



مقدمه

success /sək'ses/ <i>n.</i>	موفقیت
failure /'feɪljər/ <i>n.</i>	شکست
originate /ə'ɹɪdʒɪneɪt/ <i>v.</i>	نشأت گرفتن
man /mæn/ <i>n.</i>	انسان
potentiality /pə'tentʃi'ælɪti/ <i>n.</i>	استعداد، توانایی، ظرفیت
self-reliance /self rɪ'laɪəns/ <i>n.</i>	اتکا به خود، اعتماد به نفس
basis /'beɪsɪs/ <i>n.</i>	اساس
achievement /ə'tʃi:vmənt/ <i>n.</i>	موفقیت، دستاورد
less /les/ <i>det.</i>	کم‌تر
familiar (with) /fə'mɪliər wɪð/ <i>adj.</i>	آشنا (با)
usual /'ju:ʒuəl/ <i>adj.</i>	معمول، رایج
hear /hɪr/ <i>v.</i> (hear, heard, heard)	شنیدن
parents /'perənts/ <i>n. pl.</i>	والدین
tractor /'træktər/ <i>n.</i>	تراکتور
controls /kən'trəʊlz/ <i>n. pl.</i>	اهرم‌های کنترل
spaghetti /spə'geti/ <i>n.</i>	اسپاگتی
chicken soup /'tʃɪkɪn ,su:p/	سوپ مرغ
lion /'laɪən/ <i>n.</i>	(جانور) شیر
lawyer /'lɑ:jər/ <i>n.</i>	وکیل
software /'sɔ:ftwɛr/ <i>n.</i>	نرم‌افزار
hardware /'hɑ:rdwɛr/ <i>n.</i>	سخت‌افزار
process /'prə:sɪs/ <i>v.</i>	پردازش کردن
information /,ɪnfər'meɪʃən/ <i>n.</i>	اطلاعات
busy /'bɪzi/ <i>adj.</i>	گرفتار، شلوغ
seaside town /'si:said taʊn/	شهر ساحلی



industrial /ɪnˈdʌstriəl/ <i>adj.</i>	صنعتی
university /juːnɪˈvɜːrsəti/ <i>n.</i>	دانشگاه
historic /hɪˈstɔːrɪk/ <i>adj.</i>	تاریخی
polluted /pəˈluːtɪd/ <i>adj.</i>	آلوده
lung /lʌŋ/ <i>n.</i>	ریه، شش
liver /ˈlɪvər/ <i>n.</i>	کبد، جگر
intestine /ɪnˈtestɪn/ <i>n.</i>	روده
heart /hɑːrt/ <i>n.</i>	قلب
stomach /ˈstʌmək/ <i>n.</i>	معدة، شکم



Review of English Book (3)

Vocabulary:



missing /'mɪsɪŋ/ <i>adj.</i>	گم‌شده، افتاده
meaning /'mi:nɪŋ/ <i>n.</i>	معنا
sentence /'sentəns/ <i>n.</i>	جمله
action /'ækʃən/ <i>n.</i>	عمل، اقدام
take action /teɪk 'ækʃən/	اقدام کردن
get worse /get wɜ:rs/	بدتر شدن
aspect /'æspekt/ <i>n.</i>	جنبه، وجه
subject /'sʌbdʒekt/ <i>n.</i>	موضوع، مبحث: فاعل
capacity /kə'pæsəti/ <i>n.</i>	ظرفیت، توانایی
ability /ə'bilɪti/ <i>n.</i>	توانایی
experience /ɪk'spiəriəns/ <i>v.</i>	تجربه کردن
choice /tʃɔɪs/ <i>n.</i>	انتخاب، چاره
but /bʌt/ <i>conj.</i>	مگر
accept /ək'sept/ <i>v.</i>	پذیرفتن
offer /'ɔ:fər/ <i>n.</i>	پیشنهاد
effect /ɪ'fekt/ <i>n.</i>	اثر، تأثیر
change /tʃeɪndʒ/ <i>n.</i>	تغییر
happen /'hæpən/ <i>v.</i>	اتفاق افتادن
because of /bɪ'kɔ:z əv/	به دلیل
event /ɪ'vent/ <i>n.</i>	واقعه
especially /ɪ'speʃəli/ <i>adv.</i>	مخصوصاً
important /ɪm'pɔ:rtənt/ <i>adj.</i>	مهم
unusual /ʌn'ju:ʒuəl/ <i>adj.</i>	غیرعادی



fact /fækt/ <i>n.</i>	واقعیت
decision /dɪ'sɪʒən/ <i>n.</i>	تصمیم
make a decision /meɪk ə dɪ'sɪʒən/	تصمیم گرفتن
until /ən'tɪl/ <i>conj.</i>	تا، تا زمانی که
object /'ɑːbdʒɪkt/ <i>n.</i>	شیء
touch /tʌtʃ/ <i>v.</i>	لمس کردن، دست زدن به
alive /ə'laɪv/ <i>adj.</i>	زنده
observation /,ɑːbzər'veɪʃən/ <i>n.</i>	مشاهده
under observation	تحت نظر
research /rɪ'sɜːrtʃ/ <i>n.</i>	تحقیق
do research (into)	تحقیق کردن (درباره‌ی)
smoking /'smoʊkɪŋ/ <i>n.</i>	سیگار کشیدن
health /helθ/ <i>n.</i>	سلامتی
compare /kəm'per/ <i>v.</i>	مقایسه کردن
partner /'pɑːtnər/ <i>n.</i>	شریک، دوست

23

fill in /fɪl ɪn/ <i>phr v.</i>	تکمیل کردن، پر کردن
blank /blæŋk/ <i>n.</i>	جای خالی
correct /kə'rekt/ <i>adj.</i>	صحیح
form /fɔːrm/ <i>n.</i>	شکل، فرم
following /'fɔːloʊɪŋ/ <i>adj.</i>	زیر
extra /'ekstrə/ <i>adj.</i>	اضافی
invent /ɪn'vent/ <i>v.</i>	اختراع کردن
improve /ɪm'pruːv/ <i>v.</i>	بهبود بخشیدن، بهتر شدن
process /'prəːses/ <i>v.</i>	پردازش کردن
hold /hoʊld/ <i>v.</i> (hold, held, held)	برگزار کردن، نگه داشتن
organize /'ɔːrgənəɪz/ <i>v.</i>	سازماندهی کردن



occur /ə'kʊ:r/ v.	اتفاق افتادن
involve /ɪn'vɔ:l/ v.	درگیر کردن، شامل شدن
include /ɪn'klud/ v.	شامل شدن
design /dɪ'zaɪn/ v.	طراحی کردن
committee /kə'mɪti/ n.	کمیته
decide /dɪ'saɪd/ v.	تصمیم گرفتن
competition /ˌkɑ:mpə'tɪʃən/ n.	رقابت، مسابقه
Sweden /'swɪ:dn/ n.	سوئد
invite /ɪn'vaɪt/ v.	دعوت کردن
drink /drɪŋk/ n.	نوشیدنی
power /'paʊər/ n.	قدرت، توان
transfer /træns'fɜ:r/ n.	نقل و انتقال
education /ˌedʒə'keɪʃən/ n.	تحصیلات
operation /ˌɑ:pə'reɪʃən/ n.	عمل جراحی
exactly /ɪg'zæktli/ adv.	دقیقاً
die /daɪ/ v.	مردن
Korea /kə'ri:ə/ n.	(کشور) کره
program /'prəʊgræm/ n.	برنامه
workshop /'wɜ:kʃɑ:p/ n.	کارگاه

3

match /mætʃ/ v.	مطابقت دادن
item /'aɪtəm/ n.	(در فهرست) قلم، فقره، مورد
experiment /ɪk'sperɪmənt/ n.	آزمایش
award /ə'wɔ:rd/ v.	اعطا کردن
prize /praɪz/ n.	جایزه
unemployment /ˌʌnɪm'plɔɪmənt/ n.	بیکاری
get /get/ v.	وادر کردن



grandpa /ˈgrænpa:/ <i>n.</i>	پدر بزرگ
emotional /ɪˈmoʊʃənəl/ <i>adj.</i>	عاطفی، احساساتی
certain /ˈsɜːrtən/ <i>adj.</i>	معین، مشخص
personal /ˈpɜːrsənəl/ <i>adj.</i>	شخصی
reason /ˈriːzən/ <i>n.</i>	علت، دلیل
hope /hoʊp/ <i>v.</i>	امیدوار بودن
serious /ˈsɪriəs/ <i>adj.</i>	جدی
full (of) /fʊl əv/ <i>adj.</i>	پُر (از)
in need of /ɪn niːd əv/	نیازمند
medical /ˈmedɪkəl/ <i>adj.</i>	پزشکی
attention /əˈtenʃən/ <i>n.</i>	توجه
lose /luːz/ <i>v.</i> (lose, lost, lost)	گم کردن
instruction /ɪnˈstrʌkʃən/ <i>n.</i>	آموزش، (در جمع) دستورالعمل
war /wɔːr/ <i>n.</i>	جنگ
give up /ɡɪv ʌp/ <i>phr v.</i>	ترک کردن، دست کشیدن از
Western /ˈwestərn/ <i>adj.</i>	غربی
government /ˈɡʌvənmənt/ <i>n.</i>	دولت
continue /kənˈtɪnjuː/ <i>v.</i>	ادامه دادن
face /feɪs/ <i>v.</i>	روبه‌رو شدن
brain /breɪn/ <i>n.</i>	مغز
make a decision /meɪk ə dɪˈsɪʒən/	تصمیم گرفتن

Grammar:

would like /wʊd laɪk/ <i>v.</i>	مایل بودن
modal /ˈmoʊdl/ <i>n.</i>	فعل وجهی (کمکی یا ناقص)
verb /vɜːrb/ <i>n.</i>	فعل
brackets /ˈbrækɪts/ <i>n. pl.</i>	پرانتز
meat /mi:t/ <i>n.</i>	گوشت



freezer /'fri:zər/ <i>n.</i>	فریزر
spoil /spɔɪl/ <i>v.</i> (spoil, spoilt, spoilt)	فاسد شدن، خراب شدن
entire /ɪn'taɪr/ <i>adj.</i>	کُل، تمام
village /'vɪlɪdʒ/ <i>n.</i>	روستا
mountain /'maʊntən/ <i>n.</i>	کوه، کوهستانی
son /sʌn/ <i>n.</i>	فرزند (پسر)
voice /vɔɪs/ <i>n.</i>	(انسان) صدا
interest /'ɪntrəst/ <i>n.</i>	علاقه
sing /sɪŋ/ <i>v.</i> (sing, sang, sung)	آواز خواندن
encourage /ɪn'kʌrɪdʒ/ <i>v.</i>	تشویق کردن
interested (in) /'ɪntrəstəd ɪn/ <i>adj.</i>	علاقه‌مند (به)
look for /lʊk fɔ:r/ <i>phr v.</i>	دنبال ... گشتن
get tired /get taɪrd/	خسته شدن
enjoy /ɪn'dʒɔɪ/ <i>v.</i>	لذت بردن از
take a walk /teɪk ə wɔ:k/	پیاده‌روی کردن
boss /bɔ:s/ <i>n.</i>	رئیس
expect /ɪk'spekt/ <i>v.</i>	انتظار داشتن
as soon as possible /əz su:n əz 'pɔ:səbəl/	در اسرع وقت، هرچه زودتر

Lesson One

Why Exercise Is Important

Before You Read:

exercise /'eksərsaɪz/ <i>n.</i>	ورزش، تمرین
do exercise /du: 'eksərsaɪz/	ورزش کردن
healthy /'helθi/ <i>adj.</i>	سالم
mind /maɪnd/ <i>n.</i>	ذهن
body /'bɒdi/ <i>n.</i>	بدن
weigh /wei/ <i>v.</i>	وزن داشتن
weight /weɪt/ <i>n.</i>	وزن
lose weight /lu:z weɪt/	کم کردن وزن
exercise /'eksərsaɪz/ <i>v.</i>	ورزش کردن
how often /haʊ 'ɔ:fən/	چند وقت به چند وقت
do/play sports	انجام دادن ورزش‌ها، ورزش کردن
same /seɪm/ <i>adj.</i>	همان، یکسان
statement /'steɪtmənt/ <i>n.</i>	جمله
agree /ə'ɡri:/ <i>v.</i>	موافق بودن
disagree /dɪsə'ɡri:/ <i>v.</i>	مخالفت کردن
check mark /tʃek mɑ:k/	علامت تیک (✓)
add /æd/ <i>v.</i>	افزودن
of one's own	از آن خود
need to /ni:d tu:/	باید، لازم بودن
active /'æktɪv/ <i>adj.</i>	فعال
daily /'deɪli/ <i>adj.</i>	روزانه
without /wɪð'aʊt/ <i>prep.</i>	بدون
look /lʊk/ <i>v.</i>	به نظر رسیدن



strong /stra:ŋ/ <i>adj.</i>	قوی
keep in shape /ki:p in ʃeɪp/	متناسب ماندن
discuss /dɪ'skʌs/ <i>v.</i>	بحث کردن درباره‌ی
idea /aɪ'diə/ <i>n.</i>	ایده، فکر
partner /'pɑ:rtnər/ <i>n.</i>	شریک، دوست

Read:

11

actually /'æktʃuəli/ <i>adv.</i>	در واقع، واقعاً
reason /'ri:zən/ <i>n.</i>	دلیل، علت
get into /get ɪnu:/	پرداختن به
right /raɪt/ <i>adv.</i>	درست
fit /fɪt/ <i>adj.</i>	متناسب
make /meɪk/ <i>v.</i>	باعث شدن
heart /hɑ:rt/ <i>n.</i>	قلب

22

hard-working /,hɑ:rd 'wɜ:rkɪŋ/ <i>adj.</i>	سخت‌کوش
part /pɑ:rt/ <i>n.</i>	(بدن) عضو
pump /pʌmp/ <i>v.</i>	پمپاژ کردن، تپیدن
blood /blʌd/ <i>n.</i>	خون
muscle /'mʌsəl/ <i>n.</i>	ماهیچه، عضله
since /sɪns/ <i>conj.</i>	چون
lift /lɪft/ <i>v.</i>	بلند کردن
weight /weɪt/ <i>n.</i>	وزنه
rely (on) /rɪ'laɪ ə:n/ <i>v.</i>	بستگی داشتن (به)
aerobic exercise /e'roubɪk 'eksərsaɪz/	ورزش اروبیک
depend (on) /dɪ'pend ə:n/ <i>v.</i>	بستگی داشتن (به)



3

aerobics /e'roubɪks/ <i>n.</i> [U]	ورزش آروبیک
oxygen /'ɑ:kʰsɪdʒən/ <i>n.</i>	اکسیژن
kind /kaɪnd/ <i>n.</i>	نوع
activity /æk'tɪvɪti/	فعالیت
repetitive /rɪ'petətɪv/ <i>adj.</i>	تکراری
meaning /'mi:nɪŋ/	یعنی
over and over	بارها و بارها
keep /ki:p/ <i>v.</i> (keep, kept, kept)	ادامه دادن
bring /brɪŋ/ <i>v.</i> (bring, brought, brought)	آوردن
fresh /freʃ/ <i>adj.</i>	تازه
even /'i:vən/ <i>adv.</i>	حتی
a bit /ə bɪt/ <i>adv.</i>	کمی
number /'nʌmbər/ <i>n.</i>	تعداد
cell /sel/ <i>n.</i>	سلول
increase /ɪn'kri:s/ <i>v.</i>	افزایش یافتن، افزایش دادن
so /sou/ <i>conj.</i>	بنابراین
carry /'kæri/ <i>v.</i>	حمل کردن، بردن
move /mu:v/ <i>v.</i>	حرکت کردن، حرکت دادن
through /θru:/ <i>prep.</i>	از میان
vessel /'vesəl/ <i>n.</i>	رگ
mean /mi:n/ <i>v.</i> (mean, meant, meant)	معنی دادن
efficiently /ɪ'fɪʃəntli/ <i>adv.</i>	به طور مؤثری

4

fine /faɪn/ <i>adj.</i>	خوب
like /laɪk/ <i>prep.</i>	مانند
pick up /pɪk ʌp/ <i>phr v.</i>	برداشتن
stairs /sterz/ <i>n. pl.</i>	پله ها