



واژگان جدید درس اول	
<b>aerobics</b> /eə'reʊbɪks/ n. ورزش اروبیك، ورزش هوازی	<p>: physical exercises intended to make the heart and lungs stronger</p> <p>تمرینات بدنی که به منظور تقویت قلب و ریه‌ها انجام می‌شود</p> <p>🗨️ Nancy does <b>aerobics</b> regularly to keep fit.</p> <p>نانسی به‌طور منظم ورزش اروبیك انجام می‌دهد تا تناسب اندام داشته باشد.</p>
<b>bend</b> /bend/ v. ۱- خم شدن، ۲- خم کردن	<p>: move (part of) the body so that it is not straight any more</p> <p>حرکت دادن (قسمتی از) بدن به‌طوری که دیگر صاف نباشد</p> <p>🗨️ lean: ۱- تکیه دادن؛ ۲- خم شدن</p> <p>🗨️ Children can <b>bend</b> their bodies without too much trouble.</p> <p>بچه‌ها می‌توانند بدن‌هایشان را بدون زحمت زیاد خم کنند.</p>
<b>bike</b> /baɪk/ n., v. ۱- دوچرخه، ۲- دوچرخه‌سواری کردن	<p>1. (informal) a bicycle</p> <p>(غیررسمی) یک دوچرخه</p> <p>🗨️ I usually go to work by <b>bike</b>.</p> <p>من معمولاً با دوچرخه سرکار می‌روم.</p> <p>2. (informal) to go somewhere on a bicycle:</p> <p>(غیررسمی) با دوچرخه به جایی رفتن (دوچرخه‌سواری کردن)</p> <p>🗨️ My father usually <b>bikes</b> to work.</p> <p>پدرم معمولاً با دوچرخه سرکار می‌رود.</p>
<b>blood</b> /blʌd/ n. خون	<p>: the red liquid that flows through the body</p> <p>مایع قرمز رنگی که در سراسر بدن جریان دارد</p> <p>🗨️ He lost a lot of <b>blood</b> in the accident.</p> <p>او در تصادف خون زیادی از دست داد.</p>
<b>bone</b> /bəʊn/ n. استخوان	<p>: any of the hard parts that form the skeleton of the body</p> <p>هر یک از قسمت‌های سختی که اسکلت بدن را تشکیل می‌دهد</p> <p>🗨️ He survived the accident with no broken <b>bones</b>.</p> <p>او از تصادف، بدون شکستگی استخوان جان سالم به در برد.</p>
<b>bother</b> /'bɔ:ðər/ n., v. ۱- مزاحمت، اذیت، ۲- ناراحت کردن، مزاحم ... شدن	<p>: to cause sb trouble or pain</p> <p>برای کسی دردسر یا درد ایجاد کردن</p> <p>🗨️ annoy; disturb; worry: اذیت کردن؛ مزاحم ... شدن؛ نگران کردن</p> <p>🗨️ I don't want to <b>bother</b> you with my problems at the moment.</p> <p>نمی‌خواهم در حال حاضر با مشکلاتم مزاحم شما شوم.</p>
<b>bracket</b> /'brækɪt/ n. پرانتز	<p>: (also parenthesis NAMe or formal) either or a pair of marks, ( ) placed around extra information</p> <p>(همچنین پرانتز در انگلیسی رسمی یا آمریکایی) هر یک از علائم ( ) که دور اطلاعات اضافه شده قرار می‌گیرد</p> <p>🗨️ Add the numbers in <b>brackets</b> first.</p> <p>ابتدا اعداد داخل پرانتز را جمع ببندید.</p>
<b>compare</b> /kəm'peər/ v. مقایسه کردن	<p>: to examine people or things to see how they are similar or different</p> <p>مقایسه (امتحان) کردن افراد و چیزها برای درک چگونگی تشابه یا اختلاف آن‌ها</p> <p>🗨️ We <b>compared</b> the two reports carefully.</p> <p>ما هر دو گزارش را به دقت (با هم) مقایسه کردیم.</p>
<b>conjunction</b> /kən'dʒʌŋkʃən/ n. (گرامر) حرف ربط، ربط دهنده	<p>: (grammar) a word that joins words, phrases or sentences, for example "but", "and", "or" ...</p> <p>(در گرامر) کلمه‌ای که کلمات، عبارات یا جملات را به هم ربط می‌دهد، مانند "but" (اما)، "and" (و)، "or" (یا) ...</p> <p>🗨️ Be careful how to use <b>conjunctions</b> in the blanks.</p> <p>در مورد نحوه استفاده از ربط‌دهنده‌ها در جاهای خالی دقت کنید.</p>



<p><b>efficiently</b> /ɪ'fɪʃəntli/ <i>adv.</i> موثر، به طور موثری، به طرز کارآمدی</p>	<p>: doing sth well and thoroughly with no waste of time, money, or energy انجام کاری به صورت مطلوب و کامل بدون هدر رفتن زمان، پول یا انرژی کارآمدتر، موثرتر = بهتر، بسیار خوب more efficiently = better, very well inefficiently: به طور ناکارآمدی EXP All these things mean your body works more <b>efficiently</b> to keep you healthy. همه‌ی این‌ها به این معناست که بدن‌تان با کارآمدی بیشتری (بهتری) کار می‌کند تا شما را سالم نگه دارد.</p>
<p><b>endorphin</b> /en'dɔ:rfɪn/ <i>n.</i> اندورفین</p>	<p>: (biology) A HORMONE produced in the brain that reduces the feeling of pain (زیست‌شناسی) هورمونی که در مغز تولید می‌شود که احساس درد را کاهش دهد EXP When you exercise, <b>endorphins</b> can create a happy feeling. وقتی شما ورزش می‌کنید، اندورفین می‌تواند موجب حس شادی شود.</p>
<p><b>excellent</b> /'eksələnt/ <i>adj.</i> عالی، بسیار خوب، فوق‌العاده</p>	<p>و حشتناک؛ بسیار بد: terrible; very bad: <b>terrible</b> خیلی خوب: very good: <b>very good</b> EXP Exercising is an <b>excellent</b> way to feel happy. ورزش کردن شیوه‌ای عالی برای شاد بودن است.</p>
<p><b>fat</b> /fæt/ <i>adj., n.</i> ۱ - چاق، ۲ - چربی</p>	<p>: having too much weight وزن زیاد داشتن thin: ۱ - لاغر، ۲ - نازک EXP Yoy'll get <b>fat</b> if you eat so much chocolate. اگر زیاده‌اشکلالت بفورید، چاقی فواید شد. : a white / yellow material under the skin ماده‌ای سفید / زرد رنگ زیر پوست EXP Avoid too much <b>fat</b> on your food. از مصرف چربی زیاد در غذای‌تان بپرهیزید.</p>
<p><b>flexible</b> /'fleksəbəl/ <i>adj.</i> انعطاف‌پذیر، قابل انعطاف</p>	<p>: able to change without breaking توانایی تغییر بدون شکستن inflexible: انعطاف‌ناپذیر، غیرقابل انعطاف EXP The athlete's body is <b>flexible</b>. He can bend it easily. بدن این ورزشکار انعطاف‌پذیر است. او می‌تواند به راحتی آن را خم کند.</p>
<p><b>focus</b> /'fəʊkəs/ <i>n., v.</i> ۱ - تمرکز، مرکز توجه، ۲ - تمرکز کردن</p>	<p>: to give attention, effort, etc. to a particular subject, situation or person rather than another توجه کردن، تلاش کردن و ... بر موضوع، موقعیت یا شخص خاصی به جای توجه به دیگری concentrate: متمرکز کردن، توجه کردن distract: حواس ... را پرت کردن EXP Each exercise <b>focuses</b> on a different grammar point. هر تمرین روی یک نکته‌ی گرامری خاصی تمرکز می‌کند.</p>
<p><b>fuel</b> /'fju:əl/ <i>n.</i> سوخت</p>	<p>: material burnt to produce energy ماده‌ای که برای تولید انرژی سوزانده می‌شود EXP When you exercise, your body uses the extra <b>fuel</b> to keep you strong. وقتی ورزش می‌کنید، بدن‌تان سوخت اضافی را مورد استفاده قرار می‌دهد تا شما را قوی نگه دارد.</p>
<p><b>function</b> /'fʌŋkʃən/ <i>n., v.</i> ۱ - عملکرد، نقش، ۲ - عمل کردن، اجرا کردن</p>	<p>: a special activity or purpose of a person or thing فعالیت یا هدف خاص شخص یا چیزی operate; perform: عمل کردن، اجرا کردن EXP The <b>function</b> of the heart is to pump blood through the body. نقش (کار) قلب، پمپاژ خون به سراسر بدن است.</p>
<p><b>heading</b> /'hedɪŋ/ <i>n.</i> عنوان، سرفصل</p>	<p>: a title printed at the top of a page or at the beginning of a section of a book عنوانی (تیتري) که در بالای صفحه یا در ابتدای یک بخش (فصل) از کتابی می‌آید عنوان پاراگراف، عنوان مناسبی نیست. EXP The <b>heading</b> of the paragraph is not a proper one.</p>
<p><b>heart</b> /hɑ:rt/ <i>n.</i> قلب</p>	<p>: the organ in the chest that sends blood through the body عضوی (از بدن) در درون سینه که خون را به سراسر بدن ارسال می‌کند قلب قوی‌ترین عضله در بدن شماست. EXP The <b>heart</b> is the strongest muscle in your body.</p>



## گرامر درس اول

## Conjunctions of Time, Reason and Condition

## حروف ربط زمان، علت و شرط

حروف ربط: conjunctions

**تعریف** کلماتی هستند که دو جمله‌واره را به هم ربط می‌دهند و یک جمله‌ی مرکب به وجود می‌آورند. این کلمات کاربردهای مختلفی دارند که در این درس به حروف ربط زمان (when, as)، علت (since, as, because) و شرط (whether ... or) می‌پردازیم.

وقتی به مهمانی رسیدیم، مری در حال بریدن کیک تولد بود. When we arrived at the party, Mary was cutting the birthday cake.

جمله‌واره‌ی پایه	جمله‌واره‌ی پیرو	حرف ربط
زمان	زمان	زمان

جمله‌ی مرکب

ما می‌توانیم به راحتی تمرین را حل کنیم چون خیلی ساده است. We can easily do the exercise since it is too easy.

جمله‌واره‌ی پیرو	حرف ربط علت	جمله‌واره‌ی پایه
جمله‌ی مرکب	جمله‌ی مرکب	جمله‌ی مرکب

همان‌طور که مشاهده می‌کنید، حرف ربط می‌تواند در ابتدای جمله‌ی مرکب یا وسط دو جمله‌واره قرار گیرد. در صورتی که حرف ربط در ابتدای جمله قرار گیرد قبل از جمله‌واره‌ی دوم از ویرگول (,) استفاده می‌شود.

## وقتی که - هنگامی که: when - as

حروف ربط‌دهنده‌ی زمان:

① **when**: به عنوان حرف ربط زمان از آن در موارد زیر استفاده می‌شود:

۱- هرگاه عملی پس از عملی دیگر (با فاصله‌ی زمانی اندک) صورت بگیرد از "when" استفاده می‌شود.

وقتی که صدای زنگ در را شنیدم، در را باز کردم. When I heard the doorbell, I opened the door.

۲- از "when" به عنوان حرف ربط زمان، برای انجام دو عمل هم‌زمان هم استفاده می‌شود.

وقتی او به خانه رسید، آن‌ها تلویزیون تماشا می‌کردند. When he got home, they were watching TV.

وقتی در کلاس‌های بعد از ظهر شرکت می‌کند، احساس خواب‌آلودگی می‌کند. She feels sleepy when she attends the evening classes.

۳- از "when" برای اشاره به یک دوره‌ی زمانی یا سن هم استفاده می‌شود.

دوستم وقتی در فرانسه بود، توانست (زبان) فرانسوی را یاد بگیرد. (اشاره به یک دوره‌ی زمانی) My friend could learn French when she was in France.

آن مهندس وقتی ۴۵ سال داشت لندن را ترک کرد. (اشاره به سن) The engineer left London when she was 45.

② **as**: به عنوان حرف ربط زمان، برای بیان دو عمل که به صورت هم‌زمان اتفاق می‌افتند، استفاده می‌شود.

وقتی که از اتوبوس پیاده می‌شدم، پیترا را دیدم. I saw Peter as I was getting off the bus.

هنگامی که در طول خیابان قدم می‌زدیم، مغازه‌ها را نگاه می‌کردیم. As we walked along the street, we looked into the shops.

**نکته ۱** برای بیان کاهش یا افزایش تدریجی متناسب در طی یک دوره‌ی زمانی از "as" به معنای هرچه، هر قدر، به عنوان ربط‌دهنده‌ی «دو تغییر هم‌زمان» استفاده می‌شود.

هر چه بیشتر غذا بخورید، چاق‌تر می‌شوید. As you eat more, you get fatter.

هر قدر افراد بیشتر تر ورزش کنند، معمولاً (از نظر بدنی) انعطاف‌پذیرتر می‌شوند. As people do more exercise, they usually get more flexible.

**تکثر** وجود صفت/قید تفضیلی (برتر) در جمله می‌تواند نشانه‌ای از کاربرد "as" در دو تغییر هم‌زمان تلقی شود.



**نکته ۲** از کلمه‌ی “as” به معنای «به‌عنوان» هم استفاده می‌شود که در این صورت حرف ربط نیست و پس از اسم قرار می‌گیرد.

فواهرم به عنوان تایپست در آن شرکت استفراهم شد.  
 My sister was employed as a typist in the company.  
 اسم

**یادآوری** برای بیان دو عمل هم‌زمان می‌توان از حرف ربطِ زمان “while” (هنگامی که، وقتی که) مانندِ حروف ربط “as” و “when” هم استفاده کرد (در کتابِ درسی اشاره‌ای به این موضوع نشده است). به نمونه‌ی کنکوری آن توجه کنید:

(آزاد ریاضی- ۸۴)  
 The mirror fell and broke while my mother was hanging it on the wall.  
 هنگامی که مادرم در حال آویزان کردن آن به دیوار بود، آینه افتاد و شکست.

نکته‌ی مهم در موردِ “since”:  
 از ربط‌دهنده‌ی “since” به‌عنوان «ربط دهنده‌ی زمان» هم استفاده می‌شود اما در کتاب درسی اشاره‌ای به آن نشده است. در این صورت به معنای «از- از وقتی که» می‌باشد و به مبدأ زمان اشاره می‌کند. در این حالت ربط دهنده‌های “as, when, while” نمی‌توانند جایگزین آن شوند. الگوی زیر را در مورد این ربط دهنده به خاطر بسپاریم:

زمان گذشته‌ی ساده + since + زمان حال کامل (ماضی نقلی)

از وقتی مری به این مدرسه آمد، نمرات فوقی کسب نکرده است.  
 Mary hasn't got good marks since she came to this school.

**TEST** Tom has not been able to find any friends ..... he began his search. (سراسری انسانی- ۸۹)

1) because                      2) since                      3) whereas                      4) whether  
 از وقتی تام جست‌وجویش را آغاز کرد، نتوانسته است هیچ دوستی پیدا کند.

**توضیح** با توجه به کاربرد ساختار فوق در جمله و وجود زمان حال کامل قبل از جای خالی و گذشته‌ی ساده بعد از آن، ربط دهنده‌ی زمان “since” کامل کننده‌ی جمله است.

حروف ربط دهنده‌ی دلیل: زیرا، برای این‌که، از آنجایی که: **since - as - because**

از حروف ربط دلیل یا علتِ “because”, “as” و “since” برای بیان علت و دلیل انجام کار استفاده می‌شود. یعنی اشاره می‌کند به این‌که چرا عملی صورت گرفته، یا این‌که چرا شخصی عملی را انجام داده است.

چون هیچ غذایی نداشتیم، تصمیم گرفتیم به رستوران برویم.  
 As we had no food, we decided to go to the restaurant.  
 چون هوا خوب بود، برای پیاده‌روی بیرون رفتیم.  
 We went out for a walk since the weather was fine.  
 چون او زیاد ورزش می‌کند، بدنی بسیار قوی دارد.  
 She has a very strong body because she does a lot of exercise.

در مثال‌های فوق مشاهده می‌کنید که در کاربرد ربط دهنده‌های “because”, “as” و “since” به‌عنوان ربط‌دهنده‌های دلیل، تفاوتی وجود ندارد.

**تکثر** توجه داشته باشید که “because of” با “because” تفاوت دارد. بعد از “because of” (به علت، به دلیل) جمله به کار نمی‌رود. پس از آن، اسم، ترکیب اسمی یا ضمیر به کار می‌رود. در حالی که “because” ربط‌دهنده است و پس از آن جمله به کار می‌رود.

به علت طوفان به سفر ادامه ندادیم.  
 We didn't keep on traveling because of wind.  
 اسم

به علت طوفان شدید، به سفر ادامه ندادیم.  
 We didn't keep on traveling because of the strong wind.  
 اسم      صفت  
 ترکیب اسمی



### خواه ... خواه، چه ... چه ... : whether ... or ...

رابطه دهنده شرط:

“whether ... or ...” به عنوان رابطه دهنده شرط، بیانگر این مفهوم است که با انجام هر یک از دو عمل متفاوت یا وجود هر یک از دو شرط مختلف، یک نتیجه حاصل خواهد شد. در واقع هیچ یک از دو شرط در نتیجه‌ی نهایی تأثیری ندارد.

👉 Look, Kate, I'm calling the doctor, **whether** you like it **or** not.

بین کیت، به دکتر زنگ می‌زنم خواه دوست داشته باشی خواه (دوست) نداشته باشی.

👉 Exercising is an excellent way to feel happy, **whether** you do it alone **or** with your friends.

ورزش کردن راهی عالی برای حس شادمانی است چه تنهایی آن را انجام دهید چه با دوستانتان.

**نکته** یکی از نکاتی که در مورد حرف ربط “whether” در کتاب درسی به آن اشاره نشده است، کاربرد آن به معنای «آیا، که آیا» می‌باشد که در این صورت مترادف با “if” است و پرسشی غیرمستقیمی را بیان می‌کند.

👉 He wasn't sure **whether / if** he had locked the door, so he went back to check.

(آزاد ریاضی - ص ۸۵)

او مطمئن نبود که آیا در را قفل کرده است (یا نه)، بنابراین برگشت تا (آن را) بررسی کند.

**نکته** در مورد پاسخ دادن به تست‌هایی که به “whether ... or” مربوط می‌شود، وجود “or” در جمله، همیشه نمی‌تواند نشانه‌ی خوبی برای انتخاب “whether” باشد، ممکن است “or” در سؤال نباشد اما پاسخ “whether” باشد. به نمونه‌ی زیر توجه کنید:

**TEST** I've offered her the job, but I don't know ..... she'll accept it.

(سراسری هنر - ۹۰)

- 1) whereas                      2) since                      3) because                      4) whether

آن شغل را به او پیشنهاد کرده‌ام، اما نمی‌دانم آیا آن را خواهد پذیرفت (یا خیر).

**توضیح** همان‌طور که در درس‌نامه توضیح داده شد، حرف ربط “whether” به معنای «آیا، که آیا» هم به کار می‌رود که در این صورت کاربرد آن مترادف “if” می‌باشد. بنابراین گزینه‌ی «۴» پاسخ صحیح است.

👉 Can you swim?

آیا می‌توانید شنا کنید؟

Tell me if / whether you can swim.

«به من بگویید که آیا می‌توانید شنا کنید (یا خیر).»

**TEST** He always listens to the radio ..... driving his car.

(سراسری تجربی - ۹۰)

- 1) while                      2) since                      3) whether                      4) because

او همیشه هنگام رانندگی با ماشینش، به رادیو گوش می‌دهد.

**توضیح** برای بیان دو عمل هم‌زمان از حرف ربط زمان “while” استفاده می‌شود. در این جمله دو عمل «رانندگی کردن» و «رادیو گوش کردن» به طور هم‌زمان انجام شده‌اند.

**TEST** ..... it was getting late, we took the train to reach on time

(سراسری انسانی - ۹۰)

- 1) So                      2) As                      3) Until                      4) So that

چون داشت دیر می‌شد، سوار قطار شدیم تا به موقع برسیم.

**توضیح** از بین رابطه‌دهنده‌های زمان (در این جمله “Until”، “As”) و رابطه‌دهنده‌ی دلیل (در این جمله “As”) با توجه به رابطه‌ی علت و معلولی که بین دو جمله وجود دارد از رابطه‌دهنده‌ی دلیل “As” استفاده می‌شود.

## درک مطلب

**مهارت اول:** یکی از مهارت‌های خواندن، توجه به عناوین پاراگراف‌های متن (Paragraph Headings) است. نویسنده، در متن‌های بلند، برای راهنمایی کردن خواننده از عناوین استفاده می‌کند. عناوین، متن را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم نموده و به خواننده کمک می‌کند که اطلاعات خاص را سریع‌تر بیابد. به عنوان مثال، “Reading” درس اول، دارای پنج عنوان پاراگراف است و اگر کسی در مورد ارتباط بین «ورزش» و «انعطاف‌پذیری بدن» نیاز به اطلاعاتی داشت به سراغ عنوان پاراگراف “Exercise Makes You Flexible” می‌رود و دیگر نیازی به خواندن کل متن نیست تا به این اطلاعات خاص دست یابد.

**مهارت دوم:** یکی دیگر از مهارت‌های خواندن، «پی بردن به معنای کلمات نا آشنا، از طریق توجه به نشانه‌های موجود در متن» است. در بعضی متن‌ها، نویسنده از طریق معنی کردن یا بیان مفاهیم یا با استفاده از علائم نشانه‌گذاری، تلاش می‌کند مفاهیم مشکل را برای خواننده آسان کند. از این رو، شناسایی این نشانه‌ها برای درک بهتر متن، ضروری است. مهم‌ترین این علائم عبارت‌اند از:

☞ دو نقطه	☞ mean(s) / meaning (یعنی)
☞ , ویرگول	☞ in other words (به عبارت دیگر)
☞ ( ) پرانتز	☞ is / are (است، هستند)
☞ - خط تیره	☞ for example/ such as/ for instance / e.g. (به عنوان مثال/ برای مثال)
☞ i.e. (به عبارت دیگر)	☞ and other (و دیگر)
☞ that is (به عبارت دیگر)	☞ etc. (و غیره)

**The early manned spacecraft, such as *Mercury*, *Gemini*, and *Apollo* in the United States and *Vostok* in Russia, were small and had restricted crew rooms.**

(بفشی از “Reading” سراسری تجربی- ۹۰)

**توضیح** علامت “such as” (برای مثال) نمونه‌هایی از “manned spacecraft” (فضاپیمای سرنشین‌دار) را برای خواننده بیان می‌کند، بنابراین کلمات “Mercury”، “Gemini”، “Apollo” و “Vostok” مثال‌هایی از «فضاپیمای سرنشین‌دار» هستند و خواننده لازم نیست معنای دقیق این واژه‌ها را بداند. از طرفی حرف اول کلمات مذکور حرف بزرگ است و بیان‌گر این است که اسم خاص هستند و نباید شما را نگران کنند.

**Only male lions grow a mane, the long hair around the shoulders which grows darker and fuller as the animal ages.**

(بفشی از “Reading” سراسری انسانی- ۹۰)

**توضیح** کلمه “mane” خارج از کتاب درسی است. اما پس از علامت ویرگول (,) عبارتی آمده است که این واژه را تعریف می‌کند. عبارت “the long hair .....” به معنی «موی بلند دور شانه‌هاست که هر چه حیوان سنش بالاتر می‌رود، تیره‌تر و پُرتر می‌شود.» بنابراین به سادگی معلوم می‌شود که لغت “mane” به معنی «پال» است.



# Questions

## سوالات امتحانی

### I : VOCABULARY

واژگان

**A. Fill in the blanks with the words given. There is one extra word.**

*protect – efficiently – release – healthy – bend – function – flexible*

- Regular exercise improves the ..... of the heart, blood and muscles.
- The doctor asked the patient not to ..... his waist because of his joint problem.
- It is terribly cold. Warm clothes will ..... you against cold weather.
- Children are usually ..... because they can easily bend and stretch their bodies.
- Eating enough vegetables and fruits will keep you strong and ..... .
- You must work ..... to get good marks in your exams.

**B. Match the following definitions in column (A) with the words in column (B). There is one extra item in column (B).**

A

- physical harm to the body
- material burnt to produce energy
- let a chemical come out
- part of the body where two bones meet
- a yellow/ white material under the skin
- keep safe

B

- fat
- protect
- fuel
- joint
- release
- realize
- injury

**C. Choose the correct choice.**

- She was seriously ..... in that car accident and was taken to the hospital.  
a) injured                      b) protected                      c) attracted                      d) covered
- If you exercise two or three times a week, you'll feel ..... .  
a) emotional                      b) nervous                      c) serious                      d) healthy
- During exercise, your body ..... endorphins, chemicals that create a happy feeling.  
a) increases                      b) releases                      c) decreases                      d) influences
- Being ..... suggests that one has a high opinion of himself.  
a) regular                      b) efficient                      c) proud                      d) flexible





## II : STRUCTURE

گرامر

**A. Choose the correct choice.**

17. I answered the telephone ..... I was watching TV.

- a) since                      b) whether                      c) as                      d) because

18. He will go on a trip ..... you come or not.

- a) when                      b) before                      c) since                      d) whether

19. All the people were eating dinner ..... I arrived at the party.

- a) when                      b) since                      c) whether                      d) for

20. Some people change their eating habits ..... they grow older.

- a) since                      b) as                      c) because                      d) when

**B. Fill in the blanks with "since", "as", "when" or "whether". Sometimes more than one answer is possible.**

21. He started regular exercise at a club ..... he was going to lose weight.

22. .... the weather was fine, we went out for a walk.

23. .... you exercise, your body uses that extra fuel to keep you going strong.

**C. Combine the following sentences using "since", "as", "when", "whether ... or".**

24. We asked Philip to come with us. He knew the road.

25. You can enjoy exercising. You are young or old.

26. I saw one of my old friends. I was walking along the street.

## III : SENTENCE

## FUNCTIONS

نقش (عملکرد) جمله

**Match the items in column (A) with the appropriate phrases in column (B) to make meaningful sentences. There is one extra item in column (B).**

A

B

27. Eating too much fat is dangerous .....

a) do some deep breathing exercises

28. Good food is important because .....

b) it gives you useful nutrients

29. Aerobic exercise is any kind of exercise .....

c) it keeps your mind and body strong

30. Exercise is good for you because .....

d) because it can cause heart diseases

e) that makes your muscles use a lot of oxygen

## IV : COMPREHENSION

درک مطلب

**A. Sentence Comprehension: Read the following sentences and choose the correct choice.**

31. Children can bend and stretch their bodies without too much trouble. This sentence means that .....

- a) children are not active                      b) children cannot do aerobic exercise well  
c) children have a lot of problems                      d) children's bodies are flexible



- 32. When you are stronger and you are able to do things better, you can feel better about yourself. In other words, exercise ..... .**
- a) trains your muscles and joints                      b) brings more oxygen into your lungs  
c) can help you feel clever                                  d) can make you feel proud
- 33. If the body is not able to use all the calories that are coming from food, it stores them as fat. According to the given sentence, which sentence is correct?**
- a) Fat is the stored collection of calories.                      b) Calories should not be burnt in our bodies.  
c) Food with fat is more delicious.                                  d) Calories don't help us do our usual activities.
- 34. Exercise burns up extra calories which come from the food you eat and keeps you at a weight that is right for your health. According to the sentence, which sentence is correct?**
- a) If we exercise, we can store calories.                      b) We should always try to burn calories.  
c) Extra calories keep us at a healthy weight.                      d) We can become physically fit if we exercise.

***B. Cloze Passage:***

**Fill in the blanks with the words from the list below. There is one extra word.**

*release – enjoys – nutrients – breathing – active – group – bringing*

Exercising is an excellent way to feel happy, whether you are exercising on your own or with a .....<sup>35</sup>..... That is because when you exercise, your body can .....<sup>36</sup>..... endorphins, chemicals that create a happy feeling. In addition, when you are .....<sup>37</sup>..... deeply during the exercise and .....<sup>38</sup>..... more air into your lungs, your brain .....<sup>39</sup>..... the extra oxygen. And when you are .....<sup>40</sup>..... and running around, it is hard to think about what was bothering you.

### C. Passage 1:

*Read the following passage and match each paragraph with one of the headings. Write the letters (A, B, C, D, E) in front of the numbers of the paragraphs. There is one extra item.*

<b><u>Headings</u></b>
<b>(A) Get a Good Night's Rest</b>
<b>(B) Sit up Straight</b>
<b>(C) Find Time to Relax</b>
<b>(D) Spend More Time in the Open Air</b>
<b>(E) Go For a Run</b>

41. Running is excellent exercise. Before you start running, you should warm up first, using slow movements that make all your muscles work. But be careful! If you stretch when your muscles are cold, you might do yourself an injury. Always wear comfortable clothing and make sure your trainers (shoes) are in good shape. If you wear shoes that give good support to your whole foot, you will put less pressure on your knees. You should start exercising slowly, at a speed you can keep up for about 15-20 minutes.
42. It is ok if you sometimes go to bed late but if you regularly cut down on your sleep, it will soon start to have a bad effect on your skin. If you get a good night's rest, it will do your appearance the world of good. It is not called beauty sleep for nothing! Lack of sleep can cause acne or dry skin. Make sure you get a good night's sleep. Go to bed and get up at regular times. During the day, keep active: Get sufficient exercise so that you can sleep well at night.



43. Did you know that standing, sitting and walking badly can make you look heavier than you really are? If we watched the way we sat and stood, it would improve our appearance very much. Stand in front of the mirror with your feet apart and your legs straight. Pull in your tummy, check that your ears, shoulders, hips, knees and ankles are in line with each other. You should be feeling and looking better already!
44. Most of us live in large polluted cities. If we got more fresh air, we would look healthier and more attractive. Walking slowly is useful but a quick pace gets more oxygen into your lungs. So don't just go for a slow walk, try and find an area that doesn't have much pollution, and get moving!

### **Passage 2:**

**Read the following passage carefully and answer the questions as required.**

Feeling tired, nervous or angry? Take a deep breath. It's one of the most relaxing and energizing things you can do. Try taking a deep breath right now. Feel how new energy goes throughout your body. Breathing is a very easy, natural, and healthful thing to do. It's really bad that most people do not know how to do it correctly!

Correct deep breathing is a lost art, and breathing is the basis of all normal activities for all living things, for human beings it is the most necessary activity. It affects our health, our mental health and our lifespan, i.e. we can live longer if we know how to breathe correctly. Scientists believe that we can live without food for some days, but we can live only for a few minutes without air.

Early man did not have to learn the art of correct breathing because of his lifestyle. Fresh air, a natural environment, continuous movement and a large variety of natural physical activities made early man a good breather. However, modern man lives far from natural life and physical activity. And one of the prices modern man pays for civilization is anxiety and stress, probably the most important reason is: man has "forgotten" how to breathe correctly.

45. According to the passage, deep breathing ..... .
- |                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| a) increases your energy         | b) makes you nervous and angry |
| c) improves your way of thinking | d) cures your illnesses        |
46. The main point of the first paragraph is: ..... .
- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| a) breathing may make people tired  | b) when we breathe, we can forget our problems |
| c) we should not get nervous at all | d) it is important to breathe correctly        |
47. Which of the following is not mentioned about natural life?
- |              |                       |                        |                        |
|--------------|-----------------------|------------------------|------------------------|
| a) fresh air | b) climbing mountains | c) physical activities | d) natural environment |
|--------------|-----------------------|------------------------|------------------------|
48. According to the passage, people who breathe correctly, ..... .
- |                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| a) can live without food          | b) may live longer    |
| c) have strange mental conditions | d) are called artists |

### **True or False**

49. We can understand from the passage that early man could breathe better than modern man because of his lifestyle.
- |         |          |
|---------|----------|
| a) True | b) False |
|---------|----------|
50. According to the passage, good breathing can affect only our physical health, and not our mental health.
- |         |          |
|---------|----------|
| a) True | b) False |
|---------|----------|



## پاسخنامه‌ی تشریحی

۱- function

ورزش منظم، عملکرد قلب، خون و عضلات را بهبود می‌بخشد.

۲- bend

پزشک از بیمار خواست که به علت مشکل مفصل، کمرش را خم نکند.

۳- protect

(هوا) خیلی سرد است. لباس گرم از شما در مقابل هوای سرد محافظت خواهد کرد.

۴- flexible

بچه‌ها معمولاً انعطاف‌پذیر هستند زیرا می‌توانند بدن‌هایشان را به سادگی خم کرده و کش دهند.

۵- healthy

خوردن سبزیجات و میوه‌ی کافی، شما را قوی و سالم نگه خواهد داشت.

۶- efficiently

شما باید به طور مؤثری کار کنید تا در امتحاناتان نمرات خوبی کسب کنید.

۷- گزینه‌ی «g»

زخم، جراحت: صدمه‌ی فیزیکی به بدن

۸- گزینه‌ی «c»

سوخت: ماده‌ای که برای تولید انرژی سوزانده می‌شود

۹- گزینه‌ی «e»

رها کردن، آزاد کردن: بیرون فرستادن ماده‌ی شیمیایی

۱۰- گزینه‌ی «d»

مفصل: قسمتی از بدن که دو استخوان به هم متصل می‌شوند.

۱۱- گزینه‌ی «a»

چربی: ماده‌ای زرد/سفید رنگ زیر پوست

۱۲- گزینه‌ی «b»

محافظت کردن: سالم نگه داشتن

۱۳- گزینه‌ی «a»

او در آن تصادف رانندگی به شدت مجروح و به بیمارستان منتقل شد.

۱۴- گزینه‌ی «d»

اگر در هفته، دو یا سه بار ورزش کنید، احساس سلامتی خواهید کرد.

۱۵- گزینه‌ی «b»

در طی ورزش، بدن‌تان «اندورفین» ترشح می‌کند، ماده‌ای شیمیایی که احساس شادی را ایجاد می‌کند.

۱۶- گزینه‌ی «c»

مغرور بودن به این که یک نفر نظر بالایی (غرور) نسبت به خودش دارد، اشاره می‌کند.

۱۷- گزینه‌ی «c»

هنگامی که تلویزیون تماشا می‌کردم، به تلفن جواب دادم.

**توضیح** برای بیان دو عمل هم زمان (به ویژه در زمان‌های «حال و گذشته‌ی استمراری») از ربط‌دهنده‌ی «as» به معنای «هنگامی که، وقتی که» استفاده می‌شود.

۱۸- گزینه‌ی «d»

او به سفر خواهد رفت خواه بیاید خواه نیایید.

**توضیح** صورت سؤال به دو شرط متفاوت (آمدن یا نیامدن) اشاره می‌کند که هر دو یک نتیجه را به همراه دارند (به سفر رفتن). بنابراین از ساختار «whether ... or ...» استفاده می‌شود.

**تذکر** وجود «or» در جمله می‌تواند نشانه‌ی استفاده از «whether» باشد اما همیشه یک علامت قطعی نیست.

۱۹- گزینه‌ی «a»

هنگامی که به مهمانی رسیدم، همه‌ی افراد در حال خوردن شام بودند.

**توضیح** یکی از کاربردهای ربط‌دهنده‌ی زمان «when» برای بیان «دو عمل هم زمان است» که یک عمل به صورت استمراری و با تداوم (زمان‌های استمراری) در حال انجام است و عمل دیگری با آن هم زمان می‌شود.



- ۲۰- گزینهی «b» برخی افراد همچنان که مسن‌تر می‌شوند، عادات غذایی‌شان را تغییر می‌دهند.  
**توضیح** هرگاه دو عمل، در عبارت اصلی و عبارت قیدی در طول یک دوره‌ی زمانی به موازات هم انجام شوند و در طول آن زمان، به تدریج و به تناسب هم پیش روند از “as” به معنی «هر قدر، هر چه» به‌عنوان ربط‌دهنده‌ی «دو تغییر هم‌زمان» استفاده می‌شود.
- ۲۱- as / since او ورزش منظم را در باشگاه آغاز کرد زیرا قصد داشت وزن کم کند.  
**توضیح** برای بیان «علت و دلیل» به جز دو جواب ذکر شده، اگر “because” هم در توضیح سؤال وجود داشت، جواب صحیح محسوب می‌شد.
- ۲۲- As / Since به علت این که هوا خوب بود، برای پیاده‌روی بیرون رفتیم.  
**توضیح** به پاسخ سؤال قبل مراجعه کنید.
- ۲۳- when هنگامی که ورزش می‌کنید، بدن‌تان از سوخت اضافی استفاده می‌کند تا شما را قوی نگه دارد.  
**توضیح** وقتی دو عمل به صورت تکرار یا عادت (غالباً در قالب زمانی حال ساده) با یک‌دیگر هم‌زمان شوند از ربط‌دهنده‌ی زمان “when” استفاده می‌شود.
- ۲۴- We asked Philip to come with us **as / since** he knew the road.  
 ما از فیلیپ درخواست کردیم که با ما بیاید زیرا او جاده را می‌شناخت.  
**تذکر** اگر در صورت سؤال “because” هم وجود داشت، پاسخ صحیح محسوب می‌شد.
- ۲۵- You can enjoy exercising **whether** you are young **or** old.  
 خواه جوان باشید خواه پیر، می‌توانید از ورزش لذت ببرید.
- ۲۶- I saw one of my old friends **as / when** I was walking along the street.  
 وقتی در طول خیابان راه می‌رفتم، یکی از دوستان قدیمی‌ام را دیدم.
- ۲۷- گزینهی «d» خوردن چربی زیاد خطرناک است زیرا می‌تواند سبب بیماری‌های قلبی شود.
- ۲۸- گزینهی «b» غذای مناسب مهم است زیرا به شما مواد مغذی مفیدی می‌دهد.
- ۲۹- گزینهی «e» ورزش اروپیک (هوازی) هر نوع ورزشی است که سبب می‌شود عضلات شما مقدار زیادی اکسیژن مصرف کنند.
- ۳۰- گزینهی «c» ورزش برای شما مفید است زیرا ذهن و جسم‌تان را قوی نگه می‌دارد.
- ۳۱- گزینهی «d» بچه‌ها می‌توانند بدون زحمت زیاد بدن‌هایشان را خم کنند و کش بدهند. این جمله به این معنی است که بدن بچه‌ها انعطاف‌پذیر است.
- ۳۲- گزینهی «d» هنگامی که قوی‌تر هستید و قادرید کارها را بهتر انجام دهید، می‌توانید احساس بهتری نسبت به خودتان داشته باشید. به عبارت دیگر ورزش می‌تواند در شما احساس غرور ایجاد کند.
- ۳۳- گزینهی «a» اگر بدن‌تان قادر نباشد که همه‌ی کالری‌هایی را که از غذا حاصل می‌شود مصرف کند، آن‌ها را به‌صورت چربی ذخیره می‌کند. کدام جمله بر اساس جمله‌ی داده شده صحیح است؟  
 چربی، مجموعه‌ی کالری‌های ذخیره شده است.
- ۳۴- گزینهی «d» ورزش کالری‌های اضافی غذایی که می‌خورید را می‌سوزاند و شما را در وزنی نگه می‌دارد که برای سلامتی‌تان مفید است. براساس این جمله، کدام جمله صحیح است؟  
 اگر ورزش کنیم، می‌توانیم تناسب اندام داشته باشیم.
- ۳۵- group : گروه، دسته
- ۳۶- release : رها کردن، آزاد کردن



۳۷- breathing : تنفس کشیدن، تنفس کردن

۳۸- bringing : آوردن، وارد کردن

۳۹- enjoys : ۱- از ... لذت بردن، ۲- از ... بهره‌مند شدن

۴۰- active : فعال

### ترجمه‌ی "Cloze Passage"

ورزش، راهی عالی برای حس شادمانی است، خواه به تنهایی ورزش کنید خواه با یک گروه. به این علت که وقتی ورزش می‌کنید، بدن‌تان می‌تواند «اندورفین» ترشح کند و آن ماده‌ای شیمیایی است که حس شادمانی را ایجاد می‌کند. به علاوه، هنگامی که در طی ورزش عمیق نفس می‌کشید و هوای بیشتری را داخل ریه‌هایتان می‌کنید، مغز شما از اکسیژن بیشتر بهره‌مند می‌شود. و هنگامی که فعال هستید و می‌دوید، فکر کردن درباره‌ی آن چه (قبل از دویدن) شما را آزار می‌داد، دشوار است.

عنوان‌ها (ایده‌های اصلی)
(A) شب خوب استراحت کنید
(B) صاف بنشینید
(C) برای استراحت وقت بگذارید
(D) زمان بیشتری را در هوای آزاد بگذرانید
(E) برای دویدن (بیرون) بروید

دویدن، ورزشی عالی است. قبل از این که شروع به دویدن کنید، ابتدا باید خود را گرم کنید و حرکات آرامی انجام دهید که باعث درگیر شدن همه‌ی عضلات‌تان شود. اما مراقب باشید! اگر هنگامی که عضلات‌تان سرد هستند (گرم نشده‌اند) حرکات کششی انجام دهید، ممکن است به خودتان صدمه بزنید. همیشه لباس راحت بپوشید و اطمینان حاصل کنید که کتانی (کفش)‌تان وضعیت مناسبی دارند. اگر کفشی می‌پوشید که از تمام پائتان محافظت می‌کند، فشار کمتری به زانوهایتان وارد می‌شود. باید ورزش را به آرامی آغاز کنید، با سرعتی که حدوداً ۲۰-۱۵ دقیقه بتوانید آن را ادامه دهید.

۴۱- عنوان «E»

اشکالی ندارد که گاهی دیر به رختخواب بروید اما اگر به طور منظم از خواب‌تان کم کنید، به زودی شروع خواهد کرد به تأثیر بد بر روی پوست‌تان. اگر استراحت شبانه‌ی مناسبی داشته باشید، ظاهر شما را فوق‌العاده و خوب خواهد کرد. بی‌دلیل نیست که آن خواب زیبایی نامیده می‌شود. فقدان خواب می‌تواند سبب ایجاد «آکنه» یا خشکی پوست شود. اطمینان یابید که خواب شبانه‌ی خوبی دارید. رأس ساعات معینی به رختخواب بروید و از خواب بیدار شوید. در طی روز، فعال باشید: به قدر کافی ورزش کنید تا هنگام شب بتوانید خوب بخوابید.

۴۲- عنوان «A»

آیا می‌دانستید که بد ایستادن، بد نشستن و بد راه رفتن می‌تواند شما را از آن چه واقعاً هستید سنگین‌تر نشان دهد؟ اگر مراقب نحوه‌ای که می‌نشینیم و می‌ایستیم بودیم، ظاهرمان خیلی بهتر می‌شد. در مقابل آینه بایستید در حالی که پاهایتان از هم فاصله دارند و صاف هستند. شکم‌تان را صاف کنید و بررسی کنید که گوش، شانه، باسن، زانو و قوزک پائتان نسبت به هم در یک خط باشند. از همین الان باید احساس بهتری داشته باشید و بهتر (خوش‌هیکل‌تر) از قبل به نظر برسید!

۴۳- عنوان «B»

بیشتر ما در شهرهای بزرگ آلوده زندگی می‌کنیم. اگر هوای تازه‌ی بیشتری دریافت می‌کردیم، سالم‌تر و جذاب‌تر به نظر می‌رسیدیم. پیاده روی آهسته مفید است اما گام سریع، اکسیژن بیشتری را داخل ریه‌ها می‌کند. بنابراین صرفاً آهسته پیاده‌روی نکنید، سعی کنید مکانی را پیدا کنید که آلودگی زیادی نداشته باشد و حرکت کنید. (کتانی به خود بدهید!)

۴۴- عنوان «D»

## ترجمه‌ی متن (۷) :

خسته، نگران یا عصبانی هستید؟ نفس عمیقی بکشید. یکی از آرامش بخش‌ترین و انرژی بخش‌ترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید. همین الآن سعی کنید نفس عمیق بکشید. خواهید دید که چه‌طور در سراسر بدنتان نیروی تازه‌ای وارد می‌شود. نفس کشیدن کاری بسیار آسان، طبیعی و سالم است. واقعاً بد است که بیشتر مردم نمی‌دانند که چه‌طور این کار را به‌درستی انجام دهند.

به طور صحیح نفس عمیق کشیدن، هنری گُم‌شده (فراموش‌شده) است و نفس کشیدن اساس همه‌ی فعالیت‌های طبیعی همه‌ی موجودات زنده و برای انسان ضروری‌ترین فعالیت است. آن بر تندرستی، سلامت ذهنی و طول عمر ما تأثیر می‌گذارد، به عبارت دیگر اگر بدانیم چه طور به‌درستی نفس بکشیم، می‌توانیم بیش‌تر زندگی کنیم. دانشمندان بر این باورند که ما می‌توانیم بدون غذا چند روز زندگی کنیم اما بدون هوا فقط چند دقیقه می‌توانیم زنده بمانیم.

انسان اولیه به علت شکل زندگی‌اش، مجبور نبود هنر صحیح نفس کشیدن را یاد بگیرد. هوای تازه، محیط طبیعی، تحرک مداوم و فعالیت‌های طبیعی جسمی بسیار متنوع از انسان اولیه، یک تنفس‌کننده‌ی خوب ساخت. این در حالی است که انسان مدرن دور از زندگی طبیعی و فعالیت جسمی زندگی می‌کند و یکی از هزینه‌هایی که انسان مدرن برای تمدن می‌پردازد، اضطراب و استرس است، و احتمالاً مهم‌ترین دلیل آن، این است: انسان «فراموش کرده» است که چه طور به‌درستی نفس بکشد.

براساس متن، نفس عمیق، انرژی شما را افزایش می‌دهد.

۴۵- گزینه‌ی «a»

نکته‌ی اصلی پاراگراف اول این است: درست نفس کشیدن مهم است.

۴۶- گزینه‌ی «d»

کدام یک از موارد زیر درباره‌ی زندگی طبیعی، مورد اشاره قرار نگرفته است؟ کوهنوردی.

۴۷- گزینه‌ی «b»

براساس متن، افرادی که به طور صحیح نفس می‌کشند، ممکن است بیش‌تر زندگی کنند.

۴۸- گزینه‌ی «b»

از متن می‌توانیم بفهمیم که انسان اولیه به علت سبک زندگی‌اش، می‌توانست نسبت به انسان مدرن بهتر نفس بکشد.

۴۹- True

براساس متن، نفس کشیدن خوب، می‌تواند فقط بر سلامت جسمی ما تأثیر بگذارد و نه بر سلامت روحی ما.

۵۰- False



## Vocabulary Test

1. The ..... of advertising is to create a unique image for your company. (سراسری ریاضی- ۹۱)  
 1) involvement                      2) function                      3) reference                      4) prediction
2. No one believed what he said; his excuse was not ..... . (سراسری ریاضی- ۹۱)  
 1) complex                      2) reasonable                      3) artificial                      4) efficient
3. The research done produced ..... that surprised almost everyone. (سراسری تجربی- ۹۱)  
 1) results                      2) pioneers                      3) endeavors                      4) impressions
4. I believe children must be ..... in road safety. (سراسری انسانی- ۹۱)  
 1) instructed                      2) evaluated                      3) predicted                      4) prevented
5. Physical education can ..... you against heart disease. (سراسری هنر- ۸۸)  
 1) develop                      2) create                      3) protect                      4) improve
6. Smoking ..... your chances of getting cancer. (سراسری منمصرأ زبان- ۸۸)  
 1) taps                      2) produces                      3) increases                      4) releases
7. Don't buy that car! Its engine doesn't work ..... . (سراسری منمصرأ زبان- ۸۸)  
 1) efficiently                      2) financially                      3) extremely                      4) developmentally
8. The government tried to ..... the country's industry by reducing the import of cheap goods. (آزاد ریاضی عصر- ۸۸)  
 1) include                      2) join                      3) protect                      4) estimate
9. The children knew fully well that they were in danger skating because they had read the notice about thin ice. (آزاد ریاضی صبح- ۸۸)  
 1) unclear                      2) unsafe                      3) uncertain                      4) unhappy
10. They are very kind in that museum. Not only is the entrance fee ....., but they give you a brochure for free. (آزاد انسانی- ۸۸)  
 1) reasonable                      2) flexible                      3) interchangeable                      4) various
11. John was very ..... when his father appeared on TV, and was given Nobel Prize. (آزاد انسانی- ۸۸)  
 1) smooth                      2) anxious                      3) proud                      4) mild
12. The American Apollo missions returned rocks from the moon that ..... the theory that the moon was once part of the Earth. (آزاد انسانی- ۸۸)  
 1) protect                      2) estimate                      3) support                      4) locate
13. We are ..... him finishing the job on Friday. (سراسری ریاضی- ۸۷)  
 1) keeping up                      2) depending on                      3) concentrating on                      4) passing on
14. Our plans need to be ..... enough to provide the needs of everyone. (سراسری ریاضی- ۸۷)  
 1) physical                      2) repetitive                      3) flexible                      4) emotional
15. We all know that Mrs. Smith is a good manager and runs her business very ..... . (سراسری ریاضی- ۸۷)  
 1) previously                      2) efficiently                      3) straightly                      4) artificially





16. You must find a more ..... way of organizing your time.

(سراسری هنر- ۸۷)

- 1) reflected                      2) efficient                      3) radiated                      4) populated

17. She was greatly ..... in the play and cried in the final act.

(سراسری منمصرأ زبان- ۸۷)

- 1) developed                      2) involved                      3) expressed                      4) contained

18. We will achieve more if we ..... our studies.

(سراسری منمصرأ زبان- ۸۷)

- 1) pick up                      2) look up                      3) take part                      4) concentrate on

19. The cost of the project has greatly ..... since its construction.

(سراسری فارغ از کشور- ۸۷)

- 1) introduced                      2) completed                      3) increased                      4) performed

### Reading Comprehension:

World history is the story of peoples in different parts of the world developing their civilizations over the centuries. In this encyclopedia, the story is covered in a variety of articles, including one on CIVILIZATIONS, which covers the great civilizations of the world. Information can also be found in the history sections of each of the world's countries; in the biographies of individual great men and women; and in articles concerning historic events such as battles, wars, discoveries, political and social movements, religions, and so forth. Lots more can also be found in the index volume.

This article presents a specially designed world history chart showing what has happened over the past 7000 years in all the main centers of civilization. From the earliest civilized people - the farmers and town - builders of Mesopotamia and Egypt from 5000 to 4000 BC - up to the present day. You can choose for example, the short period 800 to 650 BC and, at a glance, see that several important things were happening at different places in the world at much the same time.

(سراسری ریاضی- ۹۰)

20. It can be understood that this passage is taken from .....

- 1) an online article                      2) an encyclopedia                      3) a history book                      4) a school textbook

21. The word "one" in line 2 refers to .....

- 1) variety                      2) history                      3) article                      4) story

22. The time period covered in the present article .....

- 1) is as long as 7000 years                      2) is between 800 to 650 BC  
3) is not clearly stated                      4) is between 5000 to 4000 BC

23. The first sentence of the passage, "World history is ... the centuries", .....

- 1) refers to a problem                      2) is a definition  
3) is a classification                      4) describes the importance of historical studies