جوانه

آکادمی آموزشی جوانه

سوالات و پاسخنامه تشریحی

آزمون زبان

سال ۱۴۰۵

پنج شنبه عصر

سوالات آزمون زبان سال ۱۴۰۵

پنج شنبه عصر

Part One: Vocabulary

Directions: Complete the following sentences by choosing the best answer.

121. Regular physical activity can ..... the risk of cardiovascular disease and contribute to better overall health.

1) enhance 2) escalate 3) provoke 4) diminish

122. The study found a strong ..... prolonged screen time and reduced sleep quality although it did not establish a causal relationship.

1) association between 2) deviation from 3) depreciation of 4) differentiation in

123. The available evidence was limited; even so, the researchers tried to reach ..... results.

1) ambiguous 2) arbitrary 3) imprecise 4) conclusive

124. The hospital introduced new procedures to ..... the possibility of medication errors.

1) minimize 2) boost 3) accumulate 4) advance

125. Patients need access to accurate information so that they can make ..... decisions about their treatment.

1) erroneous 2) informed 3) ignored 4) suspicious

126. Regular sleep problems can ..... one's cognitive functioning and ability to make sound decisions.

1) clarify 2) reinforce 3) impair 4) facilitate

127. Public health officials have taken measures to ..... the spread of infectious diseases in populated areas.

1) mitigate 2) aggravate 3) potentiate 4) exacerbate

128. People who suffer from chronic stress may be more ..... to anxiety, insomnia, and other health problems.

1) resistant 2) immune 3) reluctant 4) susceptible

129. Excessive consumption of salt may ..... high blood pressure and increase the risk of heart disease.

1) lessen 2) prohibit 3) contribute to 4) compensate for

130. **Health professionals emphasize the importance of ..... measures such as vaccination and healthy eating.**

1) trivial 2) diagnostic 3) preventive 4) administrative

131. **The study's findings were considered ..... because the sample size was too small and the results were questionable.**

1) dubious 2) robust 3) approved 4) consolidated

132. **The health policy aims to ..... resources more efficiently so that all regions in the country can benefit from them.**

1) eradicate 2) allocate 3) discard 4) eliminate

133. **It is essential that ..... reactions be immediately reported to the physician to avoid negative outcomes.**

1) beneficial 2) adverse 3) favorable 4) momentary

134. **Many healthcare providers recommended lifestyle changes to ..... the risk of diabetes.**

1) fortify 2) elevate 3) alleviate 4) amplify

135. **Misleading information regarding vaccine efficacy can have ..... effects on herd immunity and public health.**

1) deleterious 2) appealing 3) advantageous 4) compatible

136. **The newspaper was criticized for ..... the potential benefits of the new treatment, which led readers to develop unrealistic expectations.**

1) undermining 2) overstating 3) underrating 4) overshadowing

137. **The patient's lung infection ..... despite the administration of high-dose intravenous antibiotics.**

1) recurred 2) ameliorated 3) subsided 4) recuperated

138. **Health authorities have increased the treatment costs to ..... the surgeons' hard work.**

1) compensate for 2) confront with 3) oppose to 4) interfere with

139. **The hospital plans to ..... more nurses to meet the growing demand of healthcare services.**

1) dismiss 2) threaten 3) discharge 4) recruit

140. **The researcher was able to ..... the origin of the virus, contributing to the management of the disease by the WHO.**

1) pacify 2) treat 3) trace 4) jeopardize

Part Two: Reading Comprehension

Passage 1

For much of the 20th century, global healthcare systems were designed to address acute challenges: infectious diseases, sudden injuries, and short-term recovery. However, the world is undergoing a significant demographic shift as global life expectancy rises. We are moving away from an era of "cured" illnesses toward a reality defined by the long-term management of chronic conditions and multi-morbidity in the elderly. This transformation demands a move away from the traditional medical-only approach. When a society ages, the burden is not merely on hospitals; it is an infrastructural and economic challenge. Engineers must redesign public transportation and housing to accommodate reduced mobility; economists must rethink pension systems and labor market participation; and policymakers must implement urban planning strategies that prevent the social isolation of older generations.

To ignore these interconnected realities is to risk systemic collapse. A multidisciplinary effort is essential because the challenge of an aging population is a foundational issue of how we organize our society, not just a matter of clinical care. Adapting to this new reality requires us to move beyond reactive solutions and toward long-term, proactive systems that integrate health, economy, and community design into a cohesive whole.

141. As populations age, healthcare increasingly deals with ..... rather than mainly with sudden illnesses and brief recovery.

1) reduced morbidity
2) chronic conditions
3) social isolation
4) pension reduction

142. The author suggests that responding effectively to population aging requires societies to ..... .

1) address challenges via collaboration among different sectors
2) rely more heavily on medical institutions
3) prioritize economic growth over healthcare spending
4) dismiss economic and infrastructure demands

143. The author provides the example of transportation and housing to show that ..... .

1) economic participation may change with age
2) building houses for the elderly should be facilitated
3) transportation system should be designed by the elderly
4) physical surroundings may need adaptation

144. Mentioning engineers, economists, and policymakers emphasizes that ..... .

1) healthcare requires more specialized professionals
2) economic issues are central to medical care
3) older adults need better public services
4) aging cannot be addressed by medicine alone

145. The second paragraph implies that successful adaptation to an aging world depends on ..... .

1) expanding the role of hospitals in community life
2) focusing resources on the prevention of chronic conditions
3) developing long-term strategies connecting multiple areas of society
4) increasing support services for adult population with health problems

Passage 2

Group-based cognitive stimulation therapy (CST) has been shown to improve both cognitive functions and quality of life in older adults with Mild Cognitive Impairment (MCI) or mild dementia. The CST includes various activity sessions encompassing different areas such as life history, current affairs, creative tasks, games, and cognitive challenges. The belief that continuous participation in various mental activities improves cognitive and social functioning underpins cognitive stimulation treatments. For example, Silva and colleagues discovered that in MCI or mild dementia, a cognitive stimulation program could account for the improved cognition response observed. Moreover, previous studies have advanced tablet-based cognitive stimulation, focusing on the feasibility, acceptability, and effects of computerized cognitive stimulation based on the CST approach. The treatment is effective and acceptable, showing moderate improvements in cognition and psychosocial functioning for MCI patients. An additional study found that the computerized cognitive stimulation also improved cognitive tests in older adults with MCI, regardless of white matter hyperintensity severity, but had little impact on mood and psychosocial features, except for motivation. In addition, compared to traditional methods, computerized cognitive interventions offer several advantages. Tasks can be tailored to specific functions, adjusted based on performance, made immersive and enjoyable, provided immediate feedback, and accessed on portable devices. These data reveal that the lower the cognitive damage, the better the neuroplastic capacity and learning ability. Therefore, cognitive interventions should be implemented at the earliest stages of cognitive impairment.

146. The key factor in cognitive stimulation treatments is ..... .

1) getting involved in diverse cognitive activities
2) providing the right condition for the mind to rest
3) coexisting with mild dementia peacefully
4) employing creative tasks in life history

147. The results in Silva and colleagues' study ..... cognitive stimulation programs.

1) challenged the validity of
2) were the first to suggest
3) were shown to be in favor of
4) questioned the feasibility of

148. Computerized cognitive stimulation therapy ..... .

1) could severely affect patient's mood
2) could lead to average cognitive benefits
3) had already been widely rejected
4) psychologically remains ineffective

149. Traditional methods ..... computerized cognitive interventions in improving cognition and psychosocial functioning for MCI patients.

1) are less effective than
2) are more custom-based than
3) have more benefits than
4) yield immediate benefits unlike

150. The paragraph ends with an emphasis on the ..... in treating cognitive impairment.

1) role of computer
2) need for group work
3) method of intervention
4) importance of speed

Passage 3

The global mental health landscape is currently undergoing a critical, often invisible, transformation. Following the widespread disruptions of the recent pandemic, which acted as a powerful catalyst for change, there has been a documented surge in anxiety, depression, and neurodevelopmental challenges across all demographics. While these issues are frequently discussed as private, individual struggles, they have rapidly evolved into a systemic problem that our existing societal infrastructures are failing to address. Historically, institutional frameworks, ranging from educational curricula to workplace policies, were designed around rigid, linear expectations of productivity and social engagement. Today, these structures are proving increasingly inadequate for a population dealing with heightened psychological strain. When institutions prioritize traditional performance metrics over well-being, the gap between human needs and societal support widens, leaving countless individuals without the necessary resources to navigate modern stressors. Bridging this gap requires a multifaceted response that extends far beyond the clinical sphere. It demands that urban planners rethink public spaces to foster social connection, that technology companies design digital environments that prioritize psychological safety, and that policymakers implement labor protections reflecting the volatility of contemporary life. The mental health crisis is not merely a medical concern; it is a fundamental challenge in how we organize our society. To build a resilient future, we must move away from reactive, sporadic interventions toward a comprehensive, human-centered approach that weaves well-being into the very fabric of our institutions.

151. The underlined word 'they' refers to ..... documented upon the pandemic.

1) systemic problems
2) developmental challenges
3) population characteristics
4) mental consequences

152. The current infrastructure ..... the pandemic.

1) can hardly cope with the problems caused by
2) overestimates the problems caused by
3) is strong enough to leave behind the problems of
4) is currently doing well in uprooting the problems of

153. Institutions following a traditional approach ..... .

1) sufficiently address recent tensions
2) reduce the disparity between needs and facilities
3) are to fundamentally change their traditional policies
4) fail to give the support needed to people under stress

154. Different establishments in the existing societal infrastructures ..... to overcome the post pandemic disruptions.

1) have already done well to
2) should collectively collaborate
3) are supplied with the resources
4) should prioritize traditional performance metrics

155. Creating a more resilient future requires ..... .

1) developing separate technology programs for different groups of people
2) reducing the role of institutions in addressing people's psychological needs
3) integrating well-being into institutional structures via a human-centered approach
4) expanding clinical mental-health services and responding to crises as they occur

Passage 4

Have you ever wondered why certain global populations exhibit extraordinary longevity and sustained vigor well into their tenth decade? Researchers have pinpointed specific geographic regions, famously termed “Blue Zones,” where inhabitants not only surpass average life expectancy but also maintain remarkable physiological resilience. These regions, most notably Okinawa, Sardinia, and Nicoya, share a series of lifestyle determinants that offer profound insights into human wellness. A cornerstone of this longevity is a dietary regimen predominantly anchored in nutrient-dense, plant-based sustenance. Rather than relying on processed food, residents consume substantial quantities of legumes, cruciferous vegetables, and complex carbohydrates, treating animal proteins as mere occasional supplements. This pattern fosters a high intake of antioxidants and dietary fiber, which are instrumental in lowering metabolic dysfunction. However, nutritional intake is merely one facet of the equation. Physicality in these zones is characterized by natural movement rather than sedentary lifestyles punctuated by intense, sporadic exercise. Instead, the environment necessitates continuous, low-intensity activity, such as gardening or walking, integrating movement into the daily rhythm. Perhaps most crucially, social cohesion and a sense of purpose appear inextricably linked to health. Whether through the Okinawan concept of Ikigai or robust multigenerational familial structures, these communities provide a psychological buffer against chronic stress. By synthesizing mindful movement, plant-centric nutrition, and profound social connectivity, we may derive actionable principles to enhance our own biological longevity.

156. The primary purpose of the passage is to ..... .

1) catalog specific longevity statistics across different continents
2) extract actionable lifestyle habits that contribute to longevity
3) compare the contrasting dietary preferences of three specific regions
4) prove that modern healthcare is unnecessary for an extended lifespan

157. Regarding dietary habits in Blue Zones, animal protein ..... .

1) is consumed regularly to complement plant nutrients
2) plays a secondary, occasional role compared to plant foods
3) is entirely replaced by modern processed nutritional substitutes
4) constitutes the primary source of essential antioxidants

158. The concept of '<u>natural movement</u>' implies that ..... .

1) intensive exercises are superior to routine daily tasks
2) high-intensity exertion is essential to offset sedentary jobs
3) routine, low-intensity activity is preferred over sporadic intense exercise
4) physical activity should be restricted to specific outdoor environments

159. The author mentions Ikigai and familial structures to show that ..... .

1) daily social stress is unavoidable regardless of community support
2) the existence of a clear purpose in life eliminates the need for exercise
3) strong social connections and a sense of purpose help protect against stress
4) Okinawa possesses a superior social model compared to Sardinia and Nicoya

160. The phrase '<u>psychological buffer</u>' is closest in meaning to a ..... .

1) safeguard that lessens the negative impacts of stress
2) cognitive technique used to control traumatic memories
3) state of emotional distance from family and community
4) mental exercise designed to enhance physical endurance

پاسخنامه تشریحی

آزمون زبان سال ۱۴۰۵ پنج شنبه عصر

بخش اول Vocabulary

سوال ۱۲۱ پاسخ صحیح: **گزینه «۴»** ✓

۱) **enhance** افزایش دادن / ارتقا بخشیدن	۲) **escalate** تشدید کردن / بالا بردن
۳) **provoke** برانگیختن / تحریک کردن	✓ ۴) **diminish** **کاهش دادن**

ترجمه: فعالیت بدنی منظم می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی‌عروقی را کاهش دهد و به سلامت کلی بهتر کمک کند.

تحلیل: عبارت «contribute to better overall health» نشان می‌دهد فعالیت بدنی اثر مثبت دارد؛ پس خطر بیماری باید کم شود. سه گزینه‌ی دیگر معنای افزایش یا تشدید دارند و با منطق جمله نمی‌خوانند.

سابقه در آزمون‌ها: این لغت تاکنون ۱۵ بار در گزینه‌های سوال‌های لغت آزمون‌های قبلی (از ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴) آمده است. آخرین حضور: ۱۴۰۴ جمعه عصر و ۱۴۰۴ جمعه صبح.

سوال ۱۲۲

پاسخ صحیح: **گزینه «۱»** ✓

۱) ✓ association between **ارتباط / همبستگی بین**	۲) deviation from انحراف از
۳) depreciation of کاهش ارزش	۴) differentiation in تمایز در

ترجمه: این مطالعه همبستگی قوی بین زمان طولانی استفاده از صفحه‌نمایش و کاهش کیفیت خواب پیدا کرد، هرچند رابطه‌ی علّی را اثبات نکرد.

تحلیل: عبارت «causal relationship» نشان می‌دهد صحبت از یک ارتباط (association) است، نه علت و معلول. حرف اضافه‌ی between هم با دو چیز (screen time و sleep quality) جور می‌شود؛ بقیه‌ی گزینه‌ها با این ساختار نمی‌خوانند.

سابقه در آزمون‌ها: این لغت تاکنون ۳ بار در گزینه‌های سوال‌های لغت آزمون‌های قبلی (از ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴) آمده است. آخرین حضور: ۱۴۰۱ جمعه عصر و ۱۴۰۰ پنجشنبه صبح.

سوال ۱۲۳

پاسخ صحیح: **گزینه «۴»** ✓

۱) ambiguous مبهم / دوپهلو	۲) arbitrary دلخواه / خودسرانه
۳) imprecise نادقیق	۴) ✓ conclusive **قطعی / نتیجه‌بخش**

ترجمه: شواهد موجود محدود بود؛ با این حال، پژوهشگران تلاش کردند به نتایج قطعی برسند.

تحلیل: «even so» (با این حال) نشانه‌ی تضاد است: شواهد کم است، اما پژوهشگران دنبال نتیجه‌ی قطعی بوده‌اند. سه گزینه‌ی دیگر مفهوم منفی یا مبهم دارند و با محدود بودن شواهد همسو هستند، نه متضاد.

سابقه در آزمون‌ها: این لغت تاکنون ۱ بار در گزینه‌های سوال‌های لغت آزمون‌های قبلی (از ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴) آمده است. آخرین حضور: ۱۴۰۲ جمعه صبح.

سوال ۱۲۴

پاسخ صحیح: **گزینه «۱»** ✓

۱) ✓ **minimize** **به حداقل رساندن**	۲) **boost** تقویت کردن / افزایش دادن
۳) **accumulate** انباشتن	۴) **advance** پیش بردن / پیشرفت دادن

ترجمه: بیمارستان روش‌های جدیدی را معرفی کرد تا احتمال خطاهای دارویی را به حداقل برساند.

تحلیل: هدف روش‌های جدید کاهش خطاست. boost و advance و accumulate همگی معنای افزایش یا پیشرفت می‌دهند و با «خطای دارویی» جور نیستند.

سابقه در آزمون‌ها: این لغت تاکنون ۱ بار در گزینه‌های سوال‌های لغت آزمون‌های قبلی (از ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴) آمده است. آخرین حضور: ۱۳۹۷ جمعه صبح.

سوال ۱۲۵

پاسخ صحیح: **گزینه «۲»** ✓

۱) **erroneous** اشتباه / نادرست	۲) ✓ **informed** **آگاهانه (مبتنی بر اطلاعات)**
۳) **ignored** نادیده‌گرفته‌شده	۴) **suspicious** مشکوک

ترجمه: بیماران باید به اطلاعات دقیق دسترسی داشته باشند تا بتوانند درباره‌ی درمان خود تصمیم‌های آگاهانه بگیرند.

تحلیل: «make informed decisions» یک هم‌نشینی بسیار پرتکرار است و با «accurate information» در همان جمله هم‌خوان است.

سابقه در آزمون‌ها: این لغت تاکنون ۱ بار در گزینه‌های سوال‌های لغت آزمون‌های قبلی (از ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴) آمده است. آخرین حضور: ۱۴۰۰ پنجشنبه عصر.

سوال ۱۲۶ پاسخ صحیح: **گزینه «۳»** ✓

۱) **clarify** روشن کردن	۲) **reinforce** تقویت کردن
✓ ۳) **impair** **مختل کردن / تضعیف کردن**	۴) **facilitate** تسهیل کردن

ترجمه: مشکلات منظم خواب می‌تواند عملکرد شناختی فرد و توانایی او در تصمیم‌گیری درست را مختل کند.

تحلیل: «sleep problems» پیامد منفی دارد. تنها فعل منفی بین گزینه‌ها impair است؛ clarify و reinforce و facilitate همگی معنای مثبت دارند.

سابقه در آزمون‌ها: این لغت تاکنون ۸ بار در گزینه‌های سوال‌های لغت آزمون‌های قبلی (از ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴) آمده است. آخرین حضور: ۱۴۰۴ جمعه عصر و ۱۴۰۴ جمعه صبح.

نمونه در آزمون‌های قبل: **ارشد ۱۴۰۴ جمعه صبح**

A speech is **impair** often developed after the patient experiences a minor stroke.

اختلال گفتاری اغلب پس از سکته مغزی خفیف در بیمار ایجاد می‌شود.

نمونه در آزمون‌های قبل: **ارشد ۹۱ پنجشنبه صبح**

The illnesses may unfortunately **impair** his ability to think and concentrate.

این بیماری متاسفانه ممکن است توانایی او در تفکر و تمرکز را مختل کند.

سوال ۱۲۷ پاسخ صحیح: **گزینه «۱»** ✓

۱) ✓ **mitigate** **کاهش دادن / تخفیف دادن**	۲) **aggravate** بدتر کردن
۳) **potentiate** تقویت کردن (اثر)	۴) **exacerbate** وخیم‌تر کردن

ترجمه: مسئولان سلامت عمومی اقداماتی برای کاهش گسترش بیماری‌های عفونی در مناطق پرجمعیت انجام داده‌اند.

تحلیل: سه گزینه‌ی aggravate، potentiate و exacerbate همگی یعنی بدتر یا شدیدتر کردن؛ اما «measures» (اقدامات) برای مهار و کاهش است. تنها mitigate معنای کاستن می‌دهد.

سابقه در آزمون‌ها: این لغت تاکنون ۳ بار در گزینه‌های سوال‌های لغت آزمون‌های قبلی (از ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴) آمده است. آخرین حضور: ۱۴۰۴ جمعه عصر و ۱۴۰۲ جمعه عصر.

سوال ۱۲۸ پاسخ صحیح: **گزینه «۴»** ✓

۱) **resistant** مقاوم	۲) **immune** ایمن
۳) **reluctant** بی‌میل / مردد	۴) ✓ **susceptible** **مستعد / آسیب‌پذیر**

ترجمه: افرادی که از استرس مزمن رنج می‌برند ممکن است بیشتر مستعد اضطراب، بی‌خوابی و دیگر مشکلات سلامتی باشند.

تحلیل: «susceptible to» یعنی مستعد ابتلا به. resistant و immune دقیقاً معنای برعکس دارند و reluctant هم با to + اسم نمی‌آید.

سابقه در آزمون‌ها: این لغت تاکنون ۷ بار در گزینه‌های سوال‌های لغت آزمون‌های قبلی (از ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴) آمده است. آخرین حضور: ۱۴۰۳ جمعه صبح و ۱۴۰۲ جمعه عصر.

نمونه در آزمون‌های قبل: **ارشد ۱۴۰۲ جمعه عصر**

People with diabetes and cardiac disorders are more **susceptible** to COVID 19.

افراد مبتلا به دیابت و اختلالات قلبی بیشتر مستعد ابتلا به کووید-۱۹ هستند.

نمونه در آزمون‌های قبل: **ارشد ۱۴۰۳ جمعه صبح**

Before the outbreak of the disease, a large proportion of the population was already **susceptible** due to the debilitating genetic predisposition.

قبل از شیوع بیماری، بخش بزرگی از جمعیت به دلیل استعداد ژنتیکی ناتوان کننده از قبل مستعد ابتلا بودند.

نمونه در آزمون‌های قبل: **ارشد ۹۶ جمعه صبح**

In epidemiology, a member of the population who is at risk of becoming infected by a disease is a **susceptible** individual.

در اپیدمیولوژی به فردی از جامعه که در معرض ابتلا به بیماری باشد، فرد آسیب پذیر میگویند.

سوال ۱۲۹ پاسخ صحیح: **گزینه «۳»** ✓

۱) **lessen** کم کردن	۲) **prohibit** ممنوع کردن
۳) ✓ **contribute to** **در ایجاد چیزی نقش داشتن / کمک کردن به**	۴) **compensate for** جبران کردن

ترجمه: مصرف بیش از حد نمک ممکن است در ایجاد فشار خون بالا نقش داشته باشد و خطر بیماری قلبی را بالا ببرد.

تحلیل: فعل باید با «increase the risk» هم‌جهت (منفی) باشد. lessen و compensate for معنای کاهش و جبران می‌دهند و prohibit با فشار خون جور نیست. contribute to (سهیم بودن در) درست است.

سابقه در آزمون‌ها: این لغت تاکنون ۱۵ بار در گزینه‌های سوال‌های لغت آزمون‌های قبلی (از ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴) آمده است. آخرین حضور: ۱۴۰۴ جمعه صبح و ۱۴۰۲ پنجشنبه عصر.

نمونه در آزمون‌های قبل: **ارشد ۹۹ جمعه عصر**

Researchers are constantly working on the factors **contributing** to people's life expectancy in order to extend their lifespan.

محققان به طور مداوم بر روی عوامل موثر در امید به زندگی افراد کار می‌کنند تا طول عمر آنها را افزایش دهند.

نمونه در آزمون‌های قبل: **ارشد ۹۹ جمعه عصر**

Scientist believe that physical exercise **contributes** to an individual's state of health.

دانشمندان بر این باورند که تمرینات جسمانی به وضعیت سلامت یک فرد کمک می کند.

نمونه در آزمون‌های قبل: **ارشد ۹۸ پنجشنبه عصر**

A famous football player was trying to raise money for flood victims and asked his teammates to **contribute** too.

یک بازیگر معروف فوتبال سعی داشت که برای قربانیان سیل پول جمع آوری کند و از هم تیمی های خود خواست که آنها هم کمک کنند.

سوال ۱۳۰

پاسخ صحیح: **گزینه «۳»** ✓

۱) **trivial** جزئی / بی‌اهمیت	۲) **diagnostic** تشخیصی
✓ ۳) **preventive** **پیشگیرانه**	۴) **administrative** اداری

ترجمه: متخصصان سلامت بر اهمیت اقدامات پیشگیرانه‌ای مانند واکسیناسیون و تغذیه‌ی سالم تأکید می‌کنند.

تحلیل: واکسیناسیون و تغذیه‌ی سالم نمونه‌ی اقدامات پیشگیری ((preventive) هستند. trivial با «emphasize the importance» تناقض دارد.

سابقه در آزمون‌ها: این لغت تاکنون ۱ بار در گزینه‌های سوال‌های لغت آزمون‌های قبلی (از ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴) آمده است. آخرین حضور: ۱۴۰۰ پنجشنبه صبح.

سوال ۱۳۱

پاسخ صحیح: **گزینه «۱»** ✓

✓ ۱) **dubious** **مشکوک / قابل‌تردید**	۲) **robust** قوی / مستحکم
۳) **approved** تأییدشده	۴) **consolidated** تثبیت‌شده / یکپارچه

ترجمه: یافته‌های مطالعه قابل‌تردید تلقی شدند، چون حجم نمونه خیلی کم بود و نتایج مورد تردید بود.

تحلیل: حجم کم نمونه و «questionable» بودن نتایج، یعنی یافته‌ها مشکوک (dubious) است. robust و approved و consolidated معنای مثبت دارند.

سابقه در آزمون‌ها: این لغت تاکنون ۱ بار در گزینه‌های سوال‌های لغت آزمون‌های قبلی (از ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴) آمده است. آخرین حضور: ۱۴۰۱ پنجشنبه صبح.

سوال ۱۳۲ پاسخ صحیح: **گزینه «۲»** ✓

۱) **eradicate** ریشه‌کن کردن	۲) **allocate** ✓ **تخصیص دادن**
۳) **discard** دور انداختن	۴) **eliminate** حذف کردن

ترجمه: هدف سیاست سلامت این است که منابع را کارآمدتر تخصیص دهد تا همه‌ی مناطق کشور از آن‌ها بهره‌مند شوند.

تحلیل: «allocate resources» (تخصیص منابع) هم‌نشینی رایج است و با «all regions can benefit» معنا دارد. بقیه‌ی گزینه‌ها یعنی از بین بردن یا دور ریختن.

سابقه در آزمون‌ها: این لغت تاکنون ۲ بار در گزینه‌های سوال‌های لغت آزمون‌های قبلی (از ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴) آمده است. آخرین حضور: ۱۳۹۸ پنجشنبه صبح و ۱۳۹۶ جمعه صبح.

نمونه در آزمون‌های قبل: **ارشد ۹۴ پنجشنبه عصر**

How much money the government will **allocate** to improve the educational system

چه مقدار (بودجه) دولت برای پیشرفت سیستم آموزشی اختصاص می دهد.

سوال ۱۳۳ پاسخ صحیح: **گزینه «۲»** ✓

۱) **beneficial** مفید	✓ ۲) **adverse** **نامطلوب / زیان‌بار**
۳) **favorable** مطلوب	۴) **momentary** لحظه‌ای / گذرا

ترجمه: ضروری است که واکنش‌های نامطلوب فوراً به پزشک گزارش شوند تا از پیامدهای منفی جلوگیری شود.

تحلیل: «adverse reactions / effects» (واکنش‌ها یا عوارض ناخواسته) یک هم‌نشینی کلاسیک در متون پزشکی است و با «negative outcomes» همخوان است. beneficial و favorable گزارش فوری نمی‌خواهند.

سابقه در آزمون‌ها: این لغت تاکنون ۴ بار در گزینه‌های سوال‌های لغت آزمون‌های قبلی (از ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴) آمده است. آخرین حضور: ۱۴۰۳ جمعه عصر و ۱۴۰۰ جمعه عصر.

نمونه در آزمون‌های قبل: **ارشد ۱۴۰۳ جمعه عصر**

It is possible to have **adverse** reactions to local anesthetics such as dizziness, convulsion and even death.

ممکن است واکنشهای نامطلوب به داروهای بیحس کننده موضعی مانند سرگیجه تشنج و حتی مرگ ایجاد شود.

نمونه در آزمون‌های قبل: **ارشد ۱۴۰۳ پنجشنبه عصر**

There is some apprehension that the newly distributed medicine might create an **adverse** affect on the hospitalized patients.

این نگرانی وجود دارد که داروی توسعه توزیع شده ممکن است بر بیماران بستری اثر نامطلوب داشته باشد.

سوال ۱۳۴ پاسخ صحیح: **گزینه «۳»** ✓

۱) **fortify** تقویت کردن / مستحکم کردن	۲) **elevate** بالا بردن
✓ ۳) **alleviate** **کاهش دادن / تسکین دادن**	۴) **amplify** تشدید کردن / تقویت کردن

ترجمه: بسیاری از ارائه‌دهندگان خدمات سلامت تغییرات سبک زندگی را برای کاهش خطر دیابت توصیه کردند.

تحلیل: تغییر سبک زندگی برای کم کردن خطر دیابت است. fortify و elevate و amplify همگی معنای افزایش و تقویت می‌دهند. alleviate تنها گزینه‌ی دارای معنای کاستن است.

سابقه در آزمون‌ها: این لغت تاکنون ۱۷ بار در گزینه‌های سوال‌های لغت آزمون‌های قبلی (از ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴) آمده است. آخرین حضور: ۱۴۰۴ پنجشنبه عصر و ۱۴۰۳ جمعه صبح.

نمونه در آزمون‌های قبل: **ارشد ۱۴۰۴ پنجشنبه عصر**

To produce high standards of life, health professionals should take measures to **alleviate** people's suffering.

برای ایجاد استانداردهای بالای زندگی، متخصصان سلامت باید اقداماتی را برای کاهش رنج مردم انجام دهند.

نمونه در آزمون‌های قبل: **ارشد ۱۴۰۳ جمعه صبح**

Some nurses are involved in identifying and **alleviating** feeding disorders.

برخی از پرستاران در شناسایی و کاهش اختلالات تغذیه ای مشارکت دارند.

نمونه در آزمون‌های قبل: **ارشد ۱۴۰۲ پنجشنبه صبح**

The use of pain relievers is confirmed to **alleviate** the symptoms of migraine headache.

استفاده از مسکن ها برای تسکین (کاهش) نشانه های سردرد میگرنی تایید شده است.

سوال ۱۳۵ پاسخ صحیح: **گزینه «۱»** ✓

۱) ✓ **deleterious** **مضر / زیان‌بار**	۲) **appealing** جذاب
۳) **advantageous** سودمند	۴) **compatible** سازگار

ترجمه: اطلاعات گمراه‌کننده درباره‌ی اثربخشی واکسن می‌تواند اثرات زیان‌باری بر ایمنی جمعی و سلامت عمومی داشته باشد.

تحلیل: اطلاعات «گمراه‌کننده» (misleading) نتیجه‌ی منفی دارد. deleterious یعنی مضر؛ appealing و advantageous مثبت‌اند و compatible با effects معنا نمی‌دهد.

سابقه در آزمون‌ها: این لغت تاکنون ۲ بار در گزینه‌های سوال‌های لغت آزمون‌های قبلی (از ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴) آمده است. آخرین حضور: ۱۳۹۸ جمعه صبح و ۱۳۹۷ جمعه عصر.

نمونه در آزمون‌های قبل: **ارشد ۹۸ جمعه صبح**

The **deleterious** influence of heavy smoking on the lungs has attracted the attention of physicians and pathologists.

تاثیر مخرب استعمال زیاد دخانیات بر ریه ها توجه پزشکان و آسیب شناسان را به خود جلب کرده است.

سوال ۱۳۶

پاسخ صحیح: **گزینه «۲»** ✓

۱) **undermining** تضعیف کردن	✓ ۲) **overstating** **اغراق کردن (بزرگ‌نمایی)**
۳) **underrating** دست‌کم گرفتن	۴) **overshadowing** تحت‌الشعاع قرار دادن

ترجمه: روزنامه به‌خاطر اغراق درباره‌ی مزایای بالقوه‌ی درمان جدید مورد انتقاد قرار گرفت و این باعث شد خوانندگان انتظارات غیرواقع‌بینانه پیدا کنند.

تحلیل: انتظارات غیرواقعی (unrealistic expectations) از بزرگ‌نمایی فواید به وجود می‌آید، نه از کم‌نمایی آن. پس overstating درست است و underrating دقیقاً عکس آن.

سابقه در آزمون‌ها: این لغت در گزینه‌های سوال‌های لغت آزمون‌های ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴ دیده نشد؛ جزو لغات تازه‌ی این آزمون است.

سوال ۱۳۷

پاسخ صحیح: **گزینه «۱»** ✓

✓ ۱) **recurred** **عود کرد / دوباره پیدا شد**	۲) **ameliorated** بهبود یافت
۳) **subsided** فروکش کرد	۴) **recuperated** نقاهت یافت / بهبود پیدا کرد

ترجمه: عفونت ریه‌ی بیمار با وجود تجویز آنتی‌بیوتیک‌های وریدی با دوز بالا عود کرد.

تحلیل: «despite» (با وجود) یعنی نتیجه برخلاف انتظار است: با دارو باید بهتر می‌شد ولی عود کرد. سه گزینه‌ی دیگر معنای بهبودی دارند. recuperated هم برای فرد به کار می‌رود، نه برای عفونت.

سابقه در آزمون‌ها: این لغت تاکنون ۳ بار در گزینه‌های سوال‌های لغت آزمون‌های قبلی (از ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴) آمده است. آخرین حضور: ۱۴۰۴ پنجشنبه عصر و ۱۴۰۱ پنجشنبه عصر.

سوال ۱۳۸ پاسخ صحیح: **گزینه «۱»** ✓

۱) ✓ **compensate for** **جبران کردن**	۲) **confront with** روبه‌رو شدن با
۳) **oppose to** مخالفت کردن با	۴) **interfere with** دخالت کردن در / مانع شدن

ترجمه: مسئولان سلامت هزینه‌های درمان را افزایش داده‌اند تا زحمات سخت جراحان را جبران کنند.

تحلیل: «compensate for» یعنی جبران کردن و با «hard work» (زحمت) ارتباط معنایی دارد. بقیه‌ی گزینه‌ها یا معنای مخالفت دارند یا با جمله هم‌خوان نیستند. «oppose to» از نظر ساختاری هم غلط است (oppose بدون to می‌آید).

سابقه در آزمون‌ها: این لغت تاکنون ۷ بار در گزینه‌های سوال‌های لغت آزمون‌های قبلی (از ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴) آمده است. آخرین حضور: ۱۴۰۴ پنجشنبه عصر و ۱۴۰۱ جمعه صبح.

نمونه در آزمون‌های قبل: **ارشد ۱۴۰۱ جمعه صبح**

Who believes that the cost of COVID 19 vaccination is clearly **compensated** by its life-saving values.

سازمان بهداشت جهانی معتقد است که هزینه واکسیناسیون COVID-19 به وضوح با ارزش های نجات دهنده آن جبران می شود.

سوال ۱۳۹

پاسخ صحیح: **گزینه «۴»** ✓

۱) **dismiss** اخراج کردن	۲) **threaten** تهدید کردن
۳) **discharge** ترخیص کردن / مرخص کردن	۴) ✓ **recruit** **جذب کردن / استخدام کردن**

ترجمه: بیمارستان قصد دارد پرستاران بیشتری را جذب کند تا پاسخگوی تقاضای روبه‌رشد خدمات درمانی باشد.

تحلیل: هدف «meet the growing demand» است، پس باید نیروی بیشتری جذب شود. dismiss و discharge کاهش نیرو یا ترخیص‌اند و threaten بی‌ربط است.

سابقه در آزمون‌ها: این لغت تاکنون ۲ بار در گزینه‌های سوال‌های لغت آزمون‌های قبلی (از ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴) آمده است. آخرین حضور: ۱۴۰۴ جمعه صبح و ۱۴۰۴ پنجشنبه صبح.

سوال ۱۴۰

پاسخ صحیح: **گزینه «۳»** ✓

4) **pacify** آرام کردن	۲) **treat** درمان کردن
۳) ✓ **trace** **ردیابی کردن / ریشه‌یابی کردن**	۴) **jeopardize** به خطر انداختن

ترجمه: پژوهشگر توانست منشأ ویروس را ردیابی کند و به مدیریت بیماری توسط سازمان جهانی بهداشت کمک کرد.

تحلیل: «trace the origin» یعنی منشأ چیزی را پیدا کردن؛ هم‌نشینی رایجی است. بقیه‌ی گزینه‌ها با «origin» جور نمی‌شوند.

سابقه در آزمون‌ها: این لغت در گزینه‌های سوال‌های لغت آزمون‌های ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴ دیده نشد؛ جزو لغات تازه‌ی این آزمون است.

متن ۱ ترجمه، واژگان و پاسخ سوال‌ها

در بخش بزرگی از قرن بیستم، نظام‌های سلامت جهان برای رسیدگی به چالش‌های حاد طراحی شده بودند: بیماری‌های عفونی، آسیب‌های ناگهانی و بهبودی کوتاه‌مدت. با این حال، با افزایش امید به زندگی در جهان، دنیا در حال گذر از یک تغییر جمعیتی مهم است. ما از دورانِ بیماری‌های «درمان‌شدنی» فاصله می‌گیریم و به واقعیتی نزدیک می‌شویم که با مدیریت بلندمدت بیماری‌های مزمن و هم‌زمانیِ چند بیماری در سالمندان تعریف می‌شود. این تحول، دور شدن از رویکرد سنتی صرفاً پزشکی را می‌طلبد. وقتی جامعه پیر می‌شود، بار آن فقط بر دوش بیمارستان‌ها نیست؛ بلکه یک چالش زیرساختی و اقتصادی است. مهندسان باید حمل‌ونقل عمومی و مسکن را برای سازگاری با کاهش تحرک بازطراحی کنند؛ اقتصاددانان باید نظام‌های بازنشستگی و مشارکت در بازار کار را بازنگری کنند؛ و سیاست‌گذاران باید راهبردهای شهرسازی‌ای را اجرا کنند که از انزوای اجتماعی نسل‌های مسن جلوگیری کند.

نادیده گرفتن این واقعیت‌های به‌هم‌پیوسته یعنی به خطر انداختن خود با فروپاشی سیستمی. تلاش چندرشته‌ای ضروری است، زیرا چالش جمعیت سالخورده مسئله‌ای بنیادین درباره‌ی نحوه‌ی سازمان‌دهی جامعه‌ی ماست، نه فقط موضوعی مربوط به مراقبت بالینی. سازگاری با این واقعیت جدید از ما می‌خواهد از راه‌حل‌های واکنشی فراتر برویم و به سمت سامانه‌های بلندمدت و پیش‌دستانه حرکت کنیم که سلامت، اقتصاد و طراحی جامعه را در یک کلِ منسجم ادغام می‌کنند.

واژگان کلیدی	معنی
Acute	حاد
Life expectancy	امید به زندگی
Demographic shift	تغییر جمعیتی
Accommodate	سازگار کردن / جای دادن
Mobility	تحرک / قدرت حرکت
Isolation	انزوا
Cohesive	منسجم / یکپارچه

اصطلاحات تخصصی	معنی
Chronic conditions	بیماری‌های مزمن
Multi-morbidity	هم‌زمانیِ چند بیماری
Pension systems	نظام‌های بازنشستگی
Urban planning	شهرسازی / برنامه‌ریزی شهری
Multidisciplinary effort	تلاش چندرشته‌ای
Proactive systems	سامانه‌های پیش‌دستانه
Reactive solutions	راه‌حل‌های واکنشی

سوال ۱۴۱

پاسخ صحیح: **گزینه «۲»** ✓

با پیر شدن جمعیت‌ها، نظام سلامت بیشتر با ..... سروکار دارد، نه عمدتاً با بیماری‌های ناگهانی و بهبودی کوتاه.

۱) کاهش ابتلا

۲) بیماری‌های مزمن ✓

۳) انزوای اجتماعی

۴) کاهش مستمری

تحلیل: طبق متن، جمله‌ی سوم پاراگراف اول: رفتن به سمت «long-term management of chronic conditions» به‌جای بیماری‌های حاد و درمان‌شدنی.

سوال ۱۴۲

پاسخ صحیح: **گزینه «۱»** ✓

نویسنده پیشنهاد می‌کند پاسخ مؤثر به سالمندی جمعیت مستلزم آن است که جوامع ..... .

۱) چالش‌ها را از راه همکاری میان بخش‌های مختلف حل کنند ✓

۲) بیشتر به نهادهای پزشکی تکیه کنند

۳) رشد اقتصادی را بر هزینه‌کرد سلامت مقدم بدارند

۴) نیازهای اقتصادی و زیرساختی را نادیده بگیرند

تحلیل: طبق پاراگراف دوم: «A multidisciplinary effort is essential». گزینه‌ی ۲ با «not merely on hospitals» و گزینه‌ی ۴ با ذکر چالش زیرساختی و اقتصادی در تضاد است.

سوال ۱۴۳

پاسخ صحیح: **گزینه «۴»** ✓

نویسنده مثال حمل‌ونقل و مسکن را می‌آورد تا نشان دهد که ..... .

۱) مشارکت اقتصادی ممکن است با افزایش سن تغییر کند

۲) ساخت خانه برای سالمندان باید تسهیل شود

۳) نظام حمل‌ونقل باید توسط خود سالمندان طراحی شود

۴) محیط فیزیکی ممکن است نیاز به سازگارسازی داشته باشد ✓

تحلیل: طبق متن: «redesign public transportation and housing to accommodate reduced mobility»؛ یعنی محیط فیزیکی باید با کاهش تحرک سالمندان سازگار شود.

سوال ۱۴۴

پاسخ صحیح: **گزینه «۴»** ✓

ذکر مهندسان، اقتصاددانان و سیاست‌گذاران تأکید می‌کند که ..... .

۱) مراقبت سلامت به متخصصان تخصصی‌تر نیاز دارد

۲) مسائل اقتصادی در مراقبت پزشکی محوری‌اند

۳) سالمندان به خدمات عمومی بهتری نیاز دارند

۴) سالمندی را نمی‌توان فقط با پزشکی پاسخ داد ✓

تحلیل: عبارت‌های «the burden is not merely on hospitals» و «not just a matter of clinical care» نشان می‌دهند مسئله فقط پزشکی نیست و حوزه‌های دیگر هم درگیرند.

سوال ۱۴۵

پاسخ صحیح: **گزینه «۳»** ✓

پاراگراف دوم القا می‌کند که سازگاری موفق با دنیای سالخورده به ..... بستگی دارد.

۱) گسترش نقش بیمارستان‌ها در زندگی اجتماعی

۲) متمرکز کردن منابع بر پیشگیری از بیماری‌های مزمن

۳) تدوین راهبردهای بلندمدت که چند حوزه‌ی جامعه را به هم وصل کند ✓

۴) افزایش خدمات پشتیبانی برای جمعیت بزرگسال دارای مشکلات سلامتی

تحلیل: جمله‌ی آخر: « long-term, proactive systems that integrate health, economy, and community design into a cohesive whole»؛ یعنی راهبردهای بلندمدتی که حوزه‌های مختلف را یکپارچه می‌کنند.

متن ۲ ترجمه، واژگان و پاسخ سوال‌ها

نشان داده شده است که درمان گروهیِ تحریک شناختی ((CST هم عملکردهای شناختی و هم کیفیت زندگی را در سالمندان مبتلا به اختلال شناختی خفیف ((MCI یا زوال عقل خفیف بهبود می‌دهد. CST شامل جلسات فعالیتیِ گوناگونی است که حوزه‌های مختلفی مانند تاریخچه‌ی زندگی، رویدادهای جاری، تکالیف خلاق، بازی‌ها و چالش‌های شناختی را در بر می‌گیرد. این باور که مشارکت مداوم در فعالیت‌های ذهنیِ متنوع، عملکرد شناختی و اجتماعی را بهتر می‌کند، پایه‌ی درمان‌های تحریک شناختی است. برای مثال، سیلوا و همکارانش دریافتند که در MCI یا زوال عقل خفیف، یک برنامه‌ی تحریک شناختی می‌تواند توجیه‌کننده‌ی پاسخ شناختیِ بهبودیافته‌ی مشاهده‌شده باشد. افزون بر این، مطالعات پیشین تحریک شناختی مبتنی بر تبلت را پیش برده‌اند و بر امکان‌پذیری، قابل‌قبول بودن و اثرات تحریک شناختی رایانه‌ای مبتنی بر رویکرد CST تمرکز کرده‌اند. این درمان مؤثر و قابل‌قبول است و بهبودهای متوسطی در شناخت و عملکرد روانی‌اجتماعی بیماران MCI نشان می‌دهد. یک مطالعه‌ی دیگر دریافت که تحریک شناختی رایانه‌ای، آزمون‌های شناختی را در سالمندان دارای MCI هم بهبود می‌دهد، فارغ از شدت هایپرانتنسیتی ماده‌ی سفید، اما تأثیر کمی بر خلق و ویژگی‌های روانی‌اجتماعی دارد، به‌جز انگیزه. علاوه بر این، در مقایسه با روش‌های سنتی، مداخلات شناختی رایانه‌ای مزایای متعددی دارند. تکالیف را می‌توان متناسب با کارکردهای خاص تنظیم کرد، بر أساس عملکرد تعدیل نمود، فراگیر و لذت‌بخش ساخت، بازخورد فوری فراهم کرد و روی دستگاه‌های قابل‌حمل به آن‌ها دسترسی داشت. این داده‌ها نشان می‌دهند که هر چه آسیب شناختی کمتر باشد، ظرفیت نوروپلاستیک و توان یادگیری بهتر است. بنابراین، مداخلات شناختی باید در اولین مراحل اختلال شناختی اجرا شوند.

واژگان کلیدی	معنی
Cognitive stimulation	تحریک شناختی
Dementia	زوال عقل (دمانس)
Encompass	دربر گرفتن / شامل شدن
Underpin	پایه و أساس چیزی بودن
Feasibility	امکان‌پذیری
Tailor	متناسب‌سازی کردن
Immersive	فراگیر / غوطه‌ورکننده

اصطلاحات تخصصی	معنی
Mild Cognitive Impairment (MCI)	اختلال شناختی خفیف
Psychosocial functioning	عملکرد روانی‌اجتماعی
White matter hyperintensity	هایپرانتنسیتی ماده‌ی سفید
Neuroplastic capacity	ظرفیت نوروپلاستیک (انعطاف‌پذیری عصبی)
Computerized intervention	مداخله‌ی رایانه‌ای
Portable devices	دستگاه‌های قابل‌حمل

سوال ۱۴۶

پاسخ صحیح: **گزینه «۱»** ✓

عامل کلیدی در درمان‌های تحریک شناختی ..... است.

۱) درگیر شدن در فعالیت‌های شناختی متنوع ✓

۲) فراهم کردن شرایط مناسب برای استراحت ذهن

۳) هم‌زیستی آرام با زوال عقل خفیف

۴) به‌کارگیری تکالیف خلاق در تاریخچه‌ی زندگی

تحلیل: طبق متن: « continuous participation in various mental activities... underpins cognitive stimulation treatments»؛ یعنی مشارکت مداوم در فعالیت‌های ذهنی گوناگون، پایه‌ی این درمان است.

سوال ۱۴۷ پاسخ صحیح: **گزینه «۳»** ✓

نتایج مطالعه‌ی سیلوا و همکاران، برنامه‌های تحریک شناختی را ..... .

۱) اعتبارشان را زیر سؤال برد

۲) اولین بار پیشنهاد کرد

۳) به نفع آن‌ها بود (از آن‌ها پشتیبانی کرد) ✓

۴) امکان‌پذیری‌شان را زیر سؤال برد

تحلیل: طبق متن، برنامه‌ی تحریک شناختی «could account for the improved cognition response observed» بود؛ یعنی نتایج به نفع این برنامه‌ها بود و گزینه‌های ۱ و ۴ با آن در تضادند.

سوال ۱۴۸ پاسخ صحیح: **گزینه «۲»** ✓

درمان تحریک شناختی رایانه‌ای ..... .

۱) می‌تواند به‌شدت بر خلق بیمار اثر بگذارد

۲) می‌تواند به فواید شناختی متوسطی منجر شود ✓

۳) پیش‌تر به‌طور گسترده رد شده بود

۴) از نظر روانی همچنان بی‌اثر است

تحلیل: جمله‌ی «showing moderate improvements in cognition» با «average cognitive benefits» برابر است. درباره‌ی خلق هم متن می‌گوید «little impact on mood»، پس گزینه‌ی ۱ غلط است.

سوال ۱۴۹ پاسخ صحیح: **گزینه «۱»** ✓

روش‌های سنتی در بهبود شناخت و عملکرد روانی‌اجتماعی بیماران MCI، نسبت به مداخلات شناختی رایانه‌ای .....

۱) کم‌اثرتر هستند ✓

۲) بیشتر شخصی‌سازی‌شده‌اند

۳) فواید بیشتری دارند

۴) برخلاف آن‌ها فواید فوری دارند

تحلیل: متن می‌گوید مداخلات رایانه‌ای در مقایسه با روش‌های سنتی چند مزیت دارند: « compared to traditional methods, computerized cognitive interventions offer several advantages»؛ پس روش‌های سنتی کم‌اثرتر هستند. شخصی‌سازی و بازخورد فوری هم از مزایای رایانه‌ای‌هاست.

سوال ۱۵۰ پاسخ صحیح: **گزینه «۴»** ✓

پاراگراف با تأکید بر ..... در درمان اختلال شناختی پایان می‌یابد.

۱) نقش رایانه

۲) ضرورت کار گروهی

۳) روش مداخله

۴) اهمیت سرعت (زودهنگامی) ✓

تحلیل: جمله‌ی آخر: «interventions should be implemented at the earliest stages»؛ تأکید بر اجرای هرچه زودتر مداخله است، یعنی اهمیت سرعت و زودهنگامی.

متن ۳ ترجمه، واژگان و پاسخ سوال‌ها

چشم‌انداز جهانی سلامت روان در حال حاضر دستخوش یک تحول حیاتی و اغلب نامرئی است. پس از اختلال‌های گسترده‌ی همه‌گیریِ اخیر، که همچون کاتالیزوری نیرومند برای تغییر عمل کرد، افزایش مستندی در اضطراب، افسردگی و چالش‌های عصبی‌تکاملی در همه‌ی گروه‌های جمعیتی دیده شده است. هرچند این مسائل اغلب به‌عنوان مبارزه‌های خصوصی و فردی مطرح می‌شوند، اما آن‌ها به‌سرعت به یک مشکل سیستمی تبدیل شده‌اند که زیرساخت‌های اجتماعی موجود ما از پس رسیدگی به آن برنمی‌آیند. از گذشته، چارچوب‌های نهادی، از برنامه‌های درسی آموزشی گرفته تا سیاست‌های محیط کار، حول انتظارات سفت و خطیِ بهره‌وری و مشارکت اجتماعی طراحی شده بودند. امروز، این ساختارها برای جمعیتی که با فشار روانیِ تشدیدشده دست‌وپنجه نرم می‌کند، به‌طور فزاینده‌ای ناکافی ثابت می‌شوند. وقتی نهادها شاخص‌های سنتی عملکرد را بر بهزیستی مقدم می‌دارند، شکاف میان نیازهای انسانی و حمایت اجتماعی بیشتر می‌شود و افراد بی‌شماری بدون منابع لازم برای عبور از استرس‌های مدرن می‌مانند. پر کردن این شکاف مستلزم پاسخی چندوجهی است که بسیار فراتر از حوزه‌ی بالینی می‌رود. این پاسخ از برنامه‌ریزان شهری می‌خواهد فضاهای عمومی را برای تقویت ارتباط اجتماعی بازاندیشی کنند، از شرکت‌های فناوری می‌خواهد محیط‌های دیجیتالی‌ای طراحی کنند که امنیت روانی را در اولویت قرار دهد، و از سیاست‌گذاران می‌خواهد حمایت‌های کاری‌ای را اجرا کنند که بی‌ثباتی زندگی معاصر را منعکس کند. بحران سلامت روان صرفاً یک نگرانی پزشکی نیست؛ بلکه چالشی بنیادین در نحوه‌ی سازمان‌دهی جامعه‌ی ماست. برای ساختن آینده‌ای تاب‌آور، باید از مداخلات واکنشی و پراکنده فاصله بگیریم و به سمت رویکردی جامع و انسان‌محور برویم که بهزیستی را در تار و پود نهادهایمان می‌تند.

واژگان کلیدی	معنی
Catalyst	کاتالیزور / عامل تسریع‌کننده
Surge	افزایش ناگهانی / جهش
Systemic	سیستمی / نظام‌مند
Rigid	انعطاف‌ناپذیر / سفت
Heightened	تشدیدشده
Volatility	بی‌ثباتی / نوسان
Resilient	تاب‌آور / مقاوم

اصطلاحات تخصصی	معنی
Neurodevelopmental challenges	چالش‌های عصبی‌تکاملی
Psychological strain	فشار روانی
Performance metrics	شاخص‌های عملکرد
Societal infrastructures	زیرساخت‌های اجتماعی
Psychological safety	امنیت روانی
Human-centered approach	رویکرد انسان‌محور

سوال ۱۵۱

پاسخ صحیح: **گزینه «۴»** ✓

کلمه‌ی خطدارِ «they» به ..... که پس از همه‌گیری مستند شده‌اند اشاره دارد.

۱) مشکلات سیستمی

۲) چالش‌های تکاملی

۳) ویژگی‌های جمعیتی

۴) پیامدهای روانی ✓

تحلیل: «they» به «these issues» یعنی اضطراب، افسردگی و چالش‌های عصبی‌تکاملی برمی‌گردد؛ همگی پیامدهای روانی همه‌گیری هستند. «systemic problem» بعد از they آمده و مرجع آن نیست.

سوال ۱۵۲

پاسخ صحیح: **گزینه «۱»** ✓

زیرساخت فعلی ..... همه‌گیری.

۱) به‌سختی می‌تواند با مشکلات ناشی از آن کنار بیاید ✓

۲) مشکلات ناشی از آن را بیش از حد برآورد می‌کند

۳) آن‌قدر قوی است که مشکلات آن را پشت سر بگذارد

۴) در حال حاضر در ریشه‌کن کردن مشکلات آن موفق عمل می‌کند

تحلیل: طبق متن: «societal infrastructures are failing to address» و «proving increasingly inadequate»؛ یعنی زیرساخت‌ها به‌سختی از پس مشکلات برمی‌آیند.

سوال ۱۵۳

پاسخ صحیح: **گزینه «۴»** ✓

نهادهایی که رویکرد سنتی را دنبال می‌کنند ..... .

۱) تنش‌های اخیر را به‌اندازه‌ی کافی برطرف می‌کنند

۲) نابرابری میان نیازها و امکانات را کاهش می‌دهند

۳) قرار است سیاست‌های سنتی خود را از ریشه تغییر دهند

۴) در ارائه‌ی حمایت لازم به افراد تحت فشار ناکام می‌مانند ✓

تحلیل: طبق متن: «When institutions prioritize traditional performance metrics over well-being, the gap between human needs and societal support widens»؛ نهادهای سنتی در حمایت از افراد ناکام می‌مانند.

سوال ۱۵۴

پاسخ صحیح: **گزینه «۲»** ✓

نهادهای مختلف در زیرساخت‌های اجتماعی موجود ..... تا بر اختلال‌های پس از همه‌گیری غلبه کنند.

۱) پیش‌تر در این کار موفق عمل کرده‌اند

۲) باید به‌صورت جمعی همکاری کنند ✓

۳) به منابع لازم مجهز شده‌اند

۴) باید شاخص‌های سنتی عملکرد را در اولویت قرار دهند

تحلیل: متن می‌گوید پر کردن شکاف نیازمند «a multifaceted response» است که از برنامه‌ریزان شهری، شرکت‌های فناوری و سیاست‌گذاران می‌خواهد با هم عمل کنند؛ یعنی همکاری جمعی.

سوال ۱۵۵ پاسخ صحیح: **گزینه «۳»** ✓

ساختن آینده‌ای تاب‌آورتر مستلزم ..... است.

۱) تدوین برنامه‌های فناوری جداگانه برای گروه‌های مختلف مردم

۲) کاستن از نقش نهادها در پاسخ به نیازهای روانی مردم

۳) ادغام بهزیستی در ساختارهای نهادی از راه رویکرد انسان‌محور ✓

۴) گسترش خدمات بالینی سلامت روان و واکنش به بحران‌ها هم‌زمان با وقوع

تحلیل: جمله‌ی آخر: « a comprehensive, human-centered approach that weaves well-being into the very fabric of our institutions»؛ گزینه‌ی ۴ هم با «reactive, sporadic interventions» در تضاد است.

متن ۴ ترجمه، واژگان و پاسخ سوال‌ها

آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید چرا برخی جمعیت‌های جهان طول عمر خارق‌العاده و نیرومندیِ پایدار را تا دهه‌ی دهم زندگی نشان می‌دهند؟ پژوهشگران مناطق جغرافیایی مشخصی را شناسایی کرده‌اند که به «مناطق آبی» (Blue Zones) شهرت یافته‌اند؛ جایی که ساکنان نه‌تنها از میانگین امید به زندگی فراتر می‌روند، بلکه تاب‌آوری فیزیولوژیک چشمگیری هم دارند. این مناطق، به‌ویژه اوکیناوا، ساردینیا و نیکویا، مجموعه‌ای از عوامل تعیین‌کننده‌ی سبک زندگی را مشترکاً دارند که بینش‌های عمیقی درباره‌ی تندرستی انسان ارائه می‌دهند. سنگ‌بنای این طول عمر، یک رژیم غذایی است که عمدتاً بر خوراک گیاهیِ غنی از مواد مغذی استوار است. ساکنان به‌جای تکیه بر غذاهای فرآوری‌شده، مقادیر زیادی حبوبات، سبزیجات چلیپایی و کربوهیدرات‌های پیچیده مصرف می‌کنند و با پروتئین‌های حیوانی صرفاً مثل مکمل‌های گاه‌به‌گاه رفتار می‌کنند. این الگو مصرف بالای آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر غذایی را تقویت می‌کند که در کاهش اختلال متابولیک نقش مؤثری دارند. با این حال، دریافت تغذیه‌ای فقط یک وجه از معادله است. فعالیت بدنی در این مناطق با حرکت طبیعی مشخص می‌شود، نه سبک زندگی کم‌تحرک که با ورزش شدید و پراکنده قطع می‌شود. در عوض، محیط ایجاب می‌کند که فعالیت پیوسته و کم‌شدت، مانند باغبانی یا پیاده‌روی، انجام شود و حرکت را در ریتم روزانه ادغام کند. شاید مهم‌تر از همه این باشد که انسجام اجتماعی و حس هدفمندی به‌طور جدایی‌ناپذیری با سلامت پیوند دارند. چه از راه مفهوم «ایکیگای» اوکیناوایی و چه از راه ساختارهای خانوادگیِ چندنسلیِ محکم، این جوامع یک سپر روانی در برابر استرس مزمن فراهم می‌کنند. با ترکیب حرکت آگاهانه، تغذیه‌ی گیاه‌محور و ارتباطات اجتماعی عمیق، شاید بتوانیم اصولی عملی برای ارتقای طول عمر زیستی خودمان استخراج کنیم.

واژگان کلیدی	معنی
Longevity	طول عمر
Vigor	نیرومندی / سرزندگی
Resilience	تاب‌آوری
Cornerstone	سنگ‌بنا / عنصر اصلی
Sustenance	خوراک / مایه‌ی حیات
Sedentary	کم‌تحرک
Cohesion	انسجام / پیوستگی

اصطلاحات تخصصی	معنی
Blue Zones	مناطق آبی
Nutrient-dense	غنی از مواد مغذی
Cruciferous vegetables	سبزیجات چلیپایی
Antioxidants	آنتی‌اکسیدان‌ها
Metabolic dysfunction	اختلال متابولیک
Dietary fiber	فیبر غذایی
Psychological buffer	سپر روانی

سوال ۱۵۶

پاسخ صحیح: **گزینه «۲»** ✓

هدف اصلی متن این است که .....

۱) آمار مشخص طول عمر را در قاره‌های مختلف فهرست کند

۲) عادت‌های عملی سبک زندگی را که به طول عمر کمک می‌کنند استخراج کند ✓

۳) ترجیحات غذاییِ متضاد سه منطقه‌ی مشخص را مقایسه کند

۴) ثابت کند مراقبت‌های بهداشتی مدرن برای عمر طولانی غیرضروری است

تحلیل: جمله‌ی آخر: «we may derive actionable principles to enhance our own biological longevity» هدف نویسنده را نشان می‌دهد: استخراج اصولی عملی برای طول عمر.

سوال ۱۵۷

پاسخ صحیح: **گزینه «۲»** ✓

درباره‌ی عادت‌های غذایی در مناطق آبی، پروتئین حیوانی ..... .

۱) به‌طور منظم برای تکمیل مواد مغذی گیاهی مصرف می‌شود

۲) نقش ثانویه و گاه‌به‌گاه در مقایسه با غذاهای گیاهی دارد ✓

۳) به‌طور کامل با جایگزین‌های غذایی فرآوری‌شده‌ی مدرن عوض شده است

۴) منبع اصلی آنتی‌اکسیدان‌های ضروری را تشکیل می‌دهد

تحلیل: طبق متن: «treating animal proteins as mere occasional supplements»؛ یعنی پروتئین حیوانی نقش ثانویه و گاه‌به‌گاه دارد. گزینه‌ی ۳ هم با «Rather than relying on processed food» در تضاد است.

سوال ۱۵۸

پاسخ صحیح: **گزینه «۳»** ✓

مفهوم «حرکت طبیعی» القا می‌کند که ..... .

۱) ورزش‌های شدید بر کارهای روزمره برتری دارند

۲) تلاش بدنی با شدت بالا برای جبران مشاغل کم‌تحرک ضروری است

۳) فعالیت روزمره و کم‌شدت بر ورزش شدید و پراکنده ترجیح داده می‌شود ✓

۴) فعالیت بدنی باید به محیط‌های بیرونی مشخصی محدود شود

تحلیل: طبق متن: « ...natural movement rather than sedentary lifestyles punctuated by intense, sporadic exercise... continuous, low-intensity activity»؛ فعالیت پیوسته و کم‌شدت ترجیح داده می‌شود.

سوال ۱۵۹ پاسخ صحیح: **گزینه «۳»** ✓

نویسنده ایکیگای و ساختارهای خانوادگی را ذکر می‌کند تا نشان دهد که .....

۱) استرس اجتماعی روزانه فارغ از حمایت جامعه اجتناب‌ناپذیر است

۲) داشتن هدف روشن در زندگی نیاز به ورزش را از بین می‌برد

۳) ارتباطات اجتماعی قوی و حس هدفمندی در محافظت در برابر استرس کمک می‌کنند ✓

۴) اوکیناوا الگوی اجتماعی برتری نسبت به ساردینیا و نیکویا دارد

تحلیل: طبق متن: « social cohesion and a sense of purpose appear inextricably linked to health... these communities provide a psychological buffer against chronic stress».

سوال ۱۶۰ پاسخ صحیح: **گزینه «۱»** ✓

عبارت «سپر روانی» از نظر معنا نزدیک‌ترین است به .....

۱) محافظی که اثرات منفی استرس را کم می‌کند ✓

۲) تکنیکی شناختی برای کنترل خاطرات آسیب‌زا

۳) حالتی از فاصله‌ی عاطفی از خانواده و جامعه

۴) تمرین ذهنی که برای افزایش استقامت بدنی طراحی شده است

تحلیل: buffer یعنی سپر یا ضربه‌گیر. جمله می‌گوید این جوامع «a psychological buffer against chronic stress» فراهم می‌کنند، یعنی چیزی که اثر استرس را کاهش می‌دهد.