خرید آنلاین در gajmarket.com

B. Read and Practice

بخوانید و تمرین کنید.

physical: relating to the body

جسمانی: وابسته به بدن

Swimming is a physical sport.

شنا یک ورزش جسمانی است.

calm: without worry

آرام: بدون نگرانی

My teacher has a very calm manner.

معلم من رفتار بسیار آرامی دارد.

balanced: with all parts existing in the correct amounts

متعادل، توازن: با تمام قسمت‌های موجود در مقادیر صحیح

A balanced diet contains lots of fruits and green vegetables.

یک رژیم متعادل شامل میوه‌ها و سبزیجات فراوانی است.

recent: happening or starting a short time ago

تازه، اخیر: رخ دادن یا شروع شدن در زمان کمی قبل‌تر

The price of bananas has increased in recent weeks.

قیمت موزها در هفته‌های اخیر افزایش یافته است.

emotional: relating to the emotions

احساسی: وابسته به احساسات

Her doctor said the problem was more emotional than physical.

دکتر او گفت مشکل بیشتر احساسی بود تا جسمانی.

prevent: to stop something from happening

جلوگیری کردن: مانع رخداد چیزی شدن

Daily exercise can prevent diseases.

تمرین روزانه می‌تواند از بیماری‌ها جلوگیری کند.

relationship: the way in which two or more people feel and behave towards each other

خویشاوندی، رابطه: روندی که در آن دو فرد یا افراد بیشتری نسبت به هم احساس و با یکدیگر تعامل دارند.

She has a very good relationship with her aunt.

او رابطهٔ بسیار خوبی با عمه‌اش (خاله‌اش) دارد.

Reading (خواندن)

صفحهٔ ۵۸ و ۵۹ کتاب‌درسی

Having a Healthier and Longer Life (داشتن یک زندگی سالم‌تر و طولانی‌تر)

Have you ever thought of a healthy lifestyle to live longer? People can do many things to have a healthier life. Most people have a special diet or do lots of exercise; however without a careful plan they may hurt themselves.

آیا شما تا به حال به یک سبک زندگی سالم برای اینکه طولانی‌تر زندگی کنید فکر کرده‌اید؟ مردم می‌توانند کارهای زیادی برای داشتن یک زندگی سالم‌تر انجام دهند. بیشتر مردم رژیم خاصی دارند یا تمرین‌های زیادی انجام می‌دهند؛ هر چند بدون یک برنامهٔ دقیق، آنها ممکن است به خودشان آسیب برسانند.

@cipbooks