

タビ

タビ

FAGO

سرشناسه: رستمی، حمید، ۱۳۶۳

عنوان: فاگو زبان یازدهم

مشخصات: قزوین، مهرگان دانش، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۲۶۴ص: مصور (رنگی)، ۲۲×۲۹ س م

شابک: ۳-۳۸-۸۱۳۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۴۳۲۶۸



● ناشر: مهرگان دانش - آریا نوین

● عنوان کتاب: فاگو زبان یازدهم

● مؤلف: حمید رستمی

● مدیر پروژه: فردین جوادی

● مدیریت تالیف و هماهنگی: مهندس محمدرضا شهبازی

● صفحه آرا: فاطمه بیگ وردی

● گرافیکست: میلاد مافی

● طراح جلد: علی پاکنهاد

● تایپست: فریده میرزائی

● ویرایش علمی: دپارتمان زبان انگلیسی فاگو

● مدیر تولید: علی جوادی

● شمارگان: ۲۵۰۰ نسخه

● نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

● قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان همراه با دیکشنری رایگان

● لیتوگرافی و چاپ: عمران

● واحد اطلاع رسانی: ۰۲۸-۳۲۲۲۴۹۸۳

● واحد فروش: ۰۲۸-۳۲۲۲۹۶۱۶

● مرکز پخش عمده: ۰۲۸-۳۳۳۴۸۹۳۰ و ۰۲۸-۳۳۳۳۳۲۸۷



www.fago.ir



@fagoteam



@fago.ir



028-3222-9616



5000120658



I dedicate this book to

my beloved family



درس اول

Lesson One

- | | | | |
|----|---------------------|----|-------------------|
| ۱۰ | درسنامه گرامر | ۳۶ | تست های گرامر |
| ۳۳ | لغات درس | ۳۷ | تست های لغات |
| ۵۲ | لغات کلیدی و مهم | ۵۴ | چگونه متن بخوانیم |
| ۶۲ | کلوز تست و درک مطلب | ۷۰ | پاسخنامه کلیدی |
| ۷۲ | پاسخنامه تشریحی | | |

مفعول: مفعول اسمی هستش که کار بر روی اون انجام میشه.

► He is drinking **water**. او دارد آب می نوشد.

انواع فعل ها:

فعل متعدی: فعلی هستش که در جمله به مفعول نیاز داره.

► He plays **football**. او فوتبال بازی می کند.

فعل لازم: فعلی هستش که نیازی به مفعول نداره.

► He came. او آمد.

تعریف قید: قید کلمه ای هستش که برای توصیف نحوه، زمان، مکان و تعداد دفعات تکرار فعل در جمله مورد استفاده قرار می گیرد. با خواندن مطالبی که در زیر آمده بیشتر متوجه انواع قید و نحوه استفاده از اونها میشین.

یه جمله ساده میتونه علاوه بر داشتن فاعل، فعل و مفعول اطلاعات دیگری رو به شکل قید های مکان، زمان، حالت و قیدهایی تکرار در جمله به ما بده.

► He is studying English **hard**. او دارد به شدت انگلیسی می خواند.

انواع قیدهایی:

4 قید تکرار

3 قید زمان

2 قید مکان

1 قید حالت

1 قید حالت: قید های حالت چگونگی و نحوه انجام و اتفاق افتادن فعل را بیان می کنن. مثلاً اون فعل به چه صورتی انجام شده. برای مثال دو تا دوندۀ رو در نظر بگیرید. هر دوی اونها در حال دویدن هستن اما ممکنه یکی از اونها "سریع" بدوه و یکی از اونها "آروم" بدوه. در اینجا فعل ما "دویدن" هستش اما اون کلمه ای که میاد درباره نحوه انجام شدن اون فعل یعنی "سریع" یا "آروم" دویدن صحبت می کنه **قید حالت** نامیده میشه.

مثال

► They are running. Jack is running **fast**, but his friend is running **slowly**.

اونها دارن میدون. جک داره **سریع** میدوه ولی دوستش داره **آهسته** میدوه.

برای اینکه تو یک جمله قید حالت را پیدا کنیم می تونیم با پرسیدن سوال "how" یا "چطور" متوجه قید حالت تو جمله بشیم.

► How is Jack running? He is running **fast**. جک داره چطور میدوه؟ اون داره **سریع** میدوه.

► How is Jack's friend running? He is running **slowly**. دوست جک داره چطور میدوه؟ اون داره **آهسته** میدوه.

در سال گذشته آشنا شدیم که با اضافه کردن پسوند "-ly" به آخر برخی از صفت ها میشه قید حالت ساخت. البته بعضی از صفت ها از این قانون پیروی نمیکنن مثل "fast" که قیدشم میشه "fast".

► **قید حالت = +ly صفت**

angry + ly = angrily

clear + ly = clearly

slow + ly = slowly

happy + ly = happily

quiet + ly = quietly

nice + ly = nicely

قیدهایی نامنظم

fast fast

good well

hard hard

late late

early early

► She speaks English **well**.

او به خوبی انگلیسی صحبت می کند.

► He read the letter **slowly**.

► John works **hard**.

او نامه را به آهستگی خواند.

جان به سختی کار می کند.

جایگاه قرارگیری قیدهای حالت در جمله:

قیدهای حالت که برای توصیف حالت فعل می باشند به طور معمول قبل یا پس از فعلی که می خواهد حالتش را بیان کنند قرار می گیرند. اگر فعلی، فعل متعددی باشد یعنی دارای مفعول باشد این قیدها می توانند پس از مفعول قرار بگیرند.

مثال

● She read the letter **slowly**.

فاعل فعل مفعول قید حالت

● She **slowly** read the letter.

فاعل قید حالت فعل مفعول

او نامه را به آهستگی خواند.

نکته!

باید به این نکته توجه کنید که قید حالت نمی تواند بین فعل و مفعول قرار بگیرد.



Incorrect: She read **slowly** the letter.

این جمله نادرست می باشد چون قید حالت slowly بین فعل و مفعول قرار گرفته است.

2 قید مکان: قیدهای مکان قیدهایی هستند که درباره مکان انجام شدن و اتفاق افتادن فعل صحبت میکنند. مثلاً میگویند که او کار (همون فعلمون) کجا اتفاق افتاده. پس به عبارت دیگر قیدهای مکان در واقع کلماتی هستند که "مکان و جای" انجام شدن فعل رو نشون میدن. همون مثال دونه رو در نظر بگیرید. حالا فرض کنید این دونه داره تو خیابون میدوه. "خیابون" میشه قید مکان ما. چرا؟ چون جای دویدن رو به ما میگه کجاست.

► Jack is running **on the street**.

جک داره تو خیابون میدوه. برای اینکه تو یه جمله قید "مکان" رو شناسایی کنیم می تونیم سوال "where" یا "کجا" رو پرسیم.

► Where is jack running? Jack is running **on the street**.

جک داره کجا میدوه؟ اون داره تو خیابون میدوه

جایگاه قرارگیری قیدهای مکان در جمله:

قیدهای مکان غالباً در انتهای جمله به کار می روند. اگر در جمله فقط قید مکان داشته باشیم می تواند پس از فعل یا مفعول آن قرار بگیرد. اما این قید نمی تواند مابین فعل و مفعولش بیاید.

مثال



Correct: I met my friend **on the street**.



Incorrect: I met **on the street** my friend.

3 قید زمان: قیدهای زمان قیدهایی هستند که درباره زمان انجام شدن فعل به ما اطلاعاتی رو ارائه می کنند. این قیدها به ما میگویند که چه زمانی اون کار (فعل) اتفاق افتاده. پس می تونیم اینجوری هم بگیم که قیدهای زمان کلماتی هستند که زمان اتفاق افتادن یه کاریو به ما نشون میدن و میگویند که این کار چه زمانی رخ داده. دوباره اون مثال دونه رو در نظر بگیرید. حالا فرض کنید اون دونه دیروز در حال دویدن بوده. کلمه "دیروز" که داره زمان انجام شدن فعل یعنی دویدن رو نشون میده میشه قید زمان جمله ما. جک دیروز داشت می دوید.

► Jack was running **yesterday**.

برای اینکه تو به جمله ای بخواهیم قید زمان رو مشخص کنیم می‌تونیم سوال "when" یا "کی"، "چه موقع"، یا "چه زمانی" رو پرسیم تا قید زمان تو جمله مشخص بشه.

جک کی داشت می‌دوید؟ اون دیروز داشت می‌دوید. **When was Jack running? He was running yesterday.**



قیدهای زمان به طور معمول می‌توانند هم در ابتدای جمله و هم در انتهای جمله قرار بگیرند.

Yesterday I saw my friend.

دیروز دوستم را دیدم.

I saw my friend **yesterday**.

نحوه و ترتیب قرار گرفتن قیدهای حالت، مکان و زمان: احتمال این وجود داره که در یک جمله ای بیش از یک قید استفاده بشه که در این صورت ترتیب قرار گرفتنشون تو جمله به صورت زیر خواهد بود.

► **قید زمان + قید مکان + قید حالت**

او داشت امروز صبح به آهستگی در خیابان قدم می‌زد. **He was walking slowly on the street this morning.**

4 ► **قیدهای تکرار** (adverbs of frequency): برخی از قیدهای تکرار شامل **never**، **sometimes**، **often**، **usually**، و **always** می‌باشند.

چرا به قیدهای فوق قید تکرار می‌گن؟ چون این قیدها تعداد دفعات تکرار و انجام شدن فعل رو بیان می‌کنند. مثلاً قید تکرار **always** نشون میده که عمل انجام شدن فعل همیشگی هستش و اون کار همیشه اتفاق میوفته.

جایگاه قرارگیری قیدهای تکرار در جمله:

1 ► قیدهای تکرار در زمانهای حال ساده و گذشته ساده که دارای یک فعل هستند قبل از فعل قرار می‌گیرند. مفهوم این جمله این هستش که اگه یه فعل تو جمله باشه و فعل کمکی نباشه، قید تکرار قبل از اون فعل قرار میگیره.

- He **usually plays** football on Saturday.
- I **often sleep** at 10:00 pm.
- She **never does** his homework well.
- She **always does** his homework well.
- They **sometimes have** trouble with their television set.
- He **sometimes climbed** mountain in the past.



2 ► اگر در جمله فعل "to be" داشته باشیم، قید تکرار بعد از این گونه فعلها قرار میگیره. **He is often late.**

3 ► جملاتی که دارای یک، دو و یا سه فعل کمکی باشند، قیدهای تکرار بعد از اولین فعل کمکی قرار می‌گیرد.

► She **is always leaving** his dirty socks on the floor.

► I **can never remember** his name.





1. A: "Let's go out tonight." B: "Okay. I have money, enough for the cinema at least."

- 1) a little 2) many 3) little 4) a few

2. David climbed hill in the countryside to see apple trees.

- 1) an- much 2) a- some 3) a- much 4) an- some

3. A: "Have you ever been to France before"? B: "Yes, I've been there"

- 1) much time 2) a few time 3) much times 4) a few times

4. We ran out of sugar and I asked Jack to buy on his way home.

- 1) two bag of white sugar 2) two bags of sugar white
3) two bags of white sugar 4) two bag of white sugars

5. Only people stay calm to help the injured man after the accident.

- 1) much 2) a few 3) many 4) a lot of

6. I haven't been paid for two Can I ask you borrow me money?

- 1) months- some 2) month- many 3) months- a few 4) month- few

7. We don't have paper to print the important documents. We need to buy some more.

- 1) many 2) a few 3) much 4) a little

8. There were too many cars and people had to drive.....

- 1) yesterday in the street -slowly 2) in the street yesterday -slow
3) in the street yesterday -slowly 4) yesterday in the street -slow

9. There have been problems with the new system, thankfully!

- 1) much 2) a lot of 3) many 4) few

10. In Alaska in the winter, there a lot of on the ground.

- 1) is -snows 2) are -snow 3) is -snow 4) are -snows

11. There is only water in the glass. Please give me some more.

- 1) many 2) much 3) a few 4) a little

12. He is amazing football player because he can use his both to shoot the ball.

- 1) a -feet 2) an -foot 3) an -feet 4) a -foot

13. A: Do you have five dollars?" B: "No, I don't, but David has money with him."

- 1) a lot of 2) much of 3) many 4) lots

14. My children usually drink in the morning. It keeps them healthy.

- 1) two glass of milk 2) two glass of milks
3) two glasses of milk 4) two glasses of milks

15. A: "How butter do you need?" B: "I only need a little."

- 1) much 2) many 3) few 4) a lot

16. Hi David. Can you give me about the places of interest in the town?

- 1) some information 2) a few informations
3) many informations 4) few informations

17. I wonder how Jack is. I haven't seen him for

- 1) few month 2) a few months 3) few months 4) a few month



18. A: "Have you ever travelled to Shiraz?" B: "Yes I have been there years ago."

- 1) a little 2) many 3) a lot of 4) much

19. A: "How did you buy?" B: "I bought kilos."

- 1) many fruit- two 2) much fruit- two 3) many fruits- one 4) much fruit- one

20. Look at this sentence: *Mary lives in London.* What is subject, and what is verb?

- 1) the- the 2) a- a 3) the- a 4) a- the

21. I think that this place is not very attractive because only come here.

- 1) few tourists 2) little tourists 3) a few tourists 4) much tourists

22. A: "Do you mind if I ask you important?" B: "No, not at all."

- 1) much- question 2) some- questions 3) a little- questions 4) some- question

23. A: "How do you have to do tonight?" B: "I've got a lot."

- 1) many homework 2) a few homework 3) a little homework 4) much homework

24. We've got good for you. We're getting married.

- 1) some-news 2) a few-news 3) many-news 4) few-news

25. New York is a very modern city. There are almost very

- 1) a few buildings old 2) little old building 3) few old buildings 4) a little building old

26. You shouldn't eat butter in the breakfast. It's not good for your health.

- 1) too much 2) very a little 3) too many 4) very few

27. I don't know students in this class. Because I am a newcomer.

- 1) a little 2) a few 3) many 4) much

28. Thomas already knew before he attended the institute.

- 1) some grammar English 2) many English grammar
3) many grammar English 4) some English grammar

29. Gary works a lot during the day, so he has very time for his family.

- 1) much 2) few 3) lots of 4) little

30. I had soup and sandwich for lunch. They were really delicious.

- 1) some- some 2) a- some 3) some- a 4) a- a

31. This city is very boring place to live. There are not things to do.

- 1) a little 2) much 3) a lot of 4) little

32. Is there traffic in your town?

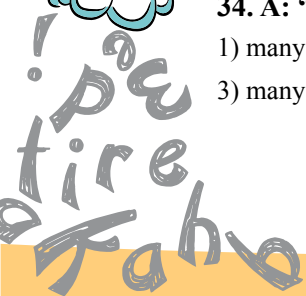
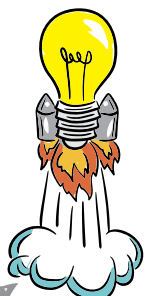
- 1) a few 2) many 3) some 4) much

33. A: "Were there passengers on the plane?" B: "Not"

- 1) much - many 2) a lot of - many
3) much - a few 4) a lot of - much

34. A: "How apples did you eat?" B: "I ate apples."

- 1) many - a few 2) much - some
3) many - a little 4) a lot of - a few



لغات درس اول

معنی	تلفظ	کلمه	معنی	تلفظ	کلمه
ارتباط	/kə'mju:..nɪ'keɪ.ʃ ə n/	communication	توانایی	/ə'bi:l.i.ti/	ability
۱. کامل ۲. کامل کردن	/kəm'pli:t/	complete	کاملاً	/,æb.sə'lu:t.li/	absolutely
کاملاً	/kəm'pli:t.li/	completely	دسترسی	/'æk.ses/	access
مطمئن	/'kɒn.fɪ.d ə nt/	confident	از عرض	/ə'krɒs/	across
بررس کردن، در نظر گرفتن	/kən'sɪd.ə r /	consider	اقدام	/'æk.ʃ ə n/	action
(جمله) یافت	/'kɒn.tekst/	context	اضافه کردن	/æd/	add
قاره	/'kɒn.tɪ.nənt/	continent	اضافی	/ə'dɪʃ. ə n. ə l/	additional
ایجاد کردن	/kri'eɪt/	create	ترسیده	/ə'freɪd/	afraid
فرهنگی	/'kʌl.tʃ ə r. ə l/	cultural	سن	/eɪdʒ/	age
فرهنگ	/'kʌl.tʃə r /	culture	همیشه	/'ɔ:l.weɪz/	always
خطر	/'deɪn.dʒə r /	danger	شگفت انگیز	/ə'meɪ.zɪŋ/	amazing
روزانه	/'deɪ.tə'deɪ/	day-to-day	مقدار	/ə'maʊnt/	amount
کر، ناشنوا	/def/	deaf	مناسب	/ə'prəʊ.pri.ət/	appropriate
علی رغم	/dɪ'spaɪt/	despite	حداقل	/æt li:st/	at least
ناپود کردن	/dɪ'strɔɪ/	destroy	موجود. در دسترس	/ə'veɪ.lə.bəl/	available
توسعه دادن	/dɪ'vel.əp/	develop	بسته	/bæɡ/	bag
توسعه	/dɪ'vel.əp.mənt/	development	مبتدی، تازه کار	/brɪ'ɡɪn.ə r /	beginner
فرهنگ لغت	/'dɪk.ʃ ə n. ə r.i/	dictionary	آغاز، ابتدا	/brɪ'ɡɪn.ɪŋ/	beginning
(زبان) از بین رفتن. مردن	/daɪ/	die	اعتقاد. باور	/brɪ'li:f/	belief
از بین رفتن	/daɪ aʊt/	die out	به غیر از	/brɪ'saɪdz/	besides
تفاوت، اختلاف	/'dɪf. ə r. ə n t s/	difference	قرض گرفتن	/'bɒr.əʊ/	borrow
ناپدید شدن	/dɪs.ə'piə r /	disappear	بطری	/'bɒt.l/	bottle
زود، اولیه	/'ɜ:.li/	early	نامیدن	/kɔ:l/	call
در معرض خطر	/ɪn'deɪn.dʒəd/	endangered	شمع	/'kæn.dl/	candle
لذت بردن	/ɪn'dʒɔɪ/	enjoy	حرف بزرگ	/'kæp.i.t ə l 'let.ə r/	capital letter
فرار کردن	/ɪ'skeɪp/	escape	قرن	/'sen. t ʃ ə r.i/	century
مبادله کردن، عوض کردن	/ɪks'tʃeɪn d ʒ/	exchange	قطعا	/'sɜ:.t ə n.li/	certainly
تمرین (درس)	/'ek.sə.saɪz/	exercise	۱. دور...خط کشیدن. ۲. چرخیدن	/'sɜ:.k/	circle
وجود داشتن	/ɪg'zɪst/	exist	ارتباط برقرار کردن	/kə'mju:..nɪ.ket/	communicate





کلمه	تلفظ	معنی	کلمه	تلفظ	معنی
experience	/ɪk'spiəri. ə n t s/	تجربه	interest	/'ɪn.trəst/	علاقه
explain	/ɪk'spleɪn /	توضیح دادن	international	/,ɪn.tə'næʃ. ə n. ə l/	بین المللی
explanation	/,ek.splə'nei.ʃ ə n/	توضیح	interview	/'ɪn.tə.vju:/	مصاحبه
extra	/'ek.strə/	اضافی	invite	/'ɪn'vaɪt/	دعوت کردن
fall down	/fɔ:l daʊn/	افتادن	knowledge	/'nɒl.ɪdʒ/	دانش
farming	/'fɑ:.mɪŋ/	کشاورزی	label	/'leɪ.b ə l/	نشانه، برچسب
favorite	/'feɪ.v ə r.ɪt/	مطلوب	language	/'læŋ.gwɪdʒ/	زبان
feeling	/'fi:.lɪŋ/	احساس	largely	/'la:dʒ.li/	زیاد ، به طور عمده
finally	/'faɪ.nə.li/	در نهایت	laugh	/la:f/	خندیدن
fluent	/'flu:.ənt/	(سخن) روان، سلیس	less	/les/	کمتر
fluently	/'flu:.ənt.li/	به طور روان	list	/'lɪst/	فهرست کردن
foreign	/'fɔr.ən/	خارجی	loaf	/ləʊf/	(نان) قرص
form	/fɔ:m/	تشکیل دادن	lose	/lu:z/	از دست دادن
fortunately	/'fɔ:.tʃ ə n.ət.li/	خوشبختانه	loudly	/'laʊd.li/	با صدای بلند
frequently	/'fri:.kw ə nt.li/	اغلب، پی در پی	luckily	/'lʌk. ə l.i/	خوشبختانه
give up	/gɪv ʌp/	رها کردن	make up	/meɪk ʌp/	تشکیل دادن
grade	/greɪd /	نمره	mark	/mɑ:k/	علامت گذاری کردن
greatly	/'greɪt.li/	زیاد ، به طور عمده	master	/'ma:stə r /	یاد گرفتن
happen	/'hæp. ə n/	اتفاق افتادن	matter	/'mæt.ə r /	مسئله
hint	/hɪnt/	اشاره	mean	/mi:n/	معنا دادن
holy	/'həʊ.li/	مقدس	means	/mi:nz/	وسیله
honest	/'ɒn.ɪst/	درستکار	measure	/'meʒ.ə r /	اندازه گیری کردن
honestly	/'ɒn.ɪs t .li/	به درستی	meet	/mi:t/	برآورده کردن
host	/həʊst/	میزبان	mental	/'men.t ə l/	ذهنی
imagine	/ɪ'mædʒ.ɪn/	تصور کردن	mention	/'men. t ʃ ə n/	بیان کردن
impossible	/ɪm'pɒs.ɪ.bəl/	غیرممکن	mind	/'maɪnd/	ذهن
increase	/'ɪn'kri:s/	افزایش دادن	mother tongue	/'mʌð.ə r tʌŋ/	زبان مادری
institute	/'ɪn t .stɪ.tju:t/	موسسه	museum	/'mju:'zi:.əm/	موزه
intent	/'ɪn'tent/	قصد	nation	/'nei.ʃ ə n/	ملت، کشور



کلمه	تلفظ	معنی	کلمه	تلفظ	معنی
native	/ˈneɪ.tɪv/	بومی. مادری	protection	/prəˈtek.ʃən/	حمایت، محافظت
nearly	/ˈniə.li/	تقریباً	quiet	/kwaɪət/	ساکت
neighbor	/ˈnei.bə r/	همسایه	quit	/kwɪt/	ترک کردن
never	/ˈnev.ə r/	هرگز	range	/reɪndʒ/	طیف
notebook	/ˈnəʊt.bʊk/	دفترچه یادداشت	range	/reɪndʒ/	امتداد داشتن. دامنه.....کشیدن
notice	/ˈnəʊ.tɪs/	توجه	ready	/ˈred.i/	آماده
nowadays	/ˈnaʊ.ə.deɪz/	این روزها	receive	/rɪˈsi:v/	بدست آوردن. دریافت کردن
number	/ˈnʌm.bə r/	تعداد. رقم	region	/ˈri:.dʒən/	منطقه
object	/ˈɒb.dʒɪkt/	مفعول	remember	/rɪˈmem.bə r/	به خاطر آوردن
often	/ˈɒf.tən/	اغلب	repeat	/rɪˈpi:t/	تکرار کردن
orally	/ˈɔ:.rə.li/	به طور شفاهی	respect	/rɪˈspekt/	احترام گذاشتن
order	/ˈɔ:.də r/	سفارش دادن	save	/seɪv/	ذخیره کردن
pattern	/ˈpæt.ən/	الگو. روش	scan	/skæn/	نگاه سریع انداختن
period	/ˈpiəri.əd/	نقطه	seek	/si:k/	جستجو کردن
photograph	/ˈfəʊ.tə.gra:f/	عکس	sign	/saɪn/	نشانه
phrase	/freɪz/	عبارت	sign language	/saɪn læŋ.gwɪdʒ/	زبان اشاره
physical	/ˈfɪz.i.kəl/	جسمی	similar	/ˈsɪm.i.lə r/	مشابه
pick	/pɪk/	برداشتن	simple	/ˈsɪm.pəl/	ساده، آسان
point	/pɔɪnt/	نکته	simply	/ˈsɪm.pli/	به سادگی
popular	/ˈpɒp.jʊ.lə r/	محبوب	skill	/skɪl/	مهارت
power	/paʊə r/	قدرت، توان	slice	/slaɪs/	تکه
predictive	/prɪˈdɪk.tɪv/	قابل پیش بینی	smart	/smɑ:t/	باهوش
price	/praɪs/	قیمت	society	/səˈsaɪ.ə.ti/	جامعه
percent	/pəˈsent/	درصد	sometimes	/ˈsʌm.taɪmz/	گاهیگاه
probable	/ˈprɒb.ə.bl/	محتمل	space	/speɪs/	فضا
project	/ˈprɒdʒ.ekt/	پروژه	speaker	/ˈspi:.kə r/	سخنران
pronounce	/prəˈnaʊn t s/	تلفظ کردن	specific	/spəˈsɪf.ɪk/	ویژه. خاص
pronunciation	/prəˈnʌn t .siˈeɪ.ʃən/	تلفظ	step	/step/	مرحله. قدم
protect	/prəˈtekt/	حمایت کردن	storybook	/ˈsto:ri.bʊk/	کتاب داستان





کلمه	تلفظ	معنی	کلمه	تلفظ	معنی
strategy	/ˈstræt.ə.dʒi/	راهکار	visit	/ˈvɪz.ɪt/	دیدن
stress	/stres/	تاکید	way	/weɪ/	روش ، راه
strong	/strɒŋ/	قوی	wish	/wɪʃ/	خواسته، آرزو
subject	/ˈsʌb.dʒekt/	فاعل	written	/ˈrɪt. ə n/	کتبی
suggest	/səˈdʒest/	پیشنهاد دادن	wrongly	/ˈrɒŋ.li/	به اشتباه
suitable	/ˈs j u:.tə.bəl/	مناسب			
surf	/sɜ:f/	گشتن در (اینترنت)			
surprising	/səˈpraɪ.zɪŋ/	تعجب آور			
syllable	/ˈsɪl.ə.bəl/	هجاء			
synonym	/ˈsɪn.ə.nɪm/	هم معنی			
system	/ˈsɪs.təm/	سیستم			
take	/teɪk/	گرفتن			
therefore	/ˈðeə.fɔ: r /	بنابراین			
through	/θru:/	از طریق			
tiny	/ˈtaɪ.ni/	کوچک، ریز			
tongue	/tʌŋ/	زبان			
translate	/trænsˈleɪt/	ترجمه کردن			
translator	/trænsˈleɪ.tə r /	مترجم			
turn off	/tɜ:n ɒf/	خاموش کردن			
twice	/twais/	دوبار			
type	/taɪp/	نوع			
under	/ˈʌn.də r /	زیر			
underline	/ˌʌn.dəˈleɪn/	زیر ... خط کشیدن			
understand	/ˌʌn.dəˈstænd/	فهمیدن، متوجه شدن			
unfortunately	/ʌnˈfɔ:.tʃ ə n.ət.li/	متأسفانه			
usually	/ˈju:.ʒu.ə.li/	معمولاً			
valuable	/ˈvæl.ju.bəl/	بازارزش			
value	/ˈvæl.ju:/	ارزش			
vary	/ˈveə.ri/	تغییر کردن			



36





238. Every country has its own identity, which is very different from that of other countries.

- 1) similar 2) cultural 3) honest 4) generous

239. I'm ready- just give me five minutes to pack my bag and close the door.

- 1) nearly 2) successfully 3) recently 4) fortunately

240. Because he couldn't understand any words of the, he started to use his hands as a means of communication.

- 1) intent 2) amount 3) science 4) language

241. The doctor did everything in his power to her life but she finally died.

- 1) protect 2) save 3) stay 4) start

242. After the flood the only to the small village was by boat.

- 1) manner 2) price 3) access 4) power

243. Choose between the two forms of the verb and the correct answer.

- 1) travel 2) destroy 3) underline 4) explain

244. My speech on the school opening ceremony would be wonderful- I kept on myself.

- 1) reading 2) repeating 3) seeking 4) practicing

245. Last week we invited a famous public to give speech about teacher's day.

- 1) translator 2) speaker 3) researcher 4) driver

246. At least 600 people will their jobs if the company doesn't work.

- 1) lose 2) get 3) circle 4) hear

247. As a parent you try to a safe home environment for your children to grow up in.

- 1) destroy 2) communicate 3) create 4) collect

248. The teacher asked the students to the answers that they thought were correct by a red pencil.

- 1) consider 2) circle 3) add 4) observe

249. I need to my plan for Wednesday. I'm busy tomorrow.

- 1) receive 2) locate 3) rearrange 4) mark

250. Despite the fact that she has never lived in Iran, she can speak Farsi

- 1) culturally 2) fluently 3) completely 4) mentally

251. I wonder how Alice always when there is a lot of work to be done.

- 1) disappears 2) communicates 3) runs 4) orders

252. We've got an hour to get because our flight to London will leave at six o'clock,

- 1) aware 2) ready 3) familiar 4) favorite

253. Of course I'm telling the truth. I just said the first thing that came into my

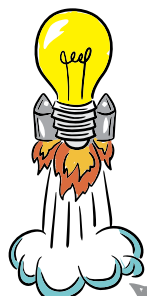
- 1) brain 2) cell 3) mind 4) body

254. If you compare car prices in the two countries, it's quite how different they are.

- 1) comfortable 2) available 3) amazing 4) national

255. She had to between the two men in her life either the rich man but sinister or the poor one but loyal.

- 1) visit 2) vary 3) remember 4) choose



256. The word 'button' has two It means that it has two vowels that separate this word into two parts.

- 1) sentences 2) syllables 3) meanings 4) definitions

257. Most of the old part of the city was destroyed by bombs during the Vietnam war.

- 1) naturally 2) surprisingly 3) completely 4) popularly

258. After finishing school, I'm going to spend a month travelling, in Shiraz and Isfahan.

- 1) suddenly 2) popularly 3) mostly 4) unnaturally

259. In this exercise, children are asked to pictures of wild animals with their babies.

- 1) suggest 2) mention 3) offer 4) match

260. She always speaks so that everyone gets away from her.

- 1) patiently 2) nicely 3) loudly 4) orally

261. If nobody's watching, I'm going to the TV.

- 1) go down 2) turn off 3) take part 4) go out

262. I ask my secretary to all the names of the workers based on the alphabetical order.

- 1) match 2) pronounce 3) list 4) finish

263. We need to raise our awareness about different ways in the of endangered species.

- 1) explanation 2) protection 3) imagination 4) suggestion

264. He tries not to make any hasty decisions before them carefully.

- 1) watching 2) completing 3) considering 4) observing

265. My parents a lot of photographs of us by a camera when we were small.

- 1) bought 2) built 3) took 4) got

266. Looking up a word's spelling and pronunciation in a is one helpful way to learn English.

- 1) dictionary 2) tongue 3) future 4) step

267. He is sort of funny person that when he he sounds like a horse neighing.

- 1) speaks 2) thinks 3) laughs 4) cries

268. His of French grammar is extensive- he knows every point you ask him about.

- 1) ability 2) knowledge 3) action 4) point

269. After staying for two days in one of the Italian villages, we thanked our for his hospitality.

- 1) tourist 2) host 3) visitor 4) guest

270. Do you have any plan for your job? I've heard it's very difficult.

- 1) trip 2) number 3) society 4) interview

271. In order to find a book easily, I put all of them in the bookshelf regularly to their subject.

- 1) throughout 2) according 3) through 4) across

272. We were going to buy a house, but unfortunately the cost of the home has recently

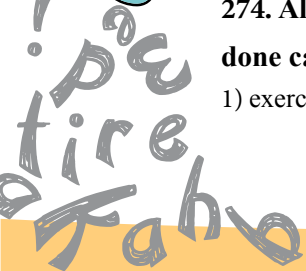
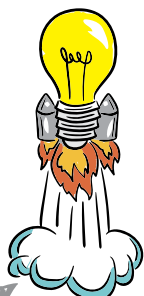
- 1) followed 2) increased 3) lost 4) ranged

273. The hotel we stayed in during our summer vacation to Spain was excellent.

- 1) dangerously 2) generously 3) absolutely 4) naturally

274. Although this is designed to develop the shoulder and back muscles, it should be done carefully.

- 1) exercise 2) practice 3) example 4) instance



besides به غیر از

His real love, **besides** his guitar playing, is songwriting

عشق واقعی‌اش، به غیر از نواختن گیتارش، ترانه سراییست.

mother tongue زبان مادری

He always speaks Persian, but his **mother tongue** is Spanish.

او همیشه فارسی صحبت می‌کند، اما زبان مادریش اسپانیولی می‌باشد.

experience تجربه

Do you have any **experience** of working with kids?

آیا هیچ تجربه کار با بچه هارو داری؟

absolutely کاملاً

The hotel we stayed in was **absolutely** excellent

هتلی که ما در اون اقامت داشتیم کاملاً عالی بود.

early اولیه (صفت) زود (قید)

If you finish **early** you can go home.

اگر امروز (کارتو) زود تموم کردی، میتونی بری خونه.

honest صادق

To be **honest** (with you), I don't think it will be possible.

اگه باهات صادق باشم، فکر نکنم این کار ممکن باشه.

point نکته

I'd like to discuss the first **point** in your essay.

تمایل دارم درباره اولین نکته انشای شما بحث کنیم.

means وسیله، روش

We need to find some other **means** of transportation.

ما باید چندین وسیله دیگر حمل و نقل پیدا کنیم.

region منطقه

Fresh fruit from this **region** is sent all over the world.

میوه تازه از این منطقه به سرتاسر جهان فرستاده می‌شود.

continent قاره

The **continents** make up about 35% of the Earth's crust

قاره ها ۳۵ درصد پوسته زمین را تشکیل می‌دهند.

exist وجود داشتن

Despite lots of development, poor people still **exists** in the world.

علی‌رغم پیشرفت های زیاد، هنوز افراد فقیر در جهان وجود دارد.

native بومی، مادری

He lives in Italy, but his **native** language is French

او در ایتالیا زندگی می‌کند، اما زبان مادریش فرانسویست.

range (from sth to sth) از..... تا..... وجود داشتن، از..... تا..... امتداد داشتن / کشیده شدن

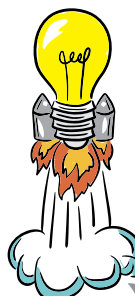
In this shop, dress sizes **range** from small to large.

در این مغازه، اندازه لباسها از کوچک تا بزرگ وجود دارد.

popular محبوب

She's the most **popular** teacher in school.

او محبوب ترین معلم مدرسه است.





در امتحانات یا آزمونهای مختلف، یکی از سوالاتی که در نظر گرفته میشه متون درک مطلب هستش که از اهمیت خاصی برخورداره. یک متنی مربوط به موضوعات درس هایی که خوندين رو در نظر مي گيرن و در غالب چند پاراگراف داده ميشه و چند سوال پس از اون از شما پرسیده ميشه. برای اینکه در خواندن و پاسخ دهی به این متون مهارت کسب کنید، چندین روش وجود داره که یکی از اونها scanning یا خواندن گزینه ای هستش.

Scanning (خواندن گزینه ای):

ما از scanning برای جستجو و پیدا کردن سریع اطلاعاتی مثل اسم، عدد، کلمه یا یک عبارت خاص استفاده می کنیم. وقتی ما متنی را اسکن می کنیم، در واقع به دنبال اطلاعات خاصی هستیم که نیاز به خواندن تک تک کلمات و جملات متن نیست تا اینکه به آن اطلاعات خاص که شامل یک عدد، لغت یا یک عبارت باشد برسیم و آن را در متن پیدا کنیم و زمانی که آن را پیدا کردیم نسبت به آن دقیق تر شویم.

در خواندن گزینه ای از مراحل زیر پیروی کنید.

1. یک تصویر واضح از اطلاعاتی رو که می خواهید اونها رو جستجو کنید در ذهنتون داشته باشید: این موضوع در سوالات مشخص میشه، مثلاً از شما تاریخ تولد، اسم یه شخص، کلمه، عبارت یا یه عدد خواسته میشه.
2. پس از اینکه متوجه شدید که می خواین دنبال چه اطلاعاتی بگردین، شروع به جستجوی اونها بکنید.
3. چشمانتون رو روی متن حرکت بدید. نیازی نیست تمامی کلمات رو بخونید فقط حواستون به اون کلمات کلیدی باشه که تو ذهنتون هست. وقتی به اون اطلاعاتی که مدنظرتون هست رسیدید، صبر کنید. جمله اون سطر را بخونید و اون اطلاعاتی که دنبالش بودید رو علامت گذاری کنید. مثلاً می تونید دورش یا زیرش خط بکشید.

اکثر سوالاتی که می تونید با کمک scanning بهشون پاسخ بدین در آزمونها به شکل های زیر پرسیده میشن و از شما جزئیات رو می خوان:

- According to the first paragraph/ second paragraph, which sentence/ statement is NOT true?
- According to the paragraph 1/ 2, which sentence/ statement is NOT true?
- According to the passage, which sentence/ statement is NOT true?
- Which statement/ sentence is NOT true about the passage?
- All of the followings are true EXCEPT

با دیدن چنین سوالاتی با استفاده از scanning می توانید با کمی تمرین به این سوالات در آزمونها پاسخ دهید.

چند نکته مهم:

1. در سوالات بالا که در آزمونها مورد استفاده قرار می گیرن، از بین چهار گزینه، یکی از گزینه ها پاسخ صحیح نیست و یا اصلاً در متن وجود نداره به عنوان پاسخ انتخاب می شود. یا سه گزینه صحیح می باشد و یک گزینه در بین آنها ناصحیح است.
2. توجه داشته باشین که همیشه اطلاعات و جملات چهارگزینه ها رو اونطوری که در متن اصلی هست نمیدن و ممکنه هم معنی اون جملات رو بدن که باید به این موضوع توجه کنید.



54



epic
herit
haka

3 چهار گزینه ای که پس از این سوالات میاد اغلب (نه همیشه) به ترتیب اطلاعاتی که در متن وجود داره قرار می گیرن. یعنی سعی می کنند اطلاعات رو در سوال ها پشت سرهم قرار بدن.

مثال ۱

Languages vary greatly from region to region. They are so different that a person does not understand the language of someone from another region, country or continent. So, it is not surprising to hear that today about 7000 languages exist in the world. There are more than 2000 languages in Africa, 1000 in the Americas, more than 2250 in Asia, about 230 in Europe, and more than 1300 in Australia.

متن بالا رو در نظر بگیرد. از شما سوال میشه چند تا زبان در جهان وجود داره؟

1. According to the paragraph, how many languages exist in the world?

- 1) 2250 2) 230 3) 7000 4) 1000

۱. گزینه ۳

پس از اینکه سوال رو می خونید متوجه میشین که تعداد زبانهای جهان رو از شما خواسته و شما باید تعداد اونها رو پیدا کنید (مرحله ۱).

پس از دونستن اینکه باید دنبال تعداد زبانهای جهان باشین هدفتون مشخص شده، پس میرین سمت متن و دنبال اون اطلاعات می گردین (مرحله ۲).

به صورت سریع بدون اینکه همه لغات و متن رو بخونید چشمتون رو روی متن حرکت میدین تا به اعداد (اطلاعاتی که دنبالشون هستین) برسین. چون تو این متن چندین عدد وجود داره، وقتی به اعداد رسیدین کمی سرعتتون رو کم می کنید و جملات اون رو دقیق تر می خونین تا به اطلاعات دقیقی که از شما خواسته شده بتونین پاسخ بدین. (مرحله ۳)

► It is not surprising to hear that today about 7000 languages exist in the world.

2. How many languages are there in Australia?

- 1) 2250 2) 1300 3) 7000 4) 1000

۲. گزینه ۲

در این سوال کلید واژه شما Australia می باشد. پس بدون توجه به لغات و کلمات دیگه دنبال این کلمه کلیدی بگردین. وقتی به این کلمه کلیدی رسیدین، سرعتتون رو کم کنید و اون سطر یا قبل و بعدشو با دقت بخونین تا بتونین به اطلاعات دقیقی که سوال خواسته برسین.

► There are more than 2000 languages in Africa, 1000 in the Americas, more than 2250 in Asia, about 230 in Europe, and more than 1300 in Australia.

3. According to the paragraph there are more than languages in Africa.

- 1) 2000 2) 5500 3) 1000 4) 9500

۳. گزینه ۱

در این سوال کلمه کلیدی شما languages in Africa هستش. پس به سرعت سراغ متن برید و بدون توجه به جملات و کلمات دیگه این کلمه کلیدی رو پیدا کنید. پس از رسیدن به این عبارات کلیدی، سرعتتون رو کم کنید و اون جمله یا سطر را با دقت بخونین تا به پاسخ دقیق برسین.

► There are more than 2000 languages in Africa.



4. Which of the following statements about the paragraph is NOT true?

- 1) Someone from one region does not understand the language of another person from another region.
- 2) There are 1000 languages in America.
- 3) Europe has more than 340 languages.
- 4) There are more than 1300 languages in Australia.

۴. گزینه ۳

طبق این سوال باید یکی از جملات صحیح نباشد. سریع دنبال گزینه ها برین و به کلید واژه از اونها انتخاب کنید. مثلا در گزینه ۱، کلید واژه region را انتخاب کنید و سریع برید سراغ متن. وقتی به region رسیدید سرعتتون رو کم کنید و جمله و سطرشو به دقت بخونید.

They are so different that a person does not understand the language of someone from another region, country or continent.

با خوندن جمله متوجه می شید که براساس متن درسته. پس این گزینه جواب ما نیست. چون ما براساس سوال، باید جمله ای را پیدا کنیم که اطلاعاتش تو متن نیست یا اشتباهه.

در گزینه ۲، کلمه کلیدی America را انتخاب می کنیم و سریع سراغ متن میریم تا به این کلید واژه برسیم.

There are more than 2000 languages in Africa, 1000 in the America.

بر اساس این جمله هم اطلاعات درسته و نمیتونه جواب ما باشه. پس میریم سراغ گزینه بعدی.

در گزینه ۳، کلمه کلیدی ما Europe هستش. سریع دنبال متن میریم تا به این کلید واژه برسیم.

There are more than 2000 languages in Africa, 1000 in the America, more than 2250 in Asia, about 230 in Europe, and more than 1300 in Australia.

در گزینه ۳، نوشته که Europe has more than 340 languages (اروپا بیشتر از ۳۴۰ زبان داره) در حالی که در متن پیدا کردیم و تعداد زبانها در اروپا ۲۳۰ می باشد. در نتیجه این جمله ی گزینه ۳ غلط هستش و این گزینه پاسخ ما خواهد بود. چون به پاسخ رسیدیم نیازی به بررسی گزینه ۴ وجود نداره. اما ما برای تمرین این گزینه رو هم انجام میدیم.

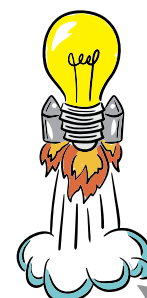
در گزینه ۴، کلید واژه ما Australia هستش. پس بعد از مشخص کردن این کلمه کلیدی، سریع سراغ متن میریم تا اونو پیدا کنیم.

There are more than 2000 languages in Africa, 1000 in the America, more than 2250 in Asia, about 230 in Europe, and more than 1300 in Australia.

چون اطلاعات متن با اطلاعات گزینه ۴ یکی هست پس این گزینه هم پاسخ ما نمیشه. چون ما در این سوال دنبال جمله ای بودیم که اطلاعاتش با اطلاعات متن یکی نباشه. در واقع دنبال اطلاعات نادرست بودیم که در متن وجود نداره.

مثال ۲

Some countries attract a lot of tourists every year. Egypt, one of the oldest countries of Africa, is famous for its wonderful pyramids. France, Italy and Spain are three European countries which attract many tourists from other parts of the world. Brazil, Peru and Chile, in South America, are famous for their ancient



Heritage

پاسخنامه تشریحی تست های گرامر

۱. **گزینه ۱** « الف: "امشب بیا بریم بیرون." ب: " باشه، مقدار کمی پول دارم، حداقل برای رفتن به سینما کافیه." از آنجاییکه کلمه money غیر قابل شمارش می باشد در ابتدا گزینه های ۲ و ۴ را حذف می کنیم چون بعد از many و a few اسم قابل شمارش جمع قرار می گیرد. بین گزینه a little و little که پس از هر دو اسم می تواند اسم غیر قابل شمارش قرار گیرد گزینه a little را انتخاب می کنیم. چون براساس جواب فرد دوم متوجه می شویم که با وجود اینکه پول کمی دارد ولی تا حدی است که بتوانند به سینما بروند و مفهوم مثبتی را می رساند. در حالی که little به معنای مقدار بسیار کم در حدود صفر است و اگر little در جمله بالا قرار می گرفت بدین معنا بود که فرد الف هیچ پولی برای بیرون رفتن نداشت و یا اگر داشت در حدی بود که کافی نباشد.

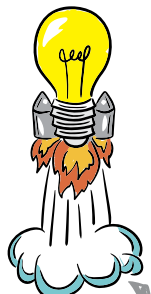
درسنامه

لیستی از اسم های رایج در انگلیسی که می تونن اسم غیر قابل شمارش باشند شامل موارد زیر هستن.

- ۱ اسم هایی که ایده و نظر باشن یا به اصطلاح بهشون اسم های انتزاعی میگن. مثل زیبایی یا شادی
 ● happiness ● beauty ● education ● fun ● health ● honesty ● knowledge
- ۲ اسم های کلی که از اجزای مشابه کوچکتری ساخته شده باشن مثلاً fruit یه اسم کلیه و غیر قابل شمارش. در حالیکه اجزای مشابهش مثل apple قابل شمارشه چون جز زیر مجموعه fruit هستش.
 ● baggage ● fruit ● food ● furniture ● mail ● money
- ۳ مایعات مثل آب
 ● water ● coffee ● tea ● milk ● soup ● blood
- ۴ جامدات مثل یخ یا نان
 ● ice ● bread ● butter ● cheese ● meat ● gold ● silver ● paper
- ۵ گازها مثل اکسیژن
 ● oxygen ● smoke ● air ● nitrogen
- ۶ اسم هایی که از ذرات ریز ساخته شده باشن مثل برنج
 ● rice ● chalk ● dust ● grass ● hair ● salt ● sand ● sugar
- ۷ زبانها
 ● Chinese ● English ● Persian ● Spanish
- ۸ رشته های درسی
 ● history ● mathematics ● physics ● chemistry
- ۹ تفریحات ورزشی مثل فوتبال یا والیبال
 ● baseball ● volleyball ● football ● poker
- ۱۰ پدیده های طبیعی مثل هوایا مه
 ● weather ● sunshine ● fog ● heat ● rain ● snow ● wind ● light ● fire

۲. **گزینه ۲** « دیوید برای دیدن چند درخت سیب به بالای تپه ای در حاشیه روستا رفت.»

گزینه های ۱ و ۴ را در همان ابتدا حذف می کنیم چون تلفظ تپه یا hill می شود /hɪl/ و چون اولین حرف آن صدادار نمی باشد در نتیجه از حرف تعریف نامعین a استفاده می کنیم تا نشان دهیم آن تپه برای ما ناشناخته است. از سوی دیگر گزینه ۳ نیز نمی تواند پاسخ ما باشد چون زمانی از much استفاده می کنیم که اسم ما غیر قابل شمارش باشد و از آنجاییکه trees اسم قابل شمارش و جمع می باشد باید از many استفاده کنیم.



صورت جمع بیاد.

۵. **گزینه ۲** « پس از تصادف تنها تعداد کمی از مردم برای کمک به فرد زخمی آرام ماندند (خونسردی خود را حفظ کردند). »

کلمه people اسم جمع قابل شمارش و از اسمهای نامنظم هستند که طبق قانون جمع بسته شدن اسمها s و es نمیگیره و اسم مفرد اون کلمه person می باشد. از طرف دیگه در درسنامه هم اشاره کردم که قبل از a few و a little می تونه قید "only" قرار بگیره و از نشانه های استفاده از a few و a little در جمله هستش. گزینه ۱ هم صحیح نیست چون much قبل از اسم های غیر قابل شمارش مورد استفاده قرار می گیره.

۶. **گزینه ۱** « دو ماه است که حقوق نگرفته ام. آیا می توانی مقداری پول به من قرض دهی؟ »

اسم month (ماه سال) قابل شمارش هستش و چون عدد two قبلش اومده پس به صورت جمع باید باشه. پس گزینه های ۲ و ۴ رو رد می کنیم. اما در خصوص جای خالی دوم، چون money اسم غیر قابل شمارش می باشد نمی توانیم از a few استفاده نماییم چون آن را قبل از اسم های قابل شمارش جمع استفاده می کنیم. می ماند گزینه ۱ و some. some هم می تواند قبل از اسم های جمع قابل شمارش و هم قبل از اسم های غیر قابل شمارش مورد استفاده قرار بگیرد. از سوی دیگر یکی از کاربردهای some در جملات سوالی برای درخواست کردن و یا تعارف کردن می باشد که در جمله بالا درخواست می باشد.

۷. **گزینه ۳** « برای چاپ اسناد مهم کاغذ زیادی نداریم. باید مقدار بیشتری بگیریم. »

کلمه paper (ورق) جزو مواد می باشد و برای ساخته شدنش باید مواد باهم ترکیب شوند تا درست شود و اسم غیر قابل شمارش است. پس با این حساب گزینه های ۱ و ۲ را می توانیم حذف کنیم. اما با توجه به معنی جمله و قسمت دوم جمله " باید مقدار بیشتری بگیریم. " باید از much استفاده کنیم. چون اگر از a little استفاده کنیم معنای جمله اول با قسمت دوم نمی خواند. " برای چاپ اسناد مهم کاغذ کمی نداریم. باید مقدار بیشتری بگیریم. "

۸. **گزینه ۳** « دیروز ماشینهای زیادی در خیابان وجود داشت و مردم باید به آهستگی رانندگی می کردند. »

اما ممکن است در اینجا برای برخی سوال پیش بیاید که نقش apple در اینجا چیست که بین many و trees فاصله انداخته است. همانطور که در سال دهم نیز در بخش ترتیب صفت ها خواندید قبل از یک اسم، اسم دیگری که آن اسم را توصیف می کند می تواند مورد استفاده قرار بگیرد که در اینجا apple به عنوان "جنس" درخت و نوع آن به کار رفته است.

۳. **گزینه ۴** « الف: "آیا تا به حال فرانسه رفته ای؟" ب: "بله، چندبار آنجا بودم." »

خیلی ها ممکنه گزینه ۱ رو به عنوان پاسخ انتخاب کرده باشند و تصورشون این باشه که چون time به معنای "زمان" به اسم غیر قابل شمارش هست پس باید قبلش much بیاد. اما اینجا لازمه که به نکته بسیار مهم رو براتون بگم و اونم اینه که اگر برخی از اسم های غیر قابل شمارش رو دیدید که به صورت جمع اومدن به موقع تعجب نکنید. این کار در انگلیسی میتونه اتفاق بیوفته ولی اگر اون اسم به صورت جمع بیاد با یک مفهوم و معنای دیگه خواهد اومد نه معنای اولش. در اینجا کلمه times به معنای "بارها و دفعات" هستش نه مفهوم زمان.

مثال



دستور زبان (غیر قابل شمارش): grammar

He knows **much** grammar about English.



کتاب دستور زبان (قابل شمارش): grammar

an English grammar



ورق (غیر قابل شمارش): paper

ورق زیاد: much paper

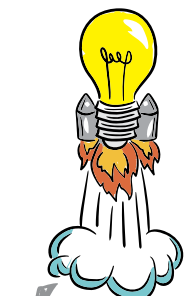


روزنامه (قابل شمارش): paper

چندتا روزنامه: some papers

۴. **گزینه ۳** « شکرمان تمام شده بود و از جک خواستم تا سر راهش دوبسته شکر سفید بگیرد. »

گزینه های ۱ و ۲ رو در همان ابتدا حذف می کنیم چون ترتیب صفت و اسم غلطه. اول باید صفت white قرار بگیره و سپس اسم sugar. و همانطور که می دونید چون اسم های غیر قابل شمارش رو نمیتونیم بشموریم برای اندازه گیری اونها، قبلشون از واحد هایی استفاده می کنیم که خود آنها قابل شمارش هستند و قبل از آنها می توانیم عدد بیاوریم. چون عدد two قبل از کلمه اندازه گیری bag (بسته) اومده پس اون واحد هم باید به





نکته!



از اونجاییکه اسم snow غیر قابل شمارش هست و اسم های غیر قابل شمارش مفرد محسوب میشن پس باید از فعل های مفرد براشون استفاده کنیم.

۱۱. گزینه ۴ «تنها مقدار کمی آب در لیوان وجود دارد. لطفاً به مقدار بیشتر به من بده.»
اولا اسم water غیر قابل شمارش چون آب رو که همیشه دونه دونه شمرد. از طرف دیگه با دیدن only خیلی راحت میشه فهمید که باید از a few یا a little استفاده کرد. چون water غیر قابل شمارش پس باید از a little استفاده کنیم. a few قبل از اسم های قابل شمارش جمع به کار میره.

۱۲. گزینه ۳ «او یک فوتبالیست عالیه چون می تواند برای شوت توپ از هر دوپایش استفاده کند.»
بازیکن فوتبال (football player) قابل شمارش چون انسانه دیگه و انسان رو میشه شمرد. اما چون قبلش از صفت amazing استفاده شده و اولین حرف این صفت صداداره پس باید از an استفاده کنیم. برای پاسخ به گزینه دوم با دیدن کلمه both (هر دو، دوتا) متوجه میشیم که باید از اسم جمع کلمه foot استفاده کنیم. foot اسم قابل شمارش که از قانون جمع شدن پیروی نمیکنه و اسم نامنظمه و اسم جمعش میشه feet.

۱۳. گزینه ۱ «الف: "پنج دلار داری؟" ب: "نه، ندارم، اما دیوید پول زیادی داره."»
با یک نگاه سریع به گزینه ها متوجه می شویم که گزینه ۲ و ۴ کاملاً غلط می باشند و آنها را حذف می کنیم. با دیدن کلمه money و اینکه اسم غیر قابل شمارش است به راحتی متوجه می شویم که باید از a lot of استفاده کنیم چون many زمانی استفاده می شود که اسم قابل شمارش جمع داشته باشیم در حالی که a lot of هم می تواند قبل از اسم قابل شمارش جمع و هم اسم غیر قابل شمارش مورد استفاده قرار بگیرد.

۱۴. گزینه ۳ «بچه هام معمولاً صبح ها دو لیوان شیر می خورن. این باعث میشه سالم بمونن.»
اسم milk مایع و غیر قابل شمارش است درست مانند کلمه water. همانطور که می دانید اسم های غیر قابل شمارش به صورت مفرد می آیند و شکل جمع ندارند. با توجه به این توضیحات میتونیم گزینه های ۲ و ۴ رو حذف کنیم. اما از اونجاییکه این اسم ها قابل شمارش نیستند برای اندازه گیری اونها

همانطور که در بخش درسنامه توضیح داده شد اگر در جمله ای بیش از یک قید استفاده شود و آن قیدها شامل قید حالت، مکان و زمان باشند باید ترتیب قرار گرفتن آنها در جمله را رعایت کنیم. ابتدا باید قید حالت سپس مکان و در نهایت قید زمان آورده شود. البته باید در اینجا این نکته را هم اضافه بکنم که اگر این سه قید در یک جمله باشند می توانیم قید زمان را به اول جمله هم انتقال دهیم. بخش بالا داری دو جمله می باشد که با توجه به توضیحات داده شده ابتدا باید قید مکان in the street سپس قید زمان yesterday آورده شود. اما در خصوص گزینه دوم و جمله دوم باید قید استفاده کنیم نه صفت. کلمه slow صفت می باشد که قید آن می شود slowly.

۹. گزینه ۴ «خوشبختانه مشکلی با سیستم جدید نداریم.»

با دیدن problems که یک اسم قابل شمارش جمع می باشد گزینه ۱ را حذف می کنیم. چون پس از much اسم غیر قابل شمارش به کار می رود. هر سه گزینه ۲ و ۳ و ۴ از لحاظ گرامری می تواند پاسخ ما باشد. اما با توجه به معنای جمله و دیدن قید thankfully (خوشبختانه) متوجه می شویم که باید از تعیین کننده ای استفاده کنیم که نشان دهد که مشکل بسیار کم و در حد صفر وجود دارد و این مفهوم یکی از کاربردهای few به همراه اسم قابل شمارش جمع و little به همراه اسم های غیر قابل شمارش می باشد.

نکته!



هر جا اسمی نشان دهنده امری منفی باشه مثلاً بدبختی، جرم و جنایت، مشکلات و غیره از few و little استفاده کنیم به این مفهوم که از اون مشکلات خیلی کم و در حد صفر وجود داره و مفهوم چنین جملاتی مثبت میشه. چرا؟ چون هر چی بدبختی و مشکلات کم باشه به نفع ماست. چنین جملاتی با وجود اینکه در انگلیسی ظاهر مثبت دارند می توانیم در فارسی آنها را به صورت منفی ترجمه کنیم.

۱۰. گزینه ۳ «در زمستان در آلاسکا برف زیادی روی زمین وجود دارد.»

برای پاسخ دادن به این سوال ابتدا باید پاسخ جای خالی دوم رو بدونید تا پاسخ جای خالی اول هم مشخص بشه. همونطور که می دونید اسم snow (برف) قابل شمارش نیست. چون همیشه برف رو دونه دونه شمرد. پس کلمه snow رو همیشه جمع بست. در نتیجه گزینه های ۴ و ۱ رو رد می کنیم.



۵۱. گزینه ۳ «اسپانیا کشور زیبایی است. این کشور یکی از کشورهایی است که می خواهیم از آن دیدن کنیم».

درسنامه

نکته؟!

اگر قبل از اسمی تعیین کننده های صفت ملکی، صفات اشاره، و حرف تعریف the بیاید، به آن اسم، اسم شناخته شده (معرفه) می گویند. یعنی برای شنونده، آن اسم شناخته شده می باشد و آن را می شناسد.

- | | |
|---|-----------|
| 1 ▶ my, your, his, her, its, our, their | my book |
| 2 ▶ this, that, these, those | that book |
| 3 ▶ the | the book |

اگر تعیین کننده های کمیت a little, much, some, a few, little, few, many پس از اسمی بیایند که شناخته شده باشد، پس از این تعیین کننده ها of اضافه می گردد.

مثال

Many of my books are in French. بسیاری از کتاب هایم به زبان فرانسوی هستند.

پس از many of اسم قابل شمارش my books آمده و فعل این جمله هم برای مطابقت با اسم قابل شمارش جمع به صورت جمع آمده است.

A few of his friends are rich. تعداد کمی از دوستانش ثروتمند هستند.

پس از a few of اسم قابل شمارش his friends آمده و فعل این جمله برای مطابقت با اسم جمع به صورت جمع آمده است.

One of the students was absent yesterday. دیروز یکی از دانش آموزان غایب بود.

توجه؟!

اگر یادتون باشه پس از one اسم مفرد و قابل شمارش میومد. ولی در اینجا پس از one of اسم قابل شمارش جمع اومده که باید حواستون به این مسئله باشه. ولی فعل این گونه جملات همیشه به صورت مفرد میاد. اگر به جای one of, two/three....of میامد در این صورت فعل هم باید به صورت جمع می آمد.

مثال

Three of the students were absent yesterday.

Some of these story books are interesting. برخی از این کتاب داستان ها جالب هستند.

پس از some of اسم قابل شمارش these story books آمده و فعل این جمله برای مطابقت با اسم جمع به صورت جمع آمده است. البته توجه کنید اگر پس از some of اسم غیر قابل شمارش داشته باشیم فعل به صورت مفرد خواهد آمد.

Much of his advice was helpful. خیلی از نصیحت هایش مفید بودند.

پس از much of اسم غیر قابل شمارش his advice آمده و فعل این جمله هم برای مطابقت با اسم مفرد به صورت مفرد آمده است.

A little of the information was correct. مقدار کمی از آن اطلاعات صحیح بود.

پس از a little of اسم غیر قابل شمارش the information آمده است و فعل این جمله برای مطابقت با اسم مفرد به صورت مفرد آمده است.

۵۷. **گزینه ۳** «من و پدرم ایده های مختلفی داریم. من با بیشتر نظرات او موافق نیستم.»

چون اسم opinions اسم قابل شمارش جمع می باشد و قبل از آن his آن را شناخته شده کرده است پس گزینه های ۲ و ۴ را حذف می کنیم. از طرف دیگر چون few مفهوم منفی دارد و خود جمله نیز منفی می باشد در این جمله نمی تواند مورد استفاده قرار گیرد.

۵۸. **گزینه ۳** «این غذا خیلی خوشمزه است. فکر می کنی می توانم کمی دیگر سوپ بخورم لطفا؟»

more صفت تفضیلی و به معنای بیشتر می باشد که قبل از اسم غیر قابل شمارش soup آمده است. قبل از صفات تفضیلی می توانیم از تعیین کننده های "some, many, much, a few, a little" استفاده کنیم. پس اگر قبل از اسم های قابل شمارش more آمده باشد می توانیم براساس جمله قبل از آنها از many و a few و اگر قبل از اسم غیر قابل شمارشی، more آمده باشد بر اساس جمله می توانیم much و a few به کار ببریم.

۵۹. **گزینه ۱** «قیمت این کتاب ها چقدر است؟»
از how much زمانی که برای پرسیدن قیمت چیزی استفاده می شود، هم می توانند با اسم های قابل شمارش و هم اسم های غیر قابل شمارش به کار رود.

۶۰. **گزینه ۲** «می خواهی مقدار بیشتری شیر در قهوه ات بریزی؟»

چون milk جزء مایعات است پس اسم غیر قابل شمارش است. پس گزینه ۴ را حذف می کنیم. از طرف دیگر قبل از صفت تفضیلی more در اینجا فقط می توانیم از some استفاده کنیم که به معنای "به مقدار بیشتر" می باشد. تعیین کننده most هم می تواند قبل از اسم های قابل شمارش و غیر قابل شمارش به کار رود اما پس از آن نمی توانیم از صفت تفضیلی more استفاده کنیم. از طرف دیگر، جمله پیشنهاد یا تعارف است و در این گونه جملات از some استفاده می کنیم.

۶۱. **گزینه ۴** «تنها تعداد کمی از فیلمهایی که من اخیرا تماشا کرده ام جالب بودند.»

چون قبل از اسم از the استفاده شده پس باید از ترکیبات of دار استفاده کنیم. پس گزینه های ۱ و ۲ در همان ابتدا حذف می شوند. و چون films قابل شمارش و جمع است گزینه ۴ را انتخاب می کنیم. چون پس از much of باید از اسم غیر قابل شمارش استفاده شود.

۵۲. **گزینه ۲** «برخی از مکانهای مورد علاقه من در جهان در آمریکای شمالی واقع شده اند.»

چون places اسم قابل شمارش جمع می باشد، در همان ابتدا گزینه های ۱ و ۳ را حذف می کنیم چون این تعیین کننده ها قبل از اسمهای غیر قابل شمارش به کار می روند. گزینه ۴ را هم رد می کنیم چون درست است که اسم پس از ترکیب one of به صورت جمع می آید اما فعل آن باید به صورت مفرد باشد.

۵۳. **گزینه ۳** «علم ریاضی مطالعه اعداد و شکل ها می باشد که از استدال ها و قوانینی برای سازماندهی آنها استفاده می کند.»

برخی اسمها در ظاهر مثبت به نظر می رسند ولی جزء اسمهای غیر قابل شمارش محسوب می شوند. رشته های درسی و علمی از این گونه مثال ها می باشند که در آخرشان s- دارند. این گونه اسمها چون غیر قابل شمارش و مفرد محسوب می شوند باید با فعل مفرد در جمله به کار روند و چون حقیقت را بیان می کند از زمان حال ساده استفاده می کنیم.

۵۴. **گزینه ۴** «برای انجام تکالیفم به کمکی کمک نیاز دارم. تو وقت داری به من کمک کنی؟»

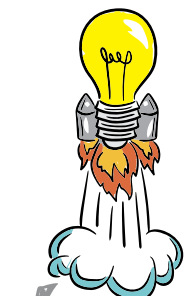
از آنجاییکه help اسم غیر قابل شمارش می باشد باید از تعیین کننده کمیت غیر قابل شمارش a little استفاده کنیم. در گزینه ۲، a lot قید است و صفت کمی محسوب نمی شود.

۵۵. **گزینه ۲** «از وقتی که کار جدیدم را شروع کردم، به نظر می رسد وقت بسیار کمی برای انجام کارهایی که از آنها لذت می برم وجود دارد.»

اسم time به معنای زمان غیر قابل شمارش می باشد و باید قبل از آن از تعیین کننده a little استفاده کنیم. اگر time به معنای "تعداد دفعات" باشد قابل شمارش است. از طرف دیگر ما می توانیم قبل از تعیین کننده های "many, much, little, few" از تشدید کننده very استفاده کنیم. در گزینه ۳، a lot قید است و بعد از فعل مورد استفاده قرار می گیرد.

۵۶. **گزینه ۱** «ما برای اتمام پروژه وقت زیادی داریم بنابراین نیازی نیست نگران چیزی باشی.»

plenty of هم می تواند قبل از اسم های قابل شمارش و هم اسم های غیر قابل شمارش به کار رود. در این سوال time به معنای زمان و غیر قابل شمارش می باشد.



۲۲۶. **گزینه ۳** پلیس‌ها، به این امید که بچه گمشده را بیابند، در جنگل در جستجویش بودند.

- (۱) روشن کردن
(۲) شایع شدن
(۳) جستجو کردن
(۴) وارد شدن

۲۲۷. **گزینه ۳** هر سال جهانگردان زیادی از موزه‌های بین‌المللی اروپایی بازدید می‌کنند که می‌توانند با اشیاء تاریخی آشنا شوند.

- (۱) بیمارستان‌ها
(۲) مکان‌ها
(۳) موزه‌ها
(۴) سینماها

۲۲۸. **گزینه ۲** این فیلم بر اساس خاطرات سربازان بزرگی است که جانشان را در جنگ از دست داده‌اند.

- (۱) مراقب کردن
(۲) بر اساس ... بودن
(۳) درباره ... فکر کردن
(۴) به ... اعتقاد داشتن

۲۲۹. **گزینه ۴** از این شیوه حرف زدنش بدت نمی‌آید که هر حرف بی‌صدا را کاملاً دقیق تلفظ می‌کند.

- (۱) نوشتن
(۲) تشکیل دادن
(۳) از دست دادن
(۴) تلفظ کردن

۲۳۰. **گزینه ۲** می‌توانید طیف وسیعی از افراد فقیر را در کشورهای اروپایی ببابید که حتی نمی‌توانند نیازهای اساسی خود را برآورده کنند.

- (۱) دوستان
(۲) نیازها
(۳) اهداف
(۴) خویشاوندان

۲۳۱. **گزینه ۴** سالانه دانشجویان زیادی با طیف‌های متفاوتی از علاقه وارد دانشگاه‌های دولتی می‌شوند.

- (۱) عقاید
(۲) وسایل
(۳) نشانه‌ها
(۴) طیف‌ها

۲۳۲. **گزینه ۱** علی رغم هزینه‌های پایین تمام پروازهای داخلی، مسافرت با پروازهای بین‌المللی هزینه زیادی دارد.

- (۱) بین‌المللی
(۲) شگفت‌انگیز
(۳) ملی
(۴) محبوب

۲۳۳. **گزینه ۲** هنوز پیش‌بینی زمان دقیق وقوع زلزله غیرممکن است.

- (۱) پیشنهاد دادن
(۲) پیش‌بینی کردن
(۳) ویران کردن
(۴) تسلط یافتن - مهارت یافتن

۲۳۴. **گزینه ۳** بعضی از مربیان رانندگی از کامپیوتر استفاده می‌کنند تا شرایط مختلف جاده را به تعلیم‌گیرندگان آموزش دهند تا تمرین کنند.

- (۱) تذکر دهند
(۲) بیان کنند
(۳) تمرین کنند
(۴) در نظر بگیرند

۲۳۵. **گزینه ۱** مطمئناً وظیفه اعضای قوی‌تر جامعه کمک به افراد ضعیف است.

- (۱) جامعه
(۲) بیمارستان
(۳) سفارت
(۴) آزمایشگاه

۲۳۶. **گزینه ۳** پیش از ترک، باید تمام دانش‌آموزان را شمرد تا اطمینان یابیم که همه حضور دارند.

- (۱) تصور کردن
(۲) توصیف کردن
(۳) شمردن
(۴) راهنمایی کردن

۲۳۷. **گزینه ۴** متأسفانه نمی‌توانم امتحانم را قبول شوم زیرا به طور باور نکردنی سخت بود.

- (۱) به صورت فرهنگی
(۲) به طور غیرممکنی
(۳) به طور طبیعی
(۴) متأسفانه

۲۳۸. **گزینه ۲** هر کشوری هویت فرهنگی خود را دارد، که بسیار متفاوت از کشورهای دیگر است.

- (۱) مشابه
(۲) فرهنگی
(۳) صادق
(۴) بخشنده

۲۳۹. **گزینه ۱** من تقریباً آماده‌ام - فقط ۵ دقیقه مهلت دهید تا کیفم را جمع کنم و در را ببندم.

- (۱) تقریباً
(۲) به طور موفقیت آمیزی
(۳) اخیراً
(۴) خوشبختانه

۲۴۰. **گزینه ۴** از آنجایی که نمی‌توانست هیچ یک از واژه‌های زبان را درک کند، از دستانش به عنوان وسیله‌ای برای ارتباط استفاده می‌کرد.

- (۱) قصد
(۲) مقدار
(۳) علم
(۴) زبان

۲۴۱. **گزینه ۲** دکتر هرچه در توانش داشت انجام داد تا جان او را نجات دهد اما در نهایت او مرد.

- (۱) محافظت کردن
(۲) نجات دادن
(۳) ماندن
(۴) شروع کردن

۲۴۲. **گزینه ۳** بعد از سیل تنها راه دسترسی به روستای کوچک از طریق قایق بود.

- (۱) حالت
(۲) قیمت
(۳) راه دسترسی
(۴) قدرت





- شویم زیرا پروازمان به لندن ساعت ۶ خواهد بود.
- (۱) آگاه (۲) آماده
(۳) آشنا (۴) مورد علاقه
- ۲۵۳. گزینه ۳** البته که دارم حقیقت را می گویم. من فقط اولین چیزی که به ذهنم رسید را گفتم.
- (۱) مغز (۲) سلول
(۳) ذهن (۴) بدن
- ۲۵۴. گزینه ۳** اگر قیمت‌های اتومبیل را در دو کشور با هم مقایسه کنیم، نسبتاً شگفت‌انگیز است که چقدر با همدیگر تفاوت دارند.
- (۱) راحت (۲) در دسترس
(۳) شگفت‌انگیز (۴) ملی
- ۲۵۵. گزینه ۴** او مجبور بود میان دو مرد زندگی‌اش یکی را انتخاب کند، مرد ثروتمند اما فاسد یا فقیر اما وفادار.
- (۱) ملاقات کردن (۲) تغییر دادن
(۳) به خاطر آوردن (۴) انتخاب کردن
- ۲۵۶. گزینه ۲** کلمه button دو هجا دارد، یعنی دو حرف صدا دار دارد که این واژه را به دو بخش تقسیم می‌کند.
- (۱) جمله (۲) هجا
(۳) معنا (۴) تعریف
- ۲۵۷. گزینه ۳** بسیاری از بخش‌های قدیمی شهر در طول جنگ ویتنام با بمباران کاملاً ویران شد.
- (۱) طبیعتاً (۲) به طور شگفت‌آور
(۳) کاملاً (۴) به طور مشهور
- ۲۵۸. گزینه ۳** بعد از به پایان رساندن مدرسه، قصد دارم یک ماه را، بیشتر به شیراز و اصفهان، سفر کنم.
- (۱) ناگهان (۲) به طور مشهور
(۳) بیشتر (۴) به طور غیر طبیعی
- ۲۵۹. گزینه ۴** در این تمرین از بچه‌ها می‌خواهند تا تصاویر حیوانات وحشی را با بچه‌هایشان تطبیق دهند.
- (۱) پیشنهاد کردن (۲) بیان کردن
(۳) پیشنهاد دادن (۴) مطابقت دادن
- ۲۶۰. گزینه ۳** او همیشه چنان با صدای بلندی حرف می‌زند که باعث می‌شود همه از او فاصله بگیرند.
- (۱) صبورانه (۲) به زیبایی
(۳) بلند (۴) شفاها

- ۲۴۳. گزینه ۳** بین دو شکل فعل یکی را انتخاب کنید و زیر پاسخ صحیح خط بکشید.
- (۱) سفر کردن (۲) ویران کردن
(۳) زیر چیزی خط کشیدن (۴) توضیح دادن
- ۲۴۴. گزینه ۲** سخنرانی ام درباره جشن گشایش مدرسه شگفت‌انگیز خواهد بود - دائم با خودم تکرار می‌کردم.
- (۱) خواندن (۲) تکرار کردن
(۳) جستجو کردن (۴) تمرین کردن
- ۲۴۵. گزینه ۲** هفته قبل، از سخنران مشهور مردمی دعوت کردیم تا سخنرانی‌ای درباره روز معلم داشته باشد.
- (۱) مترجم (۲) سخنران
(۳) محقق (۴) راننده
- ۲۴۶. گزینه ۱** اگر شرکت کار نکند دست کم ۶۰۰ نفر شغلشان را از دست خواهند داد.
- (۱) از دست دادن (۲) به دست آوردن
(۳) چرخیدن (۴) شنیدن
- ۲۴۷. گزینه ۳** به عنوان والدین سعی می‌کنید تا محیط خانوادگی امنی برای فرزندان‌تان به وجود آورید تا پرورش یابند.
- (۱) خراب کردن (۲) ارتباط برقرار کردن
(۳) به وجود آوردن (۴) جمع کردن
- ۲۴۸. گزینه ۲** معلم از دانش‌آموزان خواست تا دور پاسخ‌هایی که فکر می‌کنند صحیح است با مداد قرمز خط بکشند.
- (۱) بررسی کردن (۲) دور چیزی را خط کشیدن
(۳) اضافه کردن (۴) مشاهده کردن
- ۲۴۹. گزینه ۳** باید برنامه ام را برای روز چهارشنبه دوباره تنظیم کنم. فردا سرم شلوغ است.
- (۱) دریافت کردن (۲) واقع شدن
(۳) باز چیدن - دوبار تنظیم کردن (۴) علامت گذاشتن
- ۲۵۰. گزینه ۲** با وجود این که او هرگز در ایران زندگی نکرده است، می‌تواند به روانی فارسی حرف بزند.
- (۱) به صورت فرهنگی (۲) به روانی - به طور سلیس
(۳) به طور کامل (۴) به صورت ذهنی
- ۲۵۱. گزینه ۱** تعجب می‌کنم زمانی که کار زیادی برای انجام دادن وجود دارد چطور آلیس همیشه ناپدید می‌شود.
- (۱) ناپدید شدن (۲) ارتباط برقرار کردن
(۳) دویدن (۴) سفارش دادن
- ۲۵۲. گزینه ۲** ما یک ساعت مهلت داریم تا آماده





حال کامل (ماضی نقلی) Present Perfect

تعریف زمان حال کامل: زمان حال کامل که در فارسی به اون ماضی نقلی هم گفته میشه، زمانی هستش که در گذشته شروع شده و اثر و نتیجه اون تا زمان حال ادامه داشته باشه. در واقع کاری در گذشته انجام شده و اثرش رو الان بتونیم ببینیم. به احتمال زیاد درک جمله بالا به مقدار براتون مشکل باشه و برای اینکه مفهوم زمان حال کامل براتون روشن بشه لازم می‌دونم که به مقدار با مثال براتون توضیح بدم.

مثال

فرض کنید شما ناهار خوردین و سیر شدین و بعد از خوردن ناهار به خونه دوستتون می‌رید. وقتی شما به خونه دوستتون می‌رسین می‌بینید که اون هنوز ناهار نخورده و داره آماده میشه که غذا بخوره. اون مشغول خوردن غذا میشه و به شما تعارف میکنه که بفرمایید غذا بخورین. شما که تازه غذا خوردین و سیر هستین و میلی به غذا خوردن ندارید می‌گین "ممنون، من غذا خورده‌ام." جمله "من غذا خورده‌ام" به جمله زمان حال کامل (ماضی نقلی) هستش، اما مفهومش چیه؟ مفهومش اینه که من چند ساعت پیش غذا خوردم و سیر شدم و الان میلی به خوردن غذا ندارم. حالا اینجا خوردن غذا کاریه که در گذشته انجام شده یعنی از مدت زمان انجامش مدتی گذشته اما اثر و نتیشش که همون "سیرشدن" تا الان باقی مونده.

► I **have eaten** my meal.

من غذا خورده‌ام.

مثال

تام دنبال کلیدش می‌گرده و نمی‌تونه اونو پیدا کنه. "او کلیدش را گم کرده است." این جمله حال کامل مفهومش اینه که تام چند ساعت یا چند دقیقه پیش کلیدشو گم کرده (کاری که در گذشته اتفاق افتاده) و اثرش یعنی "پیدا نشدن" تا الان ادامه داره.

► Tom **has lost** his key.

تام کلیدش را گم کرده است.

نحوه ساختن (ساختار) زمان حال کامل در انگلیسی

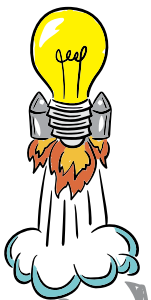
برای ساختن زمان حال کامل در جملات انگلیسی از الگوی زیر استفاده می‌شود.

(قسمت سوم فعل) **have/has + past participle** + فاعل

نکته!؟

قسمت سوم فعل همان اسم مفعول فعل اصلی می‌باشد که در اینجا برای یادگیری آسانتر از آن استفاده می‌شود.

زمانی که فاعل جمله سوم شخص مفرد نباشد از ضمایر فاعلی (**I, you, we, they**) و فعل کمکی **have** برای ساختن زمان حال کامل استفاده می‌کنیم.





CLOZE TEST1

Many researchers today believe that there is a simple way to increase longevity that means to live longer. Education, it seems, not only opens our minds, but also (301) our longevity. Researchers found that people with 9 years of school education had a lower chance of (302) Because they know that smoking is (303) for their health. Education can also (304) people from getting Alzheimer's disease. Scientific studies show that people who exercise their brains regularly will have good brain health. Older people who have (305) activities such as playing chess, solving puzzles and etc, live longer and have a less risk of getting Alzheimer, brain illness,.

- | | | | |
|-------------------|------------|-------------|--------------|
| 301 ► 1) measures | 2) prays | 3) improves | 4) decrease |
| 302 ► 1) to die | 2) die | 3) died | 4) dying |
| 303 ► 1) special | 2) harmful | 3) balanced | 4) emotional |
| 304 ► 1) enjoy | 2) prevent | 3) check | 4) attack |
| 305 ► 1) mental | 2) healthy | 3) physical | 4) social |



CLOZE TEST2

Having a healthy (306) can help you live longer. Many people do a lot of different things to have a healthier life. One of the main (307) that prevent people from getting cancer is to have a healthy and (308) diet. A healthy diet is one that includes enough levels of vitamins, protein, and healthy fat from different foods. An unhealthy diet, in contrast, is one that contains too much harmful fat, cholesterol, sugar and some unhealthy ingredients or contains too (309) nutrients (healthy materials). By eating unhealthy diet people (310) weight and they may develop some health problems.

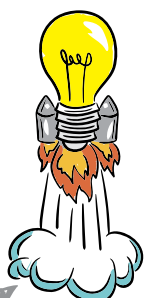
- | | | | |
|--------------------|--------------|--------------|--------------|
| 306 ► 1) serving | 2) addiction | 3) emotion | 4) lifestyle |
| 307 ► 1) pressures | 2) details | 3) factors | 4) lines |
| 308 ► 1) calm | 2) balanced | 3) depressed | 4) fresh |
| 309 ► 1) much | 2) lots of | 3) few | 4) little |
| 310 ► 1) predict | 2) identify | 3) exercise | 4) gain |



CLOZE TEST3

Scientists designed food pyramid to (311) healthy eating easier. Healthy eating is about getting the correct amount of nutrients – protein, fat, carbohydrates, vitamins you need to have good (312) Foods that contain the (313) type of nutrients are grouped together on each of the shelves of the food pyramid. This helps you to choose different foods from a healthy (314) Studies show that we take in too many calories from foods and drinks high in fat, sugar and salt, on the top shelf of the food pyramid (315). these is essential for healthy eating.

- | | | | |
|--------------------|-----------|------------|-------------|
| 311 ► 1) pack | 2) range | 3) make | 4) weave |
| 312 ► 1) serving | 2) health | 3) emotion | 4) action |
| 313 ► 1) emotional | 2) same | 3) harmful | 4) physical |



- | | | | |
|-----------------|--------------|-------------|-----------|
| 314 ► 1) diet | 2) addiction | 3) pressure | 4) member |
| 315 ► 1) Limits | 2) Limited | 3) Limiting | 4) Limit |



CLOZE TEST4

The environment in which people live (316) their health. The air that we breathe, the water that we drink, and our ability to enjoy (317) things are all important to quality of life. Air and water quality the houses in which people live, and the parks and green space all play role in an individual's health (318) People living near (319) sites may have to deal with pollution in the air, water or grounds that can cause health problems. (320) may have limited access to parks and recreational sites.

- | | | | |
|--------------------|--------------|---------------|-------------|
| 316 ► 1) influence | 2) retire | 3) join | 4) confuse |
| 317 ► 1) to do | 2) do | 3) did | 4) doing |
| 318 ► 1) reality | 2) condition | 3) disorder | 4) creation |
| 319 ► 1) industry | 2) emotional | 3) industrial | 4) emotion |
| 320 ► 1) He | 2) She | 3) You | 4) They |



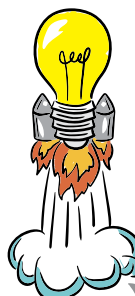
READING 1

A balanced diet is one that gives your body the healthy materials it needs to function correctly. In order to get the proper nutrition from your diet, you should obtain the majority of your daily calories from fresh fruits, vegetables and proteins.

The number of calories in a food is a measurement of the amount of energy stored in that food. Your body uses calories from food for walking, thinking, breathing, and other important activities. The average person needs to eat about 2,000 calories every day to keep their weight. However, a person's specific daily calorie intake (amount) can vary depending on their age, gender, and physical activity level. Men generally need more calories than women, and people who exercise need more calories than people who don't.

A balanced diet is important because your organs and cells need proper nutrition to work effectively. Without good nutrition, your body will get disease, infection, tiredness, and it will have a poor performance. Children with a poor diet run the risk of growth and developmental problems and bad eating habits can continue for the rest of their lives. Being fat and getting some diseases like diabetes in America are main examples of the effects of a poor diet and a lack of exercise. Heart disease and cancer are two of important causes of death in the United States that are directly influenced by diet.

- 321 ► The passage is mainly about
- | | |
|--|---|
| 1) amount of calories you should use daily | 2) importance of a balanced diet in your life |
| 3) main causes of death in the United States | 4) men who use more calories than women |
- 322 ► The word "obtain" in the first paragraph is closest in meaning to
- | | | | |
|------------|------------|----------|--------|
| 1) produce | 2) imagine | 3) spend | 4) get |
|------------|------------|----------|--------|
- 323 ► According to paragraph 2, which sentence is NOT true?
- 1) Amount of energy which is available in food is called calorie.



330 ► According to the passage, which sentence is NOT true?

- 1) Heartbeat under 40 is not considered normal and it may be harmful to your health.
- 2) Only age and physical activities are important factors that can influence heartbeats.
- 3) When your heartbeat varies it means that your body is going to change the body temperature.
- 4) In cold weather body save temperature by reducing heartbeats.



READING 3

Humans are born with the ability to laugh, and laughter acts as a universal language across all cultures. Some people believe that it can actually improve your health like a strong medicine. It draws people together in ways that create healthy, physical and emotional changes in the body.

Laughter makes your immune system stronger, increases your happiness, diminishes pain, and protects you from the damaging effects of stress. As children, we laughed hundreds of times a day, but when we grow older, life becomes more serious and we rarely laugh. By seeking more opportunities for humor and laughter, you can improve your emotional health, strengthen your relationships, find greater happiness and even add years to your life.

We change physiologically when we laugh. We stretch muscles throughout our face and body, our pulse and blood pressure go up, and we breathe faster, sending more oxygen to our cells. People who believe in the benefits of laughter say it can be like an exercise. The effects of laughter and exercise are very similar. Mixing laughter with movement, like waving your arms, is a great way to increase your heartbeat. Laughter also seems to burn calories. A study showed that 10-15 minutes of laughter burns 50 calories.

331 ► The best title for the passage is

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 1) Physiological Changes | 2) Strong Immune System |
| 3) Benefits of Laughter | 4) Ability to Laugh |

332 ► According to the passage, which statement is true about laughing?

- 1) Laughter makes your life become more serious because you are busy.
- 2) It makes children happier than adults.
- 3) Laughter makes your relationships stronger with others.
- 4) By laughing you will gain weight.

333 ► The pronoun "it" in paragraph 3 refers to

- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|-------------|
| 1) laughter | 2) exercise | 3) people | 4) movement |
|-------------|-------------|-----------|-------------|

334 ► The word "diminish" in the second paragraph is closest in meaning to

- | | | | |
|--------------|----------------|-------------|--------------|
| 1) increases | 2) appreciates | 3) reflects | 4) decreases |
|--------------|----------------|-------------|--------------|

335 ► According to the last paragraph, which statement is NOT a physiological change?

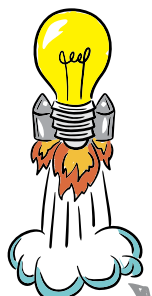
- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1) Stretching your body's muscles. | 2) Increasing blood pressure and pulse. |
| 3) Improving your emotional health. | 4) Breathing faster than normal. |



READING 4

Everyone makes both good and bad lifestyle choices. You may make the choices you do because of learned habits, stress, and tiredness. To live a healthy lifestyle you need to have a special diet, exercise each week, get enough rest and avoid products that can lead to unhealthy habits.

Following a special diet which is rich in vitamins and healthy materials will help your body work properly. Eat from each group of food pyramid to make sure you are not missing anything. If you don't



Herit
haki

۲۸۷. **گزینه ۳** این یک گفته معروف و متداول است

که شنا کردن یکی از بهترین شکل های ورزش است.

(۱) جدی (۲) میانگین

(۳) متداول - رایج (۴) سالم

۲۸۸. **گزینه ۲** من از شرایطی که در آنها احتمال دارد

یک سخنرانی مهم انجام دهم اجتناب می کنم.

(۱) توسعه دادن (۲) اجتناب کردن

(۳) رشد کردن (۴) اصرار کردن

۲۸۹. **گزینه ۱** بدون اینکه وارد جزئیات بشویم من

می توانم به شما بگویم که ما سال بسیار موفقی داشتیم.

(۱) جزئیات (۲) رویدادها

(۳) شرایط (۴) تأثیرات

۲۹۰. **گزینه ۴** در مورد هر چیزی احساساتی نباش!

(۱) تیزهوش (۲) ملی

(۳) مستقیم (۴) احساساتی - عاطفی

۲۹۱. **گزینه ۴** اگر بچه ها سالم باشند حدود هجده

ماهگی یاد می گیرند که راه بروند.

(۱) اعتیادآور (۲) ویژه، خاص

(۳) پیچیده (۴) سالم

۲۹۲. **گزینه ۴** اکنون ما آنقدر به کامپیوترها وابسته

هستیم که تصور اینکه امروزه وسایل بدون آنها چه شکلی بودند

بسیار دشوار است.

(۱) مخالفت کردن (۲) مقایسه کردن

(۳) تعریف کردن (۴) تصور کردن

۲۹۳. **گزینه ۳** دانشمندان بر این باورند که فعالیت

های جسمانی مخصوصا کوهنوردی و شنا موجب سلامتی می

شوند.

(۱) رسمی (۲) واقعی

(۳) جسمانی (۴) روستایی

۲۹۴. **گزینه ۲** تشعشع بسیار زیاد برای بدن مضر

است.

(۱) قدرتمند (۲) مضر

(۳) سودمند (۴) دقیق

۲۹۵. **گزینه ۳** من و جان پس از فارغ التحصیل شدن

از دانشگاه بهترین دوستان یکدیگر شدیم، و او با رفتارش مرا

عمیقا تحت تأثیر قرار داد.

(۱) درگیر کردن (۲) بهبود دادن

(۳) تحت تأثیر قرار دادن (۴) نصیحت کردن

۲۹۶. **گزینه ۳** من تجربه خوبی از آن شغل که سال ها

انجامش دادم کسب کردم.

(۱) دربرگرفتن (۲) حدس زدن

(۳) کسب کردن (۴) راهنمایی کردن

۲۹۷. **گزینه ۲** علی به یک شرکت چینی منتقل شد و

مأموریتش توضیح دادن اهداف ما برای آنها بود.

(۱) رؤیا (۲) مأموریت

(۳) الگو (۴) پیشنهاد

۲۹۸. **گزینه ۳** این دارو از بدتر شدن بیماری

جلوگیری می کند.

(۱) تقویت کردن (۲) واکنش نشان دادن

(۳) جلوگیری کردن (۴) توسعه دادن

۲۹۹. **گزینه ۱** اگر ایرانی ها مصرف غذاهای دارای

نمک و شکر را کمتر کنند سلامت عمومی آنها بهتر خواهد شد.

(۱) عمومی (۲) مادی

(۳) معدنی (۴) رسمی

۳۰۰. **گزینه ۱** مردم همیشه از محصولات طبیعی

بعنوان دارو استفاده می کنند.

(۱) طبیعی (۲) عاطفی

(۳) عادی (۴) خصوصی

کلوز تست ۱

امروزه بسیاری از محققان بر این باورند که روش ساده ای

برای افزایش طول عمر یافته اند که به معنای طولانی زندگی

کردن می باشد. تحصیل، به نظر می رسد، نه تنها ذهنمان را باز

کند، بلکه طول عمرمان را نیز (۳۰۱) بهبود می بخشد. محققان

دریافتند که افراد با ۹ سال تحصیل در مدرسه شانس (۳۰۲)

مرگ کمتری دارند. چون آنها می دانند که سیگار کشیدن برای

سلامتی شان (۳۰۳) مضر می باشد. تحصیل همچنین می تواند

از دچار شدن به بیماری آلزایمر افراد (۳۰۴) جلوگیری کند.

مطالعات علمی نشان می دهد که افرادی که به طور منظم

مغزشان را تمرین می دهند سلامت مغزی خوبی خواهند داشت.

افراد پیری که فعالیت های (۳۰۵) ذهنی از قبیل بازی شطرنج،

حل پازل (معما) و غیره دارند بیشتر زنده می مانند و خطر

گرفتن آلزایمر که نوعی بیماری مغزی است در آنها کمتر است.

۳۰۱. **گزینه ۳**

(۱) اندازه گیری کردن (۲) دعا کردن

(۳) بهبود بخشیدن (۴) کاهش دادن





۳.۳ **گزینه 4** پس از حرف اضافه (of) اگر قرار باشد فعل بیاید آن فعل به صورت اسم مصدر می آید.

۳.۳ **گزینه 2** (۱) ویژه (۲) مضر (۳) متعادل (۴) عاطفی

۳.۳ **گزینه 2** (۱) لذت بردن (۲) جلوگیری کردن (۳) بررسی کردن (۴) حمله کردن

۳.۵ **گزینه 1** (۱) ذهنی (۲) سالم (۳) جسمی (۴) اجتماعی

کلوز تست 2



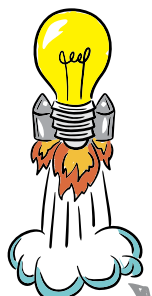
با داشتن یک (۳۰۶) **سبک زندگی** سالم می توانید طولانی تر زندگی کنید. بسیاری از مردم کارهای مختلف زیادی انجام می دهند تا زندگی سالم تری داشته باشند. یکی از (۳۰۷) **عوامل** اصلی که از سرطان جلوگیری می کند داشتن یک رژیم غذایی سالم و (۳۰۸) **متعادل** می باشد. یک رژیم غذایی سالم رژیمی است که سطوح کافی از ویتامین ها، پروتئین ها، و چربی سالم از انواع غذاها را در بر بگیرد. در مقابل، یک رژیم غذایی ناسالم رژیمی است که دارای چربی بسیار زیاد، کلسترول، شکر و مقدار مواد غیر سالم یا شامل مواد مغذی بسیار (۳۰۹) **ناچیزی** باشد. با خوردن رژیم غذایی ناسالم افراد (۳۱۰) **چاق می شوند** و ممکن است دچار برخی از مشکلات سلامت شوند.

۳.۶ **گزینه 4** (۱) پرس (۲) اعتیاد (۳) عاطفه (۴) سبک زندگی

۳.۷ **گزینه 3** (۱) فشار (۲) جزئیات (۳) عوامل (۴) خطوط

۳.۸ **گزینه 2** (۱) آرام (۲) متعادل (۳) افسرده (۴) تازه

۳.۹ **گزینه 3** nutrients (مواد مغذی) یک اسم قابل شمارش جمع می باشد. پس گزینه های ۱ و ۴ حذف می شوند چون آنها قبل از اسم های غیر قابل شمارش قرار می گیرند. اما بر اساس معنای جمله نمی توانیم از lots of استفاده کنیم. چون رژیم غذایی ناسالم نمی تواند دارای مواد مغذی



زیادی باشد.

۳۱۰ **گزینه 4** (۱) پیش بینی کردن (۲) شناسایی کردن (۳) ورزش کردن (۴) چاق شدن (با کلمه weight)

کلوز تست 3



دانشمندان هرم غذایی را برای اینکه خوردن سالم را آسانتر (۳۱۱) **سازد** طراحی نمودند. خوردن غذای سالم دریافت صحیح مقدار مواد مغذی پروتئین، چربی، کربوهیدراتها، و ویتامین هایی است که شما برای داشتن (۳۱۲) **سلامتی** مناسب به آن نیاز دارید. غذاهایی که شامل انواع (۳۱۳) **یکسانی** از مواد مغذی می باشند در قفسه های (سطوح) هرم غذایی گروه بندی می شوند. این گروه بندی کمک می کند تا غذاهای مختلف را از یک (۳۱۴) **رژیم غذایی** سالم انتخاب کنید. مطالعات نشان می دهد که ما از مواد سطح بالایی هرم غذایی از غذاها و نوشیدنی هایی که دارای چربی، نمک هستند کالری زیادی دریافت می کنیم. (۳۱۵) **محدود کردن** این گونه مواد برای خوردن سالم ضروری می باشد.

۳۱۱ **گزینه 3** (۱) بسته بندی کردن (۲) امتداد داشتن (۳) ساختن (۴) بافتن

۳۱۲ **گزینه 2** (۱) پرس (۲) سلامت (۳) عاطفه (۴) عمل

۳۱۳ **گزینه 2** (۱) عاطفی (۲) یکسان (۳) مضر (۴) جسمی

۳۱۴ **گزینه 1** (۱) رژیم غذایی (۲) اعتیاد (۳) فشار (۴) عضو

۳۱۵ **گزینه 3** اگر فعلی بخواهد به عنوان فاعل جمله قرار بگیرد و در ابتدای آن بیاید باید به صورت اسم مصدر باشد.

کلوز تست 4



محیطی که در آن مردم زندگی می کنند سلامتی آنها را (۳۱۶) **تحت تاثیر قرار می دهد**. هوایی که تنفس می کنیم، آبی که می نوشیم، و تواناییمان برای لذت بردن از (۳۱۷) **انجام** کارها همگی برای کیفیت زندگی مهم می باشند. کیفیت هوا و آب، خانه هایی

غذایی ضعیف بچه ها خطر مشکلات رشدی خواهند داشت و عادت های بد غذاخوردن در مابقی زندگی آنها ادامه خواهد داشت. چاق شدن و گرفتن بیماریهایی مثل دیابت در آمریکا از نمونه های اصلی تاثیرات رژیم غذایی ضعیف (نامناسب) و کمبود ورزش می باشد. بیماریهای قلبی و سرطان هم از دو علت اصلی مرگ در ایالات متحده می باشد که مستقیماً تحت تاثیر رژیم غذایی می باشد.

گزینه ۲ (۳۳۱)

این متن عمدتاً درباره است.

- (۱) مقدار کالری که شما روزانه مصرف می کنید.
- (۲) اهمیت رژیم غذایی متعادل در زندگی تان می باشد.
- (۳) دلایل اصلی مرگ در ایالات متحده می باشد.
- (۴) مردانی که بیشتر از زنان کالری مصرف می کنند می باشد.

گزینه ۴ (۳۳۲)

کلمه "obtain" در پاراگراف اول از لحاظ معنایی به نزدیکترین می باشد.

- (۱) تولید کردن
- (۲) تصور کردن
- (۳) مصرف کردن
- (۴) به دست آوردن

گزینه ۲ (۳۳۳)

بر طبق پاراگراف ۲ ، کدام جمله صحیح نمی باشد؟

- (۱) مقدار انرژی موجود در غذا کالری نامیده می شود.
- (۲) تمام افراد شامل مردان و زنان روزانه به ۲۰۰۰ کالری نیاز دارند.
- (۳) برای فکر کردن، نفس کشیدن و راه رفتن باید کالری مصرف کنیم.
- (۴) مصرف کالری براساس فعالیت ها از فردی به فرد دیگر متفاوت می باشد.

گزینه ۲ (۳۳۴)

کلمه "it" در پاراگراف ۳ به اشاره دارد.

- (۱) بیماری
- (۲) بدنتان
- (۳) خستگی
- (۴) رژیم غذایی متعادل

گزینه ۳ (۳۳۵)

تمامی جملات در پاراگراف ۳ به غیر از صحیح می باشد.

- (۱) یک رژیم غذایی متعادل به کارکرد صحیح اندامها و سلولها کمک می کند.
- (۲) خستگی و عملکرد ضعیف از نتایج یک رژیم غذایی نامناسب می باشند.
- (۳) با غذاهای مغذی مناسب، بچه ها مشکلات رشدی خواهند داشت.

که مردم در آن زندگی می کنند، پارک ها و فضاهای سبز همگی در (۳۱۸) شرایط سلامت افراد نقش بازی می کنند. افرادی که در نزدیکی مکانهای (۳۱۹) صنعتی زندگی می کنند ممکن است با آلودگی هوا، آب و خاک دست و پنجه نرم کنند (سروکار داشته باشند) که منجر به مشکلات سلامت شود. (۳۲۰) آنها ممکن است دسترسی محدود به پارک ها و مکان های تفریحی داشته باشند.

گزینه ۱ (۳۱۶)

(۱) تحت تاثیر قرار دادن (۲) بازنشست شدن

(۳) ملحق شدن (۴) گنج شدن

(۳۱۷) پس از ترکیب فعل enjoy doing something از اسم مصدر استفاده می کنیم.

گزینه ۲ (۳۱۸)

(۱) واقعیت (۲) شرایط

(۳) اختلال (۴) ایجاد

(۳۱۹) قبل از اسم sites باید از یک صفت استفاده کنیم و بر اساس معنا industrial را انتخاب می کنیم.

(۳۲۰) ضمیر فاعلی They به عبارت اسمی people living near industrial sites اشاره می کند و چون سوم شخص جمع می باشد از they استفاده می کنیم.

درک مطلب ۱

یک رژیم غذایی متعادل رژیمی است که تمام مواد سالمی که بدن شما برای کارکرد صحیح نیاز دارد فراهم می کند. برای کسب مواد مغذی مناسب از رژیم غذایی تان، باید اکثر کالری روزانه خود را از میوه های تازه، سبزیجات و پروتئین ها بدست بیاورید.

تعداد کالری های غذا اندازه گیری مقدار انرژی ذخیره شده در آن غذا می باشد. بدن شما کالری های غذا را برای راه رفتن، نفس کشیدن و فعالیت های مهم دیگر استفاده می کند. یک فرد معمولی برای حفظ وزنش باید روزانه ۲۰۰۰ کالری بخورد. با این وجود، مصرف کالری روزانه ویژه هر فرد بر اساس سن، جنسیت و سطح فعالیت های جسمی تغییر می کند. عموماً مردها کالری بیشتری از زن ها نیاز دارند و افرادی که ورزش می کنند از افرادی که ورزش نمی کنند کالری بیشتری نیاز دارند.

رژیم غذایی متعادل به خاطر عملکرد موثرتر اندامها و سلولها و نیاز آنها به مواد مغذی مناسب دارای اهمیت می باشد. بدون مواد مغذی مناسب، بدن شما دچار بیماری، عفونت و خستگی خواهد شد و بدنتان عملکرد ضعیفی خواهد داشت. با یک رژیم

