

به نام یزدان پاک

جزوه جامع واژگان

زبان انگلیسی

پایه یازدهم

کتاب دانش آموز و کتاب کار

به همراه مثال های پر تکرار نهایی

و هماندهای مهم

گردآورنده:

لیلا تقی زاده

Lesson one: Understanding People

۱-a bag of + rice/ sugar یک بسته/کیسه برنج/ شکر

۲-a bottle of + water/ milk یک بطری آب/ شیر

۳-a box of + sugar یک جعبه شکر

۴-a cup of + tea/ coffee یک فنجان چای/ قهوه

۵- a drop of + blood/ oil یک قطره خون/ روغن

۶-a glass of+ water یک لیوان آب

۷-a kilo of + rice/ meat یک کیلو برنج/ گوشت

۸-a loaf of + bread یک قرص نان

۹-a piece of + paper/ cake یک تکه کیک/ کاغذ

۱۰-a slice of + cheese/ melon یک تکه پنیر/ خربزه

۱۱-ability =the physical or mental power or skill to do something توانایی

Example:

Human's **ability** to talk makes him different from animals.

قدرت تکلم انسان او را از حیوانات متمایز می کند.

۱۲-absolutely مطلقاً کاملاً

Example:

To be honest, I enjoy using all these four languages, but my favorite language is **absolutely** my mother tongue!

صادقانه بگویم من از استفاده تمام این چهار زبان لذت می برم اما زبان مورد علاقه من مطلقاً زبان مادری ام است.

۱۳-access دسترسی

Easy + access آسان دسترسی

Example:

More than ۸۰ percent of people **have access to** the Internet.

بیش از ۸۰ درصد از افراد به اینترنت دسترسی دارند.

۱۴-add اضافه کردن

Example:

If you **add** a few of these ideas **to** your day-to-day language learning, you'll certainly see some improvement.

اگر شما یک سری از این ایده ها را به یادگیری روزانه زبان خود اضافه کنید قطعاً شاهد پیشرفت خواهید بود.

۱۵-additional اضافی

Additional + information اطلاعات اضافی

۱۶-afraid ترسیده

Example:

Don't be **afraid to** make mistakes. از اشتباه کردن نترسید.

۱۷-amount مقدار

۱۸-appear ظاهر شدن

۱۹-available موجود

Example:

The Holy Quran is **available** in more than ۱۰۰ languages.

قرآن کریم به بیش از ۱۰۰ زبان دنیا موجود است.

۲۰-begin شروع کردن

Example:

I **began** learning French in a language institute when I was fifteen.

وقتی ۱۵ ساله م بود یادگیری فرانسوی را در یک موسسه زبان شروع کردم.

۲۱-belief باور

Example:

People exchange knowledge, **beliefs**, wishes, and feelings through language.

افراد به واسطه زبان به تبادل دانش، باورها، خواسته ها و احساسات می پردازند.

۲۲-beside کنار

۲۳-besides بعلاوه

Example:

Besides my mother tongue, Persian, I know English, French and Russian well.

به علاوه زبان مادری، فارسی، من انگلیسی، فرانسوی و روسی رو به خوبی بلد هستم.

۲۴-borrow قرض گرفتن

۲۵-brain مغز

۲۶-bread نان

۲۷-broadcasting (تلویزیون یا رادیو) پخش برنامه

۲۸-by means of به وسیله

Example:

Our teacher tried to explain the new word **by means of** sign language.

معلم ما سعی کرد کلمه جدید را با استفاده از زبان اشاره توضیح دهد.

۲۹-century قرن

Example:

We are living in the twenty-first **century**. ما در قرن بیست و یکم زندگی می کنیم.

۳۰-certainly قطعاً

Example:

If you add a few of these ideas to your day-to-day language learning, you'll **certainly** see some improvement.

اگر شما یک سری از این ایده ها را به یادگیری روزانه زبان خود اضافه کنید قطعاً شاهد پیشرفت خواهید بود.

۳۱-communicate ارتباط داشتن

Example:

a. Deaf people use sign language to **communicate**.

افراد ناشنوا از زبان اشاره برای برقراری ارتباط استفاده می کنند.

b. People use language to **communicate** with each other in a society.

مردم از زبان برای برقراری ارتباط با یکدیگر در یک جامعه استفاده می کنند.

۳۲-communication ارتباط

Example:

Language is a system of **communication**. زبان یک سیستم ارتباطی است.

۳۳-consider در نظر داشتن

Example:

If you want to improve your English or any other foreign languages, you should **consider** some hints.

اگر می خواهید زبان انگلیسی یا هر زبان خارجی دیگری را بهبود ببخشید باید یک سری نکات را در نظر داشته باشید.

۳۴-countable قابل شمارش

۳۵-culture فرهنگ

Example:

Culture is a system of shared beliefs that are common in a society.

فرهنگ یک سیستم باورهای به اشتراک گذاشته شده می باشد که در یک جامعه مشترک هستند.

۳۶-deaf ناشنوا

Example:

Deaf people use sign language to communicate.

افراد ناشنوا از زبان اشاره برای برقراری ارتباط استفاده می کنند.

۳۷-decide تصمیم گرفتن

۳۸-despite = without taking any notice of علی رغم

Example:

I enjoy the weekend, **despite** the bad weather. علی رغم هوای بد ما از آخر هفته لذت بردیم.

۳۹-develop گسترش دادن

۴۰-die مردن/ از بین رفتن

Example:

One language **dies** about every fourteen days. یک زبان حدوداً هر چهارده روز از بین می رود.

۴۱-difference تفاوت

۴۲-disappear ناپدید شدن

Example:

When a language dies, the knowledge and culture **disappear** with it.

وقتی یک زبان از بین می رود دانش و فرهنگ نیز با آن از بین می روند.

۴۳-early زود

Example:

Do you think language learning should start **as early as possible**?

به نظر شما آیا یادگیری زبان باید هر چه زودتر شروع شود؟

۴۴-escape فرار کردن

Example:

Make sure you never **escape** learning. هیچ گاه از یادگیری فرار نکنید.

۴۵-exchange مبادله کردن

Example:

People **exchange** knowledge, beliefs, wishes, and feelings through language.

افراد به واسطه زبان به تبادل دانش، باورها، خواسته ها و احساسات می پردازند.

۴۶-exist وجود داشتن

Example:

a. Does water really exist on Mars? آیا در مریخ آب وجود دارد؟

b. There is no sign that life exists on other planets.

هیچ شواهدی مبنی بر زندگی در سیارات دیگر وجود دارد نیست.

۴۷-experience تجربه

Example:

My experience says interest and hard work are really more important than age.

تجربه من می گوید علاقه و پشتکار خیلی مهم تر از سن هستند.

۴۸-explain توضیح دادن

۴۹-explanation توضیح

۵۰-extra اضافی / فوق برنامه

Example:

In fact, language teachers suggest you to do plenty of extra learning outside of school.

در واقع معلمان زبان به شما میزان زیادی از یادگیری های فوق برنامه در خارج از مدرسه را به شما می دهند.

۵۱-farming کشاورزی

Example:

Mazandaran is one of the best farming regions of Iran.

مازندران یکی از بهترین مناطق کشاورزی ایران است.

۵۲-fast سریع

۵۳-feeling احساس

۵۴-fall down افتادن

۵۵-fluent روان

Example:

Can you use English language fluently? آیا انگلیسی را روان صحبت می کنی؟

۵۶-foreigner خارجی

۵۷-form تشکیل دادن/شکل

Example:

زبان از شکل نوشتاری و گفتاری استفاده می کند. Language uses written and spoken forms.

خوشبختانه ۵۸-fortunately

مکررا ۵۹-frequently

دست کشیدن ۶۰-give up

علف/ چمن ۶۱-grass

Example:

Keep off the grass روی چمن ها راه نروید

خیلی زیاد ۶۲- greatly

Example:

Languages vary greatly from region to region. زبان ها بسیار متفاوتند از منطقه ای به منطقه دیگر

نکته ۶۳-hint

Example:

If you want to improve your English or any other foreign languages, you should consider some hints.

اگر می خواهید انگلیسی یا هر زبان خارجی دیگر را تقویت کنید باید این نکات را مد نظر قرار دهید.

صادق ۶۴- honest

Example:

To be honest, I enjoy using them all, but my favorite language is absolutely my mother tongue! صادقانه بگویم من از استفاده تمام این چهار زبان لذت می برم اما زبان مورد علاقه من مطلقا زبان مادری ام است.

میزبان ۶۵-host

تصور کردن ۶۶-imagine

Example:

a. Imagine you are traveling in space. تصور کنید در حال سفر به فضا هستید.

b. It is impossible to imagine the world without language. تصور کردن جهان بدون زبان غیرممکن است.

غیرممکن ۶۷-impossible

بهبتر ساختن/ تقویت کردن ۶۸-improve

Example:

a. There are a number of ways to improve your understanding of the language.

شیوه هایی برای تقویت فهم شما از زبان وجود دارد.

b. If you add a few of these ideas to your day-to-day language learning, you'll certainly see some **improvement**.

اگر شما یک سری از این ایده ها را به یادگیری روزانه زبان خود اضافه کنید قطعاً شاهد پیشرفت خواهید بود.

c. Our **health improves** when we visit our friends and family members.

وقتی ما از دوستان یا اعضای خانواده دیدن می کنیم سلامتی ما بهبود می یابد.

۶۹-in fact در واقع

Example:

In fact, language teachers suggest you to do plenty of extra learning outside of school.

در واقع معلمان زبان به شما میزان زیادی از یادگیری های فوق برنامه در خارج از مدرسه را به شما می دهند.

۷۰-increase افزایش دادن

Example:

Using mobile phones or surfing the Internet for long hours can **increase** people's **blood pressure** and **cause sleep problems**.

استفاده از موبایل یا اینترنت برای مدت طولانی باعث افزایش فشار خون و مشکلات مربوط به خواب می شود.

۷۱-institute انستیتو

Example:

I began learning French in a language **institute** when I was fifteen.

۷۲-interview مصاحبه

Example:

Meysam is **interviewing** Mr. Saberian for his school project.

میثم برای پروژه مدرسه خود در حال انجام مصاحبه با آقای صابریان است

۷۳-invite دعوت کردن

۷۴-juice آب میوه

۷۵-keep off دوری کردن

Example:

Keep off the grass روی چمن ها راه نروید/ وارد چمن ها نشوید

۷۶-knowledge دانش

Example:

People exchange **knowledge**, beliefs, wishes, and feelings through language.

افراد به واسطه زبان به تبادل دانش، باورها، خواسته ها و احساسات می پردازند.

۷۷-label برچسب

Example:

Buy a pack of **labels** and then write the name of items on them.

یک بسته برچسب بخرید و نام وسایل را روی آن ها بنویسید.

۷۸-look for جستجو کردن

۷۹-mainly عمدتاً

۸۰-make up= to form تشکیل دادن

Example:

China **makes up** ۱۸٪ of the world's population. چین ۱۸ درصد جمعیت جهان را تشکیل می دهد.

۸۱-meat گوشت

۸۲-media رسانه

۸۳-meet ملاقات کردن / برطرف کردن

Meet + needs برطرف کردن نیازها

Example:

Scientists say that by ۲۰۵۰, wind power can **meet the needs** of the world.

دانشمندان معتقدند که تا قبل از سال ۲۰۵۰ انرژی باد می تواند نیازهای جهان را برطرف کند.

۸۴-the needs of نیازهای

۸۵-mistake اشتباه

۸۶-native بومی

Example:

Spanish is Diego's **native language**. زبان مادری / بومی دیگو اسپانیایی است.

۸۷-nearly تقریباً

۸۸-necessary لازم

۸۹-notice توجه داشتن

۹۰-orally شفاهی

۹۱- order سفارش دادن

۹۲-pack بسته / بسته بندی کردن

Example:

Buy **a pack of labels** and then write the name of items on them.

یک بسته برچسب بخريد و نام وسایل را روی آن ها بنویسید.

۹۳-parking lot محوطه پارکینگ

Example:

There is a **parking lot** around. یک محوطه پارکینگ این اطراف است.

۹۴-pattern الگو

۹۵-percent درصد

Example:

a. Today, less than **۴۰ percent** of people live in villages.

امروزه کمتر از ۴۰ درصد افراد در روستاها زندگی می کنند.

b. More than **۸۰ percent** of people have access to the Internet.

بیش از ۸۰ درصد افراد به اینترنت دسترسی دارند.

۹۶-pick چیدن / برداشتن

۹۷-plenty زیاد

Example:

In fact, language teachers suggest you to do **plenty of** extra learning outside of school.

در واقع معلمان زبان به شما میزان زیادی از یادگیری های فوق برنامه در خارج از مدرسه را به شما می دهند.

۹۸-plural جمع

۹۹-point نکته

important / main + point نکته مهم

۱۰۰-pollution آلودگی

۱۰۱-popular رایج / محبوب

Example:

a. Rice is the most **popular food** in Iran. برنج غذای رایج/ محبوب ایرانیان است.

b. This **artist** is quite **popular** among young people. این هنرمند در میان مردم بسیار محبوب است.

۱۰۲-population جمعیت

Example:

China makes up ۱۸% of the world's **population**.

چین ۱۸ درصد جمعیت جهان را تشکیل می دهد.

فشردن -press- ۱۰۳

Example:

pressing one's palms together (موقع احوال پرسی) دست ها را به هم فشردن

احتمالی -probable- ۱۰۴

پروژه -project- ۱۰۵

سریع -quick- ۱۰۶

آرام -quiet- ۱۰۷

کاملاً -quite- ۱۰۸

متغیر بودن -range- ۱۰۹

Example:

a. Dictionary prices **range from** ۱۰۰ dollars **to** ۱۵۰ dollars.

قیمت دیکشنری از ۱۰۰ تا ۱۵۰ دلار متغیر است.

b. In this shop, prices **range from** ۱۰ **to** ۵۰ dollars.

در این فروشگاه قیمت ها از ۱۰ تا ۵۰ دلار متغیر هستند.

احترام گذاشتن -respect- ۱۱۰

Example:

We should **respect** all languages, no matter how different they are and how many speakers they have. ما باید برای همه زبان ها ارزش قائل شویم مهم نیست چقدر متفاوت هستند، و چه تعدادی گوینده دارند.

منطقه -region- ۱۱۱

Example:

a. Mazandaran is one of the best **farming regions** of Iran.

مازندران یکی از بهترین مناطق کشاورزی ایران است.

b. In winter, birds fly to **Southern regions** of the country.

پرندگان در زمستان به مناطق جنوبی کشور پرواز می کنند.

جستجو کردن -seek= search for = look for- ۱۱۲

اشاره/ علامت -sign- ۱۱۳

Example:

a. Our teacher tried to explain the new word by means of **sign language**.

معلم ما سعی کرد کلمه جدید را با استفاده از زبان اشاره توضیح دهد.

b. Deaf people use **sign language** to communicate.

افراد ناشنوا از زبان اشاره برای برقراری ارتباط استفاده می کنند.

۱۱۴-similar شبیه

۱۱۵-simple ساده

۱۱۶-singular مفرد

۱۱۷-skill مهارت

Example:

Practice all four **language skills**: Reading, writing, speaking and listening.

هر چهار مهارت زبانی را تمرین کنید: ریدینگ، رایتینگ، گفتاری و شنیداری

۱۱۸-smart تیزهوش

۱۱۹-soap صابون

۱۲۰-soup سوپ

۱۲۱-society= a large group of people who live together جامعه

Example:

We live in an **Islamic society**. ما در یک جامعه اسلامی زندگی می کنیم.

۱۲۲-space فضا

Example:

Imagine you are traveling in **space**. فرض کنید دارید به فضا سفر می کنید.

۱۲۳-specific خاص/ معین

۱۲۴-suggest پیشنهاد دادن

Example:

In fact, language teachers **suggest** you to do plenty of extra learning outside of school.

در واقع معلمان زبان به شما میزان زیادی از یادگیری های فوق برنامه در خارج از مدرسه را به شما می دهند.

۱۲۵-surfing چرخیدن

۱۲۶-surprising متعجب کننده

Example:

It is not surprising to hear that today about ۷۰۰۰ languages exist in the world.
تعجیبی ندارد که امروزه حدودا ۷۰۰۰ زبان در دنیا وجود دارد.

بنابراین therefore-۱۲۷

به واسطه/ از طریق through-۱۲۸

Example:

People exchange knowledge, beliefs, wishes, and feelings through language.
افراد به واسطه زبان به تبادل دانش، باورها، خواسته ها و احساسات می پردازند.

ریز tiny-۱۲۹

کم کردن صدا turn down-۱۳۰

بالا بردن صدا turn up-۱۳۱

خاموش کردن turn off-۱۳۲

Example:

Turn off your mobile phone. موبایل خود را خاموش کنید.

روشن کردن turn on-۱۳۳

واحد unit-۱۳۴

مفید useful-۱۳۵

بازرزش valuable-۱۳۶

Example:

All languages are really valuable, despite their differences.
همه زبان ها خیلی باارزش هستند صرف نظر از تفاوت هایشان

ارزش/ ارزش قائل شدن value-۱۳۷

Example:

Protecting endangered languages can save lots of information and cultural values of people all around the world.

محافظت از زبان های در معرض انقراض می تواند میزان زیادی از اطلاعات و ارزش های فرهنگی مردم سرتاسر دنیا را حفظ کند.

متغیر بودن vary= to be different from each other-۱۳۸

Example:

a. In some cities, prices **vary** from shop to shop.
در برخی شهرها قیمت ها از مغازه ای به مغازه دیگر متغیر است.

b. Languages **vary greatly** from region to region.
زبان ها از منطقه ای به منطقه دیگر بسیار متفاوت هستند.

بازدیدکننده - visitor - ۱۳۹

Lesson two: A Healthy Lifestyle

۱-above all مهم تر از همه

۲- accident تصادف

۳-addict

معتاد به موبایل/ تکنولوژی + addict mobile/ technology

Example:

Technology addicts are people with serious problems to control themselves to use various kinds of technology.

معتادان به تکنولوژی افرادی هستند با مشکلات جدی در کنترل خودشان در استفاده از انواع مختلف تکنولوژی.

۴-addiction اعتیاد

Example:

a. Using technology in a wrong way has created bad habits and new types of **addictions**.
استفاده از تکنولوژی به شیوه نادرست عادت های بد و انواع بدی از اعتیاد را به وجود آورده است.

b. Today, **addiction to technology** is a big problem. امروزه اعتیاد به تکنولوژی یک مساله مهم است.

۵- attend شرکت کردن

attend + meeting/ school/ interview شرکت کردن در جلسه/ در مدرسه/ در مصاحبه

۶-avoid دوری کردن

Example:

To **avoid** this type of addiction, people should spend more time with their friends and family members.

به منظور دوری کردن از هر نوع اعتیاد، بهتر است افراد وقت بیشتری را با دوستان و اعضای خانواده سپری کنند.

۷-balanced = with all parts existing in the correct amounts متعادل

Example:

A **balanced diet** contains lots of fruits and green vegetables.

یک رژیم غذایی متعادل حاوی مقادیر زیادی میوه‌جات و سبزیجات است.

۸- blood pressure فشار خون

Example:

a. My uncle has high blood pressure. عمومی من فشار خون بالایی دارد.

b. The nurse will take your blood pressure. پرستار فشار خون شما را اندازه‌گیری خواهد کرد.

۹- business حرفه و شغل

۱۰- busy مشغول / شلوغ

۱۱- calm= without worry آرام

Example:

My teacher has a very calm manner. معلم من رفتار بسیار آرامی دارد.

۱۲- call back دوباره تماس گرفتن

۱۳- candy شکلات

۱۴- cancer سرطان

۱۵- carrot هویج

۱۶- cause موجب شدن

Example:

Using mobile phones or surfing the Internet for long hours can increase people's blood pressure and cause sleep problems.

استفاده از موبایل و اینترنت برای مدت زمان طولانی باعث افزایش فشار خون و مشکلات بی خوابی می شود.

۱۷- certain مطمئن/ معین

۱۸- confident مطمئن

Example:

Be confident when speaking or writing in English.

موقع صحبت کردن یا نوشتن زبان انگلیسی اعتماد به نفس داشته باشید.

۱۹- common رایج

۲۰- contain شامل بودن

Example:

A balanced diet **contains** lots of fruits and green vegetables.
یک رژیم غذایی متعادل حاوی مقادیر زیادی میوه‌جات و سبزیجات است.

۲۱- condition وضعیت

Example:

The nurse is checking my general health condition.
پرستار در حال بررسی کردن وضعیت کلی سلامتی من است.

۲۲- confuse گیج شدن

۲۳- couch potato تنبل/ خوره تلویزیون

Example:

Stop being a couch potato! دست از تنبل بودن بردار

۲۴- cure درمان کردن / درمان

Example:

Specialists have found different ways to cure technology addicts.
دانشمندان به شیوه های مختلفی برای درمان معتادان تکنولوژی دست یافته اند.

۲۵- create خلق کردن/ به وجود آوردن

Example:

a. Using technology in a wrong way has created bad habits and new types of addictions.
استفاده از تکنولوژی به شیوه نادرست عادت های بد و انواع بدی از اعتیاد را به وجود آورده است.

۲۶- danger خطر

۲۷- dangerous خطرناک

۲۸- death مرگ

Example:

Eating unhealthy food increases the risk of death.
خوردن غذای ناسالم خطر مرگ را افزایش می دهد.

۲۹- decrease کاهش یافتن

Example:

Eating healthy food like fruits and vegetables decreases the risk of heart attack.
خوردن غذای سالم مانند میوه‌جات و سبزیجات خطر حمله قلبی را کاهش می دهد.

۳۰- depressed افسرده

Example:

Working with computers for a long time makes people sick and depressed.

کار کردن زیاد با کامپیوتر افراد را مریض و افسرده می سازد.

۳۱- devise اختراع کردن

۳۲-detail جزئیات

۳۳-diet رژیم غذایی

Example:

Eating vegetables is an important part of a healthy diet.

خوردن سبزیجات بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم است.

۳۴- direct مستقیم

۳۵- disagree مخالفت کردن

۳۶- disease بیماری

Example:

Daily exercise can prevent diseases. ورزش روزانه از بیماری ها جلوگیری می کند.

۳۷-disorder اختلال

Example:

Using mobile phones or surfing the Internet for long hours can increase people's blood pressure and cause sleep disorders.

استفاده از موبایل و اینترنت برای مدت زمان طولانی باعث افزایش فشار خون و اختلالات بی خوابی می شود.

۳۸-education آموزش/ تحصیلات

Example:

People with higher education usually live longer.

افرادی که دارای تحصیلات بالا هستند عمر طولانی تری دارند.

۳۹-affect تاثیر گذاشتن

۴۰- effect تاثیر

positive and negative effects تاثیرات مثبت و منفی

Example:

The modern lifestyle has had both positive and negative effects on people's lives.

۴۱-effective مؤثر

۴۲-enable قادر ساختن

Example:

Modern technologies **have enabled** us to have easy access to information, become more creative, and experience fast communication.

تکنولوژی های مدرن ما را قادر ساخته است که دسترسی آسان به اینترنت داشته باشیم، خلاق تر باشیم و ارتباط سریع را تجربه کنیم.

۴۳- emergency اضطراری

۴۴- emotion احساس

۴۵- emotional = relating to the emotions احساساتی

Example:

Her doctor said the problem was more **emotional** than physical.

پزشکش گفت مشکل او بیشتر احساسی است تا جسمی.

۴۶- event رویداد

۴۷- forbidden ممنوع

Example:

Smoking is **forbidden** in public places.

سیگار کشیدن در اماکن عمومی ممنوع است.

۴۸- function عملکرد

۴۹- gain (weight) افزایش (وزن)

Example:

I've **gained** five kilos in three months. I really do not like to move!

من در سه ماه پنج کیلو اضافه وزن داشتم. واقعا نمی توانم حرکت کنم

۵۰- general کلی/ عمومی

Example:

The nurse is checking my **general health condition**.

پرستار در حال بررسی کردن وضعیت کلی سلامتی من است.

۵۱- get away دور شدن

۵۲- get up بلند شدن از خواب

۵۳- goal هدف

۵۴- grocery خوار و بار

۵۵- grow up بزرگ شدن

۵۶- habit عادت

Example:

a. Using technology in a wrong way has created bad habits and new types of addictions.
استفاده از تکنولوژی به شیوه نادرست عادت های بد و انواع بدی از اعتیاد را به وجود آورده است.

b. Arash has a bad eating habit. آرش عادت غذایی بدی دارد

۵۷- hang out پرسه زدن

Example:

I rarely go out and hang out with my friends. من به ندرت بیرون می روم و با دوستانم وقتم را می گذرانم.

۵۸- harmful مضر

Example:

Smoking is harmful to everyone. سیگار کشیدن برای همه مضر است.

۵۹- health سلامتی

۶۰- healthy سالم

healthy + food غذای سالم

healthy + lifestyle سبک زندگی سالم

۶۱- heart attack حمله قلبی

Example:

a. Our neighbour had a heart attack yesterday. دیروز همسایه ما دچار حمله قلبی شد.

b. You almost gave me a heart attack there! تو آن جا به من سکنه قلبی دادی!

۶۲- heartbeat ضربان قلب

Example:

The doctor is listening to my grandfather's heartbeat.

پزشک در حال گوش دادن به ضربان قلب پدربزرگم است

۶۳- hike بازی هاکی

۶۴- history تاریخ

family + history زمینه خانوادگی

۶۵- hobby سرگرمی

۶۶- homeless بی خانمان

عجله کردن hurry up - ۶۷

بیماری illness - ۶۸

بی صبر/ عجله impatient - ۶۹

Example:

Using mobile phone for a long time makes people depressed and **impatient**.

استفاده طولانی مدت از تلفن همراه شخص را افسرده و عجله می کند.

تاثیر گذاشتن influence - ۷۰

ناقص incomplete - ۷۱

افزایش دادن increase - ۷۲

Example:

Sitting a lot **increases** health risks. نشستن طولانی مدت خطرات سلامتی را افزایش می دهد.

اختراع invention - ۷۳

دعوت invitation - ۷۴

به آرامی دویدن jog - ۷۵

هله هوله / غذای ناسالم junk food - ۷۶

ادامه دادن keep on - ۷۷

خنده laughter - ۷۸

Example:

Laughter is the best medicine for your health. خنده بهترین دارو برای سلامتی است.

سبک زندگی lifestyle - ۷۹

محدود کردن limit - ۸۰

Example:

We should **limit the time** of working with technologies.

ما باید زمان استفاده از تکنولوژی را محدود کنیم.

طولانی تر longer - ۸۱

۸۲-look after مراقبت کردن از

۸۳- main idea ایده اصلی

۸۴- measure اندازه گیری کردن

measure + blood pressure اندازه گیری فشار خون

Example:

My sister measures herself every month. خواهرم هر ماه خودش را اندازه گیری می کند.

۸۵-member عضو

۸۶-mental= relating to mind ذهنی

۸۷-mention ذکر کردن

۸۸-mind ذهن

۸۹-middle وسط

۹۰- mineral املاح معدنی

Example:

You need to have vitamins and minerals in your diet.

شما باید در رژیم غذایی خود از ویتامین ها و املاح استفاده کنید.

۹۱- miracle معجزه

Example:

Technology is the miracle of our time. تکنولوژی معجزه عصر است.

۹۲- mission مأموریت

۹۳- nature طبیعت

۹۴- natural طبیعی

۹۵- necessary لازم

۹۶- nervous عصبی

۹۷- notice توجه

۹۸- oil روغن / نفت

۹۹- particular مخصوص

۱۰۰- physical = relating to the body جسمی

Example:

Swimming is a **physical sport**.

شنا یک ورزش جسمانی است.

۱۰۱-plan برنامه

To have a **regular plan** داشتن یک برنامه منظم

۱۰۲-positive مثبت

positive and negative effects تاثیرات مثبت و منفی

Example:

The modern lifestyle has had both **positive and negative effects on** people's lives.

۱۰۳- predict پیش بینی کردن

۱۰۴- prefer ترجیح دادن

Example:

Technology addicts do not like to socialize with people; instead, they **prefer to** be alone.

معتادان به تکنولوژی تمایلی به اجتماعی شدن ندارند در عوض ترجیح می دهند تنها باشند.

۱۰۵-prefix پیشوند

۱۰۶- prepare آماده کردن

۱۰۷- press فشار دادن/ اتو کردن

۱۰۸- prevent= to stop something from happening جلوگیری کردن از

Example:

Daily exercise can **prevent** diseases. ورزش روزانه از بیماری ها جلوگیری می کند.

۱۰۹-proportion سهم و بخش

Example:

Eat **balanced proportion** of food. یک میزان متعادل غذا را بخورید.

۱۱۰- quince به

۱۱۱-quit دست کشیدن

Example:

Quit bad habits. از عادات بد دست بکشید.

۱۱۲- **rain** باریدن/ باران

۱۱۳- **rainy** بارانی

۱۱۴- **rarely** به ندرت

Example:

I **rarely** go out and hang out with my friends. من به ندرت بیرون می روم و با دوستانم وقتم را می گذرانم.

۱۱۵- **reality** واقعیت

۱۱۶- **reason** دلیل

۱۱۷- **recent = happening or starting a short time ago** اخیر

Example:

The price of bananas has increased in **recent** weeks.

قیمت موز در هفته های اخیر افزایش یافته است.

۱۱۸- **recently** اخیرا

۱۱۹- **recreational** تفریحی

۱۲۰- **redo** دوباره انجام دادن

۱۲۱- **relationship= the way in which two or more people feel and behave towards each other** ارتباط

Example:

She has a very good **relationship with** her mother. او ارتباط خوبی با مادرش دارد.

۱۲۲- **relative** خویشاوند

۱۲۳- **replay** دوباره بازی کردن

۱۲۴- **rethink** دوباره فکر کردن

۱۲۵- **retire** بازنشسته شدن

۱۲۶- **retired** بازنشسته

۱۲۷- **rush** عجله کردن

۱۲۸- **sailing** قایق سواری

۱۲۹- **secret** راز

۱۳۰- **serving** پرس/ وعده غذایی

Example:

a. The dish has about ۲۵۰ calories **per serving** . غذا در هر وعده حدودا ۲۵۰ گرم کالری دارد.

b. **One serving of rice** is not enough for them. یک پرس غذا برای آن ها کافی نیست.

۱۳۱- **simple** ساده و راحت

۱۳۲- **situation** موقعیت

۱۳۳- **skim** نگاه کلی و اجمالی انداختن

۱۳۴- **slow** آهسته

۱۳۵- **slowly** به آهستگی

۱۳۶- **social** اجتماعی

۱۳۷- **socialize** اجتماعی کردن

Example:

Technology addicts do not like to **socialize with people**; instead, they prefer to be alone.
معتادان به فناوری تمایلی به اجتماعی بودن ندارند و ترجیح می دهند تنها باشند.

۱۳۸- **society** جامعه

Example:

Art reflects the history of a **society**. هنر تاریخ یک جامعه را نشان می دهد.

۱۳۹- **special** خاص

۱۴۰- **specialist** متخصص

Example:

Specialists have found different ways to cure technology addicts.
دانشمندان به شیوه های مختلفی برای درمان معتادان تکنولوژی دست یافته اند.

۱۴۱- **spend** گذراندن/ خرج کردن

۱۴۲- **stress** استرس

۱۴۳-suffix پسوند

۱۴۴-take away دور کردن

۱۴۵-title عنوان

۱۴۶-topic موضوع

۱۴۷-translate ترجمه کردن

۱۴۸-translator مترجم

۱۴۹-try تلاش کردن

۱۵۰-unsafe ناامن

۱۵۱-various متنوع و مختلف

Example:

Technology addicts are people with serious problems to control themselves to use **various kinds of technology**.

معتادان به تکنولوژی افرادی هستند با مشکلات جدی در کنترل خودشان در استفاده از انواع مختلف تکنولوژی.

۱۵۲-vegetables سبزیجات

۱۵۳-vacuum cleaner جارو برقی

۱۵۴-wake up بیدار شدن

۱۵۵-watch out مراقب بودن

۱۵۶-weight وزن

gain + weight افزایش وزن

lose+ weight کاهش وزن

۱۵۷-win برنده شدن

۱۵۸-worthy لایق

Lesson three: Art and Culture

۱-above بالا

۲- پذیرفتن accept

Example:

One of the first steps to learn about other cultures is to simply accept that there are many different cultures exist other than our own culture.

یکی از مراحل اولیه برای آگاهی از دیگر فرهنگ ها این است که واقعا/ به سادگی بپذیریم به غیر از فرهنگ ما فرهنگ های متفاوتی وجود دارد.

۳- رسیدن (به هدف) achieve

Achieve + goal رسیدن به هدف

۴- نصیحت advice

۵- نصیحت کردن advise

۶- موافق بودن agree

۷- شگفت زده amazed

Example:

I got totally amazed because the movie was amazing.

من کاملا شگفت زده شدم چون فیلم شگفت انگیز بود.

۸- در میان among

Example:

If we want to name countries with richest art and cultural diversity Iran is among them.

اگر بخواهیم کشورها را بر اساس غنی ترین هنر و تنوع فرهنگی نامگذاری کنیم ایران در میان آن ها است.

۹- سرگرم amused

۱۰- ارزشناسی کردن/ درک کردن appreciate= to value somebody or something

Example:

We should appreciate Iranian art and culture. ما باید هنر و فرهنگ ایرانی را ارج بنهیم/ ارزشمند بدانیم.

۱۱- هنر art

Example:

a. Art increases brain's activity. هنر فعالیت مغز را افزایش می دهد.

b. Art is what people create with imagination and skill.

هنر چیزی است که افراد با تصور و مهارت خلق می کنند.

c. The power of art decreases the risk of many illnesses such as heart attack.

قدرت هنر خطر خیلی بیماری ها مانند حمله قلبی را کاهش می دهد.

۱۲- دست ساز artifact

۱۳- هنری artistic

آثار هنری artistic + works

۱۴- artwork اثر هنری

آثار هنری منحصر به فرد unique + artworks

Example:

Iran has a five-thousand-year-old history of artworks and handicrafts including pottery, painting, calligraphy, etc.

ایران قدمتی ۵ هزار ساله در آثار هنری و صنایع دستی از جمله سفالی، نقاشی، خوشنویسی و... دارد.

۱۵- at least حداقل

Example:

There are at least ۱۲ different meanings for the word 'art' in English.

حداقل دوازده معنای مختلف برای کلمه "هنر" وجود دارد.

۱۶- attempt تلاش

۱۷-attitude دیدگاه

positive/ negative + attitude دیدگاه مثبت/ منفی

۱۸- beauty زیبایی

-the beauty of + Iranian art زیبایی هنر ایرانی

-natural + beauty زیبایی طبیعی

۱۹-behave رفتار کردن

Example:

People usually live and behave according to what they believe to be right and wrong.

افراد معمولاً بر اساس آن چه که باور دارند درست یا غلط است زندگی و رفتار می کنند.

۲۰- bored کسل

۲۱- bow تعظیم کردن

۲۲-business شغل و تجارت

۲۳- calligraphy خوشنویسی

Example:

a. Iran has a five-thousand-year-old history of artworks and handicrafts including pottery, painting, calligraphy, etc.

ایران قدمتی ۵ هزار ساله در آثار هنری و صنایع دستی از جمله سفالی، نقاشی، خوشنویسی و... دارد.

b. Can you read that calligraphy? It seems to be one of Nezami's poems.

آیا می ت.انی آن خوشنویسی را بخوانی؟ به نظر می آید از اشعار نظامی باشد.

فرش carpet - ۲۴

Example:

a. The woman is **weaving** a beautiful silk carpet. زن در حال بافتن یک فرش ابریشمی زیباست.

b. The little boy was sleeping on the **carpet**. It was soft and warm.

پسر کوچک من روی فرش خوابید. فرش نرم و گرم بود.

گرفتن/ دستگیر کردن/ رسیدن catch - ۲۵

خیریه charity - ۲۶

شاد و سرحال cheerful - ۲۷

مجموعه و کلکسیون collection - ۲۸

Example:

There are very excellent **collections** of Persian art in many important museums.

مجموعه های بسیار عالی از هنر ایرانی در خیلی از موزه ها وجود دارد.

ترکیب combination - ۲۹

Example:

Culture is a **combination of** thoughts, feelings, attitudes, and beliefs.

فرهنگ ترکیبی از افکار، احساسات، دیدگاه ها و باورها است.

وضعیت condition - ۳۰

گیج confused - ۳۱

صنعت و حرفه craft - ۳۲

خلق کردن/ ساختن create= produce, make - ۳۳

Example:

b. **Art** is what people create with imagination and skill.

هنر چیزی است که افراد با تصور و مهارت خلق می کنند.

خلاق creative - ۳۴

Example:

Art makes people more **creative** and sociable. هنر افراد را خلاق تر و اجتماعی تر می کند.

custom= traditional or usual things that people do in an area - ۳۵

رسم و آیین

Example:

My uncle is interested in old **local customs**.

عموی من به رسوم محلی علاقمند است.

تزئینی ۳۶- decorative = a beautiful item that is not necessarily useful.

وسایل تزئینی decorative + items

ساعت دیواری تزئینی decorative + wall clock

بستگی داشتن (به) / وابسته بودن (به) ۳۷- depend(on)

Example:

A: How long are you staying?

B: it depends on the weather

چه مدتی می خواهید بمانید؟

بستگی به هوا دارد.

تخفیف ۳۸- discount

Example:

If you buy more than ۱۰۰ dollars, you'll get a ۲۰ percent discount.

اگر بیشتر از ۱۰۰ دلار خرید کنید یک تخفیف ۲۰ درصدی دریافت خواهید کرد.

تنوع و گوناگونی ۳۹- diversity

Cultural + diversity تنوع فرهنگی

Example:

a. If we want to name countries with richest art and cultural diversity Iran is among them.

اگر بخواهیم کشورها را بر اساس غنی ترین هنر و تنوع فرهنگی نامگذاری کنیم ایران در میان آن ها است.

b. The animal diversity of Lorestan is amazing.

تنوع حیوانی در لرستان شگفت انگیز است.

کشیدن/ طراحی کردن ۴۰- draw

به دست آوردن (پول) ۴۱- earn

اقتصاد ۴۲- economy

عنصر ۴۳- element

Example:

Some elements include customs, values, behaviors, and artifacts.

برخی از عناصر شامل آداب و رسوم، ارزش ها، رفتارها و کارهای هنری می باشد.

انشاء/ مقاله ۴۴- essay

هیجان زده ۴۵- excited

انتظار داشتن ۴۶- expect

افتادن/ زمین خوردن fall-۴۷

اثر انگشت fingerprint= the sample of a person's finger tip -۴۸

اثر انگشت هر شخصی منحصر به فرد است. Every person's **fingerprint** is unique.

برای مثال for instance-۴۹

سابق/ قبلی former-۵۰

خوش شانس fortunate-۵۱

ترسیده frightened-۵۲

کنار آمدن/ جور بودن get along-۵۳

Example:

If people practice art, they will **get along with** their stress and enjoy the pleasure of making artwork.

اگر افراد هنر را تمرین کنند، با استرس خود کنار خواهند آمد و از ساختن اثر هنری لذت خواهند برد.

احوال پرسى کردن greet-۵۴

صنایع دستی handicrafts-۵۵

Example:

Handicrafts mean making decorative items with hands in a skillful way.

منظور از صنایع دستی ساختن وسایل تزئینی به شیوه ای ماهرانه و با دست است

دست ساز hand-made-۵۶

Example:

Here you can find a range of Iranian **hand-made products**.

در این جا شما می توانید یک سری از محصولات دست ساز ایرانی را ببینید.

سخت کوش hardworking-۵۷

مجبور بودن have to-۵۸

زادگاه / وطن homeland-۵۹

در آغوش گرفتن hug-۶۰

بشر humankind= all people-۶۱

Example:

In fact, the history of **humankind** is the history of art. در واقع تاریخ بشر تاریخ هنر است.

هویت ۶۲-identity = Who or what a thing or person is

Example:

The policeman is searching for the identity of that man.

پلیس به دنبال پیدا کردن هویت آن شخص است.

تصور ۶۳-imagination

Example:

Art is what people create with imagination and skill.

هنر چیزی است که افراد با تصور و مهارت خلق می کنند.

شامل / از جمله.. including ۶۴-

Example:

Iran has a five-thousand-year-old history of artworks and handicrafts including pottery, painting, calligraphy, etc.

ایران قدمتی ۵ هزار ساله در آثار هنری و صنایع دستی از جمله سفالی، نقاشی، خوشنویسی و... دارد.

درآمد ۶۵- income

Example:

In any country a part of country's income comes from selling handicrafts.

در هر کشور بخشی از درآمد آن کشور از فروش صنایع دستی به دست می آید.

علاقه ۶۶- interest

معرفی کردن ۶۷- introduce

Example:

Making and selling handicrafts are good ways to help a country's economy and introduce its culture to other nations.

ساختن و فروختن صنایع دستی هم به اقتصاد کشور کمک می کند و هم فرهنگش را به دیگر ملت ها معرفی می کند.

محصول ۶۸- item

وسایل تزئینی decorative + items

Example:

Handicrafts mean making decorative items with hands in a skillful way.

منظور از صنایع دستی ساختن وسایل تزئینی به شیوه ای ماهرانه و با دست است

قرض دادن ۶۹- lend

جستجو کردن ۷۰- look for

دوست داشتنی ۷۱- lovely

خوشبخت lucky-۷۲

مواد material-۷۳

مواد ساده simple + materials

Example:

Iranian craftsmen and craftswomen are famous for producing very unique artworks from simple materials.

صنعتگران مرد و زن ایرانی به خاطر خلق آثار هنری منحصر به فرد از مواد اولیه معروف هستند.

عضو member-۷۴

فلز metal-۷۵

Example:

Gold and silver are valuable metals. طلا و نقره فلزات گرانبهایی هستند.

از دست دادن/ دلتنگ شدن/ جا ماندن از miss-۷۶

اخلاقی moral-۷۷

Example:

Persian art is famous in the world for reflecting moral and social values.

هنر ایرانی به خاطر نشان دادن ارزش های اخلاقی و اجتماعی معروف است.

نامگذاری کردن name-۷۸

Example:

If we want to name countries with richest art and cultural diversity Iran is among them.

اگر بخواهیم کشورها را بر اساس غنی ترین هنر و تنوع فرهنگی نامگذاری کنیم ایران در میان آن ها است.

ملت nation-۷۹

اطراف/ نزدیکی nearby-۸۰

مخالف opposite-۸۱

بسته بندی کردن pack-۸۲

نقاشی painting-۸۳

Example:

There is a collection of Farshchian's paintings in Astan Ghods Musuem.

مجموعه ای از نقاشی های فرشچیان در موزه آستان قدس است.

لذت pleasure - ۸۴

Example:

If people practice art, they will get along with their stress and enjoy the **pleasure** of making artwork.

اگر افراد هنر را تمرین کنند، با استرس خود کنار خواهند آمد و از ساختن اثر هنری لذت خواهند برد.

شعر poem - ۸۵

شاعر poet - ۸۶

سفال/ سفال گری pottery - ۸۷

Example:

I bought this beautiful **pottery cup** in Meibod. من این فنجان زیبای سفالی را از میبد خریدم.

تمرین کردن/ تمرین practice - ۸۸

مغرور/ مفتخر proud - ۸۹

جایزه prize - ۹۰

ساختن/ خلق کردن/ درست کردن produce = make, create - ۹۱

Example:

Iranian craftsmen and craftswomen are famous for **producing** very unique artworks from simple materials.

صنعتگران مرد و زن ایرانی به خاطر خلق آثار هنری منحصر به فرد از مواد اولیه معروف هستند.

محصول product - ۹۲

Example:

a. Here you can find a range of Iranian **hand-made products**.

در این جا شما می توانید یک سری از محصولات دست ساز ایرانی را ببینید.

b. If you are interested in knowing more about our **products**, you can check this booklet.

اگر علاقمند به دریافت اطلاعات بیشتری در مورد محصولات ما هستید می توانید این کتابچه راهنما را چک کنید.

قول دادن promise - ۹۳

شناختن/ تشخیص دادن recognize - ۹۴

اشاره کردن/ ارجاع دادن refer - ۹۵

منبع و مرجع reference - ۹۶

۹۷- reflect= to show something منعکس کردن/ نشان دادن

Example:

a. Persian art is famous in the world for reflecting moral and social values.

هنر ایرانی به خاطر نشان دادن ارزش های اخلاقی و اجتماعی معروف است.

b. This poem reflects the poet's love of nature. این شعر علاقه شاعر به طبیعت را نشان می دهد.

۹۸-reflect on

Example:

One of the most important ways to learn to become respectful of other cultures is to spend some time reflecting on our own.

یکی از مهم ترین راه هایی که باعث یادگیری محترم شمردن فرهنگ های دیگر این است که زمانی را به تفکر در مورد فرهنگ خودمان صرف کنیم.

۹۹- report گزارش دادن/ گزارش

۱۰۰-respect

Example:

Learning to respect other cultures is important for having new experiences and learning about the world.

۱۰۱-respectful

Example:

One of the most important ways to learn to become respectful of other cultures is to spend some time reflecting on our own.

۱۰۲- result نتیجه

۱۰۳-rich غنی و ثروتمند

۱۰۴- rise بالا آمدن

۱۰۵- rugقالیچه

Example:

We bought a rug from the handicrafts shop. It was soft and beautiful.

ما یک قالیچه از فروشگاه صنایع دستی خریدیم. قالیچه نرم و زیبا بود.

۱۰۶- run دویدن

۱۰۷- satisfied راضی

۱۰۸- share تقسیم کردن/ به اشتراک گذاشتن

۱۰۹- shocked شوکه

Example:

I was **shocked** at the thought of all work ahead.

من با فکر تمام کاری که در پیش رو داشتم شوکه بودم

۱۱۰- silk ابریشم

Example:

The woman is **weaving** a beautiful silk carpet. زن در حال بافتن یک فرش ابریشمی زیباست.

۱۱۱-simply

Example:

One of the first steps to learn about other cultures is to **simply** accept that there are many different cultures exist other than our own culture.

یکی از مراحل اولیه برای آگاهی از دیگر فرهنگ ها این است که واقعا/ به سادگی بپذیریم به غیر از فرهنگ ما فرهنگ های متفاوتی وجود دارد.

۱۱۲-skillful استاد و ماهر

Example:

Handicrafts mean making decorative items with hands in a skillful way.

منظور از صنایع دستی ساختن وسایل تزئینی به شیوه ای ماهرانه و با دست است

۱۱۳- sociable اجتماعی

Example:

Art makes people more **creative** and sociable. هنر افراد را خلاق تر و اجتماعی تر می کند.

۱۱۴- soft نرم

Example:

We bought a **rug** from the handicrafts shop. It was soft and beautiful.

ما یک قالیچه از فروشگاه صنایع دستی خریدیم. قالیچه نرم و زیبا بود.

۱۱۵- souvenir سوغات

۱۱۶- special خاص

۱۱۷- surprised متعجب

۱۱۸- take note of یادداشت برداشتن

۱۱۹-tile کاشی

tilework کاشکی کاری

Example:

There are lots of **tileworks** in Sheikh Lotfollah Mosque.

در مسجد شیخ لطف اله کاشی کاری های زیادی وجود دارد.

۱۲۰-tired خسته

۱۲۱-totally کاملاً

۱۲۲-traditional سنتی

۱۲۳-unique منحصر به فرد

آثار هنری منحصر به فرد **unique + artworks**

Example:

اثر انگشت هر شخصی منحصر به فرد است. Every person's fingerprint is **unique**.

۱۲۴-value ارزش

Example:

Persian art is famous in the world for **reflecting moral and social values**.

هنر ایرانی به خاطر نشان دادن ارزش های اخلاقی و اجتماعی معروف است.

۱۲۵-vast پهناور

vast + country کشور پهناور

۱۲۶-weave بافتن

weave + carpet بافتن فرش

weave + carpet بافتن قالیچه

Example:

The woman is **weaving** a beautiful silk carpet. زن در حال بافتن یک فرش ابریشمی زیباست.

۱۲۷-wellness خوبی و سلامتی

Example:

Art can improve people's **physical, mental, and emotional wellness**.

هنر می تواند باعث تقویت و بهبود احساس، ذهن و جسم افراد شود

۱۲۸-workshop کارگاه

۱۲۹-worried نگران