
بسم الله الرحمن الرحیم

دعای مطالعه

اَللهُمَ اَخرِجنی مِن ظُلُماتِ الوَهمِ وَاَکرِمنی بِنُورِ الفَهمِ
اَللهُمَ افتِح عَلَینا اَبوابَ رَحمتَکَ وَ انشُر عَلَینا خَزائِنَ عُلُومِکَ
بِرَحمَتِکَ یا اَرحَمَ الرّاحِمینَ

پروردگارا، خارج کن مرا از تاریکی‌های فکر و گرامی بدار به نور فهم

پروردگارا، بگشای بر ما درهای رحمتت را و بگستران گنج‌های دانشت را به امید رحمت

تو ای مهربان‌ترین مهربانان

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله‌ی مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی، غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه‌ی این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پی‌آمدهای ناگوار در زندگی و محیط ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

بانک سوالات ایران



Iran Question Bank

ترجمه متون سوالات کنکور کارشناسی ارشد وزارت بهداشت

ویژه تمامی شرکت‌کنندگان کنکور کارشناسی ارشد
وزارت بهداشت و علاقه‌مندان به زبان انگلیسی

تألیف و گردآوری:

سارا شاهرضا

☐ IQB سالانه ☐ میانبر ☑ IQB ☐ ☐ کتاب جامع

سرشناسه : شاهرضا، سارا، ۱۳۶۴-
عنوان و نام پدیدآور : بانک سوالات ایران Iran Question Bank= IQB: ترجمه متون سوالات کنکور کارشناسی ارشد وزارت بهداشت ویژه تمامی شرکت‌کنندگان کنکور کارشناسی ارشد وزارت بهداشت و علاقه‌مندان به زبان.
مشخصات نشر : تهران: گروه تالیفی دکتر خلیلی، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری : ۲۸۵ص.
شابک : 978-600-422-288-4
وضعیت فهرست نویسی : فیپای مختصر
عنوان دیگر : ترجمه متون سوالات کنکور کارشناسی ارشد وزارت بهداشت ویژه تمامی شرکت‌کنندگان کارشناسی ارشد وزارت بهداشت و علاقه‌مندان به زبان.
شماره کتابشناسی ملی : ۴۸۸۷۴۴۱

نام کتاب: ترجمه متون سوالات کنکور کارشناسی ارشد وزارت بهداشت

تألیف و گردآوری: سارا شاهرضا

ناشر: گروه تألیفی دکتر خلیلی

نوبت. سال چاپ: اول. ۱۳۹۶

شمارگان: ۳۰۰۰

چاپ: کیمیای قلم- صحافی: فردوس

مدیر تولید: اقبال شرقی

ناظر فنی چاپ: فرهاد فراهانی

مدیر فنی و هنری: مریم آرده

بهاء: ۱۲۰۰۰۰ تومان

Website: www.DKG.ir

Telegram.me/drkhaliligroup

آموزشگاه دکتر خلیلی (دفتر مرکزی): ۶۶۵۶۸۶۲۱-۰۲۱

آموزشگاه دکتر خلیلی (شعبه شریعتی): ۲۲۸۵۶۶۲۰-۰۲۱

فروشگاه: تهران –خیابان انقلاب- روبه‌روی درب اصلی دانشگاه تهران –پاساژ فروزنده –طبقه همکف –پلاک ۳۳۱

تلفن: ۶۶۴۸۹۳۷۵ – ۰۲۱ – ۶۶۴۸۹۳۴۹ - ۰۲۱

مرکز پخش: ضلع جنوب غربی میدان انقلاب– جنب سینما پارس- مجتمع تجاری پارس – طبقه اول

مرکز فروش: ۶۶۵۶۹۲۱۶ – ۰۲۱

مدیر فروش: ۵۵۰۸۵۸۹ - ۰۹۱۲

طلیعه سخن مؤلف:

به‌نام خداوند جان و خرد کزین برتر اندیشه برنگذرد

خدای را شاکریم که ما را مشمول لطف بی‌کران خود ساخته است تا با نگارش این کتاب گامی کوچک در جهت کمک به دانشجویان عزیز و با استعداد و ارتقای علم و فرهنگ کشور عزیزمان ایران برداشته باشیم.

درس زبان یکی از مهم‌ترین دروس در کنکور کارشناسی ارشد وزارت بهداشت می‌باشد. هرچند، علی‌رغم اطلاع دانشجویان از این مهم، میانگین درس زبان در کنکور بسیار پایین است؛ که یکی از علل این مساله را می‌توان عدم دسترسی دانشجویان به کتاب‌های جامع و کامل پیرامون این درس دانست.

این کتاب چندین بار ویرایش شده و سعی کرده‌ایم کم‌ترین خطا و اشتباه در آن وجود داشته باشد، با این وجود از شما عزیزان درخواست می‌کنیم تا با پیشنهادات و انتقادات خود ما را در هرچه کامل‌تر بودن ویرایش‌های بعدی این اثر و ارائه سایر کتب یاری نمایید.

جای دارد که از جناب آقای دکتر احمد خلیلی به پاس همکاری‌های صمیمانه‌شان تشکر نمایم.

با احترام

سارا شاهرضا

sa.shahreza@gmail.com

فهرست مطالب

عنوان **صفحه**

سال ۸۴-۸۳
نوبت پنج‌شنبه صبح ۸
نوبت پنج‌شنبه عصر ۱۴
سال ۸۵-۸۴
نوبت پنج‌شنبه صبح ۲۰
نوبت پنج‌شنبه عصر ۲۶
سال ۸۶-۸۵
نوبت پنج‌شنبه صبح ۳۲
نوبت پنج‌شنبه عصر ۳۸
سال ۸۷-۸۶
نوبت پنج‌شنبه صبح ۴۲
نوبت پنج‌شنبه عصر ۴۸
سال ۸۸-۸۷
نوبت پنج‌شنبه صبح ۵۴
نوبت پنج‌شنبه عصر ۶۲
سال ۸۹-۸۸
نوبت پنج‌شنبه صبح ۶۸
نوبت پنج‌شنبه عصر ۷۶
نوبت جمعه صبح ۸۲
سال ۹۰-۸۹
نوبت پنج‌شنبه صبح ۹۰
نوبت پنج‌شنبه عصر ۹۸
نوبت جمعه صبح ۱۰۸
سال ۹۱-۹۰
نوبت پنج‌شنبه صبح ۱۱۴
نوبت پنج‌شنبه عصر ۱۲۲
نوبت جمعه صبح ۱۳۰

فهرست مطالب

عنوان **صفحه**

سال ۹۲-۹۱

نوبت پنج‌شنبه صبح ۱۴۰

نوبت پنج‌شنبه عصر ۱۴۶

نوبت جمعه صبح ۱۵۴

نوبت جمعه عصر ۱۶۰

سال ۹۳-۹۲

نوبت پنج‌شنبه صبح ۱۶۸

نوبت پنج‌شنبه عصر ۱۷۴

نوبت جمعه صبح ۱۸۰

نوبت جمعه عصر ۱۸۶

سال ۹۴-۹۳

نوبت پنج‌شنبه صبح ۱۹۲

نوبت پنج‌شنبه عصر ۱۹۸

نوبت جمعه صبح ۲۰۴

نوبت جمعه عصر ۲۱۰

سال ۹۵-۹۴

نوبت چهارشنبه عصر ۲۱۶

نوبت پنج‌شنبه صبح ۲۲۲

نوبت پنج‌شنبه عصر ۲۲۸

نوبت جمعه عصر ۲۳۴

سال ۹۶-۹۵

نوبت پنج‌شنبه صبح ۲۴۰

نوبت پنج‌شنبه عصر ۲۴۶

نوبت جمعه صبح ۲۵۲

نوبت جمعه عصر ۲۵۸

سال ۹۷-۹۶

نوبت پنج‌شنبه صبح ۲۶۶

نوبت پنج‌شنبه عصر ۲۷۲

نوبت جمعه صبح ۲۷۶

نوبت جمعه عصر ۲۸۲

گروه تالیفی دکتر خلیلی

Thursday Morning 83-84

Passage One

Much research has been carried out in recent years into sleep. We know a great deal about the mechanics of sleep and we are beginning to know about the biochemical changes involved. However, we are still a long way from finding out answers to such questions as how much sleep a person needs.

While the physiological bases of sleep remain very much a matter for conjecture, we do nevertheless have considerable evidence on how much sleep people do in fact obtain. We still need to know more about the kinds of effects that sleep deprivation causes. In spite of the considerable effort devoted to investigating why we sleep, there is still disagreement in this area.

The fact that sleep deprivation causes numerous harmful effects suggests that the body requires sleep to restore itself. However, more research is needed to determine whether this is so or whether sleep is the result of adaptation to the environment. There is also the possibility that two alternatives may not be incompatible.

Passage Two

Although the ideology linking sport and health is very widespread, the view that sport is good for health has only recently come to be applied to women as well as men, for, during much of the nineteenth century, women were actively discouraged from taking part in vigorous exercise, which was often seen as damaging to their health. Particia Vertinsky, in describing the situation in late nineteenth-century Britain, writes: “the widespread notion that women were chronically weak and had only finite mental and physical energy because of menstruation had a strong effect upon the medical profession's and consequently the public's attitude towards exercise and sport."

She argues that, "Not infrequently, medically defined notions of optimal female health, have justified the practice of viewing female physiological functions as requiring prescribed and/ or delimited levels of physical activity and restricted sporting opportunities.

گروه تألیفی دکتر خلیلی

پنج شنبه صبح ۸۴-۸۳

متن ۱

تحقیقات زیادی در سال‌های اخیر در مورد خواب انجام شده است. ما خیلی زیاد در مورد مکانیک خواب می‌دانیم و در حال آغاز دانستن در مورد تغییرات بیوشیمیایی دخیل هستیم. با این‌حال، ما هنوز فاصله‌ی زیادی از فهمیدن جواب سوالاتی مانند این‌که یک شخص چه مقدار خواب نیاز دارد داریم.

در حالی‌که اساس فیزیولوژیک خواب بیش‌تر موضوع حدس و گمان بوده است، با این‌حال ما شواهد قابل ملاحظه‌ای در مورد این‌که در واقع افراد چقدر خواب دریافت می‌کنند داریم. ما هنوز نیاز داریم تا بیش‌تر در مورد انواع تأثیراتی که کمبود خواب به‌وجود می‌آورد بدانیم. برخلاف تلاش‌های قابل ملاحظه‌ی صرف شده برای تحقیق این‌که چرا ما می‌خوابیم، هنوز در این زمینه اختلاف نظر وجود دارد.

این واقعیت که کمبود خواب باعث اثرات مضر بی‌شماری می‌شود نشان می‌دهد که بدن نیاز به خواب دارد تا خودش را ترمیم کند. هرچند، تحقیقات بیش‌تری برای تعیین این‌که آیا این درست است یا این‌که خواب نتیجه‌ی سازگاری با محیط است نیاز است. هم‌چنین احتمال دارد که دو حالت ناسازگار نباشند.

متن ۲

اگر چه ایدئولوژی مرتبط با ورزش و سلامتی بسیار رایج است، ولی این دیدگاه که ورزش برای سلامتی زنان هم مانند مردان مفید است فقط به تازگی برای زنان به‌کاربرده می‌شود، زیرا، در بیش‌ترِ قرن نوزدهم زنان از انجام ورزش‌های شدید منع می‌شدند چون این تمرینات به‌نظر آسیب‌رسان برای سلامتی آن‌ها دیده می‌شد. پاتریشیا ورتینسکی در توصیف وضعیت در اواخر قرن نوزدهم در بریتانیا می‌نویسند: این باور رایج که زنان به‌طور مزمن ضعیف هستند و به علت قاعدگی انرژی روحی و فیزیکی محدودی دارند، تأثیر زیادی بر روی حرفه پزشکی و به تبع آن نگرش مردم نسبت به ورزش و تمرین داشت.

او استدلال می‌کند که «به کرات، نظریات تعریف شده‌ی پزشکی در مورد سلامت بهینه‌ی زنان، این دیدگاه که عملکردهای فیزیولوژیک زنان به سطوح تجویز شده و/ یا نامحدود فعالیت فیزیکی نیاز دارد و فرصت‌های محدود ورزشی را توجیه کرده است».

گروه تالیفی دکتر خلیلی

Passage Three

For decades the common belief among psychologists was that memory was a fixed quantity; an exceptional memory, or a poor one, was something with which a person was born.

This point of view has come under attack in recent years; expert memory is no longer universally considered the exclusive gift of the genius, or the abnormal. “People with astonishing memory for pictures, musical scores, chess positions, business transactions, dramatic scripts, or faces are by no means unique,” wrote Cornell psychologist Ulric Neisser in Memory Observed (1981). “They may not even be very rare.” Some university researchers including Polson and Ericsson, go a step further than Neisser. They believe that there are no physiological differences at all between the memory of Shereshevskii or Toscanini and that of the average person. The only real difference, they believe, is that Toscanini trained his memory, exercised it regularly, and wanted to improve it.

Passage Four

While vaccines are generally both effective and safe, no vaccine is totally safe for all recipients. Vaccination may sometimes cause certain mild side-effects: local reaction, slight fever and other systemic symptoms may develop as part of the normal immune response. In addition, certain components of the vaccine (e.g. aluminum adjuvant, antibiotics or preservatives) occasionally cause reactions. A successful vaccine reduces these reactions to a minimum while inducing maximum immunity. Serious reactions are rare. Health workers who administer vaccines have an obligation to inform recipients of known adverse reactions and the likelihood of their occurrence.

A known contraindication should be clearly marked on a traveler's vaccination card, so that the vaccine may be avoided in future. In exceptional circumstances, the medical adviser may consider the risk of a particular disease to be greater than the theoretical risk of administering the vaccine and will advise vaccination.

گروه تلفنی دکتر خلیلی

متن ۳

برای دهه‌ها باور معمول بین روانشناسان این بود که حافظه یک کمیت ثابت است؛ (و این‌که) یک حافظه‌ی استثنایی، یا یک حافظه‌ی ضعیف، چیزی است که افراد با آن به‌دنیا می‌آیند.

این نقطه‌نظر در سال‌های اخیر مورد حمله قرار گرفته است؛ حافظه‌ی خبره (حافظه خوب) دیگر عموما به‌عنوان هدیه‌ی منحصر به فرد نابغه یا یک شخص غیرمعمول در نظر گرفته نمی‌شود. روانشناسِ کورنل اولریک نیسر در اکتشافاتِ (در موردِ) حافظه (۱۹۸۱) می‌نویسد «افراد با حافظه‌ی اعجاب‌آور در زمینه‌های سینما، قطعات موسیقی، موقعیت‌های شطرنج، معاملات تجاری، نمایشنامه‌های دراماتیک، یا چهره‌ها، به هیچ عنوان منحصر به فرد نیستند». بعضی از محققان دانشگاهی از جمله پانسون و اریکسون از نیسر نیز پا را فراتر گذاشته و می‌گویند: «آن‌ها حتی ممکن است خیلی هم نادر نباشند». آن‌ها اعتقاد دارند که اصلاً هیچ تفاوت فیزیولوژیکی بین حافظه‌ی شرشِوسکی یا توسکانینی و حافظه‌ی یک شخص معمولی وجود ندارد. تنها تفاوت این است که توسکانینی حافظه‌اش را تعلیم داد، آن را به‌طور منظم تمرین داد، و خواست تا آن را بهبود ببخشد.

متن ۴

با وجود این‌که واکسن‌ها عموماً هم مفید و هم ایمن هستند، هیچ واکسنی برای همه‌ی دریافت‌کننده‌ها کاملاً ایمن نیست. واکسیناسیون ممکن است گاهی اوقات باعث عوارض جانبی خفیف خاصی شود: واکنش موضعی، تب خفیف و سایر علائم سیستماتیک که ممکن است به‌علت بخشی از پاسخ عادی سیستم ایمنی باشد. به‌علاوه، مواد تشکیل دهنده خاصی در واکسن‌ها (مانند ادجووان آلومینیومی، آنتی‌بیوتیک‌ها یا نگهدارنده‌ها) گاهی اوقات باعث واکنش‌هایی می‌شوند. یک واکسن موفق، این واکنش‌ها را به حداقل می‌رساند در حالی‌که بیش‌ترین ایمنی را القا می‌کند. واکنش‌های خطرناک (جدی) نادر هستند. کارکنان بهداشت که واکسن‌ها را به‌کار می‌برند وظیفه دارند تا دریافت‌کنندگان را در مورد واکنش‌های مضر واکسن و احتمال وقوع آن‌ها مطلع کنند.

دلایل شناخته شده‌ی منع تجویز واکسن باید به‌طور واضح روی کارت واکسیناسیون دریافت‌کننده نشان داده شوند، تا از واکسن در آینده اجتناب شود. در موارد خاص، مشاور پزشکی ممکن است خطرات یک بیماری خاص را بیش‌تر از خطر نظری به‌کار بردنِ واکسن بداند و واکسیناسیون را توصیه کند.

گروه تالیفی دکتر خلیلی

Passage Five

"It's clear that the brain benefits from exercise," says neuroscientist William Greenough of the University of Illinois. His studies suggest we can benefit in two ways. Aerobic exercise fuels the brain with more nutrients, and skill-based exercise increases the number of synapses, or connections, which, some scientists theorize, makes brain better able to process information.

Numerous studies show that children who engage in regular physical activity do better in school than their sedentary classmates. The improvement was thought to be from increased self-confidence and concentration, but some scientists now believe the connection is physiological. Learning a new dance step may boost the brain in the same way that learning a language can. If the dance is aerobic, then the benefits double. Other studies have shown that sedentary adults, aged 63 to 82, improved their reaction times after 10-week water aerobics course. Pierce J. Howard, an organizational psychologist, says new research suggests that aerobic exercise increases the amount of certain brain chemicals that stimulate the growth of nerve cells. It's believed that young people stand to gain the most improvement in brain function from exercise.

گروه تلفیقی دکتر خلیلی

متن ۵

متخصص اعصاب ویلیام گرونا از دانشگاه ایلینویز می‌گوید «واضح است که مغز از ورزش سود می‌برد». مطالعات او می‌گویند که ما به دو روش منتفع می‌شویم. ورزش هوازی به مغز با مواد مغذی بیش‌تر سوخت‌رسانی می‌کند، و ورزش‌های مهارتی تعداد سیناپس‌ها، یا ارتباط‌ها، را افزایش می‌دهند، که بعضی از دانشمندان نظریه‌پردازی می‌کنند که، مغز را قادر می‌سازند تا اطلاعات را بهتر پردازش کند.

مطالعات بی‌شماری نشان می‌دهند کودکانی که در فعالیت‌های فیزیکی منظم شرکت می‌کنند در مدرسه بهتر از همکلاسی‌های بی‌تحرکشان عمل می‌کنند. این پیشرفت فکر می‌شد از اعتماد به نفس و تمرکز افزایش یافته باشد، اما الان بعضی از دانشمندان اعتقاد دارند که ارتباط، فیزیولوژیکی است. یادگرفتن یک گام رقص جدید ممکن است عملکرد مغز را همان‌طوری‌که یادگرفتن یک زبان می‌تواند بهتر کند، تقویت کند. اگر رقص، هوازی باشد، آن موقع سود، مضاعف می‌شود. سایر مطالعات نشان داده‌اند که بزرگسالان بی‌تحرک، از سن ۶۳ تا ۸۲، زمان واکنش‌شان را بعد از ۱۰ هفته ورزش آبی هوازی بهبود بخشیده‌اند. پییرس جی هووارد یک روانشناس سازمانی، می‌گوید که تحقیق جدید اشاره می‌کند که ورزش هوازی مقدار مواد شیمیایی خاصی از مغز را که رشد سلول‌های عصبی را تحریک می‌کنند افزایش می‌دهد. باور بر این است که افراد جوان بیش‌ترین بهبودی را در عملکرد مغز از ورزش به‌دست می‌آورند.

گروه قالبی دکتر خلیلی

Thursday Evening 83-84

Passage One

Bowen therapy also known as Bowen treatment, is a technique that involves gentle but precise soft tissue manipulation. Bowen therapists use their thumb or finger to make subtle rolling maneuvers. Bowen therapy aims to trigger a response from the body rather than to physically alter the body. Only minimal force is thought to be necessary.

In general, Bowen therapy does not aim to fix specific health problems, but rather to help the body reach a more harmonious state in which it can better cure itself. Short-term benefits are said to include a sense of relaxation. Longer-term effects may include better overall well-being or improvements in disease states.

Bowen sessions may last from 30 to 90 minutes and are often customized to the individual. Sessions are usually spaced several days apart, and three or four sessions may be recommended initially.

During a Bowen session, practitioners occasionally leave the treatment room with the aim to allow the patient's body to absorb messages that have been transmitted by the practitioner via body work.

Many Bowen practitioners see this approach as being complementary to other medical treatments, such as prescription of drugs or surgery rather than as a replacement for other treatments.

Passage Two

In most cases microorganisms use our food supply as a source of nutrients for their own growth. This, of course, can result in deterioration of the food. By increasing their numbers, utilizing nutrients, producing enzymatic changes and contributing off–flavors by means of breakdown of a product or synthesis of new compounds they can “spoil” a food. This is a normal consequence of the action of microorganisms, since one of their functions in nature is to convert reduced forms of carbon, nitrogen and sulfur in dead plants and animals to the oxidized forms required by plants, which in turn are consumed by animals. So by simply "doing their thing" in nature they frequently can render our food supply unfit for consumption. To prevent this we minimize the contact between microorganisms and our food (i.e. prevent contamination) and also eliminate microorganisms from our foods or at least adjust conditions of storage to prevent their growth (preservation).

گروه تألیفی دکتر خلیلی

پنج شنبه عصر ۸۴-۸۳

متن ۱

درمان بووِن که به عنوان بووِن درمانی نیز شناخته می‌شود تکنیکی است که شامل دست‌ورزی ملایم و دقیق بافت نرم می‌شود. درمانگرهای روش بووِن انگشت شست یا سایر انگشتان خود را برای ایجاد حرکت‌های چرخشی ماهرانه به کار می‌برند. بووِن درمانی قصد دارد تا پاسخی را از بدن به راه اندازد تا این‌که از نظر فیزیکی بدن را تغییر دهد. به نظر، تنها، نیروی حداقلی نیاز است.

در کل، درمان بووِن قصد ندارد تا مشکلات سلامتی خاصی را برطرف کند، بلکه به بدن کمک می‌کند تا به وضعیت موزون‌تری برسد که در آن وضعیت بهتر می‌تواند خود را درمان کند. گفته می‌شود که فواید کوتاه مدت شامل احساس آرامش است. تاثیرات بلند مدت ممکن است شامل سلامتی عمومی بهتر یا بهبودی‌هایی در حالات بیماری باشد.

جلسات بووِن ممکن است از ۳۰ دقیقه تا ۹۰ دقیقه طول بکشد و اغلب برای هر فرد شخصی‌سازی می‌شود. جلسات معمولا با فواصل چند روز جدا می‌شوند، و در ابتدا سه یا چهار جلسه توصیه شود.

در طول یک جلسه بووِن، کارورزان معمولاً اتاق درمان را ترک می‌کنند با این هدف که به بدن بیمار اجازه داده شود تا پیام‌هایی که به وسیله‌ی کارورز از طریق کار بدنی انتقال داده شده را جذب کند.

بسیاری از کارورزان بووِن درمانی این روش را به عنوان مکمل برای سایر درمان‌های پزشکی از قبیل تجویز داروها یا جراحی می‌دانند تا یک جایگزین برای سایر درمان‌ها.

متن ۲

در اغلب موارد میکرو اُرگانیسم‌ها از مواد غذایی ما به عنوان منبع مواد غذایی برای خودشان استفاده می‌کنند. این مسلماً می‌تواند باعث خرابی غذا شود. این‌ها (میکرواورگانیسم‌ها) با افزایش تعدادشان، استفاده از مواد مغذی، ایجاد تغییرات آنزیمی و ایجاد مزه‌های بد، از طریق تجزیه یک محصول یا ساختِ ترکیبات جدید، غذا را فاسد می‌کنند. این یک نتیجه طبیعی عمل میکروارگانیسم‌هاست چرا که یکی از وظایف آن‌ها در طبیعت تبدیل فرم کاهش یافته کربن و نیتروژن و گوگرد در گیاهان و جانوران مرده به اشکال اکسید شده مورد نیاز گیاهان است که به نوبه خود توسط حیوانات مصرف می‌شوند. بنابراین صرفاً با انجام کارشان در طبیعت آن‌ها می‌توانند منبع غذایی ما را برای مصرف نامناسب کنند. برای جلوگیری از این ما تماس بین میکرو اُرگانیسم‌ها و مواد غذایی‌مان را به حداقل می‌رسانیم (یعنی جلوگیری از آلودگی) و هم‌چنین میکروارگانیسم‌ها را از غذاهایمان حذف می‌کنیم یا حداقل شرایط نگهداری را برای جلوگیری از رشد آن‌ها تنظیم می‌کنیم (نگهداری- حفاظت).

گروه تالیفی دکتر خلیلی

Passage Three

The two landmark studies changed the way surgeons treated breast cancer. By the end of the 1980s the less-disfiguring procedure often called a lumpectomy (removal of the tumor) was widely accepted on an equal footing with mastectomy (removal of the breast) for cancer that has not yet spread.

Still breast-saving surgery is not always offered to women who are potential candidates for the operation. The researchers behind the latest findings hope to change that.

The researchers at the European Institute of Oncology in Milan split 701 women into two groups: one got mastectomies, the other got lumpectomies with radiation treatments. In the end, about a quarter of each group died of breast cancer over 20 years.

The American study of 1851 women backed by the government and run at the University of Pittsburgh, also found little survival differences between two similar groups. A third group of women who underwent lumpectomy without radiation also survived as well as others, though they developed recurrent cancer on the same side more often than women who got radiation.

About 90 percent of women with stage one disease– the earliest stage– are reasonable candidate for lumpectomy, according to Morrow. Yet only 68 percent chose it in a 1998 survey by the American College of Surgeons.

Passage Four

Are scientists on the track of the fountain of youth? A report released Thursday in the journal "Science" highlights the milestones scientists have achieved in helping millions of people facing the challenge of aging. Experiments suggest that while our genes influence aging, there is no program that limits our life-span. The oxygen we need to live also causes oxidative damage. So researchers altered fruitflies to boost antioxidant defenses and lengthened the life-spans of fruitflies and other animals. “What happens is that they live longer, and they are more vigorous and the age– related changes that take place in their cells and body are delayed”, said Raj Sohar of Southern Methodist University. Scientists suggest trying to lower metabolism by eating less and including in the diet a lot of fruits and vegetables high in anti–oxidants. Metabolism can also be lowered by taking naps. And while exercise is good, extreme levels of activity may not offer any advantage. David Finkelstein of the National Institute of Aging says: “I suspect the life-span will increase due to the interventions we can make.”

گروه تلفیقی دکتر جلیلی

متن ۳

دو مطالعه‌ی مهم (متحول کننده)، روشی که جراحان، سرطان پستان را درمان می‌کردند تغییر دادند. تا پایان دهه‌ی ۱۹۸۰ روشِ کم‌تر بدریخت کننده که اغلب لامپکتومی نامیده می‌شود (برداشت تومور) به‌طور یکسان با روشِ مستکتومی (برداشت پستان) بطور گسترده‌ای برای سرطان‌هایی که هنوز توسعه نیافته بودند پذیرفته شد.

هنوز هم جراحی‌های نگهدارنده‌ی پستان برای زنانی که کاندیداهای بالقوه برای جراحی هستند همیشه پیشنهاد نمی‌شوند. محققانِ پشت یافته‌های جدید امیدوارند تا این را تغییر دهند.

محققان در انستیتوی اروپایی سرطان شناسی در میلان ۷۰۱ زن را به دو گروه تقسیم کردند: یک گروه مستکتومی دریافت کردند. و گروه دیگر لامپکتومی با پرتودرمانی. در پایان، حدود یک چهارم از هر گروه در طول ۲۰ سال از سرطان پستان جان باختند.

مطالعه‌ی آمریکایی روی ۱۸۵۱ زن که به وسیله‌ی دولت آمریکا حمایت می‌شد و در دانشگاه پیتزبورگ انجام شد، همچنین تفاوت‌های بقاء ناچیزی بین دو گروهِ مشابه یافت. همچنین گروه سومی که متحمل لامپکتومی بدون پرتو شدند به خوبی دیگران زنده ماندند، اگرچه آن‌ها بیش‌تر از زنانی که پرتو دریافت کردند به سرطان راجعه در همان سمت مبتلا شدند.

به گفته‌ی مورو در حدود ۹۰ درصد زنان با بیماری مرحله‌ی یک– اولین مرحله– کاندیدای منطقی برای لامپکتومی هستند. با این وجود فقط ۶۸ درصد در همه برسی سال ۱۹۹۸ که توسط دانشگاه آمریکایی جراحان انجام شد آن را انتخاب کردند.

متن ۴

آیا دانشمندان در مسیر پیدا کردن منشاء جوانی هستند؟ یک گزارش منتشر شده در روز پنجشنبه در مجله‌ی "Science" بر موفقیت‌هایی را که دانشمندان در راه کمک کردن به میلیون‌ها انسانِ مواجه با چالش پیری کسب کرده‌اند تأکید می‌کند. آزمایشات اشاره می‌کنند که در حالی‌که ژن‌های ما روی پیری تاثیر می‌گذارند، هیچ برنامه‌ای نیست که طول عمر ما را محدود کند. اکسیژنی که ما برای زندگی نیاز داریم، باعث آسیب اکسید کننده نیز می‌شود. بنابراین دانشمندان مگس‌های سرکه را تغییر دادند تا دفاع‌های آنتی اکسیدان را افزایش دهند و طول عمر مگس سرکه و سایر حیوانات را طولانی‌تر کنند. راج سوهار از دانشگاه متدیست جنوبی می‌گوید: " آنچه اتفاق می‌افتد این است که آن‌ها بیش‌تر عمر می‌کنند، و قوی‌تر هستند و تغییرات مرتبط با پیری که در سلول‌ها و بدن آن‌ها اتفاق می‌افتد به تاخیر می‌افتد". دانشمندان تلاش برای کم کردن سوخت و ساز بدن را با کم خوری و گنجاندن میوه و سبزیجات بسیار غنی از آنتی اکسیدان، پیشنهاد می‌کنند. سوخت و ساز بدن هم‌چنین می‌تواند به وسیله‌ی چرت زدن کاهش یابد. و با این‌که ورزش، خوب است، سطوح شدید فعالیت ممکن است هیچ سودی نداشته باشد. دیوید فینکلشتین از انستیتوی ملی پیری می‌گوید: "من گمان می‌کنم طول عمر به علت مداخلاتی که ما می‌توانیم انجام دهیم افزایش خواهد یافت".

گروه تالیفی دکتر کابلی

Passage Five

The anthrax bacteria can be easily manufactured in a laboratory– perhaps in a more potent form that is more resistant to treatment– and the current concern is that man-made anthrax can be used as a biological weapon. Others have tried to weaponize anthrax in the past, without much success. That's because it's extremely difficult to produce anthrax in a form that will deliver enough spores into people's lungs to make them sick.

Some people are concerned about "outbreaks" of anthrax. The word "outbreak" usually refers to contagious diseases (like the flu) that spread quickly among people of a certain community or city.

Anthrax is not a contagious disease, so an outbreak of this type would not occur in the same way that contagious diseases spread. Rather, an outbreak of anthrax could occur when a cluster of people are exposed to spores from the same source.

گروه تالیفی دکتر خلیلی

متن ۵

باکتری سیاه زخم می‌تواند به آسانی در یک آزمایشگاه ساخته شود– شاید به شکل قوی‌تری که به درمان مقاوم‌تر باشد– و نگرانی فعلی این است که سیاه زخمِ ساخت بشر می‌تواند به عنوان سلاح بیولوژیکی استفاده شود. در گذشته سایرین سعی کرده‌اند تا سیاه زخم را به اسلحه تعدیل کنند بدون موفقیت زیادی. این به این علت است که بسیار سخت است تا سیاه زخم را به شکلی تولید کرد که مقدار اسپور کافی را به ریه‌های افراد برساند تا آن‌ها را بیمار سازد.

برخی افراد درباره‌ی "شیوع‌های" سیاه زخم نگران هستند. کلمه‌ی "شیوع" معمولا اشاره به بیماری‌های مسری (مانند آنفلوآنزا) دارد که به سرعت در میان افرادِ یک جامعه یا شهر خاص پخش می‌شوند.

سیاه زخم یک بیماری مسری نیست، بنابراین یک شیوع از این‌گونه، به همان روشی که بیماری‌های مسری شیوع می‌یابند اتفاق نخواهد افتاد. بلکه شیوع سیاه زخم می‌تواند هنگامی‌که یک دسته افراد در معرض اسپورها از منبع یکسانی قرار بگیرند اتفاق بیفتد.

گروه قالبی دکتر خلیلی

Thursday Morning 84-85

Passage One

Many of us still believe that in order to be healthy we must have eight hours of sleep a night; or that if we sleep poorly over a period of time, we'll get lines in our faces, bags under our eyes, a worn look, and worst of all, be unable to perform our daily tasks efficiently.

"Untrue," says Dr. Alice Kuhn Schwartz, psychologist and co-author of Somniquest. "You may look awful to yourself, but except for the first hour or so in the morning when you probably will be puffy-eyed due to depletion of a certain hormone that's the result of lack of sleep , you'll soon look like your usual self and perform normally. If you do feel worn, the cause is stress, not lack of sleep. Also, there is no set number of hours you must sleep to maintain good health. Some people get along beautifully on four and a half hours, others sleep nine hours. Anywhere within that range is normal."

Passage Two

For most people, anxiety is a temporary response to stress. It becomes an illness only when the symptoms persist so that they dominate one's whole life. Symptoms of anxiety are a feeling of fear or apprehension for no apparent reason, and outward signs of this include flushing of the face, dilation of the pupils, rapid heartbeat (palpitations), sweating and muscular tension that may lead to pain, as in a tension headache. This mental and physical state is in fact a readiness to run away or fight for one's life, called the "fight or flight" response, and is the same in all animals. For some people, this feeling of anxiety is prolonged, while others have frequent so-called "panic attacks" without warning, when symptoms are intense. These "anxiety states" may be related to emotional problems or to circumstances, even though the sufferer may not realize it. Some people react more strongly to stressful situations such as exams or changing jobs than others, and are thus more susceptible to anxiety.