

# Why Exercise Is Important!

درس

## پلکان آموزش

### 1. Vocabulary Table (جدول واژگان)

پیش از آن‌که وارد جدول واژه‌ها شوید، توصیه می‌کنیم که معنی فارسی واژه‌ها را در مقابل آن‌ها ننویسید. برای آن‌که یادتان بیاید که با این جدول و با فارقده (QR Code های فار) چه باید کرد، یکبار دیگر نگاهی به پله‌های «راهنمای مطالعه‌ی بخش واژگان» بیندازید.

1 – 1. Familiar Words		
Word	No.	Example Sentence
accept	25	
action	45	
active	7	
activity	38	
actually	34	
addition/in addition (to)	35	
agree/disagree	42	
alive	70	
aspect	16	
attention	24	
basis	30	
bother	39	
breathe/breathing	12	
bring	17	
brush	27	
capacity	33	
certain	40	
chemical	30	
competition	21	
create	9	
depend on	41	
decide/decision	47	
effect	18	
emotional	37	

Word	No.	Example Sentence
encourage	3	
entire	9	
exactly	19	
exercise	10	
expect	22	
explanation	25	
extra	26	
face	97	
fact	32	
fat	60	
fit	29-36	
function	28	
government	97	
habit	8	
happiness	14	
headache	23	
healthy/healthful	10	
height	13	
hold	23	
include	51	
instruction	48	
light	55	
measure	13	
mind	1	
mountain	13	
muscle	12	
observe/observation	11	
object	4	
occur	19	
organize	23	
perfectly	67	
pick up	31	
process	45	
reason	20	
research	6	
straight	44	
suggest	43	
through	15	
touch	92	
trouble	2	
weigh/weight	5-61	

1 – 2. New Words & Expressions		
Word	No.	Example Sentence
aerobic	65	
bend	71	
bit	100	
blood	28-56	
bone	63	
bony	49	
burn up	64	
calorie	68	
carry	56	
cell	88	
chest	76	
condition	83	
compare	103	
court	19	
define/definition	101	
diet	91	
digest	82-85	
doorbell	73	
efficient/efficiently	67	
excellent	3-78	
express	86	
familiar	54	
feel like	99	
flexible	58	
focus	105	
fresh	91	
fuel	74	
get off	98	
gain weight/lose weight	61	
give up	53	
gym(gymnasium)	99	
in other words	65	
increase	59	
injure/injury	50	
joint/join	63-90	
lift	80	
light	55	
lonely	81	
lung	87	
matter	79	
material	93	

Word	No.	Example Sentence
medical	94	
mention	54	
neither ..... nor	83	
nutrients	70	
on one's own	78-104	
organ	76	
partner	103	
protect	66	
proud	62	
pump	76	
reasonable	55	
regular	61-77	
release	75	
rely on	80	
repetitive	65	
serious	53	
shape	77	
skin	66-93	
skull	49	
spoil	52	
stairs	84	
store	60	
stretch	71	
summarize	57	
support	89	
take a bike ride	69	
transfer	102	
unemployment	97	
vessel	72	
waste	67	
workshop	51	



<http://pharepub.com/elearn/e007>

## 2. «Fill in the blanks»

### 2 – 1. Familiar Word

Fill in the blanks with the given words. There is an extra word in each part.

a.

encourage \_ objects \_ muscle \_  
mind \_ trouble

1 - Psychologists study the ..... of people.

2 - If you don't know the language of a country, you'll get into .....

3 - You should ..... your son's interest in singing. He has an excellent voice.

4 - It's not easy to find ..... in a dark room.

۲ - اصطلاح «get into trouble» به معنی «به دردسر افتادن» است.

b.  
active - create - habit - weight -  
research

۵ - کلمه‌ی «weight» به معنی «وزنه» نیز هست. کلمه‌ی «weigh» فعل این کلمه است و به معنی «وزن کردن» و «وزن داشتن» است.

c.  
observation - created - happiness  
- healthy - muscles

۱۰ - کلمه «healthful» به معنی «سالم و مقوی» است.  
۱۱ - کلمه «observe» معنی «رعایت کردن» نیز می‌دهد. مثلاً در این جمله:  
You must observe the rules.

شما باید قوانین را رعایت کنید.  
۱۲ - jerk به معنی «حرکت ناگهانی» نیز هست.

d.  
through - aspect - join - happiness  
- height

۱۳ - کلمه‌ی «measure» به عنوان اسم در معنی «اقدام» (action) نیز به کار می‌رود:

take measure=take action

bring: p and p.p (brought) - ۱۴

۱۵ - کلمه‌ی «through» به معنی «از طریق» نیز است:  
I found the information through internet.

معنی: من اطلاعات را از طریق «internet» پیدا کردم.

- ۱ - mind : روان‌شناسان (psychologists) ذهن افراد را مورد مطالعه قرار می‌دهند.  
۲ - trouble : اگر زبان یک کشور را ندانید، به مدرس خواهید افتاد.  
۳ - encourage : شما باید علاقه‌ی (interest) پسران را به آواز خواندن (singing) تشویق کنید. او صدایی (voice) عالی دارد.  
۴ - objects : پیدا کردن اشیاء در یک اتاق تاریک آسان نیست.

- 5 - The ..... of the box is 80 kilos.  
6 - They did a(n) ..... to see the effect of television on people's lives.  
7 - He played a(n) ..... part in organizing the celebration.  
8 - Now, it is a ..... to say hello when we pick up the telephone.

- ۵ - weight : وزن جعبه ۸۰ کیلو است.  
۶ - research : آن‌ها تحقیقی انجام داده‌اند تا به تأثیر (effect) تلویزیون بر زندگی مردم پی‌ببرند.  
۷ - active : او در سازمان‌دهی (organizing) جشن (celebration)، نقش (part) فعالی ایفا کرد.  
۸ - habit : اکنون وقتی که ما تلفن را برمی‌داریم گفتن «hello» یک عادت است.

- 9 - God ..... the entire universe.  
10 - Exercise helps you have a ..... body.  
11 - The police kept him under ..... for a month.  
12 - When you hic, one of the ..... that help you breathe starts jerking for no good reason.

- ۹ - created : خداوند، کل (entire) عالم هستی (universe) را آفرید.  
۱۰ - healthy : ورزش به شما کمک می‌کند تا بدنی سالم داشته باشید.  
۱۱ - observation : پلیس، او را به مدت یک‌ماه تحت نظر قرارداد. (کلمه‌ی «observation» به معنی «مشاهده» است که در این جا «نظر» ترجمه شده است. هم‌چنین فعل «observe» به معنی «مشاهده کردن» است.)  
۱۲ - muscles : وقتی سسکه می‌کنید (hic) یکی از ماهیچه‌هایی که به تنفس کردن (breathe) کمک می‌کند بدون هیچ دلیل خاصی شروع به منقبض شدن (jerk) می‌کند.

- 13 - Do you know how they measure the ..... of a mountain.  
14 - The news of his success brought a great amount of ..... for his family.  
15 - You can walk ..... all streets of toy town.  
16 - One part of a problem, subject, etc. is called .....

۱۳ - height : آیا می‌دانید چگونه آن‌ها ارتفاع یک کوه (mountain) را اندازه‌گیری می‌کنند (measure).  
۱۴ - happiness : خبر موفقیت (success) او مقدار زیادی (a great amount of) شادی (شادی مفروطی) برای خانواده‌ی او آورد [به ارمغان آورد] (brought).  
۱۵ - through : شما می‌توانید در میان تمام خیابان‌های شهر اسباب‌بازی، قدم بزنید.  
۱۶ - aspect : یک قسمت از یک مسئله یا موضوع (subject) و غیره، جنبه نامیده می‌شود.

e.  
competition - bring - exactly -  
reason - effects

۱۹ - کلمه‌ی «court» به معنی «زمین بازی» نیز هست.

f.  
attention - picked up - expects -  
competition - headache

۲۱ - «hold» به معنی «نگه‌داشتن»، «برگزار کردن» و «در نظر گرفتن» است.

۲۳ - سازمان‌دهی کردن: organize

۲۴ - «pay attention to» به معنی «توجه کردن» است.

g.  
extra - brush - function - fit -  
accept

۲۸ - کلمه‌ی «function» به عنوان فصل به معنی «کار کردن» است.

h.  
fact - pick up - bother - fit - basis

17 - The purpose of Olympics is to ..... young people from different countries together in friendship.

18 - Scientists do a lot of experiments to see the ..... of chemicals on each other.

19 - The court did not know what ..... occurred on the night William died.

20 - Charles Dickens had a good ..... to help the poor children.

۱۷ - **bring.....together** : هدف (purpose) از بازی‌های المپیک دور هم جمع کردن جوانان کشورهای مختلف به منظور دوستی (friendship) است.

۱۸ - **effects** : دانشمندان (scientists) آزمایش‌های زیادی انجام می‌دهند تا تأثیرات مواد شیمیایی مختلف را بر یکدیگر بفهمند.

۱۹ - **exactly** : دادگاه (court) نمی‌دانست دقیقاً در شبی که ویلیام مُرد (died) چه اتفاقی افتاد (occured).

۲۰ - **reason** : چارلز دیکنز دلیل خوبی برای کمک به کودکان فقیر داشت.

21 - Olympics are a great ..... among athletes from different countries, which is held every four years.

22 - The teacher ..... the students to observe the rules of the school.

23 - I am not organized today because I have a terrible .....

24 - Nobody paid ..... to him when he was a small child and he had to play alone.

۲۱ - **competition** : بازی‌های المپیک یک رقابت بزرگ بین ورزشکاران (athletes) کشورهای مختلف هستند که هر ۴ سال یکبار برگزار می‌شود. (is held)

۲۲ - **expects** : معلم انتظار دارد که دانش‌آموزان، قوانین مدرسه را رعایت کنند (observe).

۲۳ - **headache** : من امروز منسجم (organized) نیستم [فکر منسجم نیست] زیرا سردرد وحشتناکی (terrible) دارم.

۲۴ - **attention** : زمانی که او بچه‌ی کوچکی بود، هیچ‌کس به او توجه نمی‌کرد و او مجبور بود تنها بازی کند.

25 - The teacher did not ..... Ali's explanation for being late.

26 - John scared himself with a(n) ..... loud hic.

27 - We should ..... our teeth everyday.

28 - The ..... of our heart is pumping blood to all of our body.

۲۵ - **[did not] accept** : معلم توضیح (explanation) علی را برای دیر آمدن (being late) نپذیرفت.

۲۶ - **extra** : جان، خودش را با یک سسکه‌ی فوق‌العاده بلند ترساند (scared).

۲۷ - **brush** : ما باید دندان‌هایمان را هر روز مسواک بزنیم.

۲۸ - **function** : وظیفه‌ی (کار) قلب، پمپاژ کردن خون به تمام بدن است.

29 - The purpose of education is to ..... children for life.

30 - Psychologists are searching for chemical ..... of forgetting.

31 - Can you ..... my daughter on your way home?

32 - As soon as we realize this ....., we understand that it is very important to choose the best system of education.

۲۹ - کلمه‌ی «fit» در اینجا فعل است نه صفت.

۳۱ - کلمه‌ی «pick up» علاوه بر معنی «برداشتن و بلند کردن»، به معنی «کسی را سوار وسیله نقلیه‌ی خود کردن» نیز هست. هم‌چنین این کلمه به معنی «دریافت کردن» نیز می‌باشد.

Did you pick up what he meant?

آیا منظور او را گرفتی (فهمیدی)؟

i.  
fit - in addition to - activity -  
capacity - actually

۳۳ - «capacity» به معنی «ظرفیت یا گنجایش» نیز هست.

۳۶ - اصطلاح «keep fit» به معنی «حفظ کردن تناسب اندام و سلامتی» است.

j.  
bothering - capacity - certain -  
activity - emotional

۳۸ - کلمه‌ی «field» به معنی «زمین، مزرعه، میدان، و رشته‌ی تحصیلی» نیز هست.

۴۰ - کلمه‌ی «certain» به معنی «مطمئن» نیز هست.

k.  
actions - depends on - suggest -  
disagree - straight

۴۲ - موافق بودن: «agree»

۴۳ - «suggest» هم‌چنین به معنی «به‌طور غیرمستقیم مطلبی را رساندن یا حاکی از چیزی بودن» است:  
His reaction suggests that he doesn't want to accept the job.

عکس‌العمل (واکنش) او بیان‌گر این است که او نمی‌خواهد شغل را قبول کند.

۲۹ - fit: هدف از آموزش، آماده‌سازی کودکان برای زندگی است.

۳۰ - basis: روان‌شناسان در جست‌وجوی اساس شیمیایی فراموشی هستند.

۳۱ - pick up: آیا شما می‌توانید دخترتم (daughter) را سر راهتان به منزل، بردارید (با اتومبیل خود بیاورید)؟

۳۲ - fact: به محض این‌که ما این حقیقت را دریابیم (realize)، می‌فهمیم که انتخاب بهترین سیستم آموزشی، بسیار مهم است.

33 - The child has a great ..... to learn mathematics.

34 - In greeting, it is not necessary to say how you are ..... feeling.

35 - ..... helping us to work better, computers are opening new fields of endeavor.

36 - She keeps ..... by swimming every morning.

۳۳ - capacity: این کودک توانایی فوق‌العاده‌ای در یادگیری ریاضیات دارد.

۳۴ - actually: در سلام و احوال‌پرسی (greeting)، گفتن این‌که واقعاً چه حالی دارید ضروری (necessary) نیست.

۳۵ - in addition to: کامپیوترها علاوه بر کمک کردن به ما برای بهتر کار کردن، زمینه‌های (fields) جدید تلاش (endeavor) را [به روی ما] می‌گشایند.

۳۶ - fit: او با هر روز شنا کردن، تناسب اندام خود را حفظ کند.

37 - Grandpa gets very ..... when he talks about the war.

38 - Computers can almost be used in any fields of .....

39 - When you exercise, you don't think about what was ..... you.

40 - The people said that in future they would watch only ..... programs.

۳۷ - emotional: پدربزرگ هر وقت از جنگ (war) صحبت می‌کند، خیلی احساساتی می‌شود.

۳۸ - activity: کامپیوترها تقریباً می‌توانند در همه زمینه‌های (fields) فعالیت، استفاده شوند.

۳۹ - bothering: زمانی که شما ورزش می‌کنید، به چیزهایی که ناراحت‌تان می‌کردند فکر نمی‌کنید.

۴۰ - certain: آن مردم (افراد) گفتند که در آینده (in future) فقط برنامه‌های خاصی را نگاه خواهند کرد.

41 - The topic of small talk ..... where the conversation is taking place.

42 - People usually ..... on politics.

43 - What do you ..... for dinner?

44 - A: Excuse me, how do I get to the bus station?

B: GO ..... on. It's three blocks down the street.

۴۱ - depends on: موضوع گفت‌وگوی کوتاه (small talk) بستگی به مکانی دارد که مکالمه (conversation) در آن رخ می‌دهد (take place).

۴۲ - disagree: مردم معمولاً در مورد سیاست (politics) با هم موافق نیستند (مخالفتند).

۴۳ - suggest: برای شام چه چیز پیشنهاد می‌کنید؟

۴۴ - A: straight: ببخشید، چگونه می‌توانم به ایستگاه اتوبوس بروم؟

B: مستقیم بروید. ایستگاه سه بلوک پایین‌تر است.

l.  
actions - stronger - depends -  
instructions - decision

۴۵ - کلمه‌ی «action» به معنی «اقدام» نیز هست.

take action: اقدام کردن

کلمه‌ی «process» به معنی «روند و فرآیند» نیز هست.

۴۷ - «decide» فعل این کلمه و به معنی «تصمیم گرفتن» است.

۴۸ - الف: «get something to work» به معنی «چیزی را به کار انداختن» است.

ب: آموزش دادن instruct: instruct

m.  
workshop - carries - spoil - injuries  
- bony

۵۱ - کلمه‌ی «include» به معنی «شامل شدن و گنجانیدن» است.

۵۲ - کلمه‌ی «spoil» به معنی «ضایع و تباہ کردن» و «لوس کردن» نیز هست.

n.  
carries - reasonable - injuries -  
giving up - mentioned

۵۳ - کلمه‌ی «give up» به معنی «دست کشیدن و تسلیم شدن» نیز هست.

۵۴ - فعل مجهول: be + p.p main verb

۵۵ - الف: i.e. به معنی «that is to say» یا «بدین معنا که» است.

ب: کلمه‌ی «light» به معنی «سبک، روشن و نور» است.

o.  
stores - summarize - increases -  
burns up - flexible

۵۷ - پسوند «ize» فعل می‌سازد:

summary (خلاصه) + ize =

summarize (خلاصه کردن)

45 - Computers can process information; they can do a series of ..... on the information.

46 - When you are ....., you feel better about yourself.

47 - We need more information before we make a .....

48 - I've lost the ..... and now I can't get the computer to work.

۴۵ - actions : کامپیوترها می‌توانند اطلاعات را پردازش کنند (process). آن‌ها می‌توانند یک سری اعمال را بر روی اطلاعات انجام دهند.

۴۶ - stronger : زمانی که شما قوی‌تر هستید، احساس بهتری در مورد خودتان دارید.

۴۷ - decision : قبل از این که تصمیمی بگیریم، به اطلاعات بیشتری نیاز داریم.

۴۸ - instructions : من دستورالعمل‌ها را گم کرده‌ام و حالا نمی‌توانم کامپیوتر را به کار اندازم.

## 2 - 2. New words & Expressions

49 - Skull is the ..... part of your head.

50 - Strong muscles can protect you from .....

51 - Today's program will include a(n) ..... on language learning games.

52 - Meat must be kept in freezer, or it will .....

۴۹ - bony : جمجمه (skull)، قسمت استخوانی سر شما است.

۵۰ - injuries : ماهیچه‌های قوی می‌توانند شما را در مقابل جراحات‌ها محافظت کنند (protect).

۵۱ - workshop : برنامه‌ی (program) امروز شامل (include) کارگاهی درباره‌ی بازی‌های آموزشی زبان (یادگیری زبان) خواهد بود.

۵۲ - spoil : گوشت باید در فریزر نگه داشته شود و یا (در غیر این صورت) فاسد می‌شود.

53 - I hope John is serious about ..... smoking.

54 - What you say is not ..... in this paragraph, though it seems familiar to me

55 - Exercise should be more ..... for the old, i.e. it should be lighter.

56 - Blood ..... oxygen and nutrients to all of our cells.

۵۳ - giving up : امیدوارم جان در مورد ترک کردن سیگار، جدی (serious) باشد.

۵۴ - mentioned : آنچه تو می‌گویی در این پاراگراف ذکر نشده است، اگرچه به نظرم آشنا (familiar) می‌آید. (ذکر کردن = mention است که در این جا به شکل مجهول به کار رفته است).

۵۵ - reasonable : ورزش باید برای افراد پیر منطقی‌تر باشد یعنی باید سبک‌تر (lighter) باشد.

۵۶ - carry / carries : خون، اکسیژن و مواد مغذی (nutrients) را به تمام سلول‌های ما حمل می‌کند (می‌رساند).

57 - Can you ..... this paragraph in a sentence?

58 - Children are more ..... than grown ups.

59 - When you exercise, the number of blood cells .....

60 - When we eat more than what our body needs, the body ..... the extra food as fat.

۵۷ - summarize : آیا می‌توانید این پاراگراف را در یک جمله خلاصه کنید؟

۵۸ - flexible : کودکان انعطاف پذیرتر از بزرگسالان (grown ups) هستند.



۵۹ - **increases**: زمانی که شما ورزش می‌کنید، تعداد سلول‌های (cells) خونی (blood) افزایش می‌یابد.

۶۰ - **stores**: زمانی که ما بیش از آنچه بدن ما نیاز دارد می‌خوریم، بدن اضافه‌ی (extra) آن را به صورت چربی (fat) ذخیره می‌کند.

61 - He started ..... exercise at a club because he wanted to lose weight.

62 - When we can do things better, we feel .....

63 - The part of body where two ..... meet is called joint.

64 - By doing exercise, your body ..... the extra fat.

۶۱ - **regular**: او چون می‌خواست وزن کم کند، ورزش منظم را در باشگاه (club) شروع کرد.

۶۲ - **[feel] proud**: زمانی که می‌توانیم کارها را بهتر انجام دهیم، احساس غرور می‌کنیم.

۶۳ - **bones**: جایی از بدن که دو استخوان در آن تلاقی می‌کنند (meet)، مفصل (joint) نامیده می‌شود.

۶۴ - **burns up**: با انجام ورزش، بدن شما چربی اضافه را می‌سوزاند.

65 - Aerobic exercise is ....., in other words it is an activity that you do over and over.

66 - Some creams can ..... your skin against hot sunshine.

67 - When we do something efficiently, we do it perfectly without ..... time or energy.

68 - We need ..... for all of our body's functions.

۶۵ - **repetitive**: ورزش هوازی، تکراری است (به صورت مکرر انجام می‌شود).  
به عبارت دیگر (in other words) فعالیتی است که بارها و بارها انجام می‌دهید.

۶۶ - **protect**: برخی از کرم‌ها می‌توانند در مقابل (against) اشعه‌ی داغ خورشید از پوست (skin) شما محافظت کنند.

۶۷ - **wasting**: زمانی که کاری را به صورت کارآمد (پربازده - خوب) (efficiently) انجام می‌دهیم، [در واقع] آن را به طور کامل (perfectly) بدون تلف کردن وقت یا انرژی انجام می‌دهیم.

۶۸ - **calories**: ما برای تمام کارهای (functions) بدن، نیاز به کالری داریم.

69 - Taking a ..... ride can help decrease air pollution.

70 - Things needed to keep a living thing alive and to help it grow are .....

71 - My body is not flexible. I can't bend or ..... it easily.

72 - Blood moves through .....

۶۹ - **bike**: دوچرخه‌سواری می‌تواند به کاهش آلودگی هوا (air pollution) کمک کند.  
۷۰ - **nutrients**: چیزهای مورد نیاز برای این که یک موجود زنده (living thing) را زنده (alive) نگاه دارد و به رشد آن کمک کند، مواد مغذی نامیده می‌شوند.

۷۱ - **stretch**: بدن من انعطاف‌پذیر نیست. من نمی‌توانم بدنم را به راحتی خم (bend) و راست کنم.

۷۲ - **vessels**: خون از درون رگ‌ها حرکت می‌کند.

۶۰ - کلمه‌ی «fat» به‌عنوان صفت به معنی «چاق» است.

p.  
bones - regular - stores - burns up  
- proud

۶۱ - lose weight: وزن کم کردن

get or gain weight: وزن اضافه کردن

gain=get

۶۲ - کلمه‌ی «proud» به‌تنهایی به معنی مغرور و سرافراز است.

۶۳ - کلمه‌ی «joint» از ریشه‌ی «join» به معنی «وصل کردن» گرفته شده است.

q.  
wasting - calories - stretch -  
repetitive - protect

۶۶ - کلمه‌ی «against» به معنی «در مقابل و علیه» نیز هست.

r.  
nutrients - stretch - bike - protect  
- vessels

۶۹ - «take a bike ride» به معنی «دوچرخه‌سواری کردن» است.

۷۰ - «living» به معنی «زنده» قبل از اسم می‌آید: living cells: سلول‌های زنده

اما «alive» به معنی «زنده» متضاد «dead» است و بعد از فعل می‌آید: The fish is still alive. این ماهی هنوز زنده است.

۷۱ - الف: «stretch» به معنی «راست کردن، کشیدن و دراز کردن و امتداد داشتن» است.

ب: «bend» به معنی «خم کردن» و «خم شدن» است. ج: «vessel» به معنی «محفظه» و «کشتی» نیز هست.

s.

releases - chest - doorbell -  
vessels - fuel

۷۵ - کلمه‌ی «release» معنی «آزاد کردن» نیز دارد.  
۷۶ - «chest» به معنی «قفسه» نیز هست.

t.

matter - excellent - releases -  
shape - relies

۷۷ - کلمه‌ی «shape» به تنهایی به معنی «شکل» است.

۷۹ - «matter» به عنوان اسم به معنی «ماده» و «موضوع» نیز هست.

۸۰ - الف: «rely on» معانی «متکی بودن، اعتماد کردن و وابسته بودن» را دارد. کلمه‌ی «reliable» صفت این کلمه و به معنی «قابل اعتماد» است.  
ب: «lift» به عنوان اسم به معنی «آسانسور» و «دزدی» نیز هست. این کلمه به معنی «دزدیدن» و «برطرف کردن» هم هست. این کلمه در اصطلاح زیر نیز به کار می‌رود:  
give someone a lift به کسی سواری دادن:

u.

matter - lonely - stairs - condition  
- digest

۸۱ - کلمه‌ی «lonely» با آن‌که «ly» دارد ولی یک صفت است.

۸۲ - «digest» به معنی «خلاصه» و هم‌چنین «هضم کردن» است.

۸۳ - الف: معادل «نه‌این و نه‌آن» «neither...nor» است.

ب: کلمه‌ی «affect» فعل کلمه‌ی «effect» است و بدون حرف اضافه به کار می‌رود.

73 - When I heard the ..... , I opened the door.

74 - Our cells use the nutrients as .....

75 - When you exercise, your body ..... endorphins.

76 - Heart is an organ in your ..... that pumps blood to all parts of your body.

۷۳ - doorbell : وقتی [صدای] زنگ در را شنیدم، در را باز کردم.

۷۴ - fuel : سلول‌های ما از مواد مغذی به‌عنوان سوخت استفاده می‌کنند.

۷۵ - releases : زمانی که ورزش می‌کنید، بدن شما ایندورفین ترشح می‌کند.

۷۶ - chest : قلب، عضوی (اندامی) (an organ) در داخل قفسه‌ی سینه شما است که خون را به همه‌ی قسمت‌های بدن پمپاژ می‌کند.

77 - By doing regular exercises, you can stay in .....

78 - Exercising is a(n) ..... way to feel happy whether you are exercising with a group or on your own.

79 - It doesn't ..... what you wear as long as it is clean.

80 - Since our heart cannot lift weight to get stronger, it ..... on you to do aerobic exercise.

۷۷ - shape : با انجام ورزش منظم، می‌توانید در فرم [متناسب] (in shape) بمانید.

۷۸ - excellent : ورزش کردن راه بسیار خوبی برای شاد بودن است. خواه تنها (on your own) و خواه گروهی ورزش کنید.

۷۹ - [doesn't] matter : مادامی‌که (as long as) آن‌چه می‌پوشی تمیز باشد، اهمیتی ندارد که چه می‌پوشی.

۸۰ - relies : چون قلب نمی‌تواند با بلند کردن (lift) وزنه قوی‌تر شود، متکی به شما می‌شود تا ورزش هوازی انجام دهید (با انجام ورزش هوازی آن را قوی‌تر سازید).

81 - He felt ..... because nobody played with him.

82 - Can you give me a(n) ..... of what happened in that seminar?  
In other words, can you summarize what they said?

83 - Neither this ..... nor that one can affect my decision.

84 - Going up the ..... is more difficult than coming down of them.

۸۱ - lonely : چون کسی با او بازی نمی‌کرد، او احساس بی‌کسی می‌کرد.

۸۲ - digest : آیا می‌توانی خلاصه‌ای از آن چه در سمینار اتفاق افتاد را به من بگویی؟ به عبارت دیگر آیا می‌توانی آن چه را آن‌ها گفتند خلاصه کنی؟

۸۳ - condition : نه این شرط و نه آن یکی هیچ‌کدام نمی‌توانند در تصمیم من تأثیر بگذارد (affect).

۸۴ - stairs : بالا رفتن از پلکان سخت‌تر از پایین آمدن از آن است.

v.  
digest - express - cells - lung -  
medical

- 85 - New-born babies cannot ..... solid food.  
86 - Words cannot ..... our actual feelings.  
87 - The main organ in our breathing system is our .....  
88 - The body of living beings is made up of .....

۸۵ - **digest** : نوزادان تازه متولد شده، نمی‌توانند غذاهای جامد (**solid**) را هضم کنند.

۸۶ - **express** : کلمات نمی‌توانند احساسات واقعی ما را بیان کنند (نشان دهند).

۸۷ - **lung** : اندام اصلی (**main**) دستگاه تنفس، شش (ریه) است.

۸۸ - **cells** : بدن موجودات زنده (**living beings**)، از سلول ساخته شده است (**is made up of**).

89 - Strong muscles give better ..... to our joints.

90 - He ..... the national team when he was 17.

91 - We must have ..... vegetables in our diet if we want to be healthy.

92 - Can you ..... your toes?

۸۹ - **support** : عضلات قوی، پشتیبانی‌کننده‌ی بهتری برای مفاصل ما هستند.

۹۰ - **joined** : او در سن ۱۷ سالگی به تیم ملی ملحق شد.

۹۱ - **fresh** : ما باید در رژیم غذایی مان (**our diet**) سبزیجات تازه داشته باشیم اگر می‌خواهیم سالم باشیم.

۹۲ - **touch** : آیا می‌توانید انگشتان پایتان (**your toes**) را لمس کنید؟

93 - The white or yellow ..... under the skin is called fat.

94 - Africa is full of people who are in need of ..... attention.

95 - She was awarded the ..... for her work in biological research.

96 - I'll not be able to come for some ..... reasons.

۹۳ - **material** : ماده‌ی زرد یا سفید زیر پوست، چربی نامیده می‌شود.

۹۴ - **medical** : آفریقا پر از مردمی است که نیاز به مراقبت (توجه) پزشکی دارند.

۹۵ - **prize** : به او جایزه‌ای برای تحقیقات زیست‌شناسی (**biological**) اعطا شد (**was awarded**).

۹۶ - **personal** : من به دلایل شخصی قادر (**able**) نیستم که بیایم.

97 - ..... is a problem that many western government continue to face.

98 - I fell down while I was ..... the bus.

99 - Since I was tired, I didn't feel like going to the .....

100 - Exercise makes your heart ..... larger.

۹۷ - **unemployment** : بی‌کاری، مشکلی است که خیلی از دولت‌های (**governments**) کشورهای غربی (**western**) هنوز هم با آن روبه‌رو (**face**) هستند.

۹۸ - **getting off** : من در حالی که از اتوبوس پیاده می‌شدم، افتادم.

۹۹ - **gym** : چون خسته بودم، دلم نمی‌خواست (**didn't feel like**) به سالن ورزش بروم.

۱۰۰ - **a bit** : ورزش، قلب شما را کمی بزرگ‌تر می‌کند.

101 - Can you ..... weather in a few words?

102 - In banks computers can process millions of ..... very fast.

103 - The students were asked to ..... their answers with their partners.

104 - You had better do your math problems on your ..... if you want to learn them better.

105 - While reading , you don't have to ..... on every single word.

w.  
touch - joined - express - fresh -  
support

۸۹ - کلمه‌ی «support» به‌عنوان فعل به‌معنی «حمایت کردن» است.

۹۰ - کلمه‌ی «join» هم‌چنین به‌معنی «وصل کردن» است.

۹۲ - اصطلاح «be in touch» به‌معنی «در تماس بودن» است.

x.  
personal - prize - lift - medical -  
material

۹۳ - material=substance

«material» به‌معنی «مطلب» و «ماده‌ی درسی» نیز هست.

۹۵ - «award» به‌معنی «اعطا کردن» است که در این‌جا به‌شکل مجهول به‌کار رفته است.

y.  
giving up - gym - unemployment  
- a bit - getting off

۹۹ - کلمه‌ی «gym» مخفف «gymnasium» است.

۱۰۰ - bit=ذره

z.  
mind - own - focus - compare -  
transfers - define

۱۰۱ - کلمه‌ی «define» به معنی «معین کردن» نیز هست. «definition» اسم این کلمه و به معنی «تعریف» است. «definite» صفت این کلمه و به معنی «قطعی» است.  
 ۱۰۳ - وقتی بعد از فعل «ask» مصدر با to بیاید، معنی «خواستن» می‌دهد.  
 ۱۰۴ - اصطلاح «on your own» به معنی «به تنهایی» یا «خودتان» است. «OWN» به معنی «مالک بودن» نیز هست.

۱۰۱ - **define** : آیا می‌توانی آب و هوا را در چند کلمه تعریف کنی؟

۱۰۲ - **transfers** : کامپیوترها در بانک‌ها می‌توانند میلیون‌ها نقل و انتقال (سند) را بسیار سریع پردازش کنند (انجام دهند) (process).

۱۰۳ - **compare** : از شاگردان خواسته شد (were asked) تا پاسخ‌هایشان را با شریکشان (هم‌گروهی‌شان) (partner) مقایسه کنند.

۱۰۴ - **own** : شما بهتر است مسائل ریاضی‌تان (your math) را خودتان حل کنید تا بهتر آن‌ها را یاد بگیرید.

۱۰۵ - **focus** : در هنگام مطالعه، لازم نیست روی تک‌تک کلمات تمرکز کنید.

**تذکر:** سعی کنید تست‌های سطح A را که ساختار ساده‌تری دارند و با دانستن کلمات کلیدی، غالباً قابل پاسخ‌دادن هستند در یک مرحله و تست‌های سطح B را در مرحله‌ای دیگر انجام دهید. بهتر است انجام تست‌های سطح C را به زمانی که توانایی‌های زبان بیش‌تری پیدا می‌کنید، موکول کنید.

سطح A :

- 1 - The results of the research are ..... at the end of the chapter. (سراسری - هنر - ۹۰)
 

1) summarized	2) stretched	3) raised	4) decreased
---------------	--------------	-----------	--------------
- 2 - My teacher told me to brush my teeth and see my dentist ..... (خارج از کشور - ۹۰)
 

1) entirely	2) regularly	3) similarly	4) possibly
-------------	--------------	--------------	-------------
- 3 - I have ..... a useful experience from doing that job for years. (ریاضی - ۹۲)
 

1) guaranteed	2) guessed	3) guided	4) gained
---------------	------------	-----------	-----------
- 4 - Doing aerobic exercises can help you to lose some weight and be in .....
 

1) mind	2) calorie	3) shape	4) habit
---------	------------	----------	----------
- 5 - Several large companies are ..... the project. (سنجش - ریاضی - ۸۴)
 

1) comparing	2) releasing	3) supporting	4) succeeding (modified)
--------------	--------------	---------------	--------------------------
- 6 - A: What are you doing?  
 B: I am rubbing some cream on my face to ..... my skin against the sun. (modified)
 

1) prepare	2) produce	3) protect	4) practice
------------	------------	------------	-------------
- 7 - I ..... down to pick up the box on the floor, but it was too heavy for me.
 

1) bent	2) pushed	3) pulled	4) forced
---------	-----------	-----------	-----------
- 8 - When he cut his finger, ..... poured out of his vessels quickly.
 

1) blood	2) nutrient	3) mineral	4) hormone
----------	-------------	------------	------------
- 9 - To get ..... for the race, I was going to the sports center every day. (آزاد - ریاضی - ۸۲)
 

1) sun	2) fit	3) oil	4) tool
--------	--------	--------	---------
- 10 - We all know that Mrs. Smith is a good manager and runs her business very ..... (سراسری - ریاضی - ۸۷)
 

1) physically	2) efficiently	3) certainly	4) straightly (modified)
---------------	----------------	--------------	--------------------------
- 11 - He forgot to close the door of the cage and the birds were .....
 

1) stored	2) slipped	3) compared	4) released
-----------	------------	-------------	-------------
- 12 - In the past, coal was the main ..... used in industry.
 

1) object	2) fossil	3) plant	4) fuel
-----------	-----------	----------	---------

13 - The ship was ..... oil from Kuwait to Japan.

- 1) burning                      2) carrying                      3) pumping                      4) releasing

14 - The X-ray showed that his leg ..... was broken in two places.

- 1) bone                              2) chest                              3) muscle                              4) rib

15 - A: Who do you think I should get to do the job? B: David. You can always ..... him to do good work. (آزاد - پزشکی - ۸۲)

- 1) rely on                              2) pull out                              3) back up                              4) turn out (modified)

16 - His mother asked him not to ..... her with his foolish questions. (آزاد - ریاضی - صبح - ۸۷)

- 1) rely                                      2) accept                                      3) bother                                      4) forbid (modified)

17 - A good teacher should be ..... (آزاد - ریاضی - عصر - ۸۶)

- 1) readable                              2) reliable                              3) disorganized                              4) amused (modified)

18 - War ..... death and sadness to both of the countries.

- 1) injured                              2) stored                              3) brought                              4) bothered

19 - Finally, she had to make the final ..... herself. (سراسری - هنر - ۸۰)

- 1) function                              2) decision                              3) habit                              4) service (modified)

سطح B :

20 - Do you ever have any ..... to use this photocopier? I always seem to. (آزاد - پزشکی - ۸۶)

- 1) trouble                              2) measure                              3) subject                              4) organ (modified)

21 - He was at the ..... of success when that terrible accident changed all his life.

- 1) function                              2) height                              3) loss                              4) lung

22 - In most hotels, breakfast is offered at no ..... charge.

- 1) extra                              2) excellent                              3) exact                              4) entire

23 - Eating ..... foods and getting regular exercise have become important to both younger and older people. (آزاد - ریاضی - عصر - ۸۶)

- 1) individual                              2) well-known                              3) spoiled                              4) healthful (modified)

24 - He did his best to ..... his arm to reach the apple, but he couldn't. (سراسری - زبان - ۸۶)

- 1) raise                                      2) pick                                      3) stretch                                      4) release (modified)

25 - Can you give me a hand to ..... this armchair? I want to sweep under it.

- 1) lift                                      2) fall                                      3) burn                                      4) pick

26 - At the moment the only reports that are ..... exact are from IRIB. (خارج از کشور - ۹۰)

- 1) efficiently                              2) successfully                              3) reasonably                              4) immediately

27 - You will probably have one of the two ..... mentioned below. If not, you will have to buy one.

- 1) competitions                              2) emotions (آزاد - انسانی - ۸۱)  
3) organizations                              4) conditions (modified)

28 - Nobody knows how much of what he said is exactly on the ..... of facts.

- 1) shape                      2) basis                      3) piece                      4) effect

29 - It needs a lot of ..... to take this heavy box up those stairs.

- 1) muscle                      2) object                      3) space                      4) basis

30 - So tired was David that he went ..... to bed.

- 1) rapid                      2) direct                      3) immediate                      4) straight                      (آزاد - پزشکی - ۸۴) (modified)

31 - We should not allow our national riches to be ..... so rapidly.

- 1) increased                      2) supported                      3) wasted                      4) bent

32 - In order to support the army, some ..... forces were sent to that area immediately.

- 1) spoiled                      2) proud                      3) fresh                      4) lonely

33 - This computer program can carry out several different .....

- 1) results                      2) aspects                      3) shapes                      4) functions

34 - It is every body's right to ..... his opinions freely.

- 1) breathe                      2) focus                      3) compare                      4) express

35 - When the ..... of soil are not enough, we can enrich it by adding some chemicals to it.

- 1) vessels                      2) nutrients                      3) objects                      4) pumps

36 - These poor children are in urgent need of ..... attention.

All of the following choices are correct EXCEPT .....

- 1) chemical                      2) medical                      3) emotional                      4) physical

37 - We had no way but to ..... the court's decision.

- 1) expect                      2) accept                      3) protect                      4) spoil

38 - The ..... he gave to me were so difficult that I could not get the machine to work.

- 1) capacities                      2) functions                      3) instructions                      4) observations

39 - I have some problems in my stomach. It cannot ..... certain foods.

- 1) weigh                      2) expect                      3) carry                      4) digest

40 - As I ..... earlier, we will have our first quiz on grammar next Monday.

- 1) referred                      2) mentioned                      3) released                      4) resulted

41 - The ..... energy in objects is called potential energy.

- 1) created                      2) transferred                      3) stored                      4) expressed

42 - Vegetables and fruits ..... very soon in warm weather.

- 1) cook                      2) spend                      3) spoil                      4) boil

43 - The rules of the game are really easy. You'll soon ..... them .....

- 1) take - off                      2) pick - up                      3) put - away                      4) give - up                      (سراسری - هنر - ۸۵)

44 - Don't ..... your child with other children at the presence of strangers. It will hurt his feelings.

- 1) combine                      2) transfer                      3) compare                      4) express

45 - This blouse is made of stretchy ..... It will definitely fit your mother.

- 1) material                      2) mineral                      3) nutrient                      4) function

46 - When you feel depressed, try to get whatever bothers you off your ..... to get relaxed.

- 1) stomach                      2) ankle                      3) intestine                      4) chest

47 - He is very sorry for what he has told you, but he is too ..... to apologize.

- 1) proud                      2) honest                      3) careful                      4) brave

48 - Our teachers give us oral and written quizzes every session, as ..... as clockwork.

- 1) effective                      2) reasonable                      3) regular                      4) protective

49 - Keep medicine ..... always locked in order to keep it out of reach of children.

- 1) cell                      2) organ                      3) bag                      4) chest

50 - Nobody can deny the ..... history of Iranian civilization.

- 1) entire                      2) basic                      3) proud                      4) exact

51 - Looking closely, you will find that internet is not a very ..... source of information at all.

- 1) entertaining                      2) reliable                      3) exciting                      4) constant

52 - The main reason I always do my weekly shop here is that all goods are ..... priced.

- 1) practically                      2) productively                      3) comparatively                      4) reasonably

53 - The correct lesson to draw from today's discussion is that our company needs to place a higher importance on the ..... of our services.

- 1) efficiency                      2) nutrition                      3) dependence                      4) decision

54 - It's a disease that is more common than you might think and unfortunately it is on the .....

- 1) treatment                      2) decrease                      3) observation                      4) increase

55 - I think I know him from somewhere; his face seems ..... to me, though I can't recall his name.

- 1) emotional                      2) interested                      3) familiar                      4) irregular

سطح C :

56 - Persian literature is my favorite .....

(سراسری - تجربی - ۶۶)

- 1) context                      2) matter                      3) subject                      4) substance

57 - Plants cannot move, so they need special ..... such as hairs or hard skins.

(آزاد - تجربی - ۸۱)

- 1) collection                      2) protection                      3) absorption                      4) attraction

58 - We all expect Mr. Brown to be appointed as the headmaster, but the final decision is not ..... yet.

- 1) definite                      2) dependent                      3) functional                      4) followed

59 - Her great ..... of knowledge has made her the best option for this job position.

- 1) store                      2) choice                      3) shape                      4) reason

60 - The talks are going on behind the closed doors and no details have been ..... yet.

- 1) avoided                      2) performed                      3) released                      4) realized

61 - Words are the ..... of composition, the arrangement of which makes the form of composition.

- 1) value                      2) substance                      3) instruction                      4) skill



**62 - There is an interesting characteristic of higher forms of animals ..... to those of lower ones in the world.**

- 1) compared                      2) occurred                      3) mentioned                      4) combined

**63 - Although the company's profit is of great importance to us, we have the ..... to match our needs to the needs of the society.**

- 1) importance                      2) competition                      3) flexibility                      4) encouragement

**64 - Plants absorb ..... mainly from the soil in the form of minerals.**

- 1) water                      2) calories                      3) nutrients                      4) objects

**65 - I was hopelessly driving on the road on both sides of which ..... just hot sands and stones.**

- 1) processed                      2) stretched                      3) released                      4) organized

**66 - I can't imagine how you accepted such a stupid offer; you must be really out of .....**

- 1) skill                      2) organ                      3) breath                      4) skull

**67 - Having worked independently for years, they have just started working together in .....**

- 1) partnership                      2) efficiency                      3) competition                      4) membership

**68 - The difficulty in controlling the fires in towers is that smoke tends to fill the ..... from the floor on which the fire is located.**

- 1) vessels                      2) chests                      3) stairways                      4) stages

**69 - A: Thanks for all your help. I don't know what I can do in return.**

**B: Don't ..... it.**

- 1) refer                      2) mention                      3) focus                      4) rely

**70 - This pill can help those who seek for a quick relief of upset stomach or acid .....**

- 1) inaction                      2) indigestion                      3) process                      4) suggestion

**71 - The books that deal with more serious .....of the human really have a universal demand..**

- 1) results                      2) subjects                      3) aspects                      4) objects



۷۰	• پلکان آموزش
۸۶	• پاسخ تست‌های پلکان آموزش
۹۲	• پلکان آزمون
۹۶	• پاسخ تست‌های پلکان آزمون

## پاسخ تست‌های پلکان آموزش

سطح A :

۱. «خلاصه کردن»

معنی جمله: نتایج تحقیق در انتهای این بخش (chapter) خلاصه شده‌اند.

۲. کشیدن - دراز کردن

۳. پرورش دادن - بالا بردن

۴. کم کردن

۲. «به‌طور منظم»

معنی جمله: معلم به من گفت که دندان‌هایم را مسواک بزنم و به‌طور

منظم پیش دندان‌پزشک بروم.

۱. به‌طور کامل

۳. به‌طور مشابه

۴. احتمالاً

۳. «به‌دست آوردن»

معنی جمله: من تجربه‌ی مفیدی را از سال‌ها انجام آن کار به‌دست آورده‌ام.

۱. تضمین کردن

۲. حدس زدن

۳. راهنمایی کردن

۴. «شکل» (روی فرم بودن - متناسب بودن = be in shape)

معنی جمله: انجام ورزش‌های هوازی می‌تواند به شما کمک کند تا وزن

را کم کنی و خوش‌اندام باشی.

۱. ذهن - اهمیت دادن

۲. کالری

۴. عادت

۵. «حمایت کردن - پشتیبانی کردن»

معنی جمله: چندین شرکت بزرگ از پروژه (project) حمایت می‌کنند.

۱. مقایسه کردن

۲. رها کردن - ترشح کردن

۴. موفق شدن

۶. «محافظة کردن»

معنی جمله: A: چه کار می‌کنی؟

B: دارم مقداری کرم روی صورتم می‌مالم (rub) تا از

پوستم (my skin) در مقابل (against) خورشید محافظت کنم.

۱. آماده کردن

۲. تولید کردن

۴. تمرین کردن

۷. «خم شدن - خم کردن»

معنی جمله: من خم شدم تا جعبه‌ی روی کف زمین (floor) را بردارم

ولی آن جعبه بیش از حد برای من سنگین بود.

۲. هل دادن

۳. کشیدن

۴. مجبور کردن - نیرو وارد کردن

۸. «خون»

معنی جمله: وقتی او انگشتش را برید، خون سریعاً از رگ‌های او بیرون

زد (pour out).

۲. مواد مغذی

۳. مواد معدنی

۴. هورمون

۹. آماده شدن - قوی و سالم شدن = get fit

معنی جمله: به‌منظور آماده شدن (قوی شدن) برای مسابقه (race)، من

هر روز به مرکز ورزشی می‌رفتم.

۲. بیرون آوردن

۳. پشتیبانی کردن

۴. ظاهر شدن

۱. آفتاب - خورشید

۳. روغن - نفت

۴. ابزار

۱۶. «آزار دادن» (کلمه‌ی bother به شکل مجهول به کار رفته است).

معنی جمله: مادرش از او خواست تا با سؤال‌های احمقانه آزارش ندهد.

۱. متکی بودن - اعتماد کردن - وابسته بودن

۲. پذیرفتن

۴. ممنوع کردن

۱۰. «به‌خوبی - به‌طور کارآمد»

معنی جمله: ما همه می‌دانیم که خانم اسمیت یک مدیر خوب است و کارش (تجارتش) را به‌خوبی اداره می‌کند (run).

۱. از نظر جسمانی

۳. قطعاً - مطمئناً

۴. به‌طور مستقیم

۱۷. «قابل اعتماد - این کلمه، صفت کلمه‌ی rely است»

معنی جمله: یک معلم خوب باید قابل اعتماد باشد.

۱. خوانا

۳. غیرمنسجم - سازمان‌نیافته

۴. سرگرم

۱۱. «رها کردن»

معنی جمله: او فراموش کرد در قفس را ببندد و پرنده‌ها رها شدند.

۱. ذخیره کردن

۲. لیز خوردن (این گزینه از کتاب حذف شده ولی یادگیری آن ضروری است).

۳. مقایسه کردن

۱۸. «گذشته‌ی فعل bring، به معنی آوردن است»

معنی جمله: جنگ، مرگ و غم را برای هر دو کشور آورد [به‌همراه آورد].

۱. مجروح کردن (مجروح)

۲. ذخیره کردن

۴. آزردن - ناراحت کردن

۱۲. «سوخت»

معنی جمله: در گذشته، زغال‌سنگ سوخت اصلی مورد استفاده در صنعت (industry) بود.

۱. شیء

۲. فسیل

۳. گیاه - کاشتن

۱۹. «تصمیم»

معنی جمله: سرانجام او می‌بایست تصمیم نهایی را خودش می‌گرفت.

۱. کار - نقش

۳. عادت

۴. خدمت

۱۳. «حمل کردن»

معنی جمله: کشتی، نفت را از کویت به ژاپن حمل می‌کرد.

۱. سوزاندن

۳. پمپاژ کردن

۴. رها کردن

سطح B:

۲۰. «در دسر - زحمت - مشکل»

معنی جمله: آیا هیچ‌گاه مشکلی در استفاده از این دستگاه فتوکپی

نداشته‌ای؟ من همیشه مشکل دارم.

۲. اندازه‌گیری کردن - اقدام کردن

۳. موضوع

۴. عضو - اندام

۱۴. «استخوان»

معنی جمله: اشعه‌ی ایکس نشان داد که استخوان ساق پای او از دو ناحیه شکسته بود.

۲. قفسه‌ی سینه

۳. ماهیچه

۴. دنده

۲۱. «ارتفاع» (در این جا معنی اوج می‌دهد).

معنی جمله: زمانی که آن تصادف وحشتناک (terrible) کل زندگی‌اش

را عوض کرد، او در اوج موفقیت بود.

۱. کار - نقش

۳. فقدان - ضرر

۴. ربه - شش

۱۵. «اعتماد کردن - متکی بودن»

معنی جمله:

A: فکر می‌کنی از چه کسی باید بخواهم این کار را انجام دهد؟

B: از دیوید. شما همیشه می‌توانید به او برای انجام کار خوب اعتماد کنید.

۲۲. «افزایش» (۱۱)

معنی جمله: در اکثر هتل‌ها، صبحانه بدون هزینه‌ی اضافی ارائه می‌شود (offer).

۱. عالی

۲. دقیق

۳. کل

۲۳. «سالم و مقوی» (۱۲)

معنی جمله: خوردن غذای سالم و انجام ورزش منظم، هم برای جوانان و هم برای افراد مسن اهمیت پیدا کرده است.

۱. فرد - انفرادی

۲. مشهور

۳. فاسد - لوس

۲۴. «کشیدن - دراز کردن - راست کردن» (۱۳)

معنی جمله: او تمام تلاشش را کرد (do one's best) که دستش را دراز کند تا به سیب برسد، اما نتوانست.

۱. بالا بردن - افزایش دادن - پرورش دادن

۲. چیدن

۳. آزاد کردن - ترشح کردن

۲۵. «بلند کردن» (۱۴)

معنی جمله: آیا می‌توانی به من کمک کنی (give a hand) تا این مبل را بلند کنیم؟ می‌خواهم زیر آن را جارو کنم (sweep).

۱. افتادن

۲. سوزاندن

۳. چیدن

توضیح: (اگر کلمه‌ی pick با up همراه شود، معنی بلند کردن دارد).

۲۶. «به‌طور معقول و منطقی» (۱۵)

معنی جمله: در این زمان [در حال حاضر] تنها گزارشاتی که به‌طور معقولی دقیق هستند، گزارشهای صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران هستند.

۱. به‌طور کارآمد

۲. با موفقیت

۳. فوراً

۲۷. «شرایط» (۱۶)

معنی جمله: شما احتمالاً یکی از دو شرط ذکر شده‌ی زیر را دارید، در غیر این صورت باید یکی بخرید.

۱. رقابت‌ها

۲. احساسات

۳. سازمان‌ها

۲۸. «اساسی و پایه» (۱۷)

معنی جمله: هیچ‌کس نمی‌داند چه مقدار از آن‌چه که او گفت دقیقاً

براساس حقیقت بوده است.

۱. شکل - شکل دادن

۲. تکه - قطعه

۳. اثر

۲۹. «عضله» (۱۸) (در این‌جا نیروی عضلانی)

معنی جمله: برای بالا بردن این جعبه‌ی سنگین از پلکان، نیروی عضلانی زیادی لازم است.

۱. شیء

۲. فضا

۳. مبنا - اساس - پایه

۳۰. «مستقیم - مستقیماً» (۱۹) (مستقیم - مستقیماً: این کلمه می‌تواند به‌عنوان قید هم به‌کار رود).

معنی جمله: دیوید آن قدر خسته بود که مستقیماً به رخت‌خواب رفت. (این سه گزینه صفت هستند در حالی که در این‌جا یک قید می‌تواند جمله را کامل کند).

۱. سریع

۲. مستقیم

۳. فوری

۳۱. «تلف کردن» (۲۰)

معنی جمله: ما نباید بگذاریم ثروت‌های (riches) ملی ما این چنین سریع (rapidly) تلف شود.

۱. افزایش دادن

۲. حمایت و پشتیبانی کردن

۳. خم کردن (bent گذشته‌ی bend است).

۳۲. «تازه» (۲۱) (در این‌جا تازه‌نفس)

معنی جمله: به‌منظور حمایت از نیروی زمینی (ارتش)، نیروهای تازه‌نفس فوراً به منطقه اعزام شدند.

۱. فاسد - لوس (فعل «spoil» به‌معنی فاسد شدن و تباه کردن است).

۲. مغرور - سرافراز

۳. تنها

۳۳. «وظیفه - نقش - کار» (۲۲)

معنی جمله: این برنامه‌ی کامپیوتری می‌تواند چندین کار مختلف را انجام دهد (carry out).

۱. نتایج

۲. جنبه‌ها

۳. شکل‌ها

۳۴. «اظهار کردن - بیان کردن» (۲۳)

معنی جمله: این حق (right) هر شخصی است که عقاید (opinions) خود را آزادانه (freely) بیان کند.

۱. تنفس کردن

۲. تمرکز کردن

۳. مقایسه کردن

۴۱. «ذخیره شده» (store = ذخیره کردن)

معنی جمله: انرژی ذخیره شده در اشیاء، انرژی پتانسیل (potential) نامیده می‌شود.

۱. ایجاد شده - خلق شده

۲. انتقال یافته

۴. اظهار شده

۴۲. «فاسد شدن»

معنی جمله: سبزیجات و میوه‌ها خیلی زود در هوای گرم فاسد می‌شوند.

۱. پختن

۲. صرف کردن - گذراندن

۴. جوشاندن - جوشیدن

۴۳. «برداشتن - گرفتن»

معنی جمله: قوانین بازی خیلی آسان است. شما به‌زودی آن‌ها را می‌گیری (یاد می‌گیری).

۱. در آوردن - بیرون بردن

۳. کنار گذاشتن

۴. دست کشیدن - تسلیم شدن

۴۴. «مقایسه کردن»

معنی جمله: فرزندت را در حضور (presence) غریبه‌ها (strangers) با دیگر بچه‌ها مقایسه نکن. این کار به احساساتش لطمه می‌زند.

۱. ترکیب کردن

۲. انتقال دادن

۴. اظهار کردن

۴۵. «ماده - جنس»

معنی جمله: این بلوز از جنس قابل کش آمدن (stretchy) درست شده و قطعاً اندازه‌ی مادرت خواهد شد.

۲. ماده‌ی معدنی

۳. ماده‌ی مغذی

۴. کار - نقش

۴۶. «قفسه‌ی سینه»

معنی جمله: وقتی احساس افسردگی می‌کنی آن‌چه در دل داری بیرون بریز (درباره‌ی ناراحتی‌هایت حرف بزن) تا آرام شوی. (در این‌جا عبارت «to get off one's chest» یک اصطلاح است.)

۱. معده

۲. قوزک پا

۳. روده

۴۷. «مغرور»

معنی جمله: او از آن‌چه به تو گفته است واقعاً متأسف است؛ ولی بیش از آن مغرور است که عذرخواهی کند (apologize).

۳۵. «مواد مغذی»

معنی جمله: زمانی که مواد مغذی خاک (soil) کافی نباشد، ما می‌توانیم با افزودن برخی از مواد شیمیایی، آن را غنی سازیم (enrich).

۱. رگ‌ها

۳. اشیاء

۴. پمپ‌ها

۳۶. «شیمیایی»

معنی جمله: در این تست سوال شده که همه‌ی گزینه‌ها درست است به‌غیر از ... گزینه‌های ۲، ۳ و ۴ هر سه در جمله، معنی‌دار هستند: این بچه‌های فقیر نیاز مبرم به توجه پزشکی (medical)، عاطفی (emotional) و جسمی (physical) دارند.

۳۷. «قبول کردن - پذیرفتن»

معنی جمله: ما هیچ راهی به‌جز پذیرش تصمیم دادگاه نداشتیم.

۱. انتظار داشتن

۳. محافظت کردن

۴. فاسد شدن

۳۸. «دستورالعمل‌ها»

معنی جمله: دستورالعمل‌هایی که او به من داد آن‌قدر مشکل بود که نتوانستم ماشین را به‌کار بیاورم.

۱. ظرفیت‌ها - توانایی‌ها

۲. نقش‌ها - کارها

۴. مشاهدات

۳۹. «هضم کردن - خلاصه»

معنی جمله: معده‌ی (stomach) من مشکل دارد و نمی‌تواند برخی از غذاها را هضم کند.

۱. وزن کردن - وزن داشتن

۲. انتظار داشتن

۳. حمل کردن

۴۰. «ذکر کردن»

معنی جمله: همان‌گونه که قبلاً ذکر کردم، اولین امتحان گرامر (دستور زبان) ما دوشنبه‌ی آینده خواهد بود.

۱. اشاره کردن - رجوع کردن

۳. رها کردن - ترشح کردن

result in: به منجر شدن

result from: حاصل شدن از

۲۰۰ صادق

۳۰۰ با دقت

۴۰۰ شجاع

۳۰۰ وابستگی

۴۰۰ تصمیم

۵۴. «افزایش» ۹۴۰

**معنی جمله:** این بیماری است که از آن چه ممکن است فکرش را بکنید متداول تر است و متأسفانه (unfortunately) در حال افزایش است.

۱۰۰ درمان

۲۰۰ کاهش

۳۰۰ مشاهده

۵۵. «آشنا» ۹۳۰

**معنی جمله:** فکر می‌کنم که او را از یک جایی می‌شناسم [قبلاً او را دیده‌ام]؛ چهره‌اش برایم آشناست اگرچه نام او را نمی‌توانم به یاد بیاورم.

۱۰۰ عاطفی

۲۰۰ علاقه‌مند

۴۰۰ بی‌نظم

سطح C :

۵۶. «موضوع» ۹۳۰

**معنی جمله:** ادبیات فارسی موضوع مورد علاقه (favorite) من است.

۱۰۰ متن

۲۰۰ ماده - موضوع و مسئله

توضیح: در مورد موضوع درسی «subject matter» گفته می‌شود.

۴۰۰ ماده

۵۷. «محافظة» ۹۲۰

**معنی جمله:** گیاهان نمی‌توانند حرکت کنند، بنابراین نیاز به محافظت خاصی مانند موها و پوسته‌های سخت دارند.

۱۰۰ مجموعه

۳۰۰ جذب

۴۰۰ جذب

۵۸. «قطعی» ۹۱۰

**معنی جمله:** ما همه انتظار داریم که آقای براون به عنوان رئیس منصوب شود (appointed)، ولی تصمیم نهایی قطعی نیست.

۲۰۰ وابسته

۳۰۰ تابعی، وظیفه‌مندی

۴۰۰ دنبال شده

۵۹. «ذخیره - اندوخته» ۹۱۰

**معنی جمله:** اندوخته‌ی زیاد علمی او، او را بهترین گزینه (option) برای این موقعیت شغلی ساخته است.

۴۸. «منظم» ۹۳۰

**معنی جمله:** معلمین ما مثل ساعت به طور منظم، هر جلسه از ما امتحانات شفاهی و کتبی می‌گیرند.

۱۰۰ مؤثر

۲۰۰ منطقی

۴۰۰ محافظ

۴۹. «ففسه» ۹۲۰

**معنی جمله:** ففسه‌ی دارو را همیشه قفل کن تا دور از دسترس بچه‌ها باشد.

۱۰۰ سلول

۲۰۰ عضو

۳۰۰ کیسه

۵۰. «سرافراز - مغرور با افتخار» ۹۳۰

**معنی جمله:** هیچ‌کسی نمی‌تواند تاریخ سربلند تمدن (civilization) ایرانی را انکار کند.

۱۰۰ کل

۲۰۰ اساسی

۴۰۰ دقیق

۵۱. «قابل اعتماد» ۹۲۰

**معنی جمله:** اگر با دقت (closely) نگاه کنی، می‌فهمی که اینترنت منبع قابل اعتمادی برای اطلاعات نیست.

۱۰۰ سرگرم‌کننده

۳۰۰ هیجان‌انگیز

۴۰۰ ثابت

۵۲. «به‌طور معقول» ۹۲۰

**معنی جمله:** دلیل اصلی که من همیشه خرید هفتگی‌ام را این‌جا انجام می‌دهم این است که تمام کالاها (goods) به‌طور معقولی قیمت‌گذاری شده‌اند.

۱۰۰ عملاً

۲۰۰ به‌طور حاصل‌خیز و پرحاصل

۳۰۰ نسبتاً

۵۳. «کارآیی، بازده» ۹۱۰

**معنی جمله:** درس درستی که باید از بحث امروز بگیریم این است که شرکت ما لازم است اهمیت بیش‌تری برای کارآیی خدمات‌مان قائل شود.

۲۰۰ تغذیه

۲. انتخاب

۳. شکل

۴. دلیل

۶۰. «آزاد کردن - رها کردن»

معنی جمله: مذاکرات پشت درهای بسته جریان دارد و هیچ جزئیاتی هنوز آزاد نشده [بیرون نیامده] است.

۱. اجتناب کردن

۲. اجرا کردن

۴. تشخیص دادن - درک کردن

۶۱. «ماده»

معنی جمله: کلمات ماده‌ی سازنده‌ی اشیا هستند که ترتیب (arrangement) آن‌ها شکل اشیا را می‌سازد.

۱. ارزش

۳. دستورالعمل

۴. مهارت

۶۲. «مقایسه کردن»

توضیح: در قیاس با: compared to

معنی جمله: یک ویژگی جالب در حیوانات رده‌های بالاتر در قیاس با حیوانات رده‌های پایین‌تر وجود دارد.

۲. اتفاق افتادن

۳. ذکر کردن

۴. ترکیب کردن

۶۳. «انعطاف‌پذیری»

معنی جمله: اگرچه سود (profit) شرکت اهمیت زیادی برای ما دارد، ما این انعطاف را داریم که نیازهایمان را با نیازهای جامعه تطبیق دهیم.

۱. اهمیت

۲. رقابت

۴. تشویق

۶۴. «مواد مغذی»

معنی جمله: گیاهان مواد مغذی را به شکل مواد معدنی عمدتاً از خاک می‌گیرند.

۱. آب

۲. کالری

۴. اشیاء

۶۵. «امتداد داشتن - کشیدن - دراز کردن»

معنی جمله: من ناامیدانه در جاده‌ای رانندگی می‌کردم که در دو طرف آن فقط شن‌ها و سنگ‌های داغ امتداد داشت [گسترده بود].

۱. پردازش کردن

۳. رها کردن - ترشح کردن

۴. سازمان‌دهی کردن

۶۶. «جمع‌همه»

توضیح: بی‌عقل - دیوانه: out of skull

معنی جمله: نمی‌توانم تصور کنم چنین پیش‌نهاد احمقانه‌ای را پذیرفتی؛ باید دیوانه شده باشی.

۱. مهارت

۲. عضو

۳. نفس

۶۷. «شراکت»

معنی جمله: پس از سال‌ها مستقل کار کردن، آن‌ها تازه کار شراکتی را آغاز کرده‌اند.

۲. کارآیی

۳. رقابت

۴. عضویت

۶۸. «پله‌کان - راه‌پله»

معنی جمله: سختی مهار آتش در برج‌ها این است که دود گرایش دارد (tend) که راه‌پله‌ی طبقه‌ای (floor) که آتش از آن شروع شده را پر کند.

۱. رگ‌ها - محفظه‌ها - کشتی‌ها

۲. قفسه‌ها

۴. مراحل - طبقه‌ها

۶۹. «ذکر کردن»

معنی جمله: A: از کمک شما متشکرم. نمی‌دانم در عوض (in return) چه کنم.

B: حرفش را هم زن.

۱. اشاره کردن

۳. تمرکز کردن

۴. وابسته و متکی بودن

۷۰. «سوء هاضمه»

معنی جمله: این قرص (pill) به کسانی که دنبال (seek) رهایی (relief) سریع از معده درد یا سوء هاضمه‌ی اسیدی هستند کمک می‌کند.

۱. عدم اقدام

۳. روند - فرایند

۴. پیش‌نهاد

۷۱. «جنبه‌ها»

معنی جمله: کتاب‌هایی که با جنبه‌های جدی‌تر انسان سروکار دارند تقاضای (demand) جهانی دارند.

۱. نتایج

۲. موضوعات

۴. اشیاء

## پلکان آزمون

۱۰ - ۷/۵ دقیقه

آزمون شماره‌ی ۱ (تألیفی)

1 - Their research showed that the drug could be effective under certain .....

- 1) competitions                      2) conditions                      3) decisions                      4) observations

2 - You can ..... your son to study better if you pay more attention to him.

- 1) compete                      2) spoil                      3) encourage                      4) protect

3 - By practicing, you can form a good ..... or give up a bad one.

- 1) hobby                      2) organ                      3) habit                      4) vessel

4 - I think he is physically but not mentally ..... for this job.

- 1) fat                      2) spoiled                      3) lonely                      4) fit

5 - Our skull can ..... our brain from serious injuries.

- 1) protect                      2) prepare                      3) produce                      4) prefer

6 - The most ..... way of producing electricity is the use of atomic energy.

- 1) efficient                      2) regular                      3) serious                      4) attractive

7 - Exercising is a good way to ..... your stress, anger, and worries.

- 1) increase                      2) release                      3) encourage                      4) explain

8 - These trousers are free-sized. They can ..... to fit everybody completely.

- 1) express                      2) bend                      3) stretch                      4) join

9 - Our plans need to be more ..... to meet the needs of everyone.

- 1) repetitive                      2) emotional                      3) flexible                      4) competitive

10 - The engineers believed that the bridge was not strong enough to ..... heavy traffic.

- 1) enjoy                      2) create                      3) waste                      4) support

11 - That their son could win the prize made them feel .....

- 1) nervous                      2) alive                      3) serious                      4) proud

12 - It is more ..... to start with light exercises; otherwise, you will hurt your muscles.

- 1) reasonable                      2) repetitive                      3) interesting                      4) creative

13 - It seemed that he had been an active member of the club, but ..... he was not interested in its activities at all.

- 1) actually                      2) efficiently                      3) regularly                      4) exactly

14 - There is nothing to ..... with a nice cold drink when you get home after work.

- 1) compare                      2) slip                      3) bend                      4) focus

15 - I cannot find happiness where those whom I love are in .....

- 1) reason                      2) court                      3) trouble                      4) function

زمان استاندارد برای انجام این آزمون‌ها ۷/۵ دقیقه است. اما در ابتدا می‌توانید کمی بیشتر به خود زمان دهید. زمانی را که صرف انجام این آزمون کرده‌اید به همراه درصد خود در پایین صفحه یادداشت کنید. این زمان و درصد را در تمام آزمون‌های این کتاب بنویسید و روند پیشرفت خود را بررسی کنید.

زمان: .....	درصد: .....	شماره‌ی تست‌های نادرست و نزده: .....
-------------	-------------	--------------------------------------

۱۰ - ۷/۵ دقیقه

### آزمون شماره‌ی ۲ (مبتنی بر سوالات کنکور و آزمون‌های آزمایشی)

1 - I think you don't ..... believe her, do you?

(آزاد - پزشکی - ۸۵)

- 1) actually                      2) briefly                      3) efficiently                      4) recently

2 - At last I had to ..... looking for my key, because it was getting dark and I couldn't see anything

- 1) take off                      2) give up .                      (سراسری - ریاضی - ۸۱)  
3) burn up                      4) pick up                      (modified)

3 - Some animals live in cave or trees for ....., and some others live under the ground.                      (آزاد - انسانی - ۸۳)

- 1) production                      2) protection                      3) transportation                      4) competition                      (modified)

4 - A doctor can help people who are ..... ill feel better.                      (آزاد - زبان - ۸۲)

- 1) hardly                      2) seriously                      3) proudly                      4) happily                      (modified)

5 - Be .....! I can't change all my plans for you.                      (سراسری - ریاضی - ۸۳)

- 1) reliable                      2) responsible                      3) possible                      4) reasonable                      (modified)

6 - If you ..... him with other children of his age, he's not very tall.                      (سراسری - انسانی - ۸۳)

- 1) involve                      2) compare                      3) include                      4) prepare                      (modified)

7 - Too much pressure produced by the blood pressing against inner walls of the blood ..... is called high blood pressure.                      (آزاد - ریاضی - ۸۴)

- 1) joints                      2) vessels                      3) nutrients                      4) ankles

8 - In most countries, the people all understand one language. They feel ..... of their country, its history and way of life.                      (آزاد - غیرپزشکی - ۸۴)

- 1) ashamed                      2) relaxed                      3) proud                      4) worried                      (modified)

9 - The office is going to ..... working hours from 25 to 30 per week.                      (سراسری - تجربی - ۸۵)

- 1) decrease                      2) increase                      3) release                      4) research                      (modified)

10 - Some scientists think that using coal, oil, and ..... forests, might lead to a change in the weather.

- 1) orbiting                      2) producing                      (آزاد - ریاضی - ۸۶ - نوبت عصر)  
3) burning                      4) creating                      (modified)





11 - They're already run out of money and the building isn't ..... half finished. (گزینه‌ی ۲ - نوبت ۶، ۹۲ - ۹۱)

- 1) basis                      2) also                      3) even                      4) event

12 - Mother warned her son not to ..... the electric wires.

- 1) touch                      2) refer                      3) define                      4) store

13 - The director of the program advised the students not to ..... the useful materials.

- 1) consume                      2) permit                      3) waste                      4) express

14 - In some cases when the prisoners are dangerous or need to be punished more, they may be kept in ..... cells.

- 1) flexible                      2) individual                      3) creative                      4) emotionless

15 - They had great ..... of their daughter, but she just became a secretary.

- 1) expectations                      2) excitements                      3) expressions                      4) involvements

..... شماره‌ی تست‌های نادرست و نزده:	درصد : .....	زمان: .....
--------------------------------------	--------------	-------------

۷۰	● پلکان آموزش
۸۶	● پاسخ تست‌های پلکان آموزش
۹۲	● پلکان آزمون
۹۶	● پاسخ تست‌های پلکان آزمون

## پاسخ تست‌های پلکان آزمون

### پاسخ آزمون شماره‌ی ۱

۱. «شرایط»

معنی جمله: تحقیق آن‌ها نشان داد که دارو می‌تواند تحت شرایط خاصی مؤثر (effective) باشد.

۱. رقابت‌ها

۳. تصمیم‌ها

۴. مشاهدات

۲. «تشویق کردن»

معنی جمله: شما می‌توانید با بیشتر توجه کردن به پسران، او را به درس خواندن بهتر تشویق کنید.

۱. رقابت کردن

۲. فاسد شدن

۴. محافظت کردن

۳. «عادت»

معنی جمله: با تمرین کردن می‌توانید یک عادت خوب را شکل دهید (form) و یا از یک عادت بد دست بکشید.

۱. سرگرمی

۲. اندام

۴. رگ

۴. «مناسب»

معنی جمله: من فکر می‌کنم که او از نظر جسمانی و نه از نظر روحی برای این شغل مناسب است.

۱. چاق - چربی

۲. لوس - فاسد

۳. بی‌کس و تنها

۵. «محافظت کردن»

معنی جمله: جمجمه‌ی ما می‌تواند از مغز (brain) در مقابل جراحات‌های جدی محافظت کند.

۲. آماده کردن

۳. تولید کردن

۴. ترجیح دادن

۶. «بهترین - کارآمدترین - مؤثرترین»

معنی جمله: بهترین راه تولید الکتریسیته استفاده از انرژی اتمی است.

۲. منظم و باقاعده

۳. جدی

۴. جذاب

۷. «رها کردن - ترشح کردن»

معنی جمله: ورزش یک راه خوب برای رهایی از استرس، خشم (anger) و نگرانی‌ها (worries) است.

۱. افزایش دادن

۳. تشویق کردن

۴. توضیح دادن

۸. «کشیدن - راست کردن - کش آمدن»

معنی جمله: این شلوارها (trousers)، فری‌سایز هستند. آن‌ها می‌توانند کش بیابند تا برای هرکس کاملاً اندازه شوند (to fit).

۱. اظهار کردن

۲. خم شدن و خم کردن

۴. وصل کردن - ملحق شدن

۹. «انعطاف‌پذیر»

معنی جمله: نقشه‌های (plans) ما باید انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشد تا نیازهای همه را برآورده سازد (to meet the needs of every one).

۱. مکرر - تکراری

۲. احساساتی - عاطفی

۴. رقابتی

## پاسخ آزمون شماره‌ی ۲

۱. «در واقع - واقعاً»  
**معنی جمله:** من فکر می‌کنم شما واقعاً حرف‌های او را باور نمی‌کنید.  
 این‌طور نیست؟  
 ۱. به‌طور مختصر  
 ۲. به‌طور کارآمد و مؤثر  
 ۳. اخیراً
۲. «دست کشیدن»  
**معنی جمله:** سرانجام (at last) من مجبور شدم از جستجو کردن (look for) برای کلیدم (key) دست بکشم، زیرا هوا داشت تاریک می‌شد و من نمی‌توانستم چیزی را ببینم.  
 ۱. در آوردن - بیرون بردن  
 ۲. سوزاندن  
 ۳. برداشتن
۳. «محافظت»  
**معنی جمله:** برخی از حیوانات برای محافظت (حفظ امنیت خود) در غارها (caves) یا روی درختان زندگی می‌کنند و برخی دیگر در زیر زمین زندگی می‌کنند.  
 ۱. تولید  
 ۲. حمل و نقل  
 ۳. رقابت
۴. «به‌طور جدی»  
**معنی جمله:** یک دکتر می‌تواند به افرادی که به‌طور جدی بیمار هستند کمک کند تا حالشان بهتر شود.  
 ۱. به‌ندرت - به‌زحمت  
 ۲. با غرور  
 ۳. با خوشحالی
۵. «منطقی - معقول»  
**معنی جمله:** من نمی‌توانم به‌خاطر شما همه‌ی برنامه‌هایم را عوض کنم.  
 ۱. قابل اعتماد  
 ۲. مسئول  
 ۳. ممکن
۶. «مقایسه کردن»  
**معنی جمله:** اگر شما او را با سایر بچه‌های هم‌سن‌اش مقایسه کنید می‌بینید که او خیلی قد بلند نیست.

۱۰. «پشتیبانی و حمایت کردن» (در این‌جا تحمل کردن)  
**معنی جمله:** مهندسين (engineers) اعتقاد داشتند که پل (bridge) به‌اندازه‌ی کافی قوی نبود تا ترافیک سنگین را تحمل کند.  
 ۱. لذت بردن  
 ۲. خلق کردن  
 ۳. تلف کردن
۱۱. «سرافراز»  
**معنی جمله:** این‌که پسر آن‌ها توانست جایزه (prize) را ببرد (win)، باعث شد احساس غرور کنند.  
 ۱. عصبی  
 ۲. زنده  
 ۳. جدی
۱۲. «معقول و منطقی»  
**معنی جمله:** منطقی‌تر است تا با ورزش‌های سبک (light) شروع کنی. در غیراین‌صورت (otherwise) به عضلاتت صدمه می‌زنی.  
 ۱. تکراری  
 ۲. جالب  
 ۳. خلاق
۱۳. «در واقع»  
**معنی جمله:** به‌نظر می‌رسید که او عضو (member) فعال باشگاه (club) باشد. اما در واقع او اصلاً (at all) به فعالیت‌های (activities) آن علاقه‌مند (interested) نبود.  
 ۱. به‌طور مؤثر و کارآمد  
 ۲. به‌طور منظم  
 ۳. دقیقاً
۱۴. «مقایسه کردن»  
**معنی جمله:** زمانی که بعداز کار به خانه می‌رسی هیچ‌چیز قابل مقایسه کردن با یک نوشیدنی سرد و خوب نیست.  
 ۱. سُر خوردن  
 ۲. خم شدن و خم کردن  
 ۳. تمرکز کردن
۱۵. «اذیت - دردسر - آزار»  
**معنی جمله:** من نمی‌توانم خوش‌بختی را در جایی پیدا کنم که کسانی که دوستشان دارم در عذاب هستند.  
 ۱. دلیل  
 ۲. دادگاه  
 ۳. نقش - کار - عمل کرد

۱ درگیر کردن - مستلزم بودن - در برداشتن

۳ شامل شدن - گنجانیدن

۴ آماده کردن

۷. «رگ‌ها»

معنی جمله: فشار (pressure) بیش‌ازحد تولید شده (produced)

به‌وسیله‌ی خونی که به دیواره‌های داخلی (inner) رگ‌ها فشار وارد می‌کند، فشارخون نامیده می‌شود.

۱ مفاصل

۳ مواد مغذی

۴ قوزک پا

۸. «مغرور و سرافراز»

معنی جمله: در اغلب کشورها، مردم یک زبان را می‌فهمند. آن‌ها درباره‌ی

کشورشان، تاریخ آن و شیوه‌ی زندگی در آن احساس غرور می‌کنند.

۱ شرمند

۲ راحت

۴ نگران

۹. «افزایش دادن»

معنی جمله: اداره قصد دارد که ساعات کاری را از ۲۵ ساعت به ۳۰

ساعت در هفته افزایش دهد.

۱ کاهش دادن

۳ رها کردن

۴ تحقیق کردن

۱۰. «سوزاندن»

معنی جمله: برخی دانشمندان (scientists) فکر می‌کنند که استفاده از

زغال و نفت و سوزاندن جنگل‌ها ممکن است به تغییری در آب و هوا منجر شود (lead to).

۱ چرخیدن (به دور چیزی گشتن)

۲ تولید کردن

۴ به‌وجود آوردن - خلق کردن

۱۱. «مواد مغذی»

معنی جمله: شما وزن کم خواهید کرد و ضعیف (weak) می‌شوید مگر

این‌که (unless) تمام مواد مغذی که بدن‌تان نیاز دارد دریافت کنید (receive).

۱ اقدامات - اعمال

۲ کارها

۳ احساسات و عواطف

۱۲. «انعطاف‌پذیر»

معنی جمله: دو نفر که برای رسیدن به توافق (agreement) با هم صحبت می‌کنند، به هدفشان (their goal) آسان‌تر دست می‌یابند (achieve) اگر کمی انعطاف‌پذیر باشند.

۲ ذهنی - روحی

۳ جسمی

۴ بی‌احساس

۱۳. «خلاصه کردن»

معنی جمله: می‌دانم که تو آن‌جا نبودی اما به‌طور خلاصه (مُخَلَّص کلام) جلسه مفید بود.

۱ مقایسه کردن

۳ سازمان‌دهی کردن

۴ انرژی دادن

۱۴. «سودمند - کارآمد - بهتر»

معنی جمله: ماشین جدید از ماشین قدیمی خیلی بهتر است.

۱ جدی

۳ جسمی

۴ باهوش

۱۵. «تنفس کردن»

معنی جمله: دکتر به او گفت که تنفس عمیق کند تا سلامتی او را بررسی کند (examine). (کلمه‌ی «examine» به‌معنی «معاینه کردن» نیز هست).

۱ رها کردن

۲ هضم کردن

۳ تشخیص دادن - فهمیدن

### پاسخ آزمون شماره‌ی ۳

۱. «عادت»

معنی جمله: او عادتِ بدِ رها کردنِ کتاب‌هایش را در سرتاسر اتاق دارد.

۱ شانس - ثروت - تقدیر

۳ شکل - شکل دادن

۴ هدف

۲. «بستگی داشتن به - وابسته بودن به»

معنی جمله: مقدار پولی که یک فرد در می‌آورد، بستگی به کاری دارد که انجام می‌دهد.

۲ اشاره داشتن به - رجوع کردن به

۳ تقاضا کردن

۴ تشکیل شده از

۲. «تشویق»

معنی جمله: شاگرد نیاز به تشویق داشت تا به تحصیلاتش ادامه دهد.

۱. جاذبه - جذابیت

۲. مسئولیت

۳. خلق - آفرینش

۴. «به وجود آوردن - خلق کردن»

معنی جمله: از آنجایی که او بیشتر اقوامش (relatives) را ناراحت کرده بود (bothered)، حضور (presence) او در مهمانی مشکلات زیادی را به وجود آورد.

۱. آموزش دادن

۲. حمل کردن

۳. اظهار کردن - بیان کردن

۵. «احساساتی - عاطفی»

معنی جمله: راجع به هر چیزی احساساتی نشو!

۱. درخشان - عالی

۲. ملی

۳. مستقیم

۶. «در دسترس - موجود - فراهم»

معنی جمله: استاد ما همیشه برای صحبت با دانشجویانش در دسترس است.

۱. احتمالی - محتمل

۲. انعطاف‌پذیر

۳. قابل توصیه - سزاوار

۷. «جنبه - لحاظ»

معنی جمله: دیکته یکی از مشکل‌ترین جنبه‌های یادگیری انگلیسی است.

۱. اشیاء

۲. راه‌ها

۳. ابزارها

۸. «مقدار»

معنی جمله: آب این ناحیه محتوی (contain) مقدار کمی کلسیم و سایر مواد معدنی (minerals) است.

۱. اثر

۲. حساب

۳. نقش - کار

۹. «با راحتی - به‌طور راحت»

معنی جمله: او به‌طور راحتی در قایق نشست و روزنامه می‌خواند.

۱. به‌طور کارآمد

۲. با تعجب

۳. فوراً

۱۰. «روحی - ذهن»

معنی جمله: بیشتر مردم درباره‌ی مشکلات سلامت روانی اطلاعات بسیار اندکی دارند.

۱. دردناک

۲. کوتاه

۳. شیمیایی

۱۱. «حتی - برابر - مسطح - یکنواخت»

معنی جمله: همین حالا پول آن‌ها تمام شده و حتی نیم ساختمان هم تمام نشده است. [ساختمان به نیمه هم نرسیده است].

۱. پایه و اساس

۲. هم‌چنین

۳. اتفاق - روی‌داد

۱۲. «لمس کردن - دست زدن»

معنی جمله: مادر به پسرش هشدار داد (warned) که به سیم‌های برق دست نزند.

۱. اشاره کردن

۲. تعریف کردن - معین کردن

۳. ذخیره کردن

۱۳. «تلف کردن - هدر دادن»

معنی جمله: سرپرست برنامه به دانش‌آموزان توصیه کرد که مواد مفید را هدر ندهند.

۱. مصرف کردن

۲. اجازه دادن

۳. بیان کردن - نشان دادن

۱۴. «انفرادی»

معنی جمله: در بعضی از موارد، زمانی که زندانی‌ها (prisoner) خطرناک هستند و یا نیاز به تنبیه بیشتری دارند، ممکن است در سلول‌های انفرادی نگاه‌داشته شوند.

۱. انعطاف‌پذیر

۲. خلاف

۳. بی‌عاطفه

۱۵. «انتظارات»

معنی جمله: آن‌ها انتظارات زیادی از دخترشان داشتند اما او فقط یک منشی شد.

۱. هیجانات

۲. عبارت‌ها - اصطلاحات

۳. مشارکت‌ها