

summit/ peak قمة	medical problems مشاكل طبية	mountaineers متسلقو الجبال
climb يتسلق	cause يسبب	operation (جراحية) عملية
mountain جبل	serious خطير	watch يراقب / يشاهد
Nepalese نيبالي	prove يثبت	arm ذراع
companion رفيق	modest متواضع	twins توأم
expedition بعثة / رحلة استكشافية	attribute ينسب	exhausted مرهق
attempt يحاول / محاولة	team فريق	undergo ل يخضع / يمزب
reach يصل	support يدعم / دعم	flag علم
take part يشارك	throughout طوال	raise يرفع
set out ينطلق	coronation حفل تتويج	non-stop بدون توقف
cooks طبّاخين	receive يتلقى	celebration احتفال
porters حقالين	special medals ميداليات خاصة	promise وعد / يوعد
climbers متسلقين	recognition تقدير	preparations/ تحضيرات استعدادات
in total بشكل كلي	born بالفطرة	obviously من الواضح
groups مجموعات	explorer مستكشف	essential أساسي
overcome يتغلب على	conquering قهر	tent خيمة
extreme / severe قاسي	series سلسلة	first-aid kit صندوق إسعافات أولية
cold بارد / برد	achievements انجازات	mostly على الأغلب
winds رياح	the South Pole القطب الجنوبي	container وعاء / حاوية
dizzying شاق / مدوّخ	scale نطاق	run out ينفذ
heights / altitude ارتفاع	Himalayas جبال هيمالايا	
dangerously بشكل خطير	establish يؤسس	
low levels مستويات منخفضة	organization منظمة	
temperatures درجات حرارة	commit to يلتزم بـ	
below (دون) تحت	communities مجتمعات	
freezing تجميد	communication اتصال	
point نقطة	links روابط	
constant ثابت / مستمر	transport نقل	
risk خطر	retire يتقاعد	
frostbite تجمد الأطراف	charity مؤسسة خيرية	
sophisticated متطور	breathe يتنفس	
equipment معذات	injury إصابة	

abaca1111

بكالوريات

القناة الرئيسية:

record breakers محظمو الأرقام القياسية	dedication تكريس / إخلاص	fire حريق
triumph انتصار	heavily بشدة	minor burns حروق طفيفة
sportsman رجل رياضي	profile (لمحة) الحياة	fortunately لحسن الحظ
dominate يهيمن / يسيطر على	events أحداث	suspect يشتبه
cycling ركوب دراجات	awards جوائز / أوسمة	sandstorm عاصفة رملية
cyclist راكب دراجة	ceremonies احتفالات	engine محرك
generation جيل	rise يصعد / صعود	destination مقصد
race سباق	details تفاصيل	abandon يتخلى عن
exceptional استثنائي	difficulties صعوبات	on foot على الأقدام
career مهنة	encounter يواجه	adventure مغامرة
numerous عديد	crashes حوادث	arduous شاق / صعب
tour جولة	injuries إصابات	motivate يحفز / تحفيز
stage مرحلة	aspiring ظموح	strong-willed ذو إرادة قوية
retire اعتاد	professional محترف	endeavor مسعى
prestigious ذو اعتبار	tips نصائح / معلومات سرية	
jersey (كنزة) بلوزة	realistic واقعي	
sought after مرغوب به	field مجال	
prize جائزة	challenge تحدي	
secure يضمن	require يتطلب	
gain يكسب	determination تصميم	
nickname لقب	risk يجازف / مجازفة	
badger غرير	spectacle (مشهد) منظر	
on account of بسبب	commitment التزام	
reputation سمعة	opponent خصم	
extremely للغاية	series سلسلة	
competitive منافس	apply for يتقدم لـ	
rivalry منافسة	price سعر	
elite نخبة	available متاح / متوفر	
continuously بشكل مستمر	visible مرئي	
championship بطولة	decrease يتناقص	
eventual نهائي	recover يتعافى	
winner فائز	unconscious فاقد الوعي	