

Unit Eight

Home Remedies: Even Doctors Use

Made By Milad Arjmand

Channel : @SumsEn12

Unit 8

Pre-reading Activities

A. Study the following words and their meanings. Then complete the sentences which follow with these words.

staple : (n) **عنصر اصلی / اصلی / مواد غذایی ضروری**

a food that is needed and used all the time

غذایی که همیشه مورد نیاز و استفاده است

boast : (v) **خودستایی کردن / به رخ کشیدن / داشتن**

to have or possess (something to be proud of)

داشتن (چیزی برای افتخار کردن)

credentials: (n) **اعتبار نامه / اختیار**

the qualities, training or experience that make you suitable to do something

کیفیت، آموزش یا تجربه ای که شما را برای انجام کاری مناسب می کند

nix: (v) **منع کردن**

stop, prevent

توقف، جلوگیری

queasy: (adj) **تهوع آور**

upset; wanting to vomit; nauseous

ناراحت؛ تمایل به استفراغ؛ حالت تهوع

constituent: (n) **مواد متشکله / جزء اصلی**

component part

بخش، جزء

be onto something: (idm) دانستن چیزی

to know about something or be in a situation that could lead to a good result for you

در مورد چیزی بدانید یا در موقعیتی قرار بگیرید که می تواند به نتیجه خوبی برای شما منجر شود

counteract: (v) مقابله کردن

to do something to reduce or prevent the bad effects of something; counter

انجام کاری برای کاهش یا جلوگیری از اثرات بد چیزی؛ تلافی کردن / جواب دادن

punch:(n) معجون

a hot or cold drink made by mixing water, fruit juice and spices

یک نوشیدنی سرد یا گرم که از مخلوط کردن آب، آب میوه و ادویه ها تهیه می شود

batch:(n) یک مجموعه / یک دسته

an amount of food, medicine, etc produced at one time

مقدار غذا، دارو و غیره تولید شده در یک زمان

trade-off (n) سبک و سنگین کردن / معاوضه کردن

the act of balancing two things that you need or want but which are opposed to each other

عمل متعادل کردن دو چیز که نیاز دارید یا می خواهید، اما مخالف یکدیگر هستند

confirm : (n) تایید کردن

to state or show that sth is definitely true or correct, especially by providing evidence

برای بیان یا نشان دادن اینکه چیزی قطعا درست یا صحیح است، به ویژه با ارائه شواهد

trigger: (v) راه انداختن / موجب شدن

to make sth happen; to cause

اتفاق افتادن باعث شدن

1. Shortages mean that even staple like bread are difficult to find.

۱. کمبود به این معنی است که حتی مواد اصلی مانند نان نیز به سختی پیدا می شود.

2. There is a trade-off between the benefits of the drugs and the risk of side effects.

۲. بین فواید داروها و خطر عوارض جانبی مبادله وجود دارد. (trade off یعنی داره این دوتا چیزو مقایسه میکنه مثل دوتا کفه ترازو)

3. Sometimes eating too much may trigger a queasy stomach.

۳. گاهی اوقات خوردن بیش از حد ممکن است باعث تحریک معده شود.

4. More research is needed to confirm harmlessness of the new drug.

۴. تحقیقات بیشتری برای تایید بی ضرر بودن داروی جدید مورد نیاز است.

5. The roots or leaves of some herbs can be boiled in some water to obtain a quietening punch.

۵. ریشه یا برگ برخی از گیاهان را می توان در مقداری آب جوشاند تا یک معجون آرام بخش به دست آید.

6. The cook brought in a batch of homemade cakes.

۶. آشپز یک دسته کیک خانگی آورد.

7. Which remedies are more effective to nix/counter migraine, homemade or prescription medicine?

۷. کدام داروها برای مقابله با میگرن، داروهای خانگی یا تجویزی موثرتر هستند؟

8. Scientists believe they are onto something big. They are likely to find new cures for AIDS and cancer.

۸. دانشمندان بر این باورند که به چیزی بزرگ دست یافته اند. آنها احتمالاً درمان های جدیدی برای ایدز و سرطان پیدا خواهند کرد.

9. Which parts of our country boast springs with healing properties?

۹. کدام نقاط کشور ما دارای چشمه هایی با خواص درمانی هستند؟

10. The ointment didn't help to nix/counter the itches, so I had to make use of baking soda.

۱۰. پماد کمکی به رفع/مقابله خارش نکرد، بنابراین مجبور شدم از جوش شیرین استفاده کنم.

11. what are the basic constituent of the mixture?

۱۱. ترکیب اصلی مخلوط چیست؟

12. Although she was young, she had all credentials for the job.

۱۲. اگرچه او جوان بود، اما تمام مدارک را برای این کار داشت.

Vocabulary Pre-Reading :

possess: داشتن proud: مغرور ، مفتخر staple: عنصر اصلی

boast: کیفیت / مرغوب / ویژگی quality: مدرک شناسایی / صلاحیت credentials: به رخ کشیدن

training: تجربه : experience آموزش

nix: دچار حالت تهوع / دلواپس queasy: هیچ چیز / هیچ / پایان دادن

upset: استفراغ کردن vomit: ناراحت / آشوب (دل) / آشفتگی

nauseous : خنثی کردن counteract: جزء (اصلی) : constituent دارای حالت تهوع

counter: تلافی کردن / جواب دادن / شمارشگر / پیشخوان

punch: ادویه spice: ضربه مشت / پانچ / مشت زدن / با پانچ سوراخ کردن

batch: مبادله / بده بستان / مصالحه trade-off: مقدار / دسته / فایل دسته ای

evidence: مدارک / شواهد

trigger: اتفاق افتادن happen: موجب / ماشه اسلحه / به کار انداختن

Shortage : پماد ointment: چشمه / بهار spring : کمبود

Reading

Home Remedies: Even Doctors Use

درمان‌های خانگی: حتی پزشکان هم استفاده می‌کنند

remedy : حتی even: درمان / راه حل / حل کردن

event : رویداد / مسابقه / اتفاق

A. The next time you're sick, you might be able to avoid a trip to the doctor's office by simply pulling something out of the refrigerator.

پاسخ: دفعه بعد که مریض شدید، ممکن است بتوانید به سادگی با بیرون کشیدن چیزی از یخچال از سفر به مطب خودداری کنید.

pulling out : بیرون کشیدن

Or the kitchen cabinet. Or even the spice rack. More and more studies are finding that certain foods, spices, and other household staples provide effective relief from common health problems

یا کابینت آشپزخانه. یا حتی قفسه ادویه. مطالعات بیشتر و بیشتری نشان می‌دهد که برخی از غذاها، ادویه‌ها و سایر مواد اولیه خانگی تسکین موثری از مشکلات رایج سلامتی می‌کنند.

spice : ادویه rack: گوشت دنده / (لباس) آویز household: خانه

effective: تسکین relief: موثر

In fact, many physicians, concerned about the overuse of antibiotics and the trend toward treatment overkill for even minor medical problems, are recommending these simple cures.

در واقع، بسیاری از پزشکان که نگران استفاده بیش از حد از آنتی بیوتیک‌ها و گرایش به درمان بیش از حد برای مشکلات پزشکی جزئی هستند، این درمان‌های ساده را توصیه می‌کنند.

concerned about : مصروف بیش از حد overuse: نگران درباره

cure: درمان

And patients are more than willing to give them a try, considering today's soaring medical costs and shrinking insurance coverage

و بیماران با توجه به افزایش هزینه های پزشکی و کاهش پوشش بیمه ای امروز بیش از آن مایلند که آنها را امتحان کنند.

patient : **صبور / بیمار** willing : **مشتاق / مایل** soaring: **افزایش**

shrinking: **کاهش یافتن / عقب کشیدن (از ترس و...)** / **کوچک شدن**

insurance: **پوشش (خبری ، ورزشی و...)** coverage: **بیمه**

B. The treatments here are more than just folklore- all of them come from doctors with decades of experience, and many even boast the kind of scientific credentials usually reserved for prescription medicines.

ب. درمان ها در اینجا چیزی بیش از افسانه های فولکلور هستند - همه آنها از پزشکانی با چندین دهه تجربه می آیند، و حتی بسیاری از آنها دارای اعتبار علمی هستند که معمولاً برای داروهای تجویزی محفوظ است.

folklore: **م محفوظ / فرهنگ عامه / آداب و رسوم / باور عامیانه**

prescription: **نسخه / تجویز**

And all are likely to be in your house already. So try one out the next time you or your kids are hit with an every day illness.

و احتمالاً همه از قبل در خانه شما هستند. بنابراین دفعه بعد که شما یا فرزندانتان با یک بیماری هر روزه مواجه شدید، یکی را امتحان کنید.

hit: **زدن / ضربه زدن / مواجه شدن / رسیدن**

Baking soda nixes itches.

جوش شیرین خارش را برطرف می کند.

itch: **خارش**

C. Adding about 4/1 to 2/1 cup per quart of cool water, or half a box in the bathtub, will often calm down rashes, chicken pox, or poison ivy

ج. افزودن حدود ۴/۱ تا ۲/۱ فنجان به ازای هر لیتر آب خنک، یا نصف جعبه در وان، اغلب جوش‌ها، آبله مرغان یا پیچک سمی را آرام می‌کند.

bathtub: وان حمام

You can soak in it or apply it with compresses, says Lorraine Stern, M.D., an associate clinical professor of pediatrics at the University of California, Los Angeles, and a pediatrician in practice for 21 years, but be aware that it may be drying to the skin. These treatments or a paste made from baking soda and water are also effective for insect bites and bee stings.

لورین استرن، استادیار بالینی اطفال در دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس، و یک متخصص اطفال در عمل به مدت ۲۱ سال، می‌گوید: می‌توانید آن را در آن خیس کنید یا با کمپرس استفاده کنید، اما توجه داشته باشید که ممکن است پوست را خشک کند. این درمان‌ها یا خمیری که از جوش شیرین و آب تهیه می‌شود برای نیش حشرات و نیش زنبور نیز موثر است.

soak: خیساندن **associate: ارتباط دادن / عضو وابسته** **pediatrics: طب اطفال** **shrink: منقبض شدن**

insect: حشره **bite: گاز زدن** **bee: زنبور** **sting: نیش زدن** **nish: نیش / نیش زدن**

Ginger quiets queasy stomachs.

زنجبیل باعث آرام شدن معده‌های بی حال می‌شود.

Ginger: زنجبیل

D. If your mother gave you ginger ale for an upset stomach, she was onto something.

د. اگر مادرتان برای ناراحتی معده به شما آب زنجبیل می‌داد، او چیزی میدانسته

Ginger has a calming effect on the stomach- a fact verified by a study finding that ginger capsules helped counteract the effects of motion sickness.

زنجبیل دارای اثر آرام‌بخشی بر معده است- واقعیتی که توسط یک مطالعه تأیید شده است که نشان می‌دهد کپسول‌های زنجبیل به مقابله با اثرات بیماری حرکت کمک می‌کنند. (دیدید سوار ماشین میشد حالتون بد میشه منظورش اینجور چیزیه)

Most of the grocery store varieties of ginger ale and ginger snaps (cookies) are very light on real ginger, but they may have enough to settle slight queasiness

اکثر انواع خواربار زنجبیل و زنجبیل اسنپ (کوکی ها) نسبت به زنجبیل واقعی بسیار سبک هستند، اما ممکن است به اندازه کافی رفع ناراحتی خفیف باشند.

grocery: **تنوع / نوع variety: خواربار / خواربارفروشی**

settle : **ناچیز / خفیف slight: تصمیم گرفتن / سکنی گزیدن / تسویه کردن / تسکین دادن**

For a more powerful punch, though, you can boil a few slices of ginger root in about 2 cups of water to make yourself a batch of ginger tea. (Ginger tea is also available at some health food stores.

با این حال، برای یک معجون قوی تر، می توانید چند تکه ریشه زنجبیل را در حدود ۲ فنجان آب بجوشانید تا برای خودتان یک دسته چای زنجبیل درست کنید. (چای زنجبیل نیز در برخی از فروشگاه های مواد غذایی سالم موجود است).

Garlic fight colds and flu.

سیر با سرماخوردگی و آنفولانزا مبارزه می کند.

E. The trade-off here is obvious---the unwelcome scented aftereffects--but studies have confirmed that some of garlic's chemical constituents can kill disease-causing germs

E. مبادله در اینجا واضح است --- عواقب معطر نامطلوب (بوی بد سیر) -- اما مطالعات تأیید کرده اند که برخی از ترکیبات شیمیایی سیر می توانند میکروب های بیماری زا را از بین ببرند.

obvious : **واضح**

Add two to three cloves per serving to whatever you're making or for maximum healing power, make this special soup; Toss garlic (again, two to three cloves per serving) and a bit of ginger into a pot full of vegetable soup that is heavy on ingredients loaded with vitamins A and C (e.g. carrots, broccoli, spinach, tomatoes, red and green peppers).

دو تا سه میخک در هر وعده به هر چیزی که درست می کنید اضافه کنید یا برای حداکثر قدرت شفابخشی، این سوپ مخصوص را درست کنید. سیر (دو تا سه حبه در هر وعده) و کمی زنجبیل را در یک قابلمه پر از سوپ سبزیجات پر از مواد مملو از ویتامین A و C (مانند هویج، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه فرنگی، فلفل قرمز و سبز) بریزید.

cloves: **قابلمه pot: پرتاب کردن / انداختن Toss: شفا بخش healing: سیر**

The latest studies have named vitamins A and C as two of the most effective nutritional infection fighters, and the soup's steam helps clear congestion, covering all approaches on the cold front .

آخرین مطالعات، ویتامین‌های A و C را به‌عنوان دو موثرترین مبارزه‌کننده عفونت‌های تغذیه‌ای معرفی کرده‌اند، و بخار سوپ به رفع احتقان کمک می‌کند و همه رویکردها در جبهه سرد را پوشش می‌دهد.

گرفتگی یا احتقان : congestion عفونت : infection بخار / بخار پز کردن : steam

رویکرد : approach

To avoid the odor of garlic, try the pill form found in many pharmacies and health food stores

برای جلوگیری از بوی سیر، قرص موجود در بسیاری از داروخانه‌ها و فروشگاه‌های مواد غذایی بهداشتی را امتحان کنید

Acupressure alleviates nausea and pain.

طب فشاری حالت تهوع و درد را کاهش می‌دهد.

Acupressure: تهوع : nausea تسکین دادن : alleviate طب فشاری

F. Above your wrist is a point you can press into medical service to relieve nausea, according to Bruce Pomeranz, M.D., a professor of neurobiology at the University of Toronto.

F. به گفته Bruce Pomeranz، M.D.، استاد نوروبیولوژی در دانشگاه تورنتو، بالای مچ دست شما نقطه‌ای است که می‌توانید برای رفع حالت تهوع به خدمات پزشکی فشار دهید.

wrist: مچ دست

Six studies confirm the effect, although why it works is still unclear. Find the groove (long, narrow channel) between the two large tendons on the inside of your wrist that run from the base of the palm, up to the elbow about 2 inches above the wrist, press down hard with a thumb or finger for a minute or two until the spot feels slightly achy

شش مطالعه این اثر را تایید می‌کنند، اگرچه دلیل کارکرد آن هنوز نامشخص است. شیار (کانال بلند و باریک) بین دو تاندون بزرگ در داخل مچ دست خود را که از پایه کف دست تا آرنج در حدود ۲ اینچ بالاتر از مچ قرار دارند، پیدا کنید، با انگشت شست یا انگشت به شدت فشار دهید. یک یا دو دقیقه تا زمانی که نقطه کمی احساس درد کند

دردناک : achy نامعلوم / نامطمئن : unclear

میشه لطفا این سه تا کلمه پایینو ویژه یاد بگیرید چون میرید تو بخش ارتوپدی میبینیدش بعد دیگه گیج نشید :

elbow: قوزک / مچ پا : ankle : مچ دست : wrist: آرنج

Mild queasiness may be relieved immediately; relief of more intense nausea may require about 20 minutes of repeated pressing.

تهوع خفیف ممکن است فوراً تسکین یابد. تسکین حالت تهوع شدیدتر ممکن است به حدود ۲۰ دقیقه فشار دادن مکرر نیاز داشته باشد.

immediately: فوری

G. Another acupressure point---web of flesh between the thumb and forefinger---seems to moderate pain sensations. Find a spot about an inch into that triangle where you've got muscle, not just skin, and squeeze it until it aches a bit.

G. نقطه طب فشاری دیگر --- تار و پود گوشتی بین انگشت شست و سبابه --- به نظر می رسد که احساس درد را متوسط می کند. نقطه ای به اندازه یک اینچ در آن مثلث که در آن عضله دارید، نه فقط پوست، پیدا کنید و آن را فشار دهید تا کمی درد کند.

squeeze: فشار دادن

Repeat two or three times, or hold the pressure for a few minutes. It's especially effective for relieving pain in the head or neck area but can relieve any pain because it triggers the release of endorphins, the body's natural painkiller.

دو یا سه بار تکرار کنید یا فشار را برای چند دقیقه نگه دارید. این به ویژه برای تسکین درد در ناحیه سر یا گردن موثر است، اما می تواند هر دردی را تسکین دهد، زیرا باعث ترشح اندورفین، مسکن طبیعی بدن می شود.

especially: مخصوصا

A. Read the following sentences and decide if based on the information provided in the text they are true or false. Then show your choice by writing T (for true) or F (for false) in the blank space next to each sentence.

--F--1. The writer recommends that we should avoid prescription medicines.

--F--2. Medical costs are falling due to high living standards.

--F--3. Home remedies don't usually have side effects.

--T--4. Baking soda is a home remedy.

--T--5. Ginger can help relieve some stomach discomfort.

--F--6. Garlic is the best remedy for cold and flu.

--T--7. Scientists still don't know the mechanism by which acupuncture alleviates pain.

B. Read the following sentences carefully and decide which one of the four options (a, b, c, or d) best completes each item.

1. The writer seems to be in favor of occasional use of home remedies.

a. in favor of using mostly prescription medicines

a. به نفع استفاده بیشتر از داروهای تجویزی

b. against conventional medicine (prescription medicines)

b. در برابر طب سنتی (داروهای تجویزی)

c. against overuse of home remedies

c. در برابر استفاده بیش از حد از داروهای خانگی

d. in favor of occasional use of home remedies

ا. به نظر می رسد که نگارنده طرفدار استفاده گهگاهی از داروهای خانگی است.

2. It is said that research on home remedies has shown their effectiveness.

a. has been largely fruitless

a. تا حد زیادی بی ثمر بوده است

b. has shown their effectiveness

c. has not been enough yet

c. هنوز کافی نبوده است

d. has not provided supporting evidence

d. شواهد حمایتی ارائه نکرده است

۲. گفته می شود که تحقیقات روی درمان های خانگی اثربخشی آنها را نشان داده است.

3. It is said that prescription medicines are scientifically based.

a. are more effective

b. have less side effects

c. have more side effects

d. are scientifically based

۳. گفته می شود داروهای تجویزی دارای پایه علمی هستند.

4. For which of the home remedies mentioned in the text a side effect has been mentioned ?

a. ginger ale

b. garlic

c. baking soda

d. acupressure

۴. برای کدام یک از درمان های خانگی ذکر شده در متن، عارضه ای ذکر شده است؟

5. According to the article if you have a sore throat, watery eyes and difficulty with breathing, what home remedy might you try out?

a. garlic

b. ginger ale

c. acupressure

d. baking soda

۵. با توجه به مقاله اگر گلو درد، آبریزش چشم و مشکل در تنفس دارید، چه درمان خانگی را می‌توانید امتحان کنید؟

6. If someone suffers from a headache, according to this text, what home remedy do you recommend?

a. baking soda

b. ginger

c. garlic

d. acupressure

۶. اگر فردی از سردرد رنج می‌برد، با توجه به این متن، چه درمان خانگی را توصیه می‌کنید؟

C. Discuss the following questions with a partner.

1. What are the reasons people are turning to home remedies?

۱. دلایل روی آوردن مردم به درمان های خانگی چیست؟

2. Which treatments are free from side effects, home remedies or prescription medicines?

۲. کدام درمان ها عاری از عوارض جانبی، داروهای خانگی یا داروهای تجویزی هستند؟

3. What is the use of baking soda ? Have you even tried it out?

۳. استفاده از جوش شیرین چیست؟ آیا حتی آن را امتحان کرده اید؟

4. You suffer from an upset (queasy) stomach, what home remedy or prescription medicine do you use? Why?

۴. از ناراحتی معده رنج می برید، از چه داروی خانگی یا نسخه ای استفاده می کنید؟ چرا؟

5. When you travel in a car, on a bus or train, do you feel motion sickness? If so, what will you do?

۵. آیا وقتی با ماشین، اتوبوس یا قطار سفر می کنید، احساس بیماری حرکت می کنید؟ اگر چنین است، چه خواهید کرد؟

6. What's the "trade-off " of garlic?

۶. «مبادله » سیر چیست؟

7. Have you ever tried out acupressure? On which part of your body? Was it effective ?

۷. آیا تا به حال طب فشاری را امتحان کرده اید؟ در کدام قسمت از بدن شما؟ موثر بود؟

D. Use the correct form of the words in the blanks.

Verb	Noun	Adjective	Adverb
affect	effect	effective	
تحت تاثیر قرار دادن ، متاثر کردن	تاثیر effectiveness سودمندی، اثرگذاری	موثر	

a. Research has verified the effectiveness of home remedies.

ترجمه: تحقیقات اثربخشی داروهای خانگی را تأیید کرده است.

گرامر: the اومده اسم میاریم بعدش و از روی ترجمه میشه فهمید effectiveness

b. I tried taking some tablets for the headache but they didn't have any effects. I think folk medicines are more effective.

ترجمه: من سعی کردم چند قرص برای سردرد مصرف کنم اما آنها هیچ تاثیری نداشتند. من فکر می‌کنم داروهای عامیانه بیشتر موثرند.

گرامر: قسمت اولش اسم می‌خواهد بعد any کلا اسم می‌آید ولی بصورت جمع (مگر اینکه اسم غیرقابل شمارش داشته باشیم): هیچ ... (effects).

قسمت دومش: صفت می‌خواهد. همیشه: (effective) از روی معنی جمله میشه فهمید بعد more قید هم میتونه البته ولی ما اینجا داریم داروها رو توصیف میکنیم و صفت می‌خوایم

c. I think all the worry has affect affected my brain.

ترجمه: من فکر می‌کنم تمام نگرانی روی مغز من اثر گذاشته است.

گرامر: بعد think ما شروع یه جمله جدید رو داریم و اینجا فاعل جمله جدید all the worry هست که فعل می‌خواهد جمله دوم و در نتیجه جمله ناقصه و فعل می‌گذاریم.

نکته: چرا ed گرفته؟ چون has داریم پشتش. بعد have, has شکل فعل به صورت p.p می‌آید. (شکل سوم فعل)

d. Do you believe that household staples offer effective relief from common health problems?

ترجمه: آیا شما معتقدید که لوازم خانگی باعث تسکین موثر مشکلات رایج سلامتی می‌شود؟

گرامر: قبل relief که اسم یا باید یه اسم دیگه بیاد یا صفت با توجه به ترجمه ما یه صفت می‌خوایم.

Verb	Noun	Adjective	Adverb
prevent	prevention	preventive	
جلوگیری کردن	جلوگیری، پیشگیری	بازدارنده، پیشگیرانه	
		preventable	
		قابل جلوگیری، قابل پیشگیری	

a. preventive actions are intended to stop something before it happens.

ترجمه: اقدامات پیشگیرانه برای متوقف کردن چیزی قبل از وقوع در نظر گرفته شده است.

قبل اسم صفت می‌خوایم پس preventive رو میاریم . (درسته قبل اسم میشه اسم دیگه ای هم آورد ولی معنی نمیده «اقدامات پیشگیری؟؟»)

b. Some incurable diseases such as AIDS are preventable but unfortunately some people don't take preventive measures to prevent them. They don't follow the saying "prevention is better than cure."

ترجمه: برخی از بیماری‌های صعب‌العلاج مانند ایدز قابل پیشگیری هستند اما متأسفانه برخی از افراد آنها اقدامات پیشگیرانه انجام نمی‌دهند تا پیشگیری کنند از آنها . آنها از این ضرب‌المثل پیروی نمی‌کنند که «پیشگیری بهتر از درمان است.»

گرامر:

جاخالی اول : preventable (قابل پیشگیری)

میگه بیماری‌های غیرقابل درمان هستند خب به صفت بیار توصیفش کن دیگه .

جاخالی دوم : preventive (پیشگیرانه) measures اسم دیگه داره اینو توصیف میکنه

جاخالی سوم: prevent (جلوگیری کردن)

نکته: این جاخالی سوم با همون ترفند to هست که معنی تا می‌ده ترجمه میگه که «برخی از افراد آنها اقدامات پیشگیرانه انجام نمی‌دهند تا پیشگیری کنند»

تا چیکار کنند؟ تو ترجمش به فعل می‌خوایم

جاخالی چهارم : prevention (پیشگیری) فاعل جمله است اسم دیگه

c. The health ministry is trying to develop preventive medicine rather than curative medicine.

ترجمه: وزارت بهداشت در تلاش است تا طب پیشگیری را به جای طب درمانی توسعه دهد.

گرامر: قبل medicine که اسم صفت می‌خوایم و preventive رو میاریم به معنی پیشگیرانه .

نکته: اینجا بازم به to می‌بینیم که معنی تا می‌ده میگه تلاش میکنند تا توسعه بدهند Trying to develop خواستم اینم دوباره ببینی یادت بمونه . کلا ترجمه خیلی کمک کننده است تو گرامر .

Verb	Noun	Adjective	Adverb
	queasiness حالت تهوع	queasy دلواپس ، دچار حالت تهوع	

a. I can't watch operations on TV; it makes me feel too **queasy**

ترجمه: نمیتوانستم آن عملیات را در تلویزیون ببینم باعث میشد دچار حالت تهوع بشم . (یا دلواپس بشم .)

گرامر: بعد کلمه too (به معنی خیلی زیاد ... دقت کنید too به معنی همچنین هم داره اونو نمیگما (ما حتما صفت داریم

b. The feeling of **queasiness** is very common in pregnant women.

ترجمه: احساس تهوع در زنان باردار بسیار شایع است.

گرامر: بعد of اسم میاد . (کلا بعد حرف اضافه اسم میاد)

Verb	Noun	Adjective	Adverb
heal التیام دادن	health سلامتی / سلامت healer شفابخش / حکیم healing (n/ adj) بهبودی	healthy مفید برای سلامتی / سالم healthful سالم / بهداشتی healing (n/ adj) بهبودی بخش	healthily به طرز سالم

a. His broken heart will take a long time to heal.

ترجمه: قلب شکسته او مدت زیادی طول می کشد تا بهبود یابد.

گرامر: قلب شکسته او مدت زیادی طول می کشد تا -----تا چی؟ فعل میخواد جمله : heal

نکته: بعد to ما یا فعل میاریم اگر که معنی تا بدهد و بیان هدف باشد ولی اگر to به معنی حرف اضافه بود (چند تا مثال از حرف اضافه ها : at, of, about) بعدش اسم میاد و اگر فعل بخواد بیاد هم ing میگیره .

b. He gave up smoking for health reasons.

ترجمه: او به دلایل سلامتی سیگار را ترک کرد.

گرامر: خب اینجا بعد for که حرف اضافه است اسم میخوایم که reasons اومده و قبل این اسم یا اسم دیگه میاد یا صفت . که اینجا با توجه به ترجمه میتونیم بگیم اسم میخواد

c. In order to have good health we should eat healthily that is we should eat healthy food.

ترجمه: برای داشتن سلامتی باید به طور سالم غذا بخوریم یعنی باید غذای سالم بخوریم.

گرامر:

جاخالی اول : بعد good که صفته اسم میخوایم و health جوابه

جاخالی دوم : healthily رو قرار میدیم چون میخوایم فعل eat رو توصیف کنیم

جاخالی سوم هم قبل اسم با توجه به معنی صفت میخوایم درسته این صفت ها شبیه همه از نظر معنی ولی بهترین گزینه میتونه healthy باشه چون ترکیبات آشنای زیادی ازش داریم مثلا :

healthy food ◀

healthy lifestyle ◀

healthy life ◀

healthy diet ◀

d. A healer is a person who has the power to heal people without using ordinary medicine.

ترجمه: شفا دهنده فردی است که بدون استفاده از داروهای معمولی قدرت شفای افراد را دارد.

گرامر:

جاخالی اول بعد a اسم می‌خواهیم و چون تو ترجمه اش بعد جاخالی داره می‌گه یه شخصه خوب معلومه باید از healer استفاده کنیم .

جاخالی دوم : to داریم به معنی تا یعنی قدرت دارد تا شفا بدهد

e. The healing power of many herbs and vegetables have been proved.

ترجمه: قدرت شفابخش بسیاری از گیاهان و سبزیجات ثابت شده است.

گرامر: قبل power که اسم یا صفت میاد یا اسم که با توجه به معنی صفت میاریم .

نکته: فرق این شفا بخش با healer اینه اون یه شغله و اسم هست

Verb	Noun	Adjective	Adverb
manage	manager	manageable	
مدیریت کردن	مدیر	اداره کردنی	
	management	managerial	
	مدیریت	مدیریتی	

a. All people should be taught stress management strategies.

ترجمه: به همه مردم باید راهبردهای مدیریت استرس آموزش داده شود.

گرامر: قبل strategies که یه اسم یا یه اسم دیگه میاد یا صفت که اینجا با توجه به معنی اسم میاد .

b. Patients who have complaints can speak to the hospital manager

ترجمه: بیمارانی که شکایت دارند می توانند با مدیر بیمارستان صحبت کنند

گرامر: اینجا the داریم بعدشم اسم اومده بعد این اسم یه نقطه چین هست که نشون میده ترکیب مضاف و مضاف الیه بوده یعنی باید بازم اسم بیاریم بعدش . که در حقیقت این the به اسم دوم (manager) برمیگرده .

c. Working women have to learn how to manage their time.

ترجمه: زنان شاغل باید یاد بگیرند که چگونه زمان خود را مدیریت کنند.

گرامر: جواب هروقت ترکیب wh+to را داشتیم بعد این to فعل ساده می آوریم .

پس جواب میشود manage

...., Wh = how , when , what

d. The hospital managers were sent on a managerial scheme to get up to date.

ترجمه: مدیر بیمارستان به یک طرح مدیریتی فرستاده شد تا به روز شود.

ترجمه: اگر کار به بخش های کوچک تر و قابل مدیریت تر تقسیم شود، می توانیم آن را راحت تر انجام دهیم.

گرامر:

جاخالی اول میشه managers دلیل اسم بودنشو قبلا گفتم ولی s جمع رو با توجه به were میشه فهمید .

جاخالی دوم میشه managerial یعنی مدیریتی

دلیلش؟ خب scheme (طرح) اسم و قبلش یا صفت میاد یا اسم با توجه به معنی صفت میاریم

e. If the work is divided into smaller, more manageable sections, we can do it more easily.

ترجمه: اگر کار به بخش های کوچک تر و قابل مدیریت تر تقسیم شود، می توانیم آن را راحت تر انجام دهیم.

گرامر: قبل اسم sections برای توصیفش صفت میاریم

Verb	Noun	Adjective	Adverb
access دسترسی داشتن ، دسترسی پیدا کردن	access دسترسی	accessible قابل دسترسی	

a. It is necessary that all people have access to health resources.

ترجمه: دسترسی همه مردم به منابع بهداشتی ضروری است.

گرامر: لازم است که همه مردم دسترسی داشته باشند به منابع بهداشتی. have و has اگر برای زمان خاصی نباشند و معنی خودشون رو داشته باشند (have , has اگر فعل اصلی باشند به معنی دارد و داشتن منظومه ! اگر هم فعل کمکی باشه که انگار جزئی از یک زمانه ! مثلا می‌گیم ماضی نقلی have, has+pp بعدش اسم میاد اینجا اسم آوردیم

b. The problem with some drugs is that they are very accessible

ترجمه: مشکل برخی داروها این است که بسیار در دسترس هستند

گرامر: بعد very که قید هست accessible صفت رو میاریم .

C. Fill in the blanks using the words in the list.

congestion گرفتگی	attitude نگرش	cover پوشش دادن / پوشاندن	ingredients ماده اولیه / عنصر
alleviate تسکین دادن	confirmed تایید شده	optimists آدم خوش بین	up front از پیش / در مقابل
relief تسکین	proactive کنشی / فعال / پیش کنشگر / پویا	trigger موجب / باعث / ماشه اسلحه	pessimists بدبین

1. Some believe that home remedies can bring about relief to all types of pain because they trigger the release of the body's natural painkillers.

۱. برخی معتقدند که درمان‌های خانگی می‌توانند انواع دردها را تسکین دهند، زیرا باعث آزاد شدن مسکن‌های طبیعی بدن می‌شوند.

2. Nasal congestion is very common, particularly in children, in winter.

۲. گرفتگی بینی به خصوص در کودکان در زمستان بسیار شایع است.

3. Health insurance doesn't usually cover the expenses for plastic surgery which is performed for beauty.

۳. بیمه درمانی معمولاً هزینه‌های جراحی پلاستیک را که برای زیبایی انجام می‌شود، پوشش نمی‌دهد.

4. If people practiced proactive, preventive health care more, there would be fewer admissions to hospitals.

۴. اگر مردم مراقبت‌های بهداشتی پیشگیرانه را بیشتر انجام دهند، تعداد پذیرش در بیمارستان‌ها کمتر می‌شود.

proactive, preventive health care **مراقبت از سلامتی پیشگیرانه**

5. The surgeon said that he would get all the money upfront, or he would not do the operation.

۵. جراح گفت که تمام پول را از قبل می‌گیرد یا عمل را انجام نمی‌دهد.

6. Research has found that positive or negative attitude has a relationship with longevity, that is, optimists live longer and more happily than pessimists.

۶. تحقیقات نشان داده است که نگرش مثبت یا منفی با طول عمر رابطه دارد، یعنی افراد خوش بین نسبت به بدبین‌ها بیشتر و شادتر زندگی می‌کنند.

7. Do you know which acupressure point may alleviate nausea?

۷. آیا می‌دانید کدام نقطه طب فشاری ممکن است حالت تهوع را کاهش دهد؟

8. A soup with ingredients full of vitamins is very effective against some infections.

۸. سوپ با مواد سرشار از ویتامین در برابر برخی عفونت ها بسیار موثر است.

9. Different studies have confirmed the effectiveness of home remedies

۹. مطالعات مختلف اثربخشی درمان های خانگی را تایید کرده است

D. Match the words in column I with their equivalents in column II.

I	II
1. trend (j) روند / جریان	a. taking action yourself, rather than waiting for something to happen and then acting as a result of it خودتان اقدام کنید، نه اینکه منتظر باشید تا اتفاقی بیفتد و سپس در نتیجه آن اقدام کنید
2. make ends meet (d) خرج کردن	b. put something (or yourself) in water or liquid چیزی (یا خودتان) را در آب یا مایع قرار دهید
3. annual (i) سالانه	c. doctors' exams of a patient معاینه پزشکان از یک بیمار
4. proactive (a) پیش کنشگر / فعال / پویا	d. find enough money to pay the bills پول کافی برای پرداخت قبوض پیدا کنید
5. soak (b) خیساندن / خیس خوردن	e. ready and eager to do something آماده و مشتاق برای انجام کاری
6. soar (j) اوج گرفتن / صعود کردن / بالا رفتن	f. the state of part of the body being blocked with blood or mucus وضعیت قسمتی از بدن که با خون یا مخاط مسدود شده است

7. willing (e) مایل / مشتاق	g. a general direction in which a situation is changing or developing جهت کلی که در آن یک موقعیت در حال تغییر یا توسعه است
8. verify (h) تایید کردن	h. confirm تایید
9. congestion (f) گرفتگی / احتقان	i. every year هرسال
10. physicals (c)	j. to increase quickly to a high level به سرعت به سطح بالایی افزایش یابد

E. Fill in the blank using the words in the list.

realization درک / تحقق	home remedies درمان خانگی	due to به واسطه / به علت
common ailments بیماری های رایج	with colic or diarrhea با کولیک یا اسهال	obviously not بدیهی است که نه
were deemed تلقی شدند	cure yourself	are days
awareness and understanding آگاهی و درک		

Home remedies and natural cures or medicines made at home from natural ingredients such as fruits, vegetables, herbs are catching a lot of attention due to its very nature of cure: simple, no or a few side effects, no chemicals, inexpensive, plus the pleasure of being able to cure yourself !

درمان‌های خانگی و درمان‌های طبیعی یا داروهایی که در خانه از مواد طبیعی مانند میوه‌ها، سبزیجات، گیاهان تهیه می‌شوند، به دلیل ماهیت درمان آن، توجه زیادی را به خود جلب می‌کنند: ساده، بدون یا چند عارضه جانبی، بدون مواد شیمیایی، ارزان، به علاوه از اینکه بتوانی خودت را درمان کنی لذت می‌برم!

How much do you value your health? Can you put a price tag on your own health, on that of your loved ones? obviously not, if anything, your health or that of your family is invaluable. Long gone are days when drugs manufactured in laboratories were popular, when expensive chemical or synthetic drugs were deemed to be the best for our bodies. Apart from the forbidding cost, the side effects that the body has to deal with can not be ignored. This realization has dawned and people today are going back to natural remedies that humankind has been using for thousands of years.

چقدر برای سلامتی خود ارزش قائل هستید؟ آیا می‌توانید برای سلامتی خود و عزیزانتان قیمت گذاری کنید؟ بدیهی است که نه، اگر چیزی باشد، سلامتی شما یا خانواده شما ارزشمند است. روزهایی که داروهای تولید شده در آزمایشگاه‌ها محبوب بودند، زمانی که داروهای شیمیایی یا مصنوعی گران قیمت برای بدن ما بهترین هستند، گذشته است. جدای از هزینه حرام، نمی‌توان از عوارضی که بدن با آن دست به گریبان است چشم‌پوشی کرد. این درک آغاز شده است و مردم امروز به درمان‌های طبیعی که بشر هزاران سال است از آنها استفاده می‌کرده است، باز می‌گردد.

For natural home remedies, the kitchen is a great place to start.

برای درمان‌های خانگی طبیعی، آشپزخانه مکانی عالی برای شروع است.

It has almost all the medicines you would possibly need at least to deal with common ailments. All this at no or negligible cost, purity, without side-effects. Sounds too good to be true? well, it is just a little awareness and understanding that you need to make the best out of it. Read up a bit on natural remedies to equip yourself to treat a toddler cranky with colic or diarrhea.

تقریباً تمام داروهایی را دارد که حداقل برای مقابله با بیماری‌های رایج به آن نیاز دارید. همه اینها بدون هزینه یا ناچیز، خلوص، بدون عوارض جانبی. خیلی خوب به نظر می‌رسد که درست باشد؟ خوب، فقط کمی آگاهی و درک است که باید از آن بهترین استفاده را ببرید. کمی در مورد داروهای طبیعی بخوانید تا خود را برای درمان بدخلقی کودک نوپای مبتلا به قولنج یا اسهال مجهز کنید.

F. Discuss the following questions in a group and answer to the class.

1. How effective do you think herbal medicine is? give examples.

۱. به نظر شما داروی گیاهی چقدر موثر است؟ مثال بزن.

2. Why do the patients turn to natural substances these days rather than going to a doctor?

۲. چرا این روزها بیماران به جای مراجعه به پزشک به سراغ مواد طبیعی می روند؟

3. What is the effect of ginger on the body?

۳. تاثیر زنجبیل بر بدن چیست؟

4. an you give other examples of natural substances used for treatment?

۴. نمونه های دیگری از مواد طبیعی که برای درمان استفاده می شوند را ذکر می کنید؟

5. In your region, how much are the people attracted toward herbal medicine?

۵. در منطقه شما چقدر مردم به سمت داروهای گیاهی جذب می شوند؟