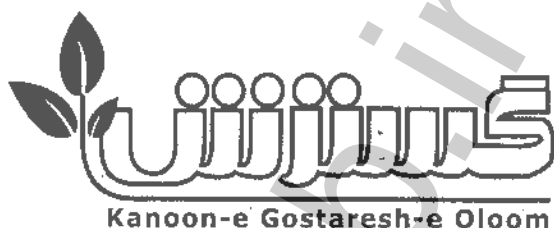




کانون گسترش علوم اولین ناشری می باشد که
موفق به دریافت گواهینامه استاندارد بین المللی
ISO9001:2000 در سیستم مدیریت کیفیت از
شرکت D.A.S انگلستان شده است.

به نام منشأ تفکر و دانایی



نشری کتابهای

کارنانو

(نهادینه سازی آموزش نوین به سبک دکتر سالکی)

کتابهای نانوا
همه خوانند

محمدرضا معدن نژاد
ارشد رزقی

سوم راهنمایی

انگلیسی

سرشناسه:	معدن نژاد، محمدرضا، ۱۳۵۱
عنوان و نام پدیدآور:	انگلیسی سوم راهنمایی / محمدرضا معدن نژاد، ارشد رزقی
مشخصات نشر:	تهران، کانون گسترش علوم، ۱۳۸۶
مشخصات ظاهری:	۱۴۴ص: مصور
فروست:	سری کتاب کار نانو (نهاده ساز آموزش به سبک دکتر سالگی)
شابک:	۱۵۰۰۰ ریال: ۹-۴۶۵-۳۴۰-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع:	زبان انگلیسی - آزمونها و تمرینها (متوسطه).
موضوع:	زبان انگلیسی - راهنمای آموزشی (متوسطه).
شماره افزوده:	رزقی، ارشد، ۱۳۵۲
رده بندی کنگره:	۸۷۳۳ الف ۲۶ / ۳۰۶۰ LB
رده بندی دیویی:	۷۳۷ / ۷۲۸۰۰۷۶
شماره کتابخانه ملی:	۴۱۲۷۸-۸۵



• ناشر:	کانون گسترش علوم
• نهادینه سازی روش آموزش:	دکتر محمد رضا سالگی
• پروژه های کتاب های:	ی نانو
• عنوان:	انگلیسی سوم راهنمایی
• پدید آورندگان:	محمدرضا معدن نژاد - ارشد رزقی
• ویراستاری علمی:	محمدرضا معدن نژاد
• مرهفینی و صفحه آرایی:	مریم کاشانی
• نظارت بر چاپ:	مسعود کنگرلو
• چاپخانه:	سپهر نقش
• نوبت چاپ:	اول - ۱۳۸۶
• شمارگان:	۲۰۰۰ نسخه
• قیمت:	۱۵۰۰ تومان
• شابک:	۹-۴۶۵-۳۴۰-۹۶۴-۹۷۸

• ساختمان مرکزی:	تهران - خ انقلاب - خ ۱۲ فروردین
• تلفن روابط عمومی:	رسیده به چهار راه لبافی نژاد - کوچه بنفشه - پ ۱۴ ۶۶ ۴۱ ۲۳ ۴۲
• دورنگار:	۶۶ ۴۹ ۹۲ ۵۶
• صندوق پستی:	۱۳۱۴۵-۵۱۴
• انبار مرکزی:	تهران - خیابان انقلاب - خیابان اردیبهشت (منیری جاوید) - پ ۱۹۷
• پایگاه اینترنتی:	www.kgoo.ir
• پست الکترونیک:	info@kgoo.ir



آرامتر بخورید تا جاق نشوید

مدهاست که دکترهای تغذیه در مورد رابطه مستقیم بین سرعت غذا خوردن و جاق شدن نظراتشان را اعلام کرده‌اند. افرادی که آرامتر غذا می‌خورند، وزن کمتری دارند و این نتیجه تمام آن تحقیقاتی است که در طی سالها پزشکان انجام داده‌اند. آن‌ها معتقدند هر چه فرد آرامتر غذا بخورد زودتر احساس سیری می‌کند و به همین خاطر هم کم غذا خوردنش سبب لاغر ماندن می‌شود. حال بد نیست این موضوع را به صورت علمی دنبال کنیم.

در واقع احساس سیری از معده شما نمی‌آید بلکه مانند هر احساس دیگری دستوری است که از سوی مغز برای افراد صادر می‌شود در نتیجه هر چه آرامتر غذا بخورید، روند دستور صادر شده توسط مغز وقت بیشتری دارد و به همین خاطر در حالی که تنها نیمی از غذایان را خورده‌اید مغز دستور می‌دهد که صبر کنید. خوردن کافیست چون سیر شده‌اید.

با وجود این تحقیقات گسترده، دانشمندان آزمایشات مختلف خود را برای درک صحت این موضوع تا سال گذشته نیز ادامه دادند. آن‌ها هرچه بیشتر آزمایشات خود را گسترده کردند به این نتیجه رسیدند که آرام غذا خوردن به معنی کم خوردن و سیر شدن است و این حقیقتی آشکار است.

در یکی از این تحقیقات مشخص شد که از تعداد ۲۸ فرد مورد آزمایشی که اضافه وزن داشتند و با سرعتهای متفاوت غذا می‌خوردند آن‌هایی که سرعت غذا خوردنشانشان بیشتر بود طبعاً بیشتر غذا می‌خوردند و احساس سیری بسیار دیرتر به آن‌ها دست می‌داد و در نتیجه هر روز مقدار بیشتر کالری وارد بدن خود کرده و جاق‌تر می‌شدند. در حالی که هر چه سرعت خوردن غذا کمتر می‌شد فرد کمتر وزن اضافه می‌کرد و جالب اینکه تا حتی ساعتها پس از غذا خوردن احساس سیری در آنان باقی می‌ماند.

آنچه که در نهایت محققان از آن اطمینان یافتند این است که افرادی که سریع‌تر غذا می‌خورند احساس سیری را در خود به تعویق می‌اندازند و از آنجایی که احساس سیری از شکم نمی‌آید و توسط مغز صادر می‌شود این فرمان علی‌رغم پر بودن معده اعلام نمی‌شود و فرد به خوردن خود ادامه می‌دهد. زیرا حدود ۲۰ دقیقه زمان می‌برد تا بدن به مغز اعلام کند که احساس سیری می‌کند و در طول این زمان فردی که با سرعت غذا می‌خورد همچنان در حال قورت دادن پست سر هم لقمه‌های غذاست.

نتایج اعلام شده، به این موضوع که هر فردی لااقل باید هر لقمه خود را حدود ۲۰ بار بجود تکیه دارد و در ضمن روشن کرد که فردی که در هر دقیقه ۵ لقمه را در دهان می‌گذارد تا پایان غذا، حدود ۱۰۰ لقمه بیش از آنچه که بدنش احتیاج دارد غذا به معده‌اش می‌فرستد.

۲۰ دقیقه‌ای که زمان لازم است تا دستور مغز برای دست کشیدن از غذا صادر شود زمان طولانی است اما محققان دلیل آن را هم زمان بردن برای رسیدن غذا از دهان به معده و سپس روده عنوان کرده‌اند. این روده است که به مغز می‌گوید پر شده است و باید دستور غذا نخوردن صادر شود.

پس اگر به سلامتی و اضافه نکردن وزن‌تان علاقه‌مندید آرامتر غذا بخورید. اجازه بدهید که مغزتان درست و به موقع فرمان دست کشیدن از غذا را صادر کند. قبل از آنکه شما ۱۰۰ لقمه اضافه تر خورده باشید.

۶۳.....	واژگان درس پنجم
۶۴.....	آزمون
۶۷.....	آزمون نوبت اول

Lesson 6 (I was helping my mather)

۷۲.....	واژگان (vocabulary)
۷۶.....	نکات دستوری (Grammar)
۷۷.....	مکالمه (Dialogue)
۷۸.....	تلفظ (pronunciation)
۷۸.....	درک مطلب (Reading comprehendsian)
۷۹.....	دیکته (spelling)
۸۰.....	واژگان درس پنجم
۸۱.....	آزمون

Lesson 7 (may I leave the classroom)

۸۴.....	واژگان (vocabulary)
۸۸.....	نکات دستوری (Grammar)
۸۹.....	مکالمه (Dialogue)
۹۰.....	تلفظ (pronunciation)
۹۰.....	درک مطلب (Reading comprehendsian)
۹۱.....	دیکته (spelling)
۹۲.....	واژگان درس ششم
۹۳.....	آزمون
۹۶.....	آزمون میان ترم (۲)

Lesson 8 (He usually drives carfully)

۱۰۰.....	واژگان (vocabulary)
۱۰۴.....	نکات دستوری (Grammar)
۱۰۵.....	درک مطلب (Reading comprehendsian)
۱۰۶.....	مکالمه (Dialogue)
۱۰۷.....	تلفظ (pronunciation)
۱۰۷.....	دیکته (spelling)
۱۰۸.....	واژگان درس هشتم
۱۰۹.....	آزمون

Lesson 9 (we'll go next week)

۱۱۲.....	واژگان (vocabulary)
۱۱۴.....	نکات دستوری (Grammar)
۱۱۶.....	مکالمه (Dialogue)
۱۱۷.....	تلفظ (pronunciation)
۱۱۷.....	درک مطلب (Reading comprehendsian)
۱۱۹.....	دیکته (spelling)
۱۱۹.....	واژگان درس نهم
۱۲۰.....	آزمون
۱۲۳.....	آزمون شماره ۱ پایان ترم
۱۲۷.....	آزمون شماره ۲ پایان ترم
۱۳۱.....	آزمون شماره ۳ پایان ترم
۱۳۵.....	آزمون شماره ۴ پایان ترم
۱۳۹.....	مهمترین افعال

Lesson 1 (Ahmad's wallet)

۵.....	واژگان (vocabulary)
۷.....	نکات دستوری (Grammar)
۱۰.....	مکالمه (Dialogue)
۱۱.....	تلفظ (pronunciation)
۱۱.....	درک مطلب (Reading comprehendsian)
۱۲.....	دیکته (spelling)
۱۳.....	واژگان درس اول
۱۴.....	آزمون

Lesson 2 (Our English teacher)

۱۷.....	واژگان (vocabulary)
۱۸.....	نکات دستوری (Grammar)
۲۱.....	مکالمه (Dialogue)
۲۲.....	تلفظ (pronunciation)
۲۲.....	درک مطلب (Reading comprehendsian)
۲۳.....	دیکته (spelling)
۲۴.....	واژگان درس دوم
۲۵.....	آزمون

Lesson 3 (How much or...)

۲۸.....	واژگان (vocabulary)
۳۳.....	نکات دستوری (Grammar)
۳۴.....	مکالمه (Dialogue)
۳۵.....	تلفظ (pronunciation)
۳۵.....	درک مطلب (Reading comprehendsian)
۳۶.....	دیکته (spelling)
۳۷.....	واژگان درس سوم
۳۸.....	آزمون
۴۱.....	آزمون میان ترم

Lesson 4 (I enjoyed the cartoons)

۴۴.....	واژگان (vocabulary)
۴۸.....	نکات دستوری (Grammar)
۴۹.....	مکالمه (Dialogue)
۴۹.....	تلفظ (pronunciation)
۵۰.....	درک مطلب (Reading comprehendsian)
۵۱.....	دیکته (spelling)
۵۲.....	واژگان درس چهارم
۵۳.....	آزمون

Lesson 5 (I saw him this morning)

۵۶.....	واژگان (vocabulary)
۵۹.....	نکات دستوری (Grammar)
۶۰.....	مکالمه (Dialogue)
۶۱.....	تلفظ (pronunciation)
۶۲.....	درک مطلب (Reading comprehendsian)
۶۲.....	دیکته (spelling)