر: فعل میخواد جمله . البته همیشه survived چون was رو میبینید که نشون میده جمله گذشته است . این قواعدهش به جمله های موصولی هم برمیگرده که دیگه توضیحش طولانی میشه نمیگم .

b. The only survivor of the war was my uncle.

ترجمه: تنها بازمانده جنگ عمویم بود.

گرامر: اسم میخوهد بعد the که survivor رو میاریم از روی ترجمه که واضحه .

c. His only chance of survival was transplant surgery .

ترجمه: تنها شانس زنده ماندن او جراحی پیوند بود.

گرامر: خب of اومده انگار به ترکیب مضاف و مضاف الیه داریم باید اسم بیاریم دیگه

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

1. originating earlier:

2. current ones: (فعلی در حال حاضر)

3. to shape:

4. lifestyle behaviors:

5. postponing: به تعویق انداختن

6. low prevalence of:

7. younger children:

8. generally been given:

9. health concerns: ملاحظات بهداشتی

10. which:

Adolescence represents a window of opportunity to prepare for a healthy adult. During adolescence, nutritional problems originating earlier in life can potentially be corrected, in addition to addressing current ones. It is also a timely period to shape the onset and consolidate healthy eating and lifestyle behaviors, thereby preventing or postponing the nutrition-related postponing disease in adulthood. As adolescents have a low prevalence of infections such as pneumonia compared with younger children, and of chronic disease compared with ageing people, they have generally been given little health and nutrition attention, except for reproductive health concerns. However, there are nutritional issues which call for specific strategies and approaches.

نوجوانی پنجره ای از فرصت برای آماده شدن برای یک بزرگسال سالم است. در دوران نوجوانی، مشکلات تغذیه ای که از اوایل زندگی شروع می شوند، می توانند به طور بالقوه اصلاح شوند، علاوه بر اینکه به مشکلات فعلی رسیدگی می شود، دوره زمانی مناسبی برای شکل دادن به شروع و تحکیم رفتارهای تغذیه ای و سبک زندگی سالم و در نتیجه پیش گیری یا به تعویق انداختن بیماری های مرتبط با تغذیه در بزرگسالی است. از آنجا که نوجوانان در مقایسه با کودکان کوچک تر شیوع پایینی از عفونت هایی مانند ذات الریه و بیماری های مزمن در مقایسه با افراد مسن دارند، به طور کلی به آن ها به جز نگرانی های بهداشت باروری توجه کمی شده است. با این حال، مسائل تغذیه ای وجود دارند که استراتژی ها و رویکردهای خاصی را طلب می کنند.

Vocabulary D (Further) .

represent: نشان دادن / بیان کردن

current: کنونی / جاری / فعالی

period: دوره

onset: آغاز

consolidate: ادغام کردن / تلفیق کردن

thereby: در نتیجه / به موجب آن / بنابراین

infection: عفونت

یه چیزی اگر بخوام بهتون بگم متن هایی که براتون سخته فهمیدن اول یه دور فارسی متن رو بخونید بعد انگلیسی و فارسی رو با هم بخونید! اینجوری بهتر درکش میکنید. اون بالا هم یه سری چیزارو ترجمه نکردم که دیگه خودتون یه زحمتی بکشید:

F. Use the words given in the following sentences.

1. facilities: امکانات

6. development: توسعه / رشد

2. feed: غذا دادن / تغذیه کردن

7. occurrence: پیشامد / رویداد / واقعه

3. complementary: مکمل

8. vigorous: نیرومند

4. risky: پرخطر

9. intervention: مداخله / میانجی گری

5. participate: شرکت کردن

1. Physical growth and psychological development of the children determine the future of the society they live in .

۱. رشد جسمانی و رشد روانی کودکان آینده جامعه ای را که در آن زندگی می کنند تعیین می کند.

2. A link between the occurrence of skin cancer and the use of computer monitors has been reported by experts .

۲. ارتباط بین بروز سرطان پوست و استفاده از مانیتورهای کامپیوتری توسط متخصصان گزارش شده است.

3. The hotel has special facilities for welcoming disabled people .

۳. هتل دارای امکانات ویژه برای پذیرایی از افراد معلول می باشد.

4. Appropriate intervention are provided for the families for the prevention of respiratory diseases.

۴. مداخله مناسب برای خانواده ها برای پیشگیری از بیماری های تنفسی انجام می شود.

5. complementary foods are necessary to compensate for iron deficiency.

۵. غذاهای کمکی برای جبران کمبود آهن ضروری است.

6. Scientists have announced a new intervention to cancer treatment; this will be a breakthrough in medicine.

۶. دانشمندان از مداخله جدیدی برای درمان سرطان خبر داده اند. این یک پیشرفت در پزشکی خواهد بود.

7. They have a large family to feed; that's why they are poor.

۷. خانواده بزرگی برای غذا دادن دارند. به همین دلیل فقیر هستند

8. It is so risky for adolescents to turn to drugs and psychoactive drugs.

۸. روی آوردن نوجوانان به مواد مخدر و روانگردان بسیار خطرناک است.

9. The students must be encouraged to participate in the running of the college.

۹. دانشجویان باید برای مشارکت در اداره کالج تشویق شوند.

10. The patient needs to take vigorous exercise several hours a week.

۱۰. بیمار باید چندین ساعت در هفته ورزش شدید داشته باشد.

Vocabulary F (Further) .

growth: رشد / افزایش

future: آینده

compensate: جبران کردن / غرابت دادن

deficiency: نقص / فقدان

Scientist: دانشمند

announce: اعلام کردن

breakthrough: پیشرفت / کشف مهم

encourage: تشویق کردن / ترغیب کردن

patient: بیمار / صبور

Vocabulary A (pre-Reading)

sleepy: خواب آلود

promote: بهبود بخشیدن / ترفیع دادن / تبلیغ کردن

influence: تاثیر / تاثیر گذاشتن

raise: بلند کردن / افزایش دادن / پرورش دادن / بزرگ کردن

however: با این حال

moreover: علاوه بر این

therefore: بنابراین

also: همچنین

Vocabulary B (pre-Reading)

Acute: حاد

chronic: مزمن

childhood: بچگی

Prevention: پیشگیری

illnesses: بیماری

infancy: نوزادی / شیرخوارگی

Protection: حفاظت

deadly: مهلک / کشنده

aspect: جنبه / ویژگی / لحاظ

assist: کمک کردن

society: جامعه / انجمن

desire: میل / آرزو داشتن / اشتیاق

care for: نگهداری کردن / مراقبت کردن

achieve: رسیدن (به هدف)

prevent: جلوگیری کردن / پیشگیری کردن

nutritional: غذایی

burden: بار (مسئولیت) / سنگینی / زحمت

adolescent: نوجوان

reproductive: وابسته به تولید مثل / تناسلی

suicide: خودکشی

advantage: مزیت / برتری / امتیاز

pleasure: لذت / تفریح

prematurely: زود هنگام / زودتر از زمان مقرر

through: از میان / اطریق / سراسر

complication: پیچیدگی / مشکل / (جمع) عوارض

gain: به دست آوردن / زیاد کردن (وزن)

Approximately: تقریباً

moderate: متوسط

vigorous: نیرومند

preceding: قبلی / پیشین

during: در طول

intoxicated: مست / از خود بیخود شده

Vocabulary Reading

facilities: امکانات

Diarrhea: اسهال

sanitary: بهداشتی

insecticide: حشره کش

essential: لازم / ضروری

treat: رفتار کردن / درمان کردن / نگهداری کردن /

◀ (ماده ای) زدن

respiratory: تنفسی

contributing: موثر / کمک کننده

pollution: آلودگی

stove: اجاق / بخاری

Malnutrition: سوء تغذیه

contributor: اهدا کننده

malnourished: دچار سوء تغذیه

trained: آموزش دیده

tuberculosis: سل

worldwide: جهانی / در سرتاسر جهان

industrialized: صنعتی

associated: مرتبط با

estimate: تخمین زدن

violence: خشونت / شدت

pregnancy: بارداری

complication: پیچیدگی / مشکل / (جمع) عوارض

future: آینده

optimal: بهینه / بهترین

decade: دهه

relationship: رابطه

parental: مادرانه و پدرانه / والد

intervention: مداخله

responsive: واکنش دهنده / پاسخگو

maturity: پختگی / بلوغ

cognitive: شناختی

temperament: خلق و خوی / منش / فطرت

fine: خوب / نازک / ریز / ظریف

gross: چندان آور / درشت / شرم آور

ensure: اطمینان حاصل کردن

occur: اتفاق افتادن

prevention: پیشگیری

primarily: در درجه اول

delivery: تحویل

issues: موضوع / مسئله

introduction: مقدمه / معرفی

complementary: مکمل

hygiene: بهداشت

contribute: اعطا کردن / کمک کردن

recognize: تشخیص دادن / شناختن

Vocabulary B

mental: ذهنی

motor: موتور / محرک / خودرو

enhance: افزایش دادن

expert: کارشناس / ماهر / متخصص

investigation: تحقیق / بازرسی / رسیدگی

regarding: راجع به / درباره

in addition to: علاوه بر

in spite of: علارغم

disregarding: بی اعتنا

deal with: رسیدگی کردن / سرو کله زدن با / پرداختن به

primary: اصلی / اولیه / ابتدایی

except: به جز

compared: در مقایسه با

Vocabulary C

Societies: جامعه / انجمن

Interventions: مداخلات

Respirations: تنفس

Burdens: بار / مسئولیت / سنگینی / زحمت

achieve: رسیدن / به دست آوردن

treat: رفتار کردن / درمان کردن

feed: غذا دادن / تغذیه کردن

prevent: جلوگیری کردن / پیشگیری کردن

reproductive: وابسته به تولید مثل / تناسلی

treatable: قابل درمان

advocate: طرفداری کردن / وکیل مدافع

accelerate: شتاب دادن / تسریع کردن

approach: رویکرد / روش

opportunity: فرصت

Acquire: به دست آوردن

accurate: دقیق / صحیح

Obtain: به دست آوردن

counseling: مشاوره

especially: مخصوصا

crisis: بحران

situation: وضعیت / موقعیت

reproductive: مربوط به باروری

supportive: حامی / حمایتی

environment: محیط / محیط زیست

Vocabulary A

determine: تعیین کردن / تصمیم گرفتن

equally: به طور برابر

susceptible: حساس / آسیب پذیر

population: جمعیت

include : شامل شدن / شامل کردن

complicate : پیچیده کردن

accelerate : تسریع کردن

outline : خلاصه / شکل اجمالی / خلاصه گفتن

precede : پیش قرار گرفتن / جلو بودن

advocate : طرفداری کردن / دفاع کردن /

◀ وکیل مدافع / طرفدار

opportunity : فرصت

fitness : تناسب اندام / تندرستی

obesity : چاقی

consequence : اهمیت / پیامد / نتیجه / اثر

acquired : اکتسابی

dropped : کاهش یافته / تنزل یافته / افتاده /

◀ متوقف شده (در زمینه تولید)

decided : مصمم / مطمئن / واضح

restrained : آرام / ملایم / متین

vehicle : وسیله نقلیه / وسیله

crisis : بحران

baseline : خط انتهای زمین (تنیس ، والیبال و...) /

◀ خط پایه

vigor : انرژی / توان / اشتیاق

premature : زودرس

violent : خشن / خشونت آمیز

appropriate : مناسب

contributed to : کمک کردن به / نقش داشتن در

differed from : متفاوت از

survived : زنده ماندن / جان سالم به در بردن

acquired : اکتسابی

risky : پر خطر

potential : پتانسیل / توانایی / بالقوه

timely : به موقع

mature : بالغ / رسیده / بالغ شدن

gross : چندان آور / کسب کردن / ناخالص /

◀ قبیح / چاق و زشت / درشت

cognitive : شناختی

essential : ضروری

emotional : عاطفی

shifts : تغییر / سوق دادن / منتقل کردن

remainder : باقیمانده / بقیه

temperaments : خلق و خوی / زودجوشی /

◀ منش / فطرت / تند مزاجی

guidelines : دستورالعمل ها

survive : زنده ماندن / جان سالم به در بردن

initiate : شروع کردن

Vocabulary F (Further Reading)

growth: رشد / افزایش

future: آینده

compensate: جبران کردن / غرابت دادن

deficiency: نقص / فقدان

Scientist: دانشمند

announce: اعلام کردن

breakthrough: پیشرفت / کشف مهم

encourage: تشویق کردن / ترغیب کردن

patient: بیمار / صبور

facilities: امکانات

feed: غذا دادن / تغذیه کردن

complementary: مکمل

risky: پرخطر

participate: شرکت کردن

development: توسعه / رشد

occurrence: پیشامد / رویداد / واقعه

vigorous: نیرومند

intervention: مداخله / میانجی گری

Vocabulary D

prenatal: پیش از زایمان

neonatal: نوزادی

dehydrated: کم آب شده

malnutrition: سوء تغذیه

reproductive: مولد / تناسلی

premature: زودرس

overweight: اضافه وزن

hypertension: افزایش فشار خون

overactive: بیش فعال

Vocabulary D (Further Reading)

represent: نشان دادن / بیان کردن

current: فعالی / جاری / کنونی

period: دوره

onset: آغاز

consolidate: ادغام کردن / تلفیق کردن

thereby: درنتیجه / به موجب آن / بنابراین

infection: عفونت

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

Noun

۱. risk : خطر

Verb

۱. risk : خطر کردن

Adjective

۱. risky : پرخطر

Adverb

Noun

۱. vigor : انرژی ۲. توان ۳. اشتیاق

Verb

Adjective

۱. vigorous : نیرومند ۲. شدید

Adverb

۱. vigorously : به شدت

Noun

۱. شیوع : prevalence

Verb

۱. چیره شدن ۲. پابرجا بودن : prevail

Adjective

۱. شایع : prevalent

۱. متداول ۲. غالب ۳. حاکم : prevalent

Adverb

Noun

۱. پختگی (حالتی که کامل بالغ شدی) : maturity

۱. بلوغ و پروسه بلوغ را نشون میده : maturation

Verb

۱. بالغ شدن : mature

Adjective

۱. بالغ : mature

Adverb

۱. به طور بالغانه ای : maturely

Noun

death : ۱. مرگ

Verb

die : ۱. مردن

Adjective

dead : ۱. مرده

Adverb

deadly : ۱. به شدت

dying : ۱. در حال مرگ

من به شدت جدی هستم : deadly serious (ex)

deadly : ۱. کشنده و مهلک

یک ویروس مهلک : a deadly virus (ex)

Noun

respiration : ۱. تنفس

Verb

respire : ۱. تنفس کردن

respirator : ۱. دستگاه تنفس مصنوعی

Adjective

respiratory : ۱. تنفسی

Adverb

Noun

۱. تغذیه : nutrition

۱. ماده مغذی : nutrient

۱. متخصص تغذیه : nutritionist

Verb

Adjective

۱. غذایی : nutritional

۱. مقوی ۲. مغذی : nutritious

Adverb

۱. از نظر تغذیه ای : nutritionally

Noun

۱. بقا : survival

۱. بازمانده : survivor

Verb

۱. زنده ماندن ۲. جان سالم به در بردن : survive

Adjective

Adverb

یادداشت

یادداشت

“

فصل سُسُم

Unit Six : Working Women

”

Unit 6

Pre- reading Activities

A. Think about the following questions. You will find the answers in the reading selection.

1. Has the definition of family expanded over years in the U.S.A?

۱. آیا تعریف خانواده در طول سالها در ایالات متحده گسترش یافته است؟

2. Are American men or women breadwinners these days?

۲. آیا این روزها زنان یا مردان آمریکایی نان آور خانه هستند؟

3. What might be the biggest problem of the working mothers?

۳. بزرگترین مشکل مادران شاغل چه می تواند باشد؟

Vocabulary A (pre-reading) .

breadwinner: نان آور

B. Skim the following passage to get a general idea of what it is about and write it in the space.

.....

.....

.....

C. Guessing Meaning from Context

۱. وقتی comma (,) میاریم که بخوایم به مثال یا تعریف رو داشته باشیم :

◀ مثال :

the high cost is a drawback, disadvantage

خب اینجا drawback و disadvantage مترادف هستند و از (,) برای تعریف واژه قبلی استفاده کردیم .

۲. وقتی از semicolon ; استفاده میکنیم که بخوایم یک کلمه از جمله قبلی رو با یه جمله توضیحی براش بیاریم .

◀ مثال :

Public schools are both free and egalitarian; all students are considered equal

در مثال بالا جمله بعد (:) توضیحی برای egalitarian است .

۳. وقتی از Colon (:) استفاده میکنیم که بخوایم برای توصیف جمله قبلی یک لیست بیاوریم

◀ مثلا :

The students attend one of three possible secondary schools: college – preparatory, vocational, or comprehensive.

در مثال بالا ما برای توصیف جمله قبل colon مثال هایی را بعد : آوردیم و بصورت لیست بیان کردیم . در حقیقت لیست بعد colon جمله قبل colon را کامل میکند .

مثال فارسی : علی در باغ خود گل های دوس داشتنی دارد : خرزهره ، محمدی ، آفتابگردان .

۴. از Dash (-) وقتی استفاده میکنیم که بخوایم یک اطلاعات اضافی درمورد چیز قبل از Dash بدهیم

◀ مثال :

The family refers to just the immediate family—mother, father and children.

خب عبارت بعد Dash چه کاری انجام میدهد ؟ داره immediate family رو توصیف میکنه .

۵. از parentheses () وقتی استفاده میکنیم که بخواهیم مثال ها و چیزهای دیگر را بیاوریم .

◀ مثال :

The children should avoid eating Junk food (French fries, chocolate, etc. --).

توجه : از بین موارد بالا مورد ۳ از همه مهم تره (که دقیقا وقتی من امتحان دادم همون مورد سه اومده بود سوال اومده بود :)

D. Use context punctuation to guess the meaning of words underlined in the following sentences.

a. In India education is free only for elementary schools; in the secondary schools tuition is obligatory but many families cannot afford it.

a. در هند آموزش فقط برای مدارس ابتدایی رایگان است. در مدارس متوسطه شهریه اجباری است اما بسیاری از خانواده ها توانایی پرداخت آن را ندارند.

obligatory : اجباری

tuition: شهریه / آموزش / تعلیم

afford: بضاعت داشتن / از عهده بر آمدن

b. I cannot see the school's relevance –its connection to life .

b. من نمی توانم ارتباط مدرسه را ببینم - ارتباط آن با زندگی.

relevance: ربط / ارتباط

c. When extended families – children, parents, grandparents, ----- lived in the same town, relatives took care of the children.

c. هنگامی که خانواده های بزرگ - فرزندان، والدین، پدربزرگ ها و مادربزرگ ها، ----- در یک شهر زندگی می کردند، اقوام از بچه ها مراقبت می کردند.

extended families: خانواده های گسترده (تعریف این واژه رو یادتون باشه مهمه)

d. There is far more talk about emotions (sadness, anger, irritability) with daughters than with sons.

d. در مورد عواطف (غمگینی، عصبانیت، تحریک پذیری...) با دختران بسیار بیشتر از پسران صحبت می شود.

emotions: احساسات / عواطف

irritability: کج خلقی / حساسیت / زودرنجی

e. Boys do not vocalize, make noises, as much as girls

e. پسرها به اندازه دخترها صدا نمی زنند، سر و صدا نمی کنند

vocalize : صدا زدن / سروصدا کردن

E. Circle the words in the following sentences that give clues to the meaning of the underlined vocabulary item. Then choose the correct answer.

1. Most are employed in traditional fields for females, such as clerical, sales, education and service.

a. jobs شغل / وظیفه

b. schedules برنامه / زمانبندی

c. glances نگاه اجمالی / نگاه انداختن

d. images وجهه / تصویر

۱. بیشتر آنها در زمینه های سنتی برای زنان مانند دفتری، فروش، آموزش و خدمات مشغول به کار هستند.

traditional: سنتی

clerical: دفتری / مربوط به منشی گری / روحانی

2. A few have begun to occupy executive positions in business, government, and banking, breaking through the glass ceiling.

a. the jobs traditionally belonging to men

a. مشاغلی که به طور سنتی متعلق به مردان است

b. spending many hours away from home

b. گذراندن ساعات زیادی دور از خانه

c. the jobs which are simple enough to be done by women

c. مشاغلی که به اندازه کافی ساده هستند که توسط زنان انجام شود

d. the obstacles in the way of women's work

d. موانع بر سر راه کار زنان

۲. تعداد معدودی شروع به تصرف پست های اجرایی در تجارت، دولتی و بانکی کرده اند و سقف شیشه ای را شکسته اند (از محدودیت عبور کرده اند).

occupy: اشغال کردن / مشغول کردن / تصرف کردن

executive: مدیر / قوه مجریه / اجرایی

obstacle: مانع / سد / مشکل

3. Another variation is the blended family, the result of a marriage between a previously married man and woman who combine the children from their former marriage into a family.

- a. new جدید
- b. first اول / نخستین
- c. second دوم
- d. last آخر

۳. تغییر دیگر خانواده ترکیبی است که حاصل ازدواج بین زن و مردی است که قبلاً ازدواج کرده اند و فرزندان حاصل از ازدواج قبلی خود را در یک خانواده ترکیب می کنند.

marriage: ازدواج / عروسی

previously: قبلاً

combine: ترکیب کردن

4. Husband and wife may share household chores. Some fathers are just as capable as mothers at cooking dinner, changing and bathing the baby, and doing the laundry.

- a. facility تسهیلات / وسیله / آسانی
- b. account حساب / گزارش / حساب کاربری
- c. work شغل / کار کردن / موثر واقع شدن
- d. factor عامل / فاکتور

۴. زن و شوهر ممکن است در کارهای خانه اشتراک داشته باشند. برخی از پدران به اندازه مادران در پختن شام، تعویض و حمام کردن نوزاد و شستن لباس‌ها توانایی دارند.

chore: کار عادی و روزانه

capable: توانا / با استعداد

laundry: لباس شستن / لباس شویی

5. In some cases, the women's salary is adequate for family expenses, and the father becomes the "househusband".

a. enough کافی

b. low کم / کوتاه / سطح پایین

c. limited محدود

d. dramatic مهیج / نمایشی / چشمگیر

۵. در برخی موارد، حقوق زنان کفاف مخارج خانواده را می‌دهد و پدر «شوهر خانه دار» می‌شود.

salary: حقوق

adequate: کافی

Reading

Working Women

A. In the United States, over 70 percent of women with children under 18 have another job besides that of mother and homemaker.

A. در ایالات متحده، بیش از ۷۰ درصد از زنان دارای فرزند زیر ۱۸ سال شغل دیگری به جز شغل مادری و خانه داری دارند.

Most are employed in traditional fields for females, such as clerical, sales, education, and service. However, a growing number choose a career that necessitates spending many hours away from home.

بیشتر آنها در زمینه های سنتی برای زنان مانند دفتری، فروش، آموزش و خدمات استخدام می شوند. با این حال، تعداد فزاینده ای شغلی را انتخاب می کنند که مستلزم گذراندن ساعات زیادی دور از خانه است.

employed: شاغل

employee: کارمند

employer: کارفرما

employer: استخدام کردن / به کار بردن

traditional: سنتی

necessitates: مستلزم بودن / ضروری ساختن

These women are engineers, politicians, doctors, lawyers and scientists, and a few have begun to occupy executive positions in business, government, and banking, breaking through the so-called glass ceiling.

این زنان مهندس، سیاستمدار، پزشک، وکیل و دانشمند هستند و تعداد کمی از آنها شروع به تصرف مناصب اجرایی در تجارت، دولتی و بانکی کرده اند و به اصطلاح سقف شیشه ای را شکسته اند. (از محدودیت ها و موانع عبور کرده اند)

engineer: **مهندس**

politician: **سیاستمدار**

lawyer: **وکیل**

glass ceiling: **موانع نامرئی بر ضد ارتقاء موقعیت های مدیریتی و اجرایی زنان / سقف شیشه ای**

B. Monetary factors influence women to work. Some are employed full- time, some part time and some seek creative solutions such as flex- time work schedules and job sharing. Many are single mothers raising children by themselves.

B. عوامل مالی بر کار زنان تأثیر می گذارد. برخی به صورت تمام وقت، برخی پاره وقت و برخی به دنبال راه حل های خلاقانه ای مانند برنامه کاری منعطف و به کار نوبتی (از این که به کیفیت خودشون میرن به کیفیت یکی دیگه) هستند. بسیاری از آنها مادران مجردی هستند که خودشان بچه ها را بزرگ می کنند.

Monetary: **مالی**

seek: **جستجو کردن / طلب کردن**

creative: **خلاق**

schedule: **برنامه / برنامه زمانی**

raising: **بلند کردن / افزایش دادن / پرورش دادن / بزرگ کردن**

But in most cases, one income in the household is simply not enough, so both parents must work to support the family.

اما در بیشتر موارد، یک درآمد در خانواده به سادگی کافی نیست، بنابراین هر دو والدین باید برای حمایت از خانواده کار کنند.

income: **درآمد**

C. A backward glance from this side of the new millennium reveals that the role of married women in the U.S. has changed radically since the 1950s and 1960s, when it was taken for granted that they would stay home and raise the children.

C. نگاهی به عقب از این سوی هزاره جدید نشان می‌دهد که نقش زنان متأهل در ایالات متحده از دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ به‌طور اساسی تغییر کرده است، زمانی که مسلم انگاشته شد که آنها در خانه بمانند و فرزندان را بزرگ کنند.

glance: نگاه اجمالی / نگاه انداختن

reveal: آشکار کردن

radically: به طور اساسی

This is still the image so often portrayed in American movies and advertising. In fact, the traditional combination of the husband as the exclusive breadwinner and the wife as a stay-at-home mom caring for one or two children today counts for only 7 percent of the population in the United States.

این همان تصویری است که اغلب در فیلم‌ها و تبلیغات آمریکایی به تصویر کشیده می‌شود. در واقع، ترکیب سنتی شوهر به‌عنوان نان‌آور انحصاری و زن به‌عنوان یک مادر خانه‌نشین که از یک یا دو فرزند مراقبت می‌کند، امروزه تنها ۷ درصد از جمعیت ایالات متحده را تشکیل می‌دهد.

portray: به تصویر کشیدن / در نقش کسی ظاهر شدن

advertising: تبلیغات

exclusive: اختصاصی / انحصاری

population: جمعیت

D. Who, then, is taking care of the children?

D. پس چه کسی از کودکان مراقبت می‌کند؟

When extended families--children, parents, grandparents, aunts, and uncles-- lived in the same town and sometimes in the same house, a relative of the working parents took care of the children.

هنگامی که خانواده‌های بزرگ - فرزندان، والدین، پدربزرگ‌ها، مادربزرگ‌ها، خاله‌ها و عموها- در یک شهر و گاهی در یک خانه زندگی می‌کردند، یکی از بستگان والدین شاغل از بچه‌ها مراقبت می‌کرد.

extended families: خانواده‌های پر جمعیت (مثل پدربزرگ و مادربزرگ مادر و پدر و بچه‌ها)

But beginning with the Industrial Revolution, people moved always from farms and small towns to find better job opportunities in larger cities. Now, most often, the family is just the immediate family---mother, father, and children.

اما با شروع انقلاب صنعتی، مردم همیشه از مزارع و شهرهای کوچک نقل مکان کردند تا فرصت های شغلی بهتری در شهرهای بزرگ پیدا کنند. در حال حاضر، اغلب، خانواده فقط خانواده نزدیک است --- مادر، پدر و فرزندان.

(immediate family یعنی خانواده درجه یک / اعضای درجه یک خانواده و اصطلاح extended family به معنای خانواده گسترده به خانواده ای اطلاق می شود که اعضای آن پیش از دو نسل از خانواده باشند.)

Industrial: صنعتی

Revolution: انقلاب

opportunity: فرصت

Or, it could be single-parent family, with either the mother or the father living with the children. Another variation is the blended family, the result of a marriage between a previously married man and woman who combine the children from their former marriages into a new family.

یا، می تواند خانواده تک والدی باشد که مادر یا پدر با فرزندان زندگی می کنند. نوع دیگر خانواده ترکیبی است که حاصل ازدواج بین زن و مردی است که قبلاً ازدواج کرده اند و فرزندان حاصل از ازدواج قبلی خود را به یک خانواده جدید ترکیب می کنند.

variation: اختلاف

So who watches the children while the parents work? Answers to this question are varied.

پس چه کسی در حین کار والدین کودکان را تماشا می کند؟ پاسخ به این سوال متفاوت است.

1. Some parents put children in day-care facilities.

۱. برخی از والدین کودکان را در مهدکودک قرار می دهند.

facilities: امکانات

day care facility: مهدکودک

2. Some parents put children in informal day care centers in private homes.

۲. برخی از والدین کودکان را در مراکز روزانه غیررسمی در خانه های شخصی قرار می دهند.

informal: غیررسمی

3. Companies and hospitals are realizing that providing day care at the workplace makes for happier and more productive employees.

۳. شرکت ها و بیمارستان ها متوجه شده اند که ارائه مراقبت های روزانه در محل کار باعث شادی و بهره وری بیشتر کارکنان می شود.

productive: **پربازده**

employee: **کارمند**

4. Individuals or couples that are wealthy enough have nanny, a woman who comes to care for the children in their own home. Many of these child-care workers are from other countries, e.g. England, Jamaica, Poland, or the Philippines.

۴. افراد یا زوج هایی که به اندازه کافی ثروتمند هستند، پرستار بچه دارند، زنی که برای مراقبت از بچه ها در خانه خودشان می آید. بسیاری از این کارکنان مراقبت از کودکان از کشورهای دیگر هستند، به عنوان مثال. انگلستان، جامائیکا، لهستان یا فیلیپین.

Individual: **انفرادی / فرد / شخص**

wealthy: **ثروتمند**

nanny: **پرستار بچه**

E. A trend that has emerged recently is the sharing of child-care responsibilities between husband and wife.

E. روندی که اخیراً ظهور کرده است، تقسیم مسئولیت های مراقبت از کودک بین زن و شوهر است.

trend: **روند / جریان / مد**

emerged: **بیرون آمدن / آشکار شدن / به وجود آمدن**

responsibilities: **وظایف**

Young couples will try to arrange their work schedules so that they work opposite hours or shifts in order that one parent is always home with the children.

زوج های جوان سعی می کنند برنامه های کاری خود را طوری تنظیم کنند که ساعت ها یا شیفت های متفاوتی کار کنند تا یکی از والدین همیشه همراه فرزندان در خانه باشد.

arrange: **مقرر کردن / مرتب کردن**

opposite: **مخالف / مقابل / رو به رو**

Since child care is expensive, this saves money for the young couple trying to establish themselves and provide a secure environment for the family.

از آنجایی که مراقبت از کودک گران است، این امر باعث صرفه جویی در هزینه زوج جوانی می شود که سعی می کنند خود را تثبیت کنند و محیطی امن برای خانواده فراهم کنند.

establish: **تاسیس کردن / برقرار کردن / ثابت کردن**

secure: **مطمئن / محکم / امنیتی / تامین کردن / محکم بستن**

Husband and wife may also share household chores. Some fathers are just as capable as mothers at cooking dinner, changing and bathing the baby, and doing the laundry

زن و شوهر نیز ممکن است کارهای خانه را به اشتراک بگذارند. برخی از پدران به اندازه مادران در پختن شام، تعویض و حمام کردن نوزاد و شستن لباس ها توانایی دارند.

F. In some cases, the woman's salary is adequate for family expenses, and the father becomes the "househusband." These cases are still fairly rare.

F. در برخی موارد، حقوق زن برای مخارج خانواده کافی است و پدر «شوهر خانه دار» می شود. این موارد هنوز نسبتاً نادر هستند.

fairly: **نسبتاً / منصفانه**

rare: **نادر / نیمه پخته**

One positive trend, however, is that fathers seem to be spending more time with their children. In a recent survey, 41% of the children sampled said they spend equal time with their mothers and fathers.

با این حال، یک روند مثبت این است که به نظر می رسد پدران زمان بیشتری را با فرزندان خود می گذرانند. در یک نظرسنجی اخیر، ۴۱ درصد از کودکان نمونه گفتند که زمان مساوی را با مادر و پدر خود می گذرانند.

survey: **پژوهش / به دقت بررسی کردن / نظرسنجی کردن**

"This is one of our most significant cultural changes." says Dr. Leon Hoffman, who co-directs the Parent Child Center at the New York Psychoanalytic Society.

دکتر لئون هافمن، که مدیر مرکز کودکان والدین در انجمن روانکاوی نیویورک است، می گوید: «این یکی از مهم ترین تغییرات فرهنگی ماست.»

significant: **مهم / چشمگیر**

cultural: **فرهنگی**

In practice for 30 years, Hoffman has found a "very dramatic difference in the involvement of the father in everything from care taking to general decision making around kids' lives.

در عمل به مدت ۳۰ سال، هافمن «تفاوت بسیار چشمگیری در مشارکت پدر در همه چیز از مراقبت تا تصمیم گیری کلی در مورد زندگی کودکان پیدا کرده است.

dramatic: **مهیج / نمایشی / چشمگیر**

involvement: **درگیری / دخالت**

involve: **شامل بودن / شامل کردن / رابطه داشتن**

decision: **تصمیم**

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 husband is no longer the only breadwinner in the U.S. (T)

۱. شوهر دیگر تنها نان آور خانه در ایالات متحده نیست.

2. Fathers in the U.S. increasingly help care for children. (T)

۲. پدران در ایالات متحده به طور فزاینده ای به مراقبت از کودکان کمک می کنند.

3. The majority of women in the U.S. function as mother, homemaker as well as an employee. (T)

۳. اکثریت زنان در ایالات متحده به عنوان مادر، خانه دار و همچنین کارمند فعالیت می کنند.

4. Executive positions are mostly occupied by females in the U.S. (F)

۴. مناصب اجرایی عمدتاً توسط زنان در ایالات متحده اشغال می شود.

5. Financial needs play no role in women's decision to work out- side home. (F)

۵. نیازهای مالی هیچ نقشی در تصمیم زنان برای کار در خارج از خانه ندارد.

6. The members of the extended family today share the child- care responsibilities. (F)

۶. اعضای خانواده بزرگ امروز مسئولیت های مراقبت از کودک را به اشتراک می گذارند.

7. According to this passage, the more child-care facilities in the American cities, the more successful and happier employees. (F)

۷. بر اساس این متن، هر چه امکانات نگهداری از کودکان در شهرهای آمریکا بیشتر باشد، کارکنان موفق و شادتر هستند.

8. No husband stays at home exclusively to care for the child since he has no job outside. (F)

۸. هیچ شوهری صرفاً برای مراقبت از کودک در خانه نمی ماند زیرا در خارج از خانه شغلی ندارد.

Vocabulary A .

Financial: مالی

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

1. The majority of American women work outside since their family income is insufficient

a. their family income is insufficient

a. درآمد خانواده آنها ناکافی است

b. it is taken for granted by their husbands

b. شوهرانشان آن را بدیهی می دانند

c. they need to establish themselves

c. آنها باید خود را تثبیت کنند

d. they get bored with household chores

d. آنها از کارهای خانه خسته می شوند

۱. اکثر زنان آمریکایی در خارج از خانه کار می کنند زیرا درآمد خانواده آنها کافی نیست

2. The most recent tendency in American families is the couples sharing taking care of their children.

a. the husband working as exclusive breadwinner

a. شوهر به عنوان نان آور انحصاری کار می کند

b. stay- at- home mom taking care of her children

b. مادر در خانه می ماند و از فرزندان مراقبت می کند

c. the couples sharing taking care of their children

c. زوج هایی که از فرزندان خود مراقبت می کنند

d. keeping the children at day care centers

d. نگهداری از کودکان در مراکز روزانه

۲. جدیدترین گرایش در خانواده های آمریکایی این است که زوج ها از فرزندان خود مراقبت می کنند.

3. This (paragraph C, line 5) refers to -----.

a. sharing of child care responsibilities

a. تقسیم مسئولیت های مراقبت از کودک

b. mother being home with the child

b. حضور مادر در خانه با کودک

c. earning more money

c. کسب درآمد بیشتر

d. using simple day-cares

d. استفاده از مهدکودک های ساده

4. The most common form of family in the US today is the immediate one.

a. blended ترکیب شده

b. extended گسترده

c. immediate خانواده درجه یک :

d. single parent تک والدی

۴. رایج ترین شکل خانواده امروزه در ایالات متحده، خانواده درجه یک است.

5. As to the American men and women today, the role of both has altered.

a. former's role has dramatically changed

a. نقش اولی به طرز چشمگیری تغییر کرده است

b. latter's role has been revolutionized

b. نقش دومی متحول شده است

c. role of both has altered

c. نقش هر دو تغییر کرده است

d. role of both has remained fixed

d. نقش هر دو ثابت مانده است

۵. در مورد مردان و زنان آمریکایی امروز، نقش هر دو تغییر کرده است.

(این سوالاتی اینجوری می‌گه former و later اینجا دو تا کلمه می‌ده منظورش از former همون اولی هست یعنی مردای آمریکایی و منظورش از later اون کلمه دومی هست که گفته یعنی زنای آمریکایی)

6. It seems that the writer is positive about the fathers spending more time at home caring for the children.

a. indifferent to **خونسرد / بی تمایل**

b. critical of **نقادانه**

c. positive about **مثبت درباره**

d. skeptical of **شک گرایانه**

۶. به نظر می رسد نویسنده نسبت به صرف وقت بیشتر پدران در خانه برای مراقبت از فرزندان مثبت است.

7. By "so called glass ceiling" (line 15), the writer means -----.

a. invisible barrier to the promotion of women

a. مانع نامرئی برای ارتقاء زنان

b. tendency to move in the course of events

b. تمایل به حرکت در مسیر رویدادها

c. earning money for the family

c. کسب درآمد برای خانواده

d. maintaining the traditional approaches

d. حفظ رویکردهای سنتی

Vocabulary B .

insufficient: **ناکافی**

grant: **اهدا کردن / کمک هزینه (تحصیلی)**

bored: **خسته**

tendency: **تمایل / عادت / میل**

earn: **به دست آوردن / پول در آوردن**

revolutionized: **منقلب / متحول / دگرگون**

critical: **بحرانی / انتقادی / منتقدانه**

skeptical: **شک گرایانه**

event: **اتفاق / حادثه / رویداد**

even: **حتی**

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

1. Many positions traditionally belonging to men are now being occupied by women.

- a. revealed آشکار
- b. occupied مشغول / اشغال شده
- c. portrayed در نقش کسی ظاهر شدن / به تصویر کشیدن
- d. facilitated تسهیل کردن

۱. بسیاری از مناصب که به طور سنتی متعلق به مردان است، اکنون توسط زنان اشغال شده است.

2. Many oppositions began to emerge after she was selected as the manager of the company.

- a. vary متفاوت بودن / تنوع دادن / تغییر کردن / متنوع بودن
- b. fluctuate نوسان داشتن
- c. serve سرو کردن / گذارندن مدت زمانی در زندان / تحویل دادن
- d. emerge بیرون آمدن / فاش شدن / به وجود آمدن

۲. پس از انتخاب او به عنوان مدیر شرکت، مخالفت های بسیاری شروع شد.

3. All the female employees are currently seeking new ways of expanding their membership. They like to be involved more.

- a. denying تکذیب کردن / رد کردن / محروم کردن
- b. removing در آوردن / برکنار کردن / حذف کردن
- c. ignoring بی توجهی کردن / نادیده گرفتن
- d. seeking به دنبال گشتن / جستجو کردن / طلب کردن / تلاش کردن

۳. همه کارمندان زن در حال حاضر به دنبال راه های جدیدی برای گسترش عضویت خود هستند. آنها دوست دارند بیشتر درگیر شوند.

4. The manager is trying to provide training that is adequate to meet future needs of industry.

- a. lethal / کشنده / مرگبار
- b. immediate / فوری
- c. adequate / کافی
- d. dramatic / مهیج / نمایشی / چشمگیر

۴. مدیر سعی در ارائه آموزشی دارد که برای پاسخگویی به نیازهای آتی صنعت کافی باشد.

5. The newly married couples need some monetary policies to establish themselves and provide a comfortable life for the family.

- a. monetary / مالی
- b. private / خصوصی / محرمانه
- c. blended / ترکیبی
- d. relative / خویشاوند / نسبی / نسبت به / موصولی

۵. زوج های تازه ازدواج کرده برای تثبیت خود و ایجاد یک زندگی راحت برای خانواده نیازمند سیاست های پولی هستند.

6. Her immediate family's involvement in such illegal affairs will lead to their disaster; they need to be stopped in a way.

- a. necessity / نیاز / وسیله ضروری / اجبار / ضرورت
- b. involvement / درگیری / دخالت
- c. variation / اختلاف / تغییر
- d. combination / ترکیب

۶. دخالت خانواده نزدیک او در چنین امور غیرقانونی منجر به فاجعه آنها می شود. آنها باید به نوعی متوقف شوند.

7. Lack of money necessitated a change of plan in the family, so that they could both be involved.

- a. shared تقسیم کردن / سهم بود / در میان گذاشتن
- b. necessitated ایجاب کردن / مجبور کردن / مستلزم بودن / ضروری ساختن
- c. employed شاغل
- d. occupied مشغول / اشغال شده / اشغالی

۷. بی پولی، تغییر برنامه را در خانواده ایجاب می کرد تا هر دو درگیر شوند.

8. Of the two possibilities, the former seemed more likely to bring about success; therefore, they left the second decision aside.

- a. former قبلی / سابق / اولی در بین دو چیز
- b. last قبل / آخرین / دوام داشتن / کافی بودن / آخر
- c. next بعد / مجاور / چیز بعدی
- d. latter آخری / دومی از بین دو چیز

۸. از بین دو احتمال، اولی احتمال بیشتری برای موفقیت به نظر می رسید. بنابراین تصمیم دوم را کنار گذاشتند.

9. She works flex-time so she can work a particular number of hours each week but can choose when to start and finish her work.

- a. part-time نیمه وقت / پاره وقت
- b. flex-time زمان انعطاف پذیر
- c. full time تمام وقت
- d. over-time در طول زمان

۹. او با زمان منعطف کار می کند، بنابراین می تواند هر هفته چند ساعت کار کند، اما می تواند انتخاب کند که چه زمانی کار خود را شروع کند و به پایان برساند.

10. What worries me as the executive manager is the growing trend toward early retirement.

- a. blend مخلوط / ترکیب / مخلوط کردن
- b. survey نظر سنجی
- c. facility امکانات
- d. trend روند / تمایل / گرایش

۱۰. آنچه مرا به عنوان مدیر اجرایی نگران می کند، روند رو به رشد بازنشستگی پیش از موعد است.

D. Answer the following questions orally.

1. What are the duties of most women in the U.S.?

۱. وظایف اکثر زنان در ایالات متحده چیست؟

duty: وظیفه

2. Which positions are usually occupied by women in the U.S.?

۲. معمولاً زنان در ایالات متحده کدام سمت ها را اشغال می کنند؟

3. What percentage of American women have broken through the glass ceiling today in the U.S.?

۳. چند درصد از زنان آمریکایی امروز در ایالات متحده از محدودیت ها عبور کرده اند ؟

4. What is the recent trend in American families as to the child- care responsibilities?

۴. روند اخیر در خانواده های آمریکایی در مورد مسئولیت های مراقبت از کودک چیست؟

5. With so many working women in America, who takes care of the children?

۵. با وجود این همه زن شاغل در آمریکا، چه کسی از کودکان مراقبت می کند؟

6. How do the families solve the problem of child care in case the women's income is sufficient?

۶. در صورت کافی بودن درآمد زنان، خانواده ها چگونه مشکل مراقبت از فرزندان را حل می کنند؟

7. What is the most important cultural change in America today?

۷. مهمترین تغییر فرهنگی امروز آمریکا چیست؟

C. Fill in the blanks with the appropriate forms of the words given.

Noun

necessity : ۱. نیاز ۲. اجبار ۳. ضرورت

Verb

necessitate : ۱. ایجاب کردن

Adjective

necessary : ۱. لازم

Adverb

necessarily : ۱. الزاما

a. There was no necessity to find a new job.**ترجمه:** نیازی به یافتن شغل جدید نبود.**گرامر:** اسم می‌خواهیم از روی ترجمه کاملا مشخصه . می‌گه وجود نداره ! چه چیزی ؟ به اسم می‌خواهیم .b. This discussion can, if necessary, be continued tomorrow.**ترجمه:** این بحث در صورت لزوم (اگر لازم است) می تواند فردا ادامه یابد.**گرامر:** اینجا برای توصیف اسم باید صفت بیاریم می‌گه اون بحثه اگر لازم و ضروریه ! میتونه فردا هم ادامه پیدا کنه . از لحاظ گرامری اون وسط ما داشتیم : if this discussion is necessary و داره discussion رو توصیف میکنه .c. Spending long hours in the office doesn't necessarily mean high quality work.**ترجمه:** گذراندن ساعات طولانی در دفتر لزوما به معنای کار با کیفیت بالا نیست.**گرامر:** اگه دقت کنید جمله کامل است و necessarily قید است و جمله قید می‌خواهد .d. Lack of money necessitates a change of careers.**ترجمه:** کمبود پول نیاز به تغییر شغل دارد.**گرامر:** اینجا جمله بدون فعل کامل نیست یعنی شما اگر جای خالی رو در نظر نگیری فعلی برای کامل کردن جمله نداری پس باید فعل بیاریم .

Noun

adequacy : ۱. کفایت ۲. کافی بودن

Verb

Adjective

adequate : ۱. کافی

Adverb

adequately : ۱. به خوبی ۲. به اندازه کافی

a. The interviewer doubted her adequacy for the job.

ترجمه: مصاحبه کننده به کفایت او برای این شغل شک داشت.

گرامر: بعد her و his و ضمائر ملکی اسم میاد

b. Each employer must provide adequate facilities for the employees.

ترجمه: هر کارفرما باید امکانات کافی را برای کارکنان فراهم کند.

گرامر: ما facilities رو داریم که اسم قبلش صفت میاریم . به معنی کافی .

c. She wasn't adequately insured about the accuracy of his remark.

ترجمه: او به اندازه کافی در مورد صحت اظهارات او مطمئن نشده بود.

گرامر: بدون جای خالی هم میبینیم که جمله کامله و قید میاریم و از لحاظ گرامری برای توصیف فعل wasn't insured ما باید قید بیاریم .

Noun

extension : ۱. گسترش ۲. توسعه

Verb

extend : ۱. گسترش دادن

Adjective

extended : ۱. گسترش یافته ۲. بزرگ

Adverb

extensive : ۱. وسیع

a. The company plans to extend its activities to produce videos.

ترجمه: این شرکت قصد دارد فعالیت های خود را برای تولید ویدئو گسترش دهد.

گرامر: یکی از راه های فهمیدن اینکه جمله فعل میخواد اینه که به ترجمه to دقت کنیم to به معنی تا میتونه اینجوری معنی میشه : این شرکت قصد داره (تا) !! تا چیکار کنه؟؟ فعل میخوایم دیگه .

b. An extended family consists of not only the parents and children but also the relatives.

ترجمه: خانواده بزرگ نه تنها از والدین و فرزندان، بلکه بستگان نیز تشکیل شده است.

گرامر: بعد a اسم میاد ولی اینجا اسم اومده که ما قبل اسم صفت میاریم که اینجا و و این کلا یه اصطلاحه از خانواده ها: extended family.

c. This country needs a further extension of the power of the central government.

ترجمه: این کشور به گسترش بیشتر قدرت دولت مرکزی نیاز دارد.

گرامر: قبل و بعد of اسم رو باید داشته باشیم که ترکیب مضاف و مضاف الیه ساخته میشه

d. The storm caused extensive damage.

ترجمه: طوفان خسارات زیادی به بار آورد.

گرامر: قبل اسم باید صفت بیاریم و اینجا بر اساس معنی هم باید عمل کنیم :

Extended damage : «خسارت گسترده» به این معنی است که آسیب برای مدت طولانی ادامه داشته یا در یک منطقه بزرگ پخش شده است.

Extensive damage : «خسارت گسترده» به این معنی است که آسیب گسترده یا قابل توجه بوده است.(واینجا منظورش دومیه بنظرم)

Noun

thought : ۱. فکر

Verb

think : ۱. فکر کردن

Adjective

thoughtful : ۱. متفکر

Adverb

thoughtfully : ۱. متفکرانه

a. You look very thoughtful; what are you thinking about?

ترجمه: خیلی تو فکری . به چی فکر میکنی ؟

گرامر: بعد very یا صفت میاریم یا قید اینجا صفت میاریم چون داریم you رو توصیف میکنیم که ضمیر هست .
جواب : thoughtful

جواب : قسمت ۲ : thinking که فعل هست رو میاریم البته are thinking با هم فعله . اگه فعل نداریم جمله ناکامله . چرا ing گرفته؟؟

قبلا هم گفتیم بعد am , is , are اگه فعلی بیاد فعل یا ing میگیره یا pp . اگه جمله معلوم باشه ing و اگه مجهول باشه pp .

b. Give her offer plenty of thought before you accept it.

گرامر: Give (.....) thought : یه اصطلاحه که اینجا معنی جمله اینه : به پیشنهاد اون فکر کن قبل اینکه بپذیریش .

c. He listened to the lecturer very thoughtfully.

ترجمه: او متفکرانه به سخنران گوش داد .

گرامر: بعد very یا قید میاد یا صفت اینجا قید میاریم چون میخوایم فعل listen رو توصیف کنیم .
یعنی میگه : او متفکرانه به سخنران گوش داد . قید متفکرانه داره فعل گوش دادن رو توصیف میکنه.

Noun

applicant : ۱. داوطلب

application : ۱. تقاضانامه

Verb

apply : ۱. به کار بردن

Adjective

applied : ۱. کاربردی

Adverb

a. We had 250 applicants for the job.**ترجمه:** ما ۲۵۰ داوطلب برای این کار داشتیم .**گرامر:** یه عدد به عنوان صفت هست بعد اسم آوردیم با ترجمه خیلی راحت میشه حل کرد می‌گه با ما داشتیم خب چی داشتیم ؟ اسم می‌خوایم .**نکته:** بعضی وقتا had خودش یه فعل کامله معنی داشتن بعضی وقتا هم فعل کمکیه که باید با pp بیاد.b. His major is applied physics.**ترجمه:** رشته تحصیلی او فیزیک کاربردی است .**گرامر:** اینجا physics داریم که اسم قبلش باید صفت بیاد applied رو انتخاب میکنیم .c. Scientific discoveries are often applied to industrial processes.**ترجمه:** اکتشافات علمی اغلب در فرآیندهای صنعتی به کار برده میشود .**گرامر:** اینجا فعل می‌خوایم . جمله هست اکتشافات علمی اغلب در فرآیندهای صنعتی

خب هنوز فعل نیار داریم دیگه مشخصه . دقت کنید باید applied رو بیاریم این applied صفت نیست ما are applied داریم که یه فعل مجهوله

d. You have to fill the application form before you get a job.**ترجمه:** قبل از شروع کار باید فرم درخواست را پر کنید.**گرامر:** بعد the اسم می‌خوایم و form اسم هست ولی قبل اسم صفت یا اسم دیگه میتواند بیاید و با ترجمه و از اون fill که به معنی پرکردن مشخصه باید application رو باید انتخاب کنیم به معنی تقاضانامه .

Noun

1. trainee : کارآموز

1. trainer : مربی

1. training : آموزش

Verb

1. train : آموزش دادن

Adjective

Adverb

a. He is -----to be a doctor.

گرامر: دو حالت دارد :

He is trained to be a doctor : او تمرین دیده است تا یک دکتر باشد . مجهوله .

He is training to be a doctor : او تمرین میکند که یک دکتر شود . معلومه .

Train یک فعل دو معناییه : هم معنی آموزش دیدن میدهد هم معنی آموزش دادن .

b. A person who is being trained is called a trainee**ترجمه:** به شخصی که تحت آموزش قرار می گیرد کارآموز می گویند.**گرامر:** با ترجمه حل کردیم . و اینکه بعد a اسم میخوایم .c. In the course she received thorough training in every aspect of the job.**ترجمه:** در این دوره او در هر جنبه ای از شغل آموزش کامل دید.**گرامر:** خب thorough (کامل) صفته و بعدش اسم میادd. Her trainer decided she shouldn't run in the race.**ترجمه:** مربی او تصمیم گرفت که او نباید در مسابقه بدود.**گرامر:** بعد her اسم میاد و از بین اسم ها هم با ترجمه میشه فهمید trainer رو میخوایم

Noun

۱. کارفرما : employer

۱. کارمند : employee

۱. استخدام : employment

Verb

۱. استخدام کردن : employ

Adjective

Adverb

a. The firm employed more women than men.

ترجمه: این شرکت زنان بیشتری نسبت به مردان استخدام می کرد.

گرامر: جمله فعل نداره : فعل میذاریم employed گذاشتیم اینجا ولی میشد فعل حال ساده هم گذاشت چون ادامه جمله را نداریم یعنی employs هم درسته که اگر میذاشتیم معنیش میشد استخدام میکند به هر حال فعل میخواد جمله .

b. He is a government employee.

ترجمه: او کارمند دولت است.**گرامر:** خدایی همه چیزو با گرامر نزنید:

ترجمه جمله میشه : او کارمند دولت است . البته گرامری هم بعد a اسم میخوایم کل government employee رو یک ترکیب اسمی در نظر بگیرید و یادتون باشه اینجا هم employee اسمه هم government .

c. The number of people in employment has fallen.**ترجمه:** تعداد افراد مشغول به کار کاهش یافته است**گرامر:** اینجا بعد حرف اضافه in باید employment که اسم است رو بیاریم و از ترجمه هم استفاده میکنیمd. The workers decided to talk to the factory employer about their problems.**ترجمه:** کارگران تصمیم گرفتند با کارفرمای کارخانه در مورد مشکلات خود صحبت کنند.

گرامر: ترکیب مضاف و مضاف الیه داریم . بعد the باید اسم بیاد factory اسمه ولی employer هم بعد این اسم اومده که با هم یک ترکیب اسمیو تشکیل بدن ! مثل همون کارمند دولت .

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

1. ads: آگهی

2. go

3. step

4. could

5. hunting

6. about

7. job

8. education: تحصیل

9. person

10. companies: شرکت ها / کمپانی ها

11. begin: شروع شدن

Not very long ago, when people needed to find a job, there were several possible steps. They might begin with a look through the classified ads in the back of the newspaper. They could go to the personnel office at various companies and fill out an application, or they could go to an employment agency. They could even find out about a job opening through word-of-mouth from another person who had heard about it. These days, job hunting is more complicated. The first step is to determine what kind of job you want and make sure that you have the right education for it.

چندی پیش، زمانی که مردم نیاز به یافتن شغل داشتند، چندین مرحله ممکن وجود داشت. آنها ممکن است با نگاهی به آگهی های طبقه بندی شده در پشت روزنامه شروع کنند. آنها می توانند به دفتر پرسنل در شرکت های مختلف مراجعه کنند و درخواست را پر کنند، یا می توانند به یک آژانس کاریابی مراجعه کنند. آنها حتی می توانند از طریق دهان به دهان از یک فرد دیگر که در مورد آن چیزی شنیده بود، در مورد یک شغل مطلع شوند. این روزها، کاریابی پیچیده تر شده است. اولین قدم این است که تعیین کنید چه نوع شغلی می خواهید و مطمئن شوید که تحصیلات مناسبی برای آن دارید.

Vocabulary D .

application: تقاضا / درخواست / اعمال

employment: استخدام / کار / اشتغال

complicated: پیچیده

determine: تعیین کردن / تصمیم گرفتن

E. Scan the reading passage to find a word for each meaning.

1. related to managing a business or an organization / **managerial**

۱. مربوط به مدیریت یک کسب و کار یا یک سازمان

2. show, make something known / **demonstrate** / **reveal**

۲. نشان دادن، شناساندن چیزی

3. direction / **trend**

۳. جهت

4. a quick look / **glance**

۴. نگاهی سریع

5. safe / **secure**

۵. امن

6. connected with office work / **clerical**

۶. مرتبط با کار اداری

7. be the explanation or cause of something / **account for**

۷. توضیح یا علت چیزی / توضیح دادن یا بیان کردن علت یا توضیحی در مورد چیزی.

8. not public / **private**

۸. عمومی نیست

9. chance / **opportunity**

۹. شانس

10. sufficient / **enough** / **adequate**

۱۰. کافی

یادداشت

Vocabulary Reading

employed: شاغل

employee: کارمند

employer: کارفرما

employer: استخدام کردن / به کار بردن

traditional: سنتی

necessitates: مستلزم بودن / ضروری ساختن

engineer: مهندس

politician: سیاستمدار

lawyer: وکیل

glass ceiling: سقف شیشه ای /

« موانع نامرئی بر ضد ارتقاء موقعیت‌های مدیریتی زنان

Monetary: مالی

seek: جستجو کردن / طلب کردن

creative: خلاق

schedule: برنامه / برنامه زمانی

raising: بلند کردن / افزایش دادن /

« پرورش دادن / بزرگ کردن

income: درآمد

glance: نگاه اجمالی / نگاه انداختن

reveal: آشکار کردن

radically: به طور اساسی

portray: به تصویر کشیدن / در نقش کسی ظاهر شدن

advertising: تبلیغات

exclusive: اختصاصی / انحصاری

Vocabulary A&D&E (pre-reading)

breadwinner: نان آور

obligatory: اجباری

tuition: شهریه / آموزش / تعلیم

afford: بضاعت داشتن / از عهده بر آمدن

relevance: ربط / ارتباط

extended families: خانواده های گسترده

emotions: احساسات / عواطف

irritability: کج خلقی / حساسیت / زودرنجی

vocalize: صدا زدن / سروصدا کردن

traditional: سنتی

clerical: دفتری / مربوط به منشی گری / روحانی

jobs: شغل / وظیفه

schedules: برنامه / زمانبندی /

glances: نگاه اجمالی / نگاه انداختن

images: وجهه / تصویر

occupy: اشغال کردن / مشغول کردن / تصرف کردن

executive: مدیر / قوه مجریه / اجرایی

obstacle: مانع / سد / مشکل

marriage: ازدواج / عروسی

previously: قبلاً

combine: ترکیب کردن

chore: کار عادی و روزانه

capable: توانا / با استعداد

laundry: لباس شستن / لباس شویی

fairly: نسبتاً / منصفانه

rare: نادر / نیمه پخته

survey: پژوهش / به دقت بررسی کردن /

◀ نظرسنجی کردن

significant: مهم / چشمگیر

cultural: فرهنگی

dramatic: مهیج / نمایشی / چشمگیر

involvement: درگیری / دخالت

involve: شامل بودن / شامل کردن / رابطه داشتن

decision: تصمیم

Vocabulary A&B

Financial: مالی

insufficient: ناکافی

grant: اهدا کردن / کمک هزینه (تحصیلی)

bored: خسته

tendency: تمایل / عادت / میل

earn: به دست آوردن / پول در آوردن

revolutionized: منقلب / متحول / دگرگون

critical: بحرانی / انتقادی / منتقدانه

skeptical: شک گرایانه

event: اتفاق / حادثه / رویداد

even: حتی

population: جمعیت

extended families: خانواده های پر جمعیت

◀ (مثل پدربزرگ و مادربزرگ مادر و پدر و بچه ها)

Industrial: صنعتی

Revolution: انقلاب

opportunity: فرصت

variation: اختلاف

facilities: امکانات

day care facility: مهدکودک

informal: غیررسمی

productive: پرپازده

employee: کارمند

Individual: انفرادی / فرد / شخص

wealthy: ثروتمند

nanny: پرستار بچه

trend: روند / جریان / مد

emerged: بیرون آمدن / آشکار شدن / به وجود آمدن

responsibilities: وظایف

arrange: مقرر کردن / مرتب کردن

opposite: مخالف / مقابل / رو به رو

establish: تاسیس کردن / برقرار کردن / ثابت کردن

secure: مطمئن / محکم / امنیتی / تامین کردن /

◀ محکم بستن

Vocabulary C

relative: خویشاوند / نسبی / نسبت به / موصولی

necessity: نیاز / وسیله ضروری / اجبار / ضرورت

involvement: درگیری / دخالت

variation: اختلاف / تغییر

combination: ترکیب

shared: تقسیم کردن / سهمی بودن /

◀ درمیان گذاشتن

necessitated: ایجاب کردن / مجبور کردن /

◀ مستلزم بودن / ضروری ساختن

employed: شاغل

occupied: مشغول / اشغال شده / اشغالی

former: قبلی / سابق / اولی در بین دو چیز

last: قبل / آخرین / دوام داشتن / کافی بودن / آخر

next: بعد / مجاور / چیز بعدی

latter: آخری / دومی از بین دو چیز

part-time: نیمه وقت / پاره وقت

flex-time: زمان انعطاف پذیر

full time: تمام وقت

over-time: در طول زمان

blend: مخلوط کردن / ترکیب / مخلوط

survey: نظر سنجی

facility: امکانات

trend: روند / تمایل / گرایش

revealed: آشکار

occupied: مشغول / اشغال شده

portrayed: در نقش کسی ظاهر شدن /

◀ به تصویر کشیدن

facilitated: تسهیل کردن

vary: متفاوت بودن / تنوع دادن / تغییر کردن /

◀ متنوع بودن

fluctuate: نوسان داشتن

serve: سرو کردن / گذارندن مدت زمانی در زندان /

◀ تحویل دادن

emerge: بیرون آمدن / فاش شدن / به وجود آمدن

denying: تکذیب کردن / رد کردن / محروم کردن

removing: در آوردن / برکنار کردن / حذف کردن

ignoring: بی توجهی کردن / نادیده گرفتن

seeking: به دنبال گشتن / جستجو کردن /

◀ طلب کردن / تلاش کردن

lethal: مهلک / کشنده / مرگبار

immediate: فوری

adequate: کافی

dramatic: مهیج / نمایشی / چشمگیر

monetary: مالی

private: خصوصی / محرمانه

blended: ترکیبی

Vocabulary D (Further)

application: تقاضا / درخواست / اعمال

employment: استخدام / کار / اشتغال

complicated: پیچیده

determine: تعیین کردن / تصمیم گرفتن

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

Noun

Verb

necessity : ۱. نیاز ۲. اجبار ۳. ضرورت

necessitate : ۱. ایجاب کردن

Adjective

Adverb

necessary : ۱. لازم

necessarily : ۱. الزاما

Noun

Verb

adequacy : ۱. کفایت ۲. کافی بودن

Adjective

Adverb

adequate : ۱. کافی

adequately : ۱. به خوبی ۲. به اندازه کافی

Noun

extension : ۱. گسترش ۲. توسعه

Verb

extend : ۱. گسترش دادن

Adjective

extended : ۱. گسترش یافته ۲. بزرگ

extensive : ۱. وسیع

Adverb

Noun

thought : ۱. فکر

Verb

think : ۱. فکر کردن

Adjective

thoughtful : ۱. متفکر

Adverb

thoughtfully : ۱. متفکرانه

Noun

۱. داوطلب : applicant

۱. تقضنامه : application

Verb

۱. به کار بردن : apply

Adjective

۱. کاربردی : applied

Adverb

Noun

۱. کارآموز : trainee

۱. مربی : trainer

۱. آموزش : training

Verb

۱. آموزش دادن : train

Adjective

Adverb

Noun

۱. کارفرما : employer

۱. کارمند : employee

۱. استخدام : employment

Verb

۱. استخدام کردن : employ

Adjective

Adverb

یادداشت

“

فصل هفتم

Unit Seven : Are These the Best Years of Your Life ?

”

Unit 7

Pre-reading Activities

1. At what age are people the happiest, the most productive, the most stubborn, the strongest, the most pessimistic, the most creative, the healthiest,?

۱. مردم در چه سنی شادترین، پر بازده ترین، سرسخت ترین، قوی ترین، بدبین ترین، خلاق ترین، سالم ترین، هستند؟

2. Is it the same for both males and females?

۲- آیا برای مرد ها و زن ها یکسان است؟

stubborn: سرسخت / یکدنده

pessimistic: بدبین

creative: خلاق

A. Now skim the reading selection and find the main idea.

B. Study the flowing words and their meaning, Then complete the sentences below

1. ups and downs (n): فراونشیپ

the good things and bad things that happen in life or in a particular situation or relationship

چیزهای خوب و بدی که در زندگی یا در یک موقعیت یا رابطه خاص اتفاق می افتد

2. trade-off (n): مبادله

an acceptable balance between two opposing things; exchange; give and take

تبادل قابل قبول بین دو چیز متضاد؛ تبادل؛ بده و بستان

3. ingenuity (n): نبوغ

skill at inventing things; thinking of new ideas; inventiveness.

مهارت در اختراع چیزها؛ فکر کردن به ایده های جدید؛ اختراع

4. reassuring (adj): اطمینان بخش

making you less worried or uncertain about something

باعث می شود در مورد چیزی کمتر نگران یا نامطمئن شوید

5. possess (v): **در اختیار داشتن**

to own or have something

داشتن چیزی

6. bonus (n): **پاداش / مزیت**

anything pleasant that is extra than you were expecting

هر چیزی خوشایند که بیشتر از چیزی باشد که انتظارش را داشتید

7. deny (v): **انکار کردن**

to say that something is not true; to refuse to admit or accept something

گفتن اینکه چیزی درست نیست امتناع از پذیرش یا قبول کردن چیزی

8. veteran (n): **کهنه کار**

a person with a lot of experience in a particular area or activity

فردی با تجربه زیاد در زمینه یا فعالیت خاص

9. on the verge of (idm): **در آستانه**

about to happen or do something

در شرف وقوع یا انجام کاری

10. determination (n): **عزم / تصمیم / قصد / تعیین**

the quality of continuing to try to do something even when it is difficult

کیفیت ادامه تلاش برای انجام کاری حتی زمانی که دشوار است

11. foster (v): **پرورش دادن / پروردن**

help to develop an idea, skill, feeling, etc.; encourage; promote

کمک به توسعه یک ایده، مهارت، احساس و غیره؛ تشویق کردن؛ ترویج

1. The doctor's **reassuring** smile after the operation made the parents feel hopeful about their child's health.

۱. لبخند اطمینان بخش پزشک بعد از عمل باعث شد والدین نسبت به سلامت فرزندشان امیدوار باشند.

2. The health ministry's aim is to **foster** the use of healthful food among people.

۲. هدف وزارت بهداشت ترویج استفاده از غذای سالم در بین مردم است.

3. I love the job, and it's an added **bonus** that it's so close to home.

۳. من عاشق این کار هستم، و این یک امتیاز اضافی است که خیلی به خانه نزدیک است.

4. Dr. Jones is a 20-year **veteran** of the internal department at this hospital.

۴. دکتر جونز یک جانباز ۲۰ ساله از بخش داخلی این بیمارستان است.

5. Working women have to make a **trade-off** between their jobs and their families.

۵. زنان شاغل باید بین شغل خود و خانواده خود مبادله ای (برای تعادل) ایجاد کنند.

6. People's success may depend on different factors such as talent, lady luck, etc, but it has been proved that **determination** to succeed has the most important part to play.

۶. موفقیت افراد ممکن است به عوامل مختلفی مانند استعداد، شانس خانم و غیره بستگی داشته باشد، اما ثابت شده است که عزم برای موفقیت مهمترین نقش را دارد.

7. She's been **on the verge of** having a nervous breakdown ever since she lost her job.

۷. او از زمانی که کارش را از دست داده در آستانه حمله عصبی بوده است.

8. All of us **possess** some qualities and abilities that we never make use of.

۸. همه ما دارای برخی ویژگی‌ها و توانایی‌ها هستیم که هرگز از آنها استفاده نمی‌کنیم.

9. Health experts constantly use their **ingenuity** to find new ways of getting rid of physical and mental disorders.

۹. متخصصان سلامت به طور مداوم از نبوغ خود برای یافتن راه‌های جدید رهایی از اختلالات جسمی و روانی استفاده می‌کنند.

10. Nobody can **deny** the important role of women in social activities around the world.

۱۰. هیچ کس نمی تواند منکر نقش مهم زنان در فعالیت های اجتماعی در سراسر جهان شود.

Vocabulary B (Pre-Reading) .

particular: خاص / مخصوص

acceptable: قابل قبول / مناسب

opposing: مخالف

invent: اختراع کردن

expect: انتظار داشتن / منتظر بودن

experience: تجربه

encourage: تشویق کردن

promote: بهبود بخشیدن / ترفیع دادن / تبلیغ کردن

operation: عمل جراحی / عملیات

aim: هدف

ministry: وزارت

talent: استعداد

breakdown: فروپاشی / شکست / خرابی

constantly: دائما / همواره

expert: کارشناس / متخصص / ماهر

Reading

Are These the Best Years of Your Life

آیا این سالها بهترین سالهای زندگی شماست؟

Which are the best years of life? All of us ask ourselves this question from time to time, and we probably come up with different answers.

بهترین سال های زندگی کدامند؟ همه ما هر از گاهی این سوال را از خود می پرسیم و احتمالاً به پاسخ های متفاوتی می رسیم.

The reason seems to be that different periods are related to different kinds of achievement. This article looks at specific areas of achievement and relates these areas to specific periods of life.

به نظر می رسد دلیل آن این است که دوره های مختلف مربوط به انواع مختلف موفقیت هستند. این مقاله به حوزه های خاصی از موفقیت می پردازد و این حوزه ها را به دوره های خاصی از زندگی مرتبط می کند.

achievement: دستاورد / دست یابی

The ups and downs of life may seem to have no predictable plan.

به نظر می رسد فراز و نشیب های زندگی برنامه قابل پیش بینی ندارد.

predictable: قابل پیش بینی

But scientists now know there are very definite life patterns that almost all people share.

اما دانشمندان اکنون می دانند که الگوهای زندگی بسیار مشخصی وجود دارد که تقریباً همه افراد در آنها مشترک هستند.

Today, when we live 20 years longer than our grandparents and when women mysteriously outlive men by seven years, it is clearer than ever that the "game of life" is really a game of trade-offs.

امروز، زمانی که ما ۲۰ سال بیشتر از پدربزرگ و مادربزرگ خود زندگی می کنیم و زمانی که زنان به طور مرموزی هفت سال بیشتر از مردان عمر می کنند، واضح تر از همیشه است که «بازی زندگی» واقعاً یک بازی مبادله است.

As we age, we trade strength for ingenuity, speed for thoroughness, passion for reason. These exchanges may not always seem fair but at every age, there are some advantages.

با افزایش سن، قدرت را با نبوغ، سرعت را با دقت و اشتیاق را با خرد عوض می کنیم. این مبادلات ممکن است همیشه منصفانه به نظر نرسند، اما در هر سنی، مزایایی وجود دارد.

ingenuity: **نبوغ / ابتکار**

thoroughness: **دقت / توجه**

passion: **شور و اشتیاق / علاقه شدید**

fair: **نسبتاً خوب / منصفانه**

So it is reassuring to note that even if you've passed some of your "primes," you still have other prime years to experience in the future. Certain important primes seem to peak later in life.

بنابراین توجه به این نکته اطمینان بخش است که حتی اگر برخی از «دوران اوج» خود را پشت سر گذاشته باشید، باز هم سال های اوج دیگری برای تجربه در آینده دارید. به نظر می رسد که برخی از پاداش های مهم در اواخر زندگی به اوج خود می رسند.

prime: **بهار جوانی / پاداش / اول / عمده / برجسته**

reassuring: **اطمینان بخش**

When Are You Smartest? From 18 to 25, according to I.Q. scores, but you're wiser and more experienced with increasing age.

چه زمانی باهوش ترین هستید؟ از ۱۸ تا ۲۵ طبق I.Q. امتیاز می گیرد، اما با افزایش سن عاقل تر و با تجربه تر می شوید.

wiser: **عاقل / عاقلانه**

You're sharpest in your 20's; around 30, memory begins to decline, particularly your ability to perform mathematical computations. "But your I.Q. for other tasks climbs," says Berkeley psychologist Arthur Jensen. Your vocabulary at age 45, for example, is three times as great as when you graduated from college.

شما در ۲۰ سالگی تیزترین هستید. در حدود ۳۰، حافظه شروع به کاهش می کند، به ویژه توانایی شما برای انجام محاسبات ریاضی. اما I.Q. شما، آرتور جنسن، روان شناس برکلی می گوید: برای کارهای دیگر بالا می رود. به عنوان مثال، دایره لغات شما در ۴۵ سالگی سه برابر زمانی است که از دانشگاه فارغ التحصیل شده اید.

sharp: **تیز / هوشیار / شدید / واضح**

perform: **انجام دادن**

computation: **محاسبه**

graduated: **فارغ التحصیل شدن**

At 60, your brain possesses almost four times as much information as it did at age 21. This trade-off between sharpness and wisdom has led psychologist Dr. Leopold Bellak to suggest that "maturity quotients" (M.Q.'s instead of I.Q.'s) be adopted for adults.

در ۶۰ سالگی، مغز شما تقریباً چهار برابر بیشتر از ۲۱ سالگی اطلاعات دارد. این مبادله بین تیزبینی و خرد، روانشناس دکتر لئوپولد بلاک را بر آن داشته تا پیشنهاد کند که «ضریب بلوغ» (M.Q.'s به جای I.Q.'s) برای بزرگسالان پذیرفته شود.

possess: داشتن

trade-off: مبادله کردن / سبک و سنگین کردن / مصالحه کردن

lead/led: منجر شدن

wisdom: عقل / خرد

When Are You Healthiest? For men, from 15 to 25; for women from 15 to 30.

چه زمانی سالم تر هستید؟ برای مردان از ۱۵ تا ۲۵ سال؛ برای خانم های ۱۵ تا ۳۰

"A man is in his best shape in the decade before age 25," says New York internist Dr. Donald Tompkins.

دکتر دونالد تامپکینز، متخصص داخلی نیویورک، می گوید: «یک مرد در دهه قبل از ۲۵ سالگی در بهترین حالت خود قرار دارد».

"His muscles are firmest, his resistance to colds and infections is highest, and his body is most efficient in utilizing nutrients." Women, for reasons scientists do not understand, get a five-year bonus.

ماهیه های او قوی ترین، مقاومت او در برابر سرماخوردگی و عفونت ها بالاترین است و بدنش در استفاده از مواد مغذی کارآمدتر است. زنان، به دلایلی که دانشمندان درک نمی کنند، پاداش پنج ساله دریافت می کنند.

resistance: مقاومت

utilize: استفاده کردن

Peak health begins to decline when the body process called anabolism (cell growth) is overtaken by the opposite process, catabolism (cell death).

زمانی که فرآیند بدن به نام آنابولیسم (رشد سلولی) توسط فرآیند مخالف یعنی کاتابولیسم (مرگ سلولی) غلبه کند، اوج سلامت شروع به کاهش می کند.

decline: کاهش یافتن / رد کردن

opposite: رو به رو / مخالف / مقابل

"Cells have been dying since birth," 'says Tompkins, "but in our late 20's, they start dying faster than they are replaced". Also, muscle is replaced with fat.

تامپکینز می‌گوید: «سلول‌ها از بدو تولد می‌میرند، اما در اواخر دهه ۲۰ زندگی ما، سریع‌تر از جایگزین شدنشان شروع به مردن می‌کنند». همچنین ماهیچه با چربی جایگزین می‌شود.

Women also get an additional bonus of good health later in life:

زنان همچنین در آینده از مزایای سلامتی خوبی برخوردار می‌شوند:

National Institute of Health figures show that the onset of such "old age" diseases as arthritis, rheumatism, and heart ailments begin around age 60 in men, at age 65 in women.

ارقام موسسه ملی بهداشت نشان می‌دهد که شروع بیماری‌های «سالمندی» مانند آرتروز، روماتیسم و بیماری‌های قلبی در مردان حدود ۶۰ سالگی و در زنان در سن ۶۵ سالگی شروع می‌شود.

figure: آمار / عدد

ailment: ناخوشی / بیماری

It is hard to deny the generally greater fitness of women: Life expectancy for men is now 68.3; for women, 75.9. Says U.S. aging authority William Kannel, "Older women with low blood pressure are practically immortal."

انکار تناسب اندام بیشتر زنان دشوار است: امید به زندگی برای مردان در حال حاضر ۶۸/۳ است. برای زنان، ۷۵/۹. ویلیام کانل، مقام سالخورده ایالات متحده می‌گوید: «زنان مسن با فشار خون پایین عملاً جاودانه هستند.»

expectancy: انتظار

practically: عملاً

immortal: جاودان

However, psychologists believe that by entering the competitive job market in increasing number, women may eventually give up their statistical advantage

با این حال، روانشناسان معتقدند که با ورود روزافزون به بازار کار رقابتی، زنان ممکن است در نهایت از مزیت آماری خود دست بکشند.

competitive: رقابتی / رقابت جو

eventually: در نهایت / سرانجام

statistical: آماری

When Are You Most Likely to Develop Mental Disorders? From 30 to 35.

چه زمانی بیشتر احتمال دارد که به اختلالات روانی مبتلا شوید؟ از ۳۰ تا ۳۵

This surprisingly narrow peak is very real. The National Institute of Mental Health (NIMH) reports that more than half of the patients in mental hospitals, male and female, are in this age group (men leading women by about 20%).

این قله باریک شگفت آور بسیار واقعی است. مؤسسه ملی سلامت روان (NIMH) گزارش می دهد که بیش از نیمی از بیماران در بیمارستان های روانی، زن و مرد، در این گروه سنی هستند (مردان با حدود ۲۰ درصد از زنان پیشتاز هستند).

narrow: **باریک** leading: **برجسته / پیشتاز**

lead: **رهبری کردن / منجر شدن / پیشتازی**

But if we're neurotic between 30 and 35, apparently we recover quickly. Admissions to mental hospitals drop sharply around age 40 and stay down until age 65.

اما اگر بین ۳۰ تا ۳۵ سال روان رنجور باشیم، ظاهراً به سرعت بهبود می یابیم. پذیرش در بیمارستان های روانی در حدود ۴۰ سالگی به شدت کاهش می یابد و تا ۶۵ سالگی پایین می ماند.

neurotic: **روان رنجور / دارای اختلال عصبی** Admissions: **پذیرش / اجازه ورود / هزینه ورودی**

Yet say psychiatrists, between ages 40 and 55, more people report they "feel" on the verge of a nervous breakdown. Relatively few actually occur. "We become veterans at coping", says psychologist Marvin Karlins.

با این حال، روانپزشکان می گویند، بین سنین ۴۰ تا ۵۵ سال، افراد بیشتری گزارش می دهند که در آستانه فروپاشی عصبی قرار دارند. ماروین کارلینز، روانشناس، می گوید: «ما در مقابله با مشکلات کهنه کار می شویم.»

psychiatrist: **روانپزشک**

on the verge of: **در آستانه**

veteran: **کارآزموده / آدم با تجربه / کهنه سرباز / سرباز بازنشسته**

cope: **از عهده بر آمدن / کنار آمدن**

Suicide, a measure of mental problems, peaks from 20 to 24 and then again around 70. Incidences of suicide are smallest among people with intact marriages, highest among the divorced.

خودکشی، معیاری برای مشکلات روانی، از ۲۰ تا ۲۴ و سپس دوباره در حدود ۷۰ به اوج خود می‌رسد. موارد خودکشی در میان افرادی که ازدواج سالمی دارند کمتر است و در میان طلاق‌ها بیشترین میزان خودکشی است.

measure: اندازه‌گیری کردن / اقدام

Incidence: شیوع / وقوع

suicide: خودکشی

intact: سالم

divorced: طلاق گرفته / مطلقه

When Are You Happiest? You have the best physical sense of yourself from 15 to 24; the best professional sense from 40 to 49. Pessimism peaks between 30 and 39.

چه زمانی شادترین هستید؟ شما از ۱۵ تا ۲۴ بهترین حس فیزیکی خود را دارید. بهترین حس حرفه‌ای از ۴۰ تا ۴۹. بدبینی بین ۳۰ تا ۳۹ به اوج خود می‌رسد.

sense: حس

professional: حرفه‌ای

Pessimism: بدبینی

San Diego State University psychologists Marilyn Borges and Linda Dutton found that before age 24, we believe that our happiest years are yet to come: over 30, we believe that they're behind us.

مرلین بورخس و لیندا داتون، روانشناسان دانشگاه ایالتی سن دیگو دریافتند که قبل از ۲۴ سالگی، ما معتقدیم که شادترین سال‌های ما هنوز در راه است: بالای ۳۰ سال، ما معتقدیم که آنها پشت سر ما هستند.

A National Health Survey agrees: After age 39, we "become more realistic and do not view happiness as a goal in itself." If we maintain our health, achieve professional and emotional goals, then happiness, we feel, will follow.

یک نظرسنجی ملی سلامت موافق است: پس از ۳۹ سالگی، ما «واقع‌بین‌تر می‌شویم و شادی را به خودی خود یک هدف نمی‌بینیم.» اگر سلامتی خود را حفظ کنیم، به اهداف حرفه‌ای و عاطفی دست یابیم، احساس می‌کنیم شادی به دنبال خواهد داشت.

Survey: پژوهش / بادقت بررسی کردن / نظر سنجی کردن

realistic: واقع‌بین

emotional: احساسی / عاطفی

The American Institute of public opinion says that the pessimism peak occurs when we realize that talent and determination aren't enough to guarantee success. Lady Luck must help.

موسسه افکار عمومی آمریکا می گوید که اوج بدبینی زمانی اتفاق می افتد که متوجه شویم استعداد و اراده برای تضمین موفقیت کافی نیست. شانس باید کمک کند.

opinion: نظر / دیدگاه

realize: فهمیدن / تحقق یافتن / تحقق بخشیدن

Also, youth's good physical sense of self apparently does little to foster happiness. "Parents who tell their teenage children, "These are the happiest years." Says Ligget, "couldn't be more wrong. Adolescence is very difficult. Only when you are 40 and looking back does youth look blissful."

همچنین، ظاهراً حس بدنی خوب جوانان از خود کمک چندانی به ایجاد شادی نمی کند. والدینی که به فرزندان نوجوان خود می گویند: «این سال ها شادترین سال ها هستند.» لیگت می گوید: «نمی توان اشتباه کرد. دوران نوجوانی خیلی سخت است. تنها زمانی که ۴۰ ساله هستید و به گذشته نگاه می کنید، جوانی سعادتمند به نظر می رسد.

youth: جوان / جوانی

apparently: ظاهراً / از قرار معلوم

Adolescence: بلوغ / نوجوانی

blissful: خوشبخت

foster: ترویج کردن / به فرزند خواندگی قبول کردن / پرورش دادن / پروردن

When Does Your Sexual Drive Peak?

چه زمانی میل جنسی شما به اوج می رسد؟

Drive: میل

Around 16 to 18 for men; between 35 and 40 for women.

حدود ۱۶ تا ۱۸ برای مردان؛ بین ۳۵ تا ۴۰ برای زنان

While the male's sex drive is diminishing, the female is reaching her sexual peak. Some psychologists believe that nature arranged it this way in order to control population.

در حالی که میل جنسی مرد در حال کاهش است، در زن ها به اوج جنسی خود می رسد. برخی از روانشناسان معتقدند که طبیعت برای کنترل جمعیت آن را به این ترتیب ترتیب داده است.

diminish: فروکش کردن / کاهش دادن

population: جمعیت

When Are You Most Creative? Generally between 30 and 39, but the peak varies with different professions.

چه زمانی بیشتر خلاق هستید؟ به طور کلی بین ۳۰ تا ۳۹، اما اوج در حرفه های مختلف متفاوت است.

Mozart wrote a symphony and four sonatas by age eight, and Mendelssohn composed his best known work, A Midsummer Night's Dream, at 17, but most of the great music was written by men between 33 and 39.

موتزارت در سن هشت سالگی یک سمفونی و چهار سونات نوشت و مندلسون در ۱۷ سالگی بهترین اثر خود را به نام «روای شب نیمه تابستان» ساخت، اما بیشتر موسیقی عالی توسط مردان بین ۳۳ تا ۳۹ نوشته شده بود.

نگاشتن / ساختن / تشکیل دادن: compose:

In his monumental work, Aging and Achievement, psychologist H. C. Lehman presents the years for peak work in many fields: Grand opera (35 to 39), musical comedy (40 to 44), short stories (30 to 34) and poetry (24 to 29- the earliest peak for all types of writing), painting and sculpture (32 to 39), and economics (30 to 39).

H. C. Lehman، روان‌شناس در اثر تاریخی خود، پیری و موفقیت، سال‌های اوج کار را در بسیاری از زمینه‌ها ارائه می‌کند: اپرای بزرگ (۳۵ تا ۳۹)، کمدی موزیکال (۴۰ تا ۴۴)، داستان‌های کوتاه (۳۰ تا ۳۴) و شعر (۲۴ تا ۲۹- اولین اوج برای انواع نویسندگی، نقاشی و مجسمه سازی (۳۲ تا ۳۹) و اقتصاد (۳۰ تا ۳۹).

تجسین برانگیز / عظیم: monumental:

Though the peak in most fields comes early-most Nobel prizewinners did their top research in their late 20's and 30's-creative people continue to produce quality work throughout their lives.

اگرچه اوج در بیشتر زمینه‌ها به اوج رسیده است، اغلب برندگان جایزه نوبل در اواخر دهه ۲۰ و ۳۰ تحقیقات خود را انجام دادند - افراد خلاق در طول زندگی خود به تولید آثار با کیفیت ادامه می‌دهند.

سرتاسر / کاملاً / در تمام مدت: throughout:

Psychologist Dr. John McLeish, in The Ulysean Adult, explains that for the well-conditioned mind, "there is no upper limit. At 71 Tolstoy completed Resurrection, writing all of its 200000 words by longhand.

روانشناس دکتر جان مک لیش، در کتاب بزرگسالان اولیس، توضیح می‌دهد که برای ذهنی که به خوبی شرطی شده است، هیچ حد بالایی وجود ندارد. تولستوی در ۷۱ سالگی رستاخیز را تکمیل کرد و تمام ۲۰۰۰۰۰ کلمه آن را با دست بلند نوشت.

توضیح دادن: explain:

Voltaire wrote his marvelous satire *Candide* at 64. Will Durant began to write five volumes of the monumental *History of a Civilization* in collaboration with his wife, Ariel, when he was 69, and he finished at 89.

ولتر طنز شگفت انگیز خود را کاندید در ۶۴ سالگی نوشت. ویل دورانت در ۶۹ سالگی شروع به نوشتن پنج جلد از تاریخ تاریخی یک تمدن با همکاری همسرش آریل کرد و در ۸۹ سالگی به پایان رساند.

marvelous: شگفت انگیز

satire: طنز

Civilization: تمدن

collaboration: همکاری

By viewing life's various peaks, we can easily get the feeling that we are part of a giant give-and-take plan. Though statistically the plan is there, we must remember that every peak has many exceptions. Says McLeish, "The human life journey cannot be charted by a single curving line."

با مشاهده قله‌های مختلف زندگی، به راحتی می‌توانیم این احساس را داشته باشیم که بخشی از یک برنامه بزرگ بده و بستان هستیم. اگرچه از نظر آماری این طرح وجود دارد، اما باید به خاطر داشته باشیم که هر قله استثنای زیادی دارد. مک لیش می‌گوید: «سفر زندگی انسان را نمی‌توان با یک خط منحنی ترسیم کرد.»

statistically: از روی آمار

journey: سفر / مسافرت کردن

curve: انحنا / منحنی / خم

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 develop according to a definite plan. (T)

۱. افراد بر اساس یک برنامه مشخص رشد می‌کنند.

2. Most primes happen in the earlier periods of life. (F)

۲. بیشتر پاداش‌ها (دوره‌های اوج) در دوره‌های اولیه زندگی اتفاق می‌افتد.

3. The writer states that at every age you are, you have chance for development and progress. (T)

۳. نویسنده بیان می‌کند که در هر سنی که هستید، شانس پیشرفت و پیشرفت دارید.

4. When you are at college, your range of vocabulary is the highest. (F)

۴. وقتی در کالج هستید، دامنه واژگان شما در بالاترین حد است.

5. According to this article, women are generally healthier than men. (T)

۵. طبق این مقاله، زنان به طور کلی سالم تر از مردان هستند.

6. Between ages 40 and 65, there are the least cases of mental disorders. (T)

۶. در سنین ۴۰ تا ۶۵ سال کمترین اختلالات روانی وجود دارد.

7. The main goal in life for most people is to achieve happiness. (F)

۷. هدف اصلی زندگی برای اکثر مردم رسیدن به خوشبختی است.

8. According to the article, talent and hard work guarantee success. (F)

۸. طبق مقاله، استعداد و سخت کوشی موفقیت را تضمین می کند.

9. A young person's good physical sense of self helps his happiness. (F)

۹. حس بدنی خوب یک جوان به شادی او کمک می کند.

10. Creative people produce high level work throughout their lives. (T)

۱۰. افراد خلاق در طول زندگی خود کارهای سطح بالایی تولید می کنند.

11. The tone of this article is optimistic. (T)

۱۱. لحن این مقاله خوش بینانه است.

Vocabulary A.

definite: مشخص / قطعی / حتمی

article: مقاله / کالا

optimistic: خوشبینانه / خوش بین

توجه : این تمرین B رو تو این درس جدی بگیرد چون این درس تمرین لغت نداره احتمال اومدن ریڈینگ از این درس زیاده و با تمرین پایین هم میتونید به ریڈینگ درس مسلط بشید:

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

1. It seems that the game of trade-offs mentioned by the writer - ----.

a. is true only for certain people

a. فقط برای افراد خاصی صادق است

b. has a lot of exceptions

b. استثنای زیادی دارد

c. may be independent of people's age

c. ممکن است مستقل از سن افراد باشد

d. occurs naturally for most people

d. به طور طبیعی برای اکثر افراد رخ می دهد

۱. به نظر می رسد که بازی معاوضه های ذکر شده توسط نویسنده ----.

2. The writer states that the game of life is -----..

a. often moving from good to better and finally to the best

a. اغلب از خوب به بهتر و در نهایت به بهترین حرکت می کنند

b. not always reasonable

b. همیشه معقول نیست

c. following a linear order for all people

c. پیروی از یک نظم خطی برای همه افراد

d. not often beneficial

d. اغلب مفید نیست

۲. نویسنده بیان می کند که بازی زندگی -----..

3. With increasing age -----.

a. sharpness is overtaken by wisdom

a. بر تیزبینی غلبه میشود توسط خرد (فعل رو بصورت مجهول باید معنی کنیم اینجا !!)

b. wisdom is overtaken by sharpness

b. بر خرد غلبه میشود توسط تیز بینی

c. both sharpness and wisdom climb

c. هم تیزبینی و هم خرد بالا می روند

d. both sharpness and wisdom decline

d. هم تیزبینی و هم خرد کاهش می یابد

۳. با افزایش سن -----.

4. The reason why women have a 5 year bonus is -----.

a. still unknown

a. هنوز ناشناخته

b. due to their physiological differences with men

b. به دلیل تفاوت های فیزیولوژیکی آنها با مردان

c. their longer life expectancy

c. امید به زندگی بیشتر آنها

d. their earlier maturity

۴. دلیل اینکه زنان ۵ سال پاداش دارند ----- است.

5. "Older women with low blood pressure are practically immortal." means:

a. Women who have lower blood pressure get old later

a. زنانی که فشار خون پایین تری دارند دیرتر پیر می شوند

b. Aging and blood pressure affect each other to a great extent

b. افزایش سن و فشار خون تا حد زیادی بر یکدیگر تأثیر می گذارد

c. Immortality depends on a person's degree of blood pressure.

c. جاودانگی به درجه فشار خون فرد بستگی دارد.

d. old women live longer provided they have low blood pressure.

d. زنان مسن بیشتر عمر می کنند به شرطی که فشار خون پایین داشته باشند.

۵. «زنان مسن با فشار خون پایین عملاً جاودانه هستند.» به معنای:

6. The last sentence in paragraph 4 implies that -----.

a. women are not suited to highly competitive job situations

a. زنان برای موقعیت های شغلی بسیار رقابتی مناسب نیستند

b. there may be a relationship between job stress and life expectancy

b. ممکن است بین استرس شغلی و امید به زندگی رابطه وجود داشته باشد

c. women don't like to have a longer life expectancy so they are entering the competitive job market

c. زنان دوست ندارند امید به زندگی بیشتری داشته باشند، بنابراین وارد بازار کار رقابتی می شوند

d. in future there are more competition between men and women for jobs

d. در آینده رقابت بین مردان و زنان برای مشاغل بیشتر خواهد شد

۶. جمله آخر در بند ۴ دلالت بر این دارد که -----.

7. Paragraph 6 ,5 and 7 are all related to -----.

a. suicide and its causes

a. خودکشی و علل آن

b. mental disorders

b. اختلالات روانی

c. the years people have more stress

c. سالها استرس مردم بیشتر است

d. ways to avoid mental disorders

d. راه های جلوگیری از اختلالات روانی

8. Paragraph 8 implies that happiness is viewed differently as people grow older.

a. usually increases

b. often decreases

c. is viewed differently

d. is seldom subject to change

d. به ندرت در معرض تغییر است

۸. بند ۸ دلالت بر این دارد که با افزایش سن افراد به شادی به گونه ای متفاوت نگریده می شود.

9. According to paragraph 9, when people don't achieve their goals through talent or hard work they relate it to lack of chance.

a. must try harder

a. باید بیشتر تلاش کرد

b. usually seek new ways

b. معمولا به دنبال راه های جدید هستند

c. become disappointed

c. ناامید میشوند

d. relate it to lack of chance

۹. طبق بند ۹، وقتی افراد از طریق استعداد یا سخت کوشی به اهداف خود نمی رسند، آن را به عدم شانس مرتبط می دانند.

10. What Ligget says (paragraph 10) implies that young people don't value their youth as it is.

a. parents don't understand their children

a. والدین فرزندان خود را درک نمی کنند

b. young people don't value their youth as it is

c. at age forty people regret their youthfulness

c. در چهل سالگی از جوانی خود پشیمان می شوند

d. the more experienced people get, the happier they are

d. هرچه افراد باتجربه تر باشند، شادتر هستند

۱۰. آنچه لیگت می گوید (بند ۱۰) به این معناست که جوانان برای جوانی خود آنطور که هست ارزش قائل نیستند.

11. Paragraph 13 implies that creative people produce fine works throughout their lives.

a. creative people do not produce quality work after their peak

a. افراد خلاق پس از اوج کار خود کار باکیفیتی تولید نمی کنند

b. the peak in most fields occurs late in life

b. اوج در بیشتر زمینه ها در اواخر زندگی اتفاق می افتد

c. creative people produce fine works throughout their lives

d. the peak in a field is largely dependent on the person's talent

d. اوج در یک زمینه تا حد زیادی به استعداد فرد بستگی دارد

۱۱. بند ۱۳ دلالت بر این دارد که افراد خلاق در طول زندگی خود آثار خوب تولید می کنند.

12. The last sentence in paragraph fourteen means that there are different stages and peaks in people's life

a. the human life journey should be drawn with a straight line

a. سفر زندگی انسان باید با یک خط مستقیم ترسیم شود

b. people should stay in one place and not move around so much

b. مردم باید در یک مکان بمانند و اینقدر جابجا نشوند

c. people are different, and their lives are different

c. مردم متفاوت هستند و زندگی آنها متفاوت است

d. there are different stages and peaks in people's life

۱۲. جمله آخر بند چهارده به این معنی است که مراحل و اوج های مختلفی در زندگی افراد وجود دارد.

13. The main idea of the whole reading selection is that the different periods of life are related to different kinds of achievements.

a. there is no pattern for achievement; you have to look at each person's life separately

a. هیچ الگویی برای موفقیت وجود ندارد. شما باید به زندگی هر فرد جداگانه نگاه کنید

b. men and women have different peaks in their lives

b. زن و مرد در زندگی خود اوج های متفاوتی دارند

c. most primes usually peak early in life

بهترین قسمت زندگی در اوایل جوانی به اوج میرسند

d. the different periods of life are related to different kinds of achievements

۱۳. ایده اصلی کل متن این است که دوره های مختلف زندگی با انواع مختلفی از دستاوردها مرتبط است.

Vocabulary B .

beneficial: سودمند

maturity: پختگی / بلوغ

extent: اندازه / حد

whole: تمام / کل

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

1. peak (j): ۱. به اوج رسیدن ۲. اوج ۳. قله

j. to reach the highest point or value: برای رسیدن به بالاترین نقطه یا ارزش

2. thoroughness (g): ۱. دقت ۲. توجه

g. the state of doing things very carefully and completely: ۱. حالت انجام کارها با دقت و کامل

3. cope with (e): ۱. کنار آمدن با ۲. مقابله با ۳. از پس چیزی برآمدن

e. handle ; manage: مدیریت کردن

4. onset (i) : ۱. آغاز ۲. شروع

i. to begining of something: شروع چیزی

5. diminish (l): ۱. کاهش دادن ۲. فروکش کردن

l. decrease ; go down : کاهش دادن

6. in collabration (h) : ۱. همراه با ۲. با همکاری

h. together : ۱. بایکدیگر ۲. باهم

7. root (a) : ۱. ریشه ۲. منشا

a. origin : ۱. منشا ۲. اصل و نسب

8. significant (d) : ۱. مهم

d. important : ۱. مهم

9. startling (k) : ۱. حیرت آور

k. surprising : ۱. شگفت آور

10. trait (b) : ۱. ویژگی ۲. خصوصیت

b. characteristic : ۱. مشخصه ۲. ویژگی

11. thrill seeking (f) :

۱. ماجراجویی

f. attraction to danger :

۱. جذب خطر

12. spell out (c) :

۱. هجی کردن ۲. با جزئیات توضیح دادن دادن

c. express :

۱. بیان کردن

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

1. heritable: ارثی

5. collabration: همکاری

2. onset: آغاز

6. identity: هویت

3. diminish: کاهش دادن / فروکش کردن

7. thoroughness: دقت / توجه

4. determines: تعیین کردن

8. trait: ویژگی

1. Researchers are studying identical twins to learn the degree to which nature and nurture **determines** personal characteristics.

۱. محققان در حال مطالعه بر روی دوقلوهای همسان هستند تا میزان تعیین کننده ویژگی‌های شخصی توسط طبیعت و تربیت را بیاموزند.

2. Today, we know that both nature and nurture determine a person's **identity**

۲. امروزه می دانیم که هم طبیعت و هم تربیت هویت یک فرد را تعیین می کنند

3. Examples of characteristics that are **heritable** to some degree are optimism , pessimism, happiness , thrill seeking and choice of career.

۳. نمونه هایی از ویژگی هایی که تا حدی قابل وراثت هستند عبارتند از: خوش بینی، بدبینی، شادی، هیجان طلبی و انتخاب شغل.

4. It is a genetic **trait** that causes deafness at an early age.

۴. یک صفت ژنتیکی است که باعث ناشنوایی در سنین پایین می شود.

5. As we age, some abilities **diminish** while others rise.

۵. با افزایش سن، برخی از توانایی ها کاهش می یابد در حالی که برخی دیگر افزایش می یابد.

6. The new treatment can delay the **onset** of the disease by several years.

۶. درمان جدید می تواند شروع بیماری را چندین سال به تاخیر بیندازد.

7. I was impressed by her **thoroughness** and believe that her success was mainly due to this quality not good luck.

۷. من تحت تأثیر دقت او قرار گرفتم و معتقدم که موفقیت او عمدتاً به دلیل این ویژگی بود نه خوش شانس.

8. The instructor performed the project in **collabration** with one of her students.

۸. مربی پروژه را با همکاری یکی از شاگردانش اجرا کرد.

E. Choose the correct form of the words in the blanks.

Noun

۱. پیشبینی : prediction

.....

.....

Verb

۱. پیشبینی کردن : predict

.....

.....

Adjective

۱. قابل پیشبینی : predictable

.....

.....

Adverb

.....

.....

a. No one can predict when the disease will strike again.**ترجمه:** هیچ کس نمی تواند پیش بینی کند که این بیماری چه زمانی دوباره شروع می شود.

گرامر: هیچ کس نمی تواند زمانی که بیماری دوباره بروز خواهد کرد . با توجه معنی جمله قسمت اول جمله فعل نداره و کامل نیست فعل میاریم فعل predict و فعل ساده باید بیاریم چون بعد افعال modal شامل (.... can , could , may , will) فعل ساده می آید . یعنی بدون to و ing و ..

b. prediction is a skill which can be enhanced with experience.**ترجمه:** پیش بینی مهارتی است که با تجربه می توان آن را تقویت کرد.

گرامر: اول جمله تابلوئه فاعل میخوای دیگه اسم بیار . از ترجمه هم میشه فهمید نوشته هست یک مهارتی که ... ؟ خب اولش اسم میخوایم

c. Some believe that the behavioral traits of people are predictable if you know how their parents behaved.**ترجمه:** برخی معتقدند که اگر رفتار والدین افراد را بدانید، ویژگی های رفتاری افراد قابل پیش بینی است.**گرامر:** باید صفتی بیاریم که اون ویژگی های رفتاری افراد رو توصیف کنه که یه اسمه .

Noun

achievement : ۱. دستاورد

achievable : ۱. دست یافتنی

Verb

achieve : ۱. به دست آوردن

Adjective

Adverb

a. There have been a lot of achievements in the field of medicine.

گرامر : می‌گه وجود داره تعداد زیادی در زمینه پزشکی . خدایی معنیش کن میبینی اسم میخواد دیگه تعداد زیادی دستاورد
نکته : این خیلی ! مهمه بنظرم ! در زبان انگلیسی «a lot of» به میزان زیاد اشاره دارد و می‌توان برای کلمات قابل شمارش و غیر قابل شمارش به کار برد. اما این نکته را به یاد داشته باشید که اگر «a lot of» قبل از اسم قابل شمارش بیاید، اسم به صورت جمع و اگر قبل از اسم غیر قابل شمارش بیاید، اسم به شکل مفرد به کار می‌رود.

b. Before you set your objectives, make sure that they are achievable

ترجمه : قبل از اینکه اهداف خود را تعیین کنید، مطمئن شوید که آنها قابل دستیابی هستند.

گرامر : صفت میخواد اول یه ترجمه کن جملرو : قبل از تعیین اهداف خود، مطمئن شوید که آنها ----- ؛ آنها چی ؟؟ یه صفت میخوایم توصیف کنیم اسم رو که همون اهداف هستند

c. Unrealistic ambitions cannot easily be achieved.

ترجمه : به راحتی نمی‌توان به جاه طلبی‌های غیرواقعی دست یافت.

گرامر : باز ترجمه کن ببین چی میخواد؟ جاه طلبی‌های غیر واقعی نمی‌توانند به راحتی ----- ؛ جواب : در این جمله فعل میخوایم achieved میاریم چرا ed گرفته ؟ مجهوله جمله اش و be هم برای این حالت ساده اش اومده چون cannot داریم قبل ترش .

Noun

۱. پختگی : maturity

Verb

۱. بالغ شدن : mature

Adjective

۱. بالغ : mature

Adverb

a. Humans mature after a much longer time than other animals.

ترجمه: انسان پس از مدت زمان طولانی تری نسبت به سایر حیوانات بالغ می شود.

گرامر: انسان ----- پس از مدت زمان بسیار طولانی تری نسبت به سایر حیوانات. جمله رو بخونی مشخصه فعل نداره و کامل نیست باید فعل بیاریم

b. He is very mature for his age.

ترجمه: او نسبت به سن خود بسیار بالغ است.

گرامر: بعد very قید میاد یا صفت که ما میخوایم اون پسر رو توصیف کنیم و یه اسمو توصیف میکنیم پس صفت میخوایم .

c. maturity is an important quality for anyone in a managerial post.

ترجمه: بلوغ یک کیفیت مهم برای هر کسی در یک پست مدیریتی است.

گرامر: اینجا اول جمله فاعل میخواد maturity رو میاریم از روی ترجمه هم میشه فهمید انگار اومده یک اسم رو تعریف کنه

Noun

creator : ۱. خالق

creation : ۱. خلقت

creativity : ۱. خلاقیت

Verb

create : ۱. خلق کردن

Adjective

creative : ۱. خلاق ۲. خلاقانه

Adverb

creatively : ۱. به طور خلاقانه

a. Every teacher should try to create a positive atmosphere in his or her class.

ترجمه: هر معلمی باید سعی کند فضای مثبتی را در کلاس خود ایجاد کند.

گرامر: هر معلمی باید سعی کند تا؛ قبلاً هم گفتیم بعد to که به معنی تا هست فعل میاریم؛ سعی کند تا!!!! چیکار کنه؟؟

b. Although education can foster creativity, there have been many creative people without university degrees.

ترجمه: اگرچه آموزش می تواند خلاقیت را تقویت کند، افراد خلاق بسیاری بدون مدرک دانشگاهی وجود داشته اند.

گرامر: اگرچه آموزش می تواند --- را پرورش دهد، اما بسیاری از افراد --- بدون مدرک دانشگاهی وجود داشته اند.

جای خالی اولی: جواب همیشه خلاقیت . از روی ترجمه راحت میشه فهمید (creativity)

جای خالی دوم: جواب همیشه خلاق . (Creative)

c. Nobody knows who was the creator of white lab coats in the field of science.

ترجمه: هیچ کس نمی داند که خالق کت های سفید آزمایشگاهی در زمینه علم چه کسی بوده است.

گرامر: the اومده و اسم میخوایم و از روی ترجمه هم creator جواب است .

d. Wealth creation is the only goal for many people.

ترجمه: تولید ثروت تنها هدف بسیاری از مردم است.

گرامر: wealth به معنی ثروت اسم و بعدش هم اسم میاریم که ترکیب مضاف و مضاف الیه رو بسازیم

e. People can be more creative if they make use of their mind creatively

ترجمه: اگر افراد خلاقانه از ذهن خود استفاده کنند، می توانند خلاق تر باشند

گرامر: از روی ترجمه جواب بدیم : مردم میتوانند بیشتر ... باشند اگر آنها از ذهن خود استفاده کنند ؛ خوب مشخصه برای قسمت اول صفت میخوایم . و قسمت دوم قید .

قسمت اول مردم رو توصیف میکنیم و قسمت دوم فعل استفاده کردن رو حتی از روی ترجمه همیشه فهمید .

جواب جاخالی اول: creative : خلاق

جواب جاخالی دوم: creatively : بطور خلاقانه ای .

Noun

شخصیت : personality

Verb

Adjective

شخصی : personal

Adverb

شخصاً : personally

a. He believes that parents should be made personally responsible for their children's behavior.

ترجمه: او معتقد است که والدین باید شخصاً مسئول رفتار فرزندانشان باشند.

گرامر: او معتقد است که والدین باید ---- مسئول رفتار فرزندانشان باشند. جمله کامله و تنها چیزی که میخواد بنظر قید هست و کلمه شخصاً (personally) معنی میده . از لحاظ گرامریم داریم فعل مسئول بودن رو توصیف میکنیم و قید میخوایم .

b. I don't know what anyone else thinks, but my personal view is that students should be made to work more outside the classroom.

ترجمه: من نمی دانم نظر دیگران چیست، اما نظر شخصی من این است که دانش آموزان باید بیشتر در خارج از کلاس درس کار کنند.

گرامر: بعد my باید اسم بیاد که view اومدخ قبلش صفت میاریم . یعنی personal

c. A personality disorder is any of a number of mental illnesses, which are characterized by difficulties in relations to your surroundings and to other people and in maintaining a fixed image of yourself .

ترجمه: اختلال شخصیت هر یک از تعدادی از بیماری های روانی است که با مشکلاتی در روابط با اطرافیان و افراد دیگر و در حفظ تصویری ثابت از خود مشخص می شود.

گرامر: ترجمه اش جواب رو میگه که مضاف و مضاف الیه میخوایم .

توجه: درسته قبل اسم میتونه صفت بیاد ولی ترجمه رو هم دقت کن اینجا اسم میخوایم .

Noun

identity : ۱. هویت

identification : ۱. شناسایی ۲. مدرک شناسایی

Verb

identify : ۱. شناسایی کردن

Adjective

identical : ۱. همانند

identifiable : ۱. قابل شناسایی

Adverb

a. Some psychologists believe that people's occupations give them a sense of identity

ترجمه: برخی از روانشناسان معتقدند که مشاغل افراد به آنها احساس هویت می دهد.

گرامر: بعد of اسم می آید و از ترجمه میشه فهمید هویت درسته .

b. identical twins are two children who come from the same egg in the mother and so are the same sex and look extremely similar.

ترجمه: دوقلوهای همسان دو فرزندی هستند که از یک تخمک در مادر به وجود می آیند و به همین ترتیب از یک جنس هستند و بسیار شبیه به هم هستند.

گرامر: دوقلوها اسمی که قبلش باید صفت بیاد .

c. The cause or causes of a disease can be found through identifiable signs and symptoms.

ترجمه: علت یا علل یک بیماری را می توان از طریق علائم و نشانه های قابل شناسایی یافت.

گرامر: signs اسمی قبلش صفت میخواد

d. Each medical record must have a number for easy identification

ترجمه: هر پرونده پزشکی باید دارای یک شماره برای شناسایی آسان باشد

گرامر: بعد easy که صفت اسم میخوایم

Noun

heredity : ۱. وراثت

heritability : ۱. وراثت پذیری

Verb

inherit : ۱. به ارث بردن

Adjective

hereditary : ۱. ارثی

heritable : ۱. قابل به ارث بردن

Adverb

a. Epilepsy is hereditary in her family.

ترجمه: صرع در خانواده او ارثی است.

گرامر: ترجمه اش داد میزنه صفت میخواد

b. The debate over the effects of heredity and environment is still continuing.

ترجمه: بحث در مورد اثرات وراثت و محیط هنوز ادامه دارد.

گرامر: بعد of اسم میخوایم

c. The study of identical twins has shed some light on the heritability of behavior characteristics.

ترجمه: بحث در مورد اثرات وراثت و محیط هنوز ادامه دارد.

گرامر: بعد the اسم میخوایم .

d. He has inherited his mother's patience.

ترجمه: او صبر مادرش را به ارث برده است.

گرامر: چرا ed گرفت ؟ گفتم بعد have و has باید فعل P.P باشد. اگه بدون اون جای خالی هم جمله رو معنی کنیم جمله ناکامله و نیاز به فعل داره .

e. Some believe that even money –making ambition can be heritable.

ترجمه: برخی بر این باورند که حتی جاه طلبی پول سازی نیز می تواند ارثی باشد.

گرامر: خب میخوایم به اسم رو توصیف کنیم جاه طلبی رو که و بگیریم قابل ارث برده که صفت باید بیاریم

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

1. an estimated : تخمین زده میشود

5. diabetes or some kinds of cancer:

2. the mysteries of: اسرار

6. new treatments: درمان های جدید

3. hair color, eye color and height:

7. linked together:

4. shapes life:

Scientists are finished with the Human Genome Project. Mapping the position of every human gene is a major step in the history of science. Officials have announced the completion of the effort to identify all the chemical pieces in DNA, the genetic material that shapes life. The human genome is a map of our genetic structure. This structure is built from more than three-thousand million chemical pieces linked together. These pieces are organized into genes, an estimated thirty-thousand of them. The chain decides such things as physical appearance, like hair color, eye color and height but also much more. Genes can make a person more or less susceptible to such diseases as diabetes or some kinds of cancer.

هیچ کس نمی داند چرا می خوابیم. دو نظریه وجود دارد، اما یک نظریه فقط یک ایده یا یک حدس است. دانشمندان نمی دانند که آیا این نظریه ها درست هستند یا خیر. یکی از نظریه های خواب «نظریه تعمیر» نام دارد. این می گوید که ما در طول روز از مواد شیمیایی مهم زیادی در بدن و مغز خود استفاده می کنیم. ما برای ساختن مواد شیمیایی جدید و ترمیم و ترمیم بدن خود به خواب نیاز داریم. یکی از شواهد این نظریه این است که بدن ما در هنگام خواب بیشتر هورمون رشد (یک ماده شیمیایی که به رشد ما کمک می کند) تولید می کند.

This genetic map will guide scientists as they study the mysteries of health or disease. Scientists hope to speed up to develop genetic treatments. These new treatments could fight some diseases on the level of cells and genes.

این نقشه ژنتیکی دانشمندان را در حین مطالعه اسرار سلامت یا بیماری راهنمایی می کند. دانشمندان امیدوارند که به توسعه درمان های ژنتیکی سرعت ببخشند. این درمان های جدید می تواند با برخی بیماری ها در سطح سلول ها و ژن ها مبارزه کند.

Vocabulary F (Further) .

science: علم

announce: اعلام کردن

effort: تلاش

structure: ساختار

susceptible: حساس / آسیب پذیر

یادداشت

Vocabulary Reading

achievement: دست‌آورد / دست‌یابی

predictable: قابل پیش‌بینی

ingenuity: نبوغ / ابتکار

thoroughness: دقت / توجه

passion: شور و اشتیاق / علاقه شدید

fair: نسبتاً خوب / منصفانه

prime: بهار جوانی / پاداش / اول / عمده / برجسته

reassuring: اطمینان بخش

wiser: عاقل / عاقلانه

sharp: تیز / هوشیار / شدید / واضح

perform: انجام دادن

computation: محاسبه

graduated: فارغ التحصیل شدن

possess: داشتن

trade-off: مبادله کردن / سبک و سنگین کردن /

◀ مصالحه کردن

lead/led: منجر شدن

wisdom: عقل / خرد

resistance: مقاومت

utilize: استفاده کردن

decline: کاهش یافتن / رد کردن

opposite: رو به رو / مخالف / مقابل

figure: آمار / عدد

Vocabulary Pre-Reading

stubborn: سرسخت / یکدنده

pessimistic: بدبین

creative: خلاق

particular: خاص / مخصوص

acceptable: قابل قبول / مناسب

opposing: مخالف

invent: اختراع کردن

expect: انتظار داشتن / منتظر بودن

experience: تجربه

encourage: تشویق کردن

promote: بهبود بخشیدن / ترفیع دادن / تبلیغ کردن

operation: عملیات / عمل جراحی

aim: هدف

ministry: وزارت

talent: استعداد

breakdown: فروپاشی / شکست / خرابی

constantly: دائماً / همواره

expert: کارشناس / متخصص / ماهر

deny: انکار کردن

professional: حرفه ای

Pessimism: بدبینی

Survey: پژوهش / بادقت بررسی کردن /

◀ نظرسنجی کردن

realistic: واقع بین

emotional: احساسی / عاطفی

opinion: نظر / دیدگاه

realize: فهمیدن / تحقق یافتن / تحقق بخشیدن

youth: جوان / جوانی

apparently: ظاهراً / از قرار معلوم

Adolescence: بلوغ / نوجوانی

blissful: خوشبخت

foster: ترویج کردن / به فرزند خواندگی قبول کردن /

◀ پرورش دادن / پروردن

Drive: میل

diminish: فروکش کردن / کاهش دادن

population: جمعیت

compose: نگاشتن / ساختن / تشکیل دادن

monumental: تحسین برانگیز / عظیم

throughout: سرتاسر / کاملاً / در تمام مدت

explain: توضیح دادن

marvelous: شگفت انگیز

satire: طنز

ailment: ناخوشی / بیماری

expectancy: انتظار

practically: عملاً

immortal: جاودان

competitive: رقابتی / رقابت جو

eventually: در نهایت / سرانجام

statistical: آماری

narrow: باریک

leading: برجسته / پیشتاز

lead: رهبری کردن / منجر شدن / پیشتازی

neurotic: روان رنجور / دارای اختلال عصبی

Admissions: پذیرش / اجازه ورود / هزینه ورودی

psychiatrist: روانپزشک

on the verge of: در آستانه

veteran: کارآزموده / آدم با تجربه / کهنه سرباز /

◀ سرباز بازنشسته

cope: از عهده بر آمدن / کنار آمدن

measure: اندازه گیری کردن / اقدام

Incidence: شیوع / وقوع

suicide: خودکشی

intact: سالم

divorced: طلاق گرفته / مطلقه

sense: حس

Civilization: تمدن

collaboration: همکاری

statistically: از روی آمار

journey: سفر / مسافرت کردن

curve: انحنا / منحنی / خم

Vocabulary A

definite: مشخص / قطعی / حتمی

article: مقاله / کالا

optimistic: خوشبینانه / خوش بین

Vocabulary B

beneficial: سودمند

maturity: پختگی / بلوغ

extent: اندازه / حد

whole: تمام / کل

Vocabulary F (Further)

science: علم

announce: اعلام کردن

effort: تلاش

structure: ساختار

susceptible: حساس / آسیب پذیر

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

Noun

Verb

۱. پیشینی : prediction

۱. پیشینی کردن : predict

Adjective

Adverb

۱. قابل پیشینی : predictable

Noun

Verb

۱. دستاورد : achievement

۱. به دست آوردن : achieve

۱. دست یافتنی : achievable

Adjective

Adverb

Noun

۱. پختگی : maturity

Verb

۱. بالغ شدن : mature

Adjective

۱. بالغ : mature

Adverb

Noun

۱. خالق : creator

Verb

۱. خلق کردن : create

۱. خلقت : creation

۱. خلاقیت : creativity

Adjective

۱. خلاق : creative
۲. خلاقانه

Adverb

۱. به طور خلاقانه : creatively

Noun

۱. شخصیت : personality

Verb

Adjective

۱. شخصی : personal

Adverb

۱. شخصا : personal

Noun

۱. هویت : identity

Verb

۱. شناسایی کردن : identify

۱. شناسایی : identification
۲. مدرک شناسایی

Adjective

۱. همانند : identical

۱. قابل شناسایی : identifiable

Adverb

Noun

۱. وراثت : heredity

۱. وراثت پذیری : heritability

Verb

۱. به ارث بردن : inherit

Adjective

۱. ارثی : hereditary

۱. قابل به ارث بردن : heritable

Adverb

یادداشت

یادداشت

“

فصل هشتم

Unit Eight : Home Remedies: Even Doctors Use

”

Unit 8

Pre-reading Activities

A. Study the following words and their meanings. Then complete the sentences which follow with these words.

1. staple : (n) **عنصر اصلی / اصلی / مواد غذایی ضروری**

a food that is needed and used all the time

غذایی که همیشه مورد نیاز و استفاده است

2. boast : (v) **خودستایی کردن / به رخ کشیدن / داشتن**

to have or possess (something to be proud of)

داشتن (چیزی برای افتخار کردن)

3. credentials: (n) **اعتبار نامه / اختیار**

the qualities, training or experience that make you suitable to do something

کیفیت، آموزش یا تجربه ای که شما را برای انجام کاری مناسب می کند

4. nix: (v) **منع کردن**

stop, prevent

توقف، جلوگیری

5. queasy: (adj) **تهوع آور**

upset; wanting to vomit; nauseous

ناراحتی؛ میل به استفراغ؛ تهوع

6. constituent: (n) **مواد متشکله / جزء اصلی**

component part

بخش، جزء

7. be onto something: (idm) دانستن چیزی / چیز جدید و جالبی را کشف و تولید کردن

to know about something or be in a situation that could lead to a good result for you

در مورد چیزی بدانید یا در موقعیتی قرار بگیرید که می تواند به نتیجه خوبی برای شما منجر شود

8. counteract: (v) مقابله کردن

to do something to reduce or prevent the bad effects of something; counter

انجام کاری برای کاهش یا جلوگیری از اثرات بد چیزی؛ تلافی کردن / جواب دادن

9. punch:(n) معجون

a hot or cold drink made by mixing water, fruit juice and spices

یک نوشیدنی سرد یا گرم که از مخلوط کردن آب، آب میوه و ادویه ها تهیه می شود

10. batch:(n) یک مجموعه / یک دسته

an amount of food, medicine, etc produced at one time

مقدار غذا، دارو و غیره تولید شده در یک زمان

11. trade-off: (n) سبک و سنگین کردن / معاوضه کردن

the act of balancing two things that you need or want but which are opposed to each other

عمل متعادل کردن دو چیز که نیاز دارید یا می خواهید، اما مخالف یکدیگر هستند

12. confirm : (n) تایید کردن

to state or show that sth is definitely true or correct, especially by providing evidence

برای بیان یا نشان دادن اینکه چیزی قطعا درست یا صحیح است، به ویژه با ارائه شواهد

13. trigger: (v) راه انداختن / موجب شدن

to make sth happen; to cause

اتفاق افتادن باعث شدن

1. Shortages mean that even staple like bread are difficult to find.

۱. کمبود به این معنی است که حتی مواد اصلی مانند نان نیز به سختی پیدا می شود.

2. There is a trade-off between the benefits of the drugs and the risk of side effects.

۲. بین فواید داروها و خطر عوارض جانبی مبادله وجود دارد. (trade off یعنی داره این دوتا چیزو مقایسه میکنه مثل دوتا کفه ترازو)

3. Sometimes eating too much may trigger a queasy stomach.

۳. گاهی اوقات خوردن بیش از حد ممکن است باعث تحریک معده شود.

4. More research is needed to confirm harmlessness of the new drug.

۴. تحقیقات بیشتری برای تایید بی ضرر بودن داروی جدید مورد نیاز است.

5. The roots or leaves of some herbs can be boiled in some water to obtain a quietening punch.

۵. ریشه یا برگ برخی از گیاهان را می توان در مقداری آب جوشاند تا یک معجون آرام بخش به دست آید.

6. The cook brought in a batch of homemade cakes.

۶. آشپز یک دسته کیک خانگی آورد.

7. Which remedies are more effective to nix/counter migraine, homemade or prescription medicine?

۷. کدام داروها برای مقابله با میگرن، داروهای خانگی یا تجویزی موثرتر هستند؟

8. Scientists believe they are onto something big. They are likely to find new cures for AIDS and cancer.

۸. دانشمندان بر این باورند که به چیزی بزرگ دست یافته اند. آنها احتمالاً درمان های جدیدی برای ایدز و سرطان پیدا خواهند کرد.

9. Which parts of our country boast springs with healing properties?

۹. کدام نقاط کشور ما دارای چشمه هایی با خواص درمانی هستند؟

10. The ointment didn't help to nix/counter the itches, so I had to make use of baking soda.

۱۰. پماد کمکی به رفع/مقابله خارش نکرد، بنابراین مجبور شدم از جوش شیرین استفاده کنم.

11. what are the basic constituent of the mixture?

۱۱. ترکیب اصلی مخلوط چیست؟

12. Although she was young, she had all credentials for the job.

۱۲. اگرچه او جوان بود، اما تمام مدارک را برای این کار داشت.

Vocabulary A (Pre-Reading) .

possess: داشتن

proud: مفتخر ، مغرور

staple: اصلی / عنصر اصلی

boast: به رخ کشیدن

credentials: مدرک شناسایی / صلاحیت

quality: کیفیت / مرغوب / ویژگی

training: آموزش

experience : تجربه

nix: هیچ چیز / هیچ / پایان دادن

queasy: دچار حالت تهوع / دلواپس

upset: ناراحت / آشوب (دل) / آشفتگی

vomit: استفراغ کردن

nauseous : دارای حالت تهوع

constituent : جزء (اصلی)

counteract: خنثی کردن/مقابله کردن

counter: تلافی کردن / جواب دادن / شمارشگر / پیشخوان

spice: ادویه

batch: مقدار / دسته / فایل دسته ای

trade-off : مبادله / بده بستان / مصالحه

evidence: مدارک / شواهد

trigger: موجب / ماشه اسلحه / به کار انداختن

happen: اتفاق افتادن

Shortage : کمبود

spring : چشمه / بهار

ointment: پماد

punch: ضربه مشت / معجون / مشت زدن / با پانچ سوراخ کردن

Reading

Home Remedies: Even Doctors Use

درمان‌های خانگی: حتی پزشکان هم استفاده می‌کنند

remedy : درمان / راه حل / حل کردن

even: حتی

event : رویداد / مسابقه / اتفاق

A. The next time you're sick, you might be able to avoid a trip to the doctor's office by simply pulling something out of the refrigerator.

پاسخ: دفعه بعد که مریض شدید، ممکن است بتوانید به سادگی با بیرون کشیدن چیزی از یخچال از سفر به مطب خودداری کنید.

pulling out : بیرون کشیدن

Or the kitchen cabinet. Or even the spice rack. More and more studies are finding that certain foods, spices, and other household staples provide effective relief from common health problems

یا کابینت آشپزخانه. یا حتی قفسه ادویه. مطالعات بیشتر و بیشتری نشان می‌دهد که برخی از غذاها، ادویه ها و سایر مواد اولیه خانگی تسکین موثری از مشکلات رایج سلامتی می‌کنند.

spice : ادویه

rack: آویز (لباس) / گوشت دنده

household: خانوار / خانه

effective: موثر

relief: تسکین

In fact, many physicians, concerned about the overuse of antibiotics and the trend toward treatment overkill for even minor medical problems, are recommending these simple cures.

در واقع، بسیاری از پزشکان که نگران استفاده بیش از حد از آنتی بیوتیک ها و گرایش به درمان بیش از حد برای مشکلات پزشکی جزئی هستند، این درمان های ساده را توصیه می کنند.

concerned about : نگران درباره

overuse: مصرف بیش از حد

cure: درمان

And patients are more than willing to give them a try, considering today's soaring medical costs and shrinking insurance coverage

و بیماران با توجه به افزایش هزینه های پزشکی و کاهش پوشش بیمه ای امروز بیش از آن مایلند که آنها را امتحان کنند.

patient : بیمار / صبور

willing : مشتاق / مایل

soaring: رو به افزایش

insurance: بیمه

shrinking: کاهش یافتن / عقب کشیدن (از ترس و...) / کوچک شدن

coverage: پوشش (خبری ، ورزشی و...)

B. The treatments here are more than just folklore- all of them come from doctors with decades of experience, and many even boast the kind of scientific credentials usually reserved for prescription medicines.

ب. درمان ها در اینجا چیزی بیش از افسانه های فولکلور هستند - همه آنها از پزشکانی با چندین دهه تجربه می آیند، و حتی بسیاری از آنها دارای اعتبار علمی هستند که معمولاً برای داروهای تجویزی محفوظ است.

folklore: فرهنگ عامه / آداب و رسوم / باور عامیانه

reserved: محفوظ

prescription: نسخه / تجویز

And all are likely to be in your house already. So try one out the next time you or your kids are hit with an every day illness.

و احتمالاً همه از قبل در خانه شما هستند. بنابراین دفعه بعد که شما یا فرزندانتان با یک بیماری هر روزه مواجه شدید، یکی را امتحان کنید.

hit: زدن / ضربه زدن / مواجه شدن / رسیدن

Baking soda nixes itches.

جوش شیرین خارش را برطرف می کند.

itch: خارش

C. Adding about 4/1 to 2/1 cup per quart of cool water, or half a box in the bathtub, will often calm down rashes, chicken pox, or poison ivy

ج. افزودن حدود ۴/۱ تا ۲/۱ فنجان به ازای هر لیتر آب خنک، یا نصف جعبه در وان، اغلب جوش‌ها، آبله مرغان یا پیچک سمی را آرام می‌کند.

bathtub: وان حمام

You can soak in it or apply it with compresses, says Lorraine Stern, M.D., an associate clinical professor of pediatrics at the University of California, Los Angeles, and a pediatrician in practice for 21 years, but be aware that it may be drying to the skin. These treatments or a paste made from baking soda and water are also effective for insect bites and bee stings.

لورین استرن، استادیار بالینی اطفال در دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس، و یک متخصص اطفال در عمل به مدت ۲۱ سال، می‌گوید: می‌توانید آن را در آن خیس کنید یا با کمپرس استفاده کنید، اما توجه داشته باشید که ممکن است پوست را خشک کند. این درمان‌ها یا خمیری که از جوش شیرین و آب تهیه می‌شود برای نیش حشرات و نیش زنبور نیز موثر است.

soak: خیساندن

associate: شریک / عضو وابسته / ارتباط دادن

pediatrics: طب اطفال

insect: حشره

bite: نیش / گزش گاز زدن

bee: زنبور

sting: نیش / نیش زدن

Ginger quiets queasy stomachs.

زنجبیل باعث آرام شدن معده های بی حال می شود.

Ginger: زنجبیل

D. If your mother gave you ginger ale for an upset stomach, she was onto something.

د. اگر مادرتان برای ناراحتی معده به شما آب زنجبیل می داد، او چیزی میدانسته

Ginger has a calming effect on the stomach- a fact verified by a study finding that ginger capsules helped counteract the effects of motion sickness.

زنجبیل دارای اثر آرام بخشی بر معده است- واقعیتی که توسط یک مطالعه تأیید شده است که نشان می دهد کپسول های زنجبیل به مقابله با اثرات بیماری حرکت کمک می کنند. (دیدید سوار ماشین میشد حالتون بد میشه منظورش اینجور چیزیه)

Most of the grocery store varieties of ginger ale and ginger snaps (cookies) are very light on real ginger, but they may have enough to settle slight queasiness

اکثر انواع خواربار زنجبیل و زنجبیل اسنپ (کوکلی ها) نسبت به زنجبیل واقعی بسیار سبک هستند، اما ممکن است به اندازه کافی برای رفع ناراحتی خفیف باشند.

grocery: خواربار / خواربارفروشی

variety: تنوع / نوع

settle : تصمیم گرفتن / سکنی گزیدن / تسویه کردن / تسکین دادن

slight: ناچیز / خفیف

For a more powerful punch, though, you can boil a few slices of ginger root in about 2 cups of water to make yourself a batch of ginger tea. (Ginger tea is also available at some health food stores.

با این حال، برای یک معجون قوی تر، می توانید چند تکه ریشه زنجبیل را در حدود ۲ فنجان آب بجوشانید تا برای خودتان یک دسته چای زنجبیل درست کنید. (چای زنجبیل نیز در برخی از فروشگاه های مواد غذایی سالم موجود است.)

Garlic fight colds and flu.

سیر با سرماخوردگی و آنفولانزا مبارزه می کند.

E. The trade-off here is obvious---the unwelcome scented aftereffects---but studies have confirmed that some of garlic's chemical constituents can kill disease-causing germs

E. مبادله در اینجا واضح است --- عواقب معطر نامطلوب (بوی بد سیر) -- اما مطالعات تأیید کرده اند که برخی از ترکیبات شیمیایی سیر می توانند میکروب های بیماری را از بین ببرند.

obvious : واضح

Add two to three cloves per serving to whatever you're making or for maximum healing power, make this special soup; Toss garlic (again, two to three cloves per serving) and a bit of ginger into a pot full of vegetable soup that is heavy on ingredients loaded with vitamins A and C (e.g. carrots, broccoli, spinach, tomatoes, red and green peppers).

دو تا سه میخک در هر وعده به هر چیزی که درست می کنید اضافه کنید یا برای حداکثر قدرت شفابخشی، این سوپ مخصوص را درست کنید. سیر (دو تا سه حبه در هر وعده) و کمی زنجبیل را در یک قابلمه پر از سوپ سبزیجات پر از مواد مملو از ویتامین A و C (مانند هویج، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه فرنگی، فلفل قرمز و سبز) بریزید.

cloves: سیر

healing: شفا بخش

Toss: پرتاب کردن / انداختن

pot: قابلمه

The latest studies have named vitamins A and C as two of the most effective nutritional infection fighters, and the soup's steam helps clear congestion, covering all approaches on the cold front .

آخرین مطالعات، ویتامین های A و C را به عنوان دو موثرترین مبارزه کننده عفونت های تغذیه ای معرفی کرده اند، و بخار سوپ به رفع احتقان کمک می کند و همه رویکردها در جبهه سرد را پوشش می دهد.

steam: بخار / بخار یز کردن

infection : عفونت

congestion: گرفتگی یا احتقان

approach: رویکرد

To avoid the odor of garlic, try the pill form found in many pharmacies and health food stores

برای جلوگیری از بوی سیر، قرص موجود در بسیاری از داروخانه ها و فروشگاه های مواد غذایی بهداشتی را امتحان کنید

Acupressure alleviates nausea and pain.

طب فشاری حالت تهوع و درد را کاهش می دهد.

Acupressure: طب فشاری alleviate : تسکین دادن

nausea: تهوع

F. Above your wrist is a point you can press into medical service to relieve nausea, according to Bruce Pomeranz, M.D., a professor of neurobiology at the University of Toronto.

F. به گفته Bruce Pomeranz, M.D.، استاد نوروبیولوژی در دانشگاه تورنتو، بالای مچ دست شما نقطه ای است که می توانید برای رفع حالت تهوع به خدمات پزشکی فشار دهید.

wrist: مچ دست

Six studies confirm the effect, although why it works is still unclear. Find the groove (long, narrow channel) between the two large tendons on the inside of your wrist that run from the base of the palm, up to the elbow about 2 inches above the wrist, press down hard with a thumb or finger for a minute or two until the spot feels slightly achy

شش مطالعه این اثر را تایید می کنند، اگرچه دلیل کارکرد آن هنوز نامشخص است. شیار (کانال بلند و باریک) بین دو تاندون بزرگ در داخل مچ دست خود را که از پایه کف دست تا آرنج در حدود ۲ اینچ بالاتر از مچ قرار دارند، پیدا کنید، با انگشت شست یا انگشت به شدت فشار دهید. یک یا دو دقیقه تا زمانی که نقطه کمی احساس درد کند

unclear: نامعلوم / نامطمئن achy: دردناک

میشه لطفا این سه تا کلمه پایینو ویژه یاد بگیرید چون میرید تو بخش ارتوپدی میبینیدش بعد دیگه گیج نشید :

elbow: آرنج wrist: مچ دست

ankle : مچ پا / قوزک

Mild queasiness may be relieved immediately; relief of more intense nausea may require about 20 minutes of repeated pressing.

تهوع خفیف ممکن است فوراً تسکین یابد. تسکین حالت تهوع شدیدتر ممکن است به حدود ۲۰ دقیقه فشار دادن مکرر نیاز داشته باشد.

immediately: **فوری**

G. Another acupressure point---web of flesh between the thumb and forefinger---seems to moderate pain sensations. Find a spot about an inch into that triangle where you've got muscle, not just skin, and squeeze it until it aches a bit.

G. نقطه طب فشاری دیگر --- تار و پود گوشتی بین انگشت شست و سبابه --- به نظر می رسد که احساس درد را متوسط می کند. نقطه ای به اندازه یک اینچ در آن مثلث که در آن عضله دارید، نه فقط پوست، پیدا کنید و آن را فشار دهید تا کمی درد کند.

squeeze: **فشار دادن**

Repeat two or three times, or hold the pressure for a few minutes. It's especially effective for relieving pain in the head or neck area but can relieve any pain because it triggers the release of endorphins, the body's natural painkiller.

دو یا سه بار تکرار کنید یا فشار را برای چند دقیقه نگه دارید. این به ویژه برای تسکین درد در ناحیه سر یا گردن موثر است، اما می تواند هر دردی را تسکین دهد، زیرا باعث ترشح اندورفین، مسکن طبیعی بدن می شود.

especially: **مخصوصاً**

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 writer recommends that we should avoid prescription medicines. (F)
2. Medical costs are falling due to high living standards. (F)
3. Home remedies don't usually have side effects. (F)
4. Baking soda is a home remedy. (T)
5. Ginger can help relieve some stomach discomfort. (T)
6. Garlic is the best remedy for cold and flu. (F)
7. Scientists still don't know the mechanism by which acupressure alleviates pain. (T)

Vocabulary A .

recommends: پیشنهاد کردن

prescription: نسخه / تجویز

remedy: دارو / راه حل / حل کردن

acupressure: طب فشاری

alleviate: تسکین دادن

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

1. The writer seems to be in favor of occasional use of home remedies.

a. in favor of using mostly prescription medicines

a. به نفع استفاده بیشتر از داروهای تجویزی

b. against conventional medicine (prescription medicines)

b. در برابر طب سنتی (داروهای تجویزی)

c. against overuse of home remedies

c. در برابر استفاده بیش از حد از داروهای خانگی

d. in favor of occasional use of home remedies

۱. به نظر می رسد که نگارنده طرفدار استفاده گهگاهی از داروهای خانگی است.

2. It is said that research on home remedies has shown their effectiveness.

a. has been largely fruitless

a. تا حد زیادی بی ثمر بوده است

b. has shown their effectiveness

c. has not been enough yet

c. هنوز کافی نبوده است

d. has not provided supporting evidence

d. شواهد حمایتی ارائه نکرده است

۲. گفته می شود که تحقیقات روی درمان های خانگی اثربخشی آنها را نشان داده است.

3. It is said that prescription medicines are scientifically based.

- a. are more effective
- b. have less side effects
- c. have more side effects
- d. are scientifically based

۳. گفته می شود داروهای تجویزی دارای پایه علمی هستند.

4. For which of the home remedies mentioned in the text a side effect has been mentioned ?

- a. ginger ale
- b. garlic
- c. baking soda
- d. acupressure

۴. برای کدام یک از درمان های خانگی ذکر شده در متن، عارضه ای ذکر شده است؟

5. According to the article if you have a sore throat, watery eyes and difficulty with breathing, what home remedy might you try out?

- a. garlic
- b. ginger ale
- c. acupressure
- d. baking soda

۵. با توجه به مقاله اگر گلو درد، آبریزش چشم و مشکل در تنفس دارید، چه درمان خانگی را می توانید امتحان کنید؟

6. If someone suffers from a headache, according to this text, what home remedy do you recommend?

- a. baking soda: جوش شیرین

- b. ginger: زنجبیل

- c. garlic: **سیر**

- d. acupressure:** روشی مشابه طب سوزنی (پجای سوزن از فشار انگشت ها استفاده میشود)

۶. اگر فردی از سردرد رنج می برد، با توجه به این متن، چه درمان خانگی را توصیه می کنید؟

Vocabulary B.

occasional: گاہ و بی گاہ

conventional: سنتی / متداول / قراردادی

favor: لطف / حمایت / موافقت کردن

overuse: مصرف بیش از حد

fruitless: بی ثمر

scientifically: از نظر علمی

C. Discuss the following questions with a partner.

1. What are the reasons people are turning to home remedies?

۱. دلایل روی آوردن مردم به درمان های خانگی چیست؟

2. Which treatments are free from side effects, home remedies or prescription medicines?

۲. کدام درمان ها عاری از عوارض جانبی، داروهای خانگی یا داروهای تجویزی هستند؟

3. What is the use of baking soda ? Have you even tried it out?

۳. استفاده از جوش شیرین چیست؟ آیا حتی آن را امتحان کرده اید؟

4. You suffer from an upset (queasy) stomach, what home remedy or prescription medicine do you use? Why?

۴. از ناراحتی معده رنج می برید، از چه داروی خانگی یا نسخه ای استفاده می کنید؟ چرا؟

5. When you travel in a car, on a bus or train, do you feel motion sickness? If so, what will you do?

۵. آیا وقتی با ماشین، اتوبوس یا قطار سفر می کنید، احساس بیماری حرکت می کنید؟ اگر چنین است، چه خواهید کرد؟

6. What's the "trade-off " of garlic?

۶. «مبادله» سیر چیست؟

7. Have you ever tried out acupressure? On which part of your body? Was it effective?

۷. آیا تا به حال طب فشاری را امتحان کرده اید؟ در کدام قسمت از بدن شما؟ موثر بود؟

D. Use the correct form of the words in the blanks .

Noun

effect : ۱. تاثیر

effectiveness : ۱. سودمندی ۲. اثرگذاری

Verb

affect : ۱. متأثر کردن ۲. تحت تاثیر قرار دادن

Adjective

effective : ۱. موثر

Adverb

a. Research has verified the effectiveness of home remedies.**ترجمه:** تحقیقات اثربخشی داروهای خانگی را تأیید کرده است.**گرامر:** the اومده اسم میاریم بعدش و از روی ترجمه میشه فهمید effectivenessb. I tried taking some tablets for the headache but they didn't have any effects. I think folk medicines are more effective.**ترجمه:** من سعی کردم چند قرص برای سردرد مصرف کنم اما آنها هیچ تاثیری نداشتند. من فکر می کنم داروهای عامیانه بیشتر موثرند.**گرامر:** قسمت اولش اسم میخواد بعد any کلا اسم میاد ولی بصورت جمع (مگر اینکه اسم غیرقابل شمارش داشته باشیم) : هیچ ... (effects)

قسمت دومش : صفت میخواد . میشه (effective) از روی معنی جمله میشه فهمید بعد more قید هم میتونه البته ولی ما اینجا داریم داروها رو توصیف میکنیم و صفت میخوایم

c. I think all the worry has affect affected my brain.**ترجمه:** من فکر می کنم تمام نگرانی روی مغز من اثر گذاشته است .**گرامر:** بعد think ما شروع به جمله جدید رو داریم و اینجا فاعل جمله جدید all the worry هست که فعل میخواد جمله دوم و در نتیجه جمله ناقصه و فعل میگذاریم .**نکته:** چرا ed گرفته؟ چون has داریم پشتش . بعد have ,has شکل فعل به صورت p.p میاد . (شکل سوم فعل)

d. Do you believe that household staples offer effective relief from common health problems?

ترجمه: آیا شما معتقدید که لوازم خانگی باعث تسکین موثر مشکلات رایج سلامتی می شود؟

گرامر: relief قبل اسم یا باید به اسم دیگه بیاد یا صفت با توجه به ترجمه ما به صفت میخوایم .

Noun

prevention : ۱. جلوگیری پیشگیری

Verb

prevent : ۱. جلوگیری کردن

Adjective

preventive : ۱. بازدارنده ۲. پیشگیرانه

Adverb

preventable : ۱. قابل جلوگیری ۲. قابل پیشینی

a. preventive actions are intended to stop something before it happens.

ترجمه: اقدامات پیشگیرانه برای متوقف کردن چیزی قبل از وقوع در نظر گرفته شده است.

گرامر: قبل اسم صفت میخوایم پس preventive رو میاریم . (درسته قبل اسم میشه اسم دیگه ای هم آورد ولی معنی نمیده «اقدامات پیشگیری؟؟»)

b. Some incurable diseases such as AIDS are preventable but unfortunately some people don't take preventive measures to prevent them. They don't follow the saying "prevention is better than cure. "

ترجمه: برخی از بیماری های صعب العلاج مانند ایدز قابل پیشگیری هستند اما متأسفانه برخی از افراد آنها اقدامات پیشگیرانه انجام نمی دهند تا پیشگیری کنند از آنها . آنها از این ضرب المثل پیروی نمی کنند که «پیشگیری بهتر از درمان است.»

گرامر:

جاخالی اول : preventable (قابل پیشگیری)

میگه بیماری های غیرقابل درمان هستند خوب به صفت بیمار توصیفش کن دیگه .

جاخالی دوم : preventive (پیشگیرانه) measures اسمه دیگه داره اینو توصیف میکنه

جاخالی سوم: prevent (جلوگیری کردن)

نکته: این جاخالی سوم با همون ترفند to هست که معنی تا میده ترجمه میگه که «برخی از افراد آنها اقدامات پیشگیرانه انجام نمی دهند تا پیشگیری کنند»

« تا چیکار کنند؟ تو ترجمش به فعل میخوایم

جاخالی چهارم : prevention (پیشگیری) فاعل جمله است اسمه دیگه

c. The health ministry is trying to develop preventive medicine rather than curative medicine.

ترجمه: وزارت بهداشت در تلاش است تا طب پیشگیری را به جای طب درمانی توسعه دهد.

گرامر: قبل medicine که اسمه صفت میخوایم و preventive رو میاریم به معنی پیشگیرانه .

نکته: اینجا بازم به to میبینیم که معنی تا میده میگه تلاش میکنند تا توسعه بدهند Trying to develop خواستم اینم دوباره ببینی یادت بمونه . کلا ترجمه خیلی کمک کننده است تو گرامر .

Noun

Verb

queasiness : ۱. حالت تهوع

Adjective

Adverb

queasy : ۱. دلواپس ۲. دچار حالت تهوع

a. I can't watch operations on TV; it makes me feel too queasy

ترجمه: نمیتوانستم آن عملیات را در تلویزیون ببینم باعث میشد دچار حالت تهوع بشم. (یا دلواپس بشم).

گرامر: بعد کلمه too (به معنی خیلی زیاد... دقت کنید too به معنی همچنین هم داره اونو نمیگما) ما حتما صفت داریم

b. The feeling of queasiness is very common in pregnant women.

ترجمه: احساس تهوع در زنان باردار بسیار شایع است.

گرامر: بعد of اسم میاد. (کلا بعد حرف اضافه اسم میاد)

Noun

health : ۱. حالت تهوع

healer : ۱. شفا بخش ۲. حکیم

healing : ۱. بهبودی

Verb

heal : ۱. التیام دادن

Adjective

healthy : ۱. مفید برای سلامتی ۲. سالم

healthful : ۱. سالم ۲. بهداشتی

healing : ۱. بهبودی بخش

Adverb

healthily : ۱. به طرز سالم

a. His broken heart will take a long time to heal.**ترجمه:** قلب شکسته او مدت زیادی طول می کشد تا بهبود یابد.**گرامر:** قلب شکسته او مدت زیادی طول می کشد تا ----- . تا چی؟ فعل میخواد جمله : heal**نکته:** بعد to ما یا فعل میاریم اگر که معنی تا بدهد و بیان هدف باشد ولی اگر to به معنی حرف اضافه بود (چند تا مثال از حرف اضافه ها : at, of, about) بعدش اسم میاد و اگر فعل بخواد بیاد هم ing میگیره .b. He gave up smoking for health reasons.**ترجمه:** او به دلایل سلامتی سیگار را ترک کرد.**گرامر:** خب اینجا بعد for که حرف اضافه است اسم میخوایم که reasons اومده و قبل این اسم یا اسم دیگه میاد یا صفت . که اینجا با توجه به ترجمه میتونیم بگیم اسم میخواد

c. In order to have good health we should eat healthily that is we should eat healthy food.

ترجمه: برای داشتن سلامتی باید به طور سالم غذا بخوریم یعنی باید غذای سالم بخوریم.

گرامر:

جاخالی اول : بعد good که صفت اسم میخوایم و health جوابه

جاخالی دوم : healthily رو قرار میدیم چون میخوایم فعل eat رو توصیف کنیم

جاخالی سوم هم قبل اسم با توجه به معنی صفت میخوایم درسته این صفت ها شبیه همه از نظر معنی ولی بهترین گزینه میتونه healthy باشه چون ترکیبات آشنای زیادی ازش داریم مثلا :

healthy food ◀

healthy lifestyle ◀

healthy life ◀

healthy diet ◀

d. A healer is a person who has the power to heal people without using ordinary medicine.

ترجمه: شفا دهنده فردی است که بدون استفاده از داروهای معمولی قدرت شفای افراد را دارد.

گرامر:

جاخالی اول بعد a اسم میخوایم و چون تو ترجمه اش بعد جاخالی داره میگه یه شخصه خوب معلومه باید از healer استفاده کنیم .

جاخالی دوم : to داریم به معنی تا یعنی قدرت دارد تا شفا بدهد

e. The healing power of many herbs and vegetables have been proved.

ترجمه: قدرت شفابخش بسیاری از گیاهان و سبزیجات ثابت شده است.

گرامر: قبل power که اسم یا صفت میاد یا اسم که با توجه به معنی صفت میاریم .

نکته: فرق این شفابخش با healer اینه اون یه شغله و اسم هست

Noun

manager : ۱. مدیر

management : ۱. مدیریت

Verb

manage : ۱. مدیریت کردن

Adjective

manageable : ۱. اداره کردنی

managerial : ۱. مدیریتی

Adverb

a. All people should be taught stress management strategies.

ترجمه: به همه مردم باید راهبردهای مدیریت استرس آموزش داده شود.

گرامر: قبل strategies که یه اسم یا یه اسم دیگه میاد یا صفت که اینجا با توجه به معنی اسم میاد .

b. Patients who have complaints can speak to the hospital manager

ترجمه: بیمارانی که شکایت دارند می توانند با مدیر بیمارستان صحبت کنند

گرامر: اینجا the داریم بعدشم اسم اومده بعد این اسم یه نقطه چین هست که نشون میده ترکیب مضاف و مضاف الیه بوده یعنی باید بازم اسم بیاریم بعدش . که در حقیقت این the به اسم دوم (manager) برمیگرده .

c. Working women have to learn how to manage their time.

ترجمه: زنان شاغل باید یاد بگیرند که چگونه زمان خود را مدیریت کنند.

گرامر: جواب هروقت ترکیب wh+to را داشتیم بعد این to فعل ساده می آوریم .

پس جواب میشود manage

...., Wh = how , when , what <

d. The hospital managers were sent on a managerial scheme to get up to date.

ترجمه: مدیر بیمارستان به یک طرح مدیریتی فرستاده شد تا به روز شود.

گرامر:

جاخالی اول همیشه managers دلیل اسم بودنش و قبلاً گفتم ولی s جمع رو با توجه به were همیشه فهمید .

جاخالی دوم همیشه managerial یعنی مدیریتی

دلیلش؟ خب scheme (طرح) اسم و قبلش یا صفت میاد یا اسم با توجه به معنی صفت میاریم

e. If the work is divided into smaller, more manageable sections, we can do it more easily.

ترجمه: اگر کار به بخش‌های کوچک‌تر و قابل مدیریت‌تر تقسیم شود، می‌توانیم آن را راحت‌تر انجام دهیم.

گرامر: قبل اسم sections برای توصیفش صفت میاریم

Noun

access : ۱. دسترسی

Verb

access : ۱. دسترسی داشتن ۲. دسترسی پیدا کردن

Adjective

accessible : ۱. قابل دسترسی

Adverb

a. It is necessary that all people have access to health resources.

ترجمه: دسترسی همه مردم به منابع بهداشتی ضروری است.

گرامر: لازم است که همه مردم دسترسی داشته باشند به منابع بهداشتی. have و has اگر برای زمان خاصی نباشند و معنی خودشان رو داشته باشند (have , has اگر فعل اصلی باشند به معنی دارد و داشتن منظومه ! اگر هم فعل کمکی باشه که انگار جزئی از یک زمانه ! مثلا میگیریم ماضی نقلی have, has+p.p بعدش اسم میاد اینجا اسم آوردیم

b. The problem with some drugs is that they are very accessible

ترجمه: مشکل برخی داروها این است که بسیار در دسترس هستند

گرامر: بعد very که قید هست accessible صفت رو میاریم .

C. Fill in the blanks using the words in the list.

1. congestion: گرفتگی / احتقان / تراکم

7. optimists: آدم های خوش بین

2. attitude: نگرش / طرز برخورد نامناسب / رفتار خشن

8. up front: از پیش / درمقابل / پیشاپیش

3. cover: پوشاندن

9. relief: تسکین / آرامش خاطر

4. ingredients: مواد اولیه / عناصر

10. proactive: فعال / پویا

5. alleviate: تسکین دادن

11. trigger: موجب شدن / به کار انداختن / ماشه اسحله

6. confirmed: تایید شده

12. pessimists: بدبین / منفی نگر

1. Some believe that home remedies can bring about relief to all types of pain because they trigger the release of the body's natural painkillers.

۱. برخی معتقدند که درمان های خانگی می توانند انواع دردها را تسکین دهند، زیرا باعث آزاد شدن مسکن های طبیعی بدن می شوند.

2. Nasal congestion is very common, particularly in children, in winter.

۲. گرفتگی بینی به خصوص در کودکان در زمستان بسیار شایع است.

3. Health insurance doesn't usually cover the expenses for plastic surgery which is performed for beauty.

۳. بیمه درمانی معمولاً هزینه های جراحی پلاستیک را که برای زیبایی انجام می شود، پوشش نمی دهد.

4. If people practiced proactive, preventive health care more, there would be fewer admissions to hospitals.

۴. اگر مردم مراقبت های بهداشتی پیشگیرانه و پیشگیرانه را بیشتر انجام دهند، تعداد پذیرش در بیمارستان ها کمتر می شود.

5. The surgeon said that he would get all the money up front, or he would not do the operation.

۵. جراح گفت که تمام پول را از قبل می گیرد یا عمل را انجام نمی دهد.

6. Research has found that positive or negative attitude has a relationship with longevity, that is, optimists live longer and more happily than pessimists.

۶. تحقیقات نشان داده است که نگرش مثبت یا منفی با طول عمر رابطه دارد، یعنی افراد خوش بین نسبت به بدبین ها بیشتر و شادتر زندگی می کنند.

7. Do you know which acupressure point may alleviate nausea?

۷. آیا می دانید کدام نقطه طب فشاری ممکن است حالت تهوع را کاهش دهد؟

8. A soup with ingredients full of vitamins is very effective against some infections.

۸. سوپ با مواد سرشار از ویتامین در برابر برخی عفونت ها بسیار موثر است.

9. Different studies have confirmed the effectiveness of home remedies

۹. مطالعات مختلف اثربخشی درمان های خانگی را تایید کرده است.

Vocabulary C .

release: منتشر کردن / آزاد کردن / ترشح کردن

painkiller: مسکن

insurance: بیمه

expenses: مخارج

surgery: جراحی

admission: پذیرش / هزینه ورودی / اعتراف

operation: عمل جراحی / عملیات

longevity: عمر طولانی / طول عمر

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

1. trend (g) : روند / جریان / مد / جهت

g. a general direction in which a situation is changing or developing :

« یک جهت کلی که در آن یک موقعیت در حال تغییر یا توسعه است

2. make ends meet (d): به اندازه درآمد خرج کردن

d. find enough money to pay the bills :

« یافتن پول کافی برای پرداخت صورت حساب ها

3. annual (i) : سالانه

h. every year :

« هر سال

4. proactive (a) : فعال / کنشگرایانه / پویا

a. taking action yourself, rather than waiting for something to happen and then acting as a result of it:

« خودتان دست به کار شوید، نه اینکه منتظر باشید اتفاقی بیفتد و بعد در نتیجه آن عمل کنید

5. soak (b): خیساندن / خیس خوردن

b. put something (or yourself) in water or liquid :

« چیزی (یا خودتان) را در آب یا مایع قرار دهید

6. soar (j) : اوج گرفتن

j. to increase quickly to a high level :

« به سرعت به سطح بالایی رسیدن

7. willing (e) : **مایل**

e. ready and eager to do something :

◀ حاضر و مشتاق به انجام کاری

8. verify (h) : **تایید کردن**

h. confirm :

◀ تایید کردن

9. congestion (f) : **گرفتگی / احتقان / تراکم**

f. the state of part of the body being blocked with blood or mucus :

◀ وضعیت مسدود شدن بخشی از بدن با خون یا مخاط

10. physicals (c) : **جسمی / معاینه**

c. doctors' exams of a patient :

◀ معاینه پزشک از بیمار

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

1. due to: به دلیل / به خاطر

2. cure yourself

3. obviously not

4. are days

5. were deemed: تصور میشد

6. Realization: درک / فهم

7. home remedies

8. common ailments

9. awareness and understanding

10. with colic or diarrhea

Home remedies and natural cures or medicines made at home from natural ingredients such as fruits, vegetables, herbs are catching a lot of attention due to its very nature of cure: simple, no or a few side effects, no chemicals, inexpensive, plus the pleasure of being able to cure yourself !

درمان‌های خانگی و درمان‌های طبیعی یا داروهایی که در خانه از مواد طبیعی مانند میوه‌ها، سبزیجات، گیاهان تهیه می‌شوند، به دلیل ماهیت درمان آن، توجه زیادی را به خود جلب می‌کنند: ساده، بدون یا چند عارضه جانبی، بدون مواد شیمیایی، ارزان، به علاوه لذت بردن از اینکه بتوانی خودت را درمان کنی!

How much do you value your health? Can you put a price tag on your own health, on that of your loved ones? obviously not, if anything, your health or that of your family is invaluable. Long gone are days when drugs manufactured in laboratories were popular, when expensive chemical or synthetic drugs were deemed to be the best for our bodies. Apart from the forbidding cost, the side effects that the body has to deal with can not be ignored. This Realization has dawned and people today are going back to natural remedies that humankind has been using for thousands of years.

چقدر برای سلامتی خود ارزش قائل هستید؟ آیا می‌توانید برای سلامتی خود و عزیزانتان قیمت گذاری کنید؟ بدیهی است که نه، اگر چیزی باشد، سلامتی شما یا خانواده شما ارزشمند است. روزهایی که داروهای تولید شده در آزمایشگاه‌ها محبوب بودند، زمانی که داروهای شیمیایی یا مصنوعی گران قیمت برای بدن ما بهترین هستند، گذشته است. جدای از هزینه ترسناک، نمی‌توان از عوارضی که بدن با آن دست به گریبان است چشم پوشی کرد. این درک پدیدار شده است و مردم امروز به درمان‌های طبیعی که بشر هزاران سال است از آنها استفاده کرده است، باز می‌گردند.

For natural home remedies, the kitchen is a great place to start. It has almost all the medicines you would possibly need at least to deal with common ailments. All this at no or negligible cost, purity, without side-effects. Sounds too good to be true? well, it is just a little awareness and understanding that you need to make the best out of it. Read up a bit on natural remedies to equip yourself to treat a toddler cranky with colic or diarrhea.

برای درمان‌های خانگی طبیعی، آشپزخانه مکانی عالی برای شروع است. تقریباً تمام داروهایی را دارد که حداقل برای مقابله با بیماری‌های رایج به آن‌ها نیاز دارید. همه اینها بدون هزینه یا ناچیز، خلوص، بدون عوارض جانبی. خیلی خوب به نظر می‌رسد که درست باشد؟ خوب، فقط کمی آگاهی و درک است که باید از آن بهترین استفاده را ببرید. کمی در مورد داروهای طبیعی بخوانید تا خود را برای درمان بدخلقی کودک نوپای مبتلا به قولنج یا اسهال مجهز کنید.

Vocabulary E .

cure: درمان کردن

ingredient: ماده اولیه / عنصر

catch: گرفتن / جلب کردن

price: قیمت

manufacture: تولید کردن / تولید

forbidding: ترسناک / زننده / بازدارنده

due to: به علت / به خاطر

negligible: اندک / ناچیز / جزئی

purity: خلوص

treat: درمان کردن / رفتار کردن

toddler: کودک نوپا

cranky: کج خلق

colic: دل پیچه / شکم درد

diarrhea: اسهال

deal with: رسیدگی کردن / سروکله زدن با / پرداختن به

Vocabulary A pre-reading

Shortage : کمبود

spring : چشمه / بهار

ointment: پماد

punch: معجون / ضربه مشت / پانچ / مشت زدن /

« با پانچ سوراخ کردن

be onto something: دانستن چیزی /

« چیز جدید و جالبی را کشف و تولید کردن

possess: داشتن

proud: مفتخر ، مغرور

staple: اصلی / عنصر اصلی

boast: به رخ کشیدن / خودستایی کردن

credentials: مدرک شناسایی / صلاحیت / اعتبارنامه

quality: کیفیت / مرغوب / ویژگی

training: آموزش

experience: تجربه

nix: هیچ چیز / هیچ / پایان دادن / منع کردن

queasy: دچار حالت تهوع / دلواپس

upset: ناراحت / آشوب (دل) / آشفتگی

vomit: استفراغ کردن

nauseous: دارای حالت تهوع

constituent: جزء (اصلی) / مواد متشکله

counteract: خنثی کردن / مقابله کردن

counter: تلافی کردن / جواب دادن / شمارشگر /

« پیشخوان

spice: ادویه

batch: مقدار / دسته / فایل دسته ای

trade-off: مبادله / بده بستان / مصالحه

evidence: مدارک / شواهد

trigger: موجب / ماشه اسلحه / به کار انداختن

happen: اتفاق افتادن

Vocabulary Reading

itch: خارش

bathtub: وان حمام

soak: خیساندن

associate: شریک / عضو وابسته / ارتباط دادن

pediatrics: طب اطفال

insect: حشره

bite: نیش / گزش گاز زدن

bee: زنبور

sting: نیش / نیش زدن

Ginger: زنجبیل

grocery: خواربار / خواربارفروشی

variety: تنوع / نوع

settle: تصمیم گرفتن / سکنی گزیدن /

تسویه کردن / تسکین دادن

slight: ناچیز / خفیف

obvious: واضح

cloves: سیر

healing: شفا بخش

Toss: پرتاب کردن / انداختن

pot: قابلمه

steam: بخار / بخار پز کردن

infection: عفونت

congestion: گرفتگی یا احتقان

remedy: درمان / راه حل / حل کردن

even: حتی

event: رویداد / مسابقه / اتفاق

pulling out: بیرون کشیدن

spice: ادویه

rack: آویز (لباس) / گوشت دنده

household: خانوار / خانه

effective: موثر

relief: تسکین

concerned about: نگران درباره

overuse: مصرف بیش از حد

cure: درمان

patient: بیمار / صبور

willing: مایل / مشتاق

soaring: رو به افزایش

insurance: بیمه

shrinking: کاهش یافتن /

عقب کشیدن (از ترس و...) / کوچک شدن

coverage: پوشش (خبری، ورزشی و...)

folklore: فرهنگ عامه / آداب و رسوم / باور عامیانه

reserved: محفوظ

prescription: نسخه / تجویز

hit: زدن / ضربه زدن / مواجه شدن / رسیدن

Vocabulary C (Further)

release: منتشر کردن / آزاد کردن / ترشح کردن

painkiller: مسکن

insurance: بیمه

expenses: مخارج

surgery: جراحی

admission: پذیرش / هزینه ورودی / اعتراف

operation: عمل جراحی / عملیات

longevity: عمر طولانی / طول عمر

congestion: گرفتگی / احتقان / تراکم

attitude: نگرش / طرز برخورد نامناسب / رفتار خشن

cover: پوشاندن

ingredients: مواد اولیه / عناصر

alleviate: تسکین دادن

confirmed: تایید شده

optimists: آدم های خوش بین

up front: از پیش / درمقابل / پیشاپیش

relief: تسکین / آرامش خاطر

proactive: فعال / پویا

trigger: موجب شدن / به کار انداختن / ماشه اسلحه

pessimists: بدبین / منفی نگر

تمرین D بعد از Further این درس رو به همراه مثال هاش

مرور کنید مجدد! لغاتشو اینجا میارم .

approach: رویکرد

Acupressure: طب فشاری

alleviate: تسکین دادن

nausea: تهوع

wrist: مچ دست

elbow: آرنج

ankle: قوزک / مچ پا

unclear: نامعلوم / نامطمئن

achy: دردناک

immediately: فوری

squeeze: فشار دادن

especially: مخصوصا

Vocabulary A

recommends: پیشنهاد کردن

prescription: نسخه / تجویز

remedy: دارو / راه حل / حل کردن

acupressure: طب فشاری

alleviate: تسکین دادن

Vocabulary B

occasional: گاه و بی گاه

conventional: سنتی / متداول / قراردادی

favor: لطف / حمایت / موافقت کردن

overuse: مصرف بیش از حد

fruitless: بی ثمر

scientifically: از نظر علمی

Vocabulary E

cure: درمان کردن

ingredient: ماده اولیه / عنصر

catch: گرفتن / جلب کردن

price: قیمت

manufacture: تولید کردن / تولید

forbidding: ترسناک / زننده / بازدارنده

deal with: رسیدگی کردن / سروکله زدن با /

◀ پرداختن به

due to: به علت / به خاطر

negligible: اندک / ناچیز / جزئی

purity: خلوص

treat: درمان کردن / رفتار کردن

toddler: کودک نوپا

cranky: کج خلق

colic: دل پیچه / شکم درد

diarrhea: اسهال

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

Noun

effect : ۱. تاثیر

effectiveness : ۱. سودمندی ۲. اثرگذاری

Verb

affect : ۱. متاثر کردن ۲. تحت تاثیر قرار دادن

Adjective

effective : ۱. موثر

Adverb

Noun

prevention : ۱. جلوگیری پیشگیری

Verb

prevent : ۱. جلوگیری کردن

Adjective

preventive : ۱. بازدارنده ۲. پیشگیرانه

Adverb

preventable : ۱. قابل جلوگیری ۲. قابل پیشبینی

Noun

queasiness : ۱. حالت تهوع

Verb

Adjective

queasy : ۱. دلواپس ۲. دچار حالت تهوع

Adverb

Noun

health : ۱. حالت تهوع

healer : ۱. شفا بخش ۲. حکیم

healing : ۱. بهبودی

Verb

heal : ۱. التیام دادن

Adjective

healthy : ۱. مفید برای سلامتی ۲. سالم

healthful : ۱. سالم ۲. بهداشتی

healing : ۱. بهبودی بخش

Adverb

healthily : ۱. به طرز سالم

Noun

manager : ۱. مدیر

management : ۱. مدیریت

Verb

manage : ۱. مدیریت کردن

Adjective

manageable : ۱. اداره کردنی

managerial : ۱. مدیریتی

Adverb

Noun

access : ۱. دسترسی

Verb

access : ۱. دسترسی داشتن ۲. دسترسی پیدا کردن

Adjective

accessible : ۱. قابل دسترسی

Adverb

این شد ۶۸۴مین صفحه کتاب که نوشتم (هم عمومی یک هم عمومی ۲) امیدوارم راضی بوده باشید؛ اگر استفاده کردید و راضی بودید.



منو از دعای خیرتون بی نصیب نکنید؛

یادداشت

