

# Health

# سلامتی

# 24



**موضوعات:**

مکالمات روزمره در مورد اعضاء بدن و سلامت فیزیکی، حوادث از جمله، شکستگی، بریدگی، پیچ خوردگی و دردها، مراجعه به دکتر و مشکلات مربوط به سلامت و فیزیک بدنی

○ سعی کنید، پس از مطالعه و یادگیری، هر یک از مکالمات این مجموعه را به صورت دو به دو تمرین کنید تا به تمامی مکالمات تسلط یابید.

Unit 24: Health	درس ۲۴: سلامتی
<b>بخش اول</b>	
<p>A: What happened to your foot, John?                      B: Oh, I hurt it when I was playing soccer.                      A: Wow. Can you walk on it?                      B: Yes, but it's really difficult.</p>	<p>۱                      برای پایت چه اتفاقی افتاده، جان؟                      اوه، وقتی داشتم فوتبال بازی میکردم، آسیب دیدم.                      اوه، میتونی رویش راه بری؟                      بله، اما واقعا سخته.</p>
<p>A: What happened to you?                      B: Oh, I didn't have my glasses on so I walked into a door.                      A: No!                      B: It's true. Isn't it crazy? Now I have a splitting headache.</p>	<p>۲                      چه اتفاقی برات افتاده؟                      اوه، عینکم را نزده بودم، و بعد خوردم به یک در.                      نه!                      واقعیتش همینطور. مسخره نیست؟ حالا سردرد شدیدی دارم.  <b>I have a Splitting headache:</b>                      سرم از درد نزدیک است بترکد.</p>
<p>A: How did you do that?                      B: I fell down playing basketball. I put out my arm to stop myself, and this is what happened.                      A: Is it broken?                      B: Yes.</p>	<p>۳                      چطور اینکارو (با خودت) کردی؟                      موقع بازی بسکتبال زمین خوردم. دستم را گذاشتم تا جلوی خودم را بگیرم. (از زمین خوردن) و این اتفاقی است که افتاد.                      شکسته؟                      بله.</p>

<p>A: Did you hurt yourself? B: Yes, I was rollerblading in the park. I fell and landed on my wrist. A: You should be more careful. B: I know, and now it's difficult for me to eat, because I'm right-handed.</p>	<p>۴ طوریتم شده؟ (به خودت آسیب رسوندی؟) بله، داشتم توی پارک اسکیت بازی میکردم. افتادم و روی مچ دستم زمین خوردم. باید با احتیاط تر باشی (باید بیشتر احتیاط کنی). میدونم، و حالا غذا خوردن برام سخته، چون من راست دستم.</p>
<p>A: How's your back? B: Terrible. A: Why don't you lie down and rest? B: Great idea. Thanks.</p>	<p>۵ کمرت چطوره؟ افتضاح. (خیلی بد) چرا دراز نمیشکی و استراحت نمیکنی؟ فکر خوبی. ممنون.</p>
<p>A: Hey, what happened to your ear? B: Huh? A: What's wrong with your ear? B: Sorry, I can't hear you. I hurt my ear at the gym.</p>	<p>۶ چه اتفاقی برای گوشت افتاده؟ هااا! (بله!!!) گوشت چی شده؟ ببخشید، نمیتونم صداتو بشنوم. گوش هام توی باشگاه آسیب دید.</p>
<p><b>بخش دوم</b></p>	
<p>I have an awful backache. I was lifting heavy weights at the gym yesterday and I think I must have pulled a muscle. If it doesn't get better soon, I'll have to see the doctor.</p>	<p>۱ کمر درد خیلی بدی دارم. دیروز داشتم توی باشگاه وزنه های سنگین بلند میکردم و به نظرم دچار کشیدگی عضله شده باشم. اگر به زودی بهتر نشه، مجبورم برم دکتر.</p>
<p>I was hiking up a mountain yesterday and I slipped and twisted my ankle as we were going down a steep path. It's so painful I can hardly walk. I bandaged it, but it still hurts. If it isn't better tomorrow, I'll go to the doctor.</p>	<p>۲ دیروز داشتم از یک کوه بالا میرفتم و موقعی که داشتیم از یک مسیر پرشیب پایین میرفتم، سر خوردم و مچ پام پیچ خورد. اینقدر دردش زیاده که به سختی میتونم راه برم. اون را بستم، اما هنوز درد میکنه. اگه فردا بهتر نشه، میرم پیش دکتر.</p>
<p>I flew back from Australia last week and I think I caught the flu from someone on the plane. The only time I get the flu is after a long flight. I've been taking pills for it, but I still feel sick.</p>	<p>۳ هفته گذشته با پرواز از استرالیا برگشتم و فکر کنم از یک نفر توی هواپیما آنفولانزا گرفتم. من (همیشه) تنها وقتی آنفولانزا میگیرم که بعد از یک پرواز طولانی باشه. برای اون تا حالا قرص خورده ام، اما هنوز احساس مریضی میکنم.</p>
<p>I went out to dinner a few days ago with a friend. We went to a very good seafood restaurant, but I think there was something wrong with the fish because my stomach really started hurting. I had to go to the hospital to get some medicine for it because it hurt so much. It's much better now.</p>	<p>۴ چند روز پیش با یک دوستی برای شما بیرون رفتم. به یک رستوران غذای دریایی خیلی خوب رفتیم، اما فکر میکنم ماهیش یک مشکلی داشت چون دلم خیلی شروع به درد گرفتن کرد. مجبور شدم برم بیمارستان تا دارویی (درمانی) برام بگیرم چون خیلی درد میکرد. الان خیلی بهتره.</p>

<p>I was working in the garden last week and I cut my leg. It was a pretty deep cut, so I had to go to the doctor. She put some stitches in it. They'll be in for another week.</p>	<p>۵ داشتم هفته پیش توی باغ کار میکردم و پایم را بریدم. نسبتا بریدگی عمیقی بود، بنابراین مجبور شدم برم دکتر. اون چندتا بخیه بهش زد. اونها (بخیه ها) تا چند هفته ای روش خواهد موند.</p>
<p><b>بخش سوم</b></p>	
<p>A: I've really been having trouble sleeping lately. B: That's too bad. A: Yeah, I go to bed, but I often can't fall asleep. Do you ever have that problem? B: Yeah, I sometimes do, too, especially if I'm feeling very worried or stressed out. A: So what do you do for it? Do you take sleeping pills? B: I don't like the idea of sleeping pills, so I usually get up and watch TV or read until I feel tired. Then I go back to bed. Why don't you try it? A: Yeah, I will.</p>	<p>۱ تازگی ها واقعا مشکل خواب داشته ام. این خیلی بده. آره، میرم به رختواب، اما اغلب خوابم نمیبیره. تا حالا این مشکل را داشتی؟ آره، بعضی وقتها منم دارم. مخصوصا اگه احساس نگرانی یا اضطراب کنم. خب، براش (برای حل آن) چیکار میکنی؟ قرص خواب میخوری؟ من از ایده قرص های خوب خوشم نمیاد، بنابراین معمولا بلند میشم و تلویزیون تماشا میکنم یا مطالعه میکنم تا خسته بشم. بعد به رختخواب برمیردم. چرا امتحانش نمیکنی؟ آره، این کار را میکنم.</p>
<p>A: I've been feeling very tired lately, like I have no energy. B: Really? I used to have that problem. A: Oh yeah? Do you think I should see a doctor? B: It may not be anything serious. Have you tried taking vitamins? A: No, I haven't. B: Taking vitamins always helps me when I'm tired.</p>	<p>۲ اخیرا خیلی احساس خستگی میکنم، انگار هیچ انرژی ندارم. واقعا؟ من قبلا این مشکل را داشتم. اوه، واقعا؟ فکر میکنی باید برم دکتر؟ احتمالا چیز مهمی (جدی) نیست. تا حالا خوردن ویتامین ها را امتحان کردی؟ نه، اینکارو نکردم. خوردن ویتامین همیشه وقتی خسته ام، بهم کمک میکنه.</p>
<p>A: I've been getting really bad backaches. B: Is that right? A: Yeah. Sometimes the pain is so bad I can hardly move. B: Do you spend a lot of time in front of the computer? A: Yes, I do. B: That's probably causing it. I used to get that problem, too. A: So did you stop using the computer? B: No, I didn't need to. But I changed the way I sat, and that made a difference. Here. Let me show you.</p>	<p>۳ (تازگی ها) کمردردهای واقعا بدی گرفته ام. راست میگی؟ آره. بعضی وقتها دردش اینقدر بد که به سختی میتونم تکون بخورم. زمان زیادی را جلوی کامپیوتر میگذرونی؟ بله، همینطوره. احتمالا دلیلش همینه. منم قبلا این مشکل را داشتم. پس استفاده کردن از کامپیوتر را کنار گذاشتی؟ نه، لازم (به اینکار) نبود. اما روشی که مینشستم را عوض کردم، و این یک تحولی (تغییری) ایجاد کرد. حالا. اجازه بده بهت نشون بدم.</p>

<p>A: I'm getting a lot of colds this year.                  B: Really?                  A: Yeah! About once a month.                  B: That's too bad.                  A: I've been taking vitamin C, but it doesn't help.                  B: Well, maybe you should go to the doctor.                  A: Maybe you're right. Can you recommend a good one?</p>	<p style="text-align: right;">۴</p> <p>امسال دارم خیلی سرما میخورم. واقعا؟                  آره! حدودا یک بار در ماه. این خیلی بده.                  دارم ویتامین C هم می خورم، اما کمکی نمیکنه.                  خب، شاید باید (بهتره) بری دکتر.                  شاید حق با تو باشه. میتونی یک خوبش را بهم معرفی کنی؟</p>
---	---

Health	سلامتی
What happened to your foot, John?	برای پایت چه اتفاقی افتاده، جان؟
I hurt it when I was playing soccer.	وقتی داشتم فوتبال بازی میکردم، آسیب دید.
Can you walk on it?	میتونی روی اون راه بری؟
I didn't have my glasses on so I walked into a door.	عینکم را نزده بودم، و بعد خوردم به یک در.
I fell down playing basketball.	موقع بازی بسکتبال زمین خوردم.
Is it broken?	اون شکسته؟
I fell and landed on my wrist.	افتادم و روی مچ دستم زمین خوردم.
How's your back?	کمرت چطوره؟
Why don't you lie down and rest?	چرا دراز نمیشکی و استراحت نمیکنی؟
What happened to your ear?	چه اتفاقی برای گوشت افتاده؟
Sorry, I can't hear you.	متأسفم، نمیتونم صداتو بشنوم.
I think I caught the flu from someone on the plane.	فکر کنم از یک نفر توی هواپیما آنفولانزا گرفتم.
I've been taking pills for it, but I still feel sick.	برای اون تا حالا قرص هم خورده ام، اما هنوز احساس مریضی میکنم.
I think there was something wrong with the fish because my stomach really started hurting.	فکر میکنم ماهیش یک مشکلی داشت چون دلم خیلی شروع به درد گرفتن کرد.
It's much better now.	الان خیلی بهتره.
I was working in the garden last week and I cut my leg.	داشتم هفته پیش توی باغ کار میکردم و پایم را بریدم.
It was a pretty deep cut, so I had to go to the doctor.	نسبتا بریدگی عمیقی بود، بنابراین مجبور شدم برم دکتر.
She put some stitches in it.	اون چندتا بخیه بهش زد.
I've really been having trouble sleeping lately.	تازگی ها واقعا مشکل خواب داشتم ام.
Do you ever have that problem?	تا حالا این مشکل را داشتی؟
what do you do for it? Do you take sleeping pills?	براش (برای حل آن) چیکار میکنی؟ قرص خواب میخوری؟

I've been feeling very tired lately.	اخیرا خیلی احساس خستگی میکنم.
Do you think I should see a doctor?	فکر میکنی باید برم دکتر؟
I've been getting really bad backaches.	(تازگی ها) کمردردهای واقعا بدی گرفته ام.
Sometimes the pain is so bad I can hardly move.	بعضی وقتها دردش اینقدر بد که به سختی میتونم تکون بخورم.
Do you spend a lot of time in front of the computer?	وقت زیادی را جلوی کامپیوتر میگذرونی؟
That's probably causing it.	احتمالا دلیلش همینه.
But I changed the way I sat, and that made a difference.	اما روشی که مینشستم را عوض کردم، و این یک تحولی (تغییری) ایجاد کرد.
Did you cut yourself?	خودت را زخمی کردی؟
How did you break your arm?	دستت چطور شکست؟ (چطور دستت را شکوندی؟)
Why did you go to the doctor?	چرا رفتی دکتر؟
My leg really hurt, so I got x-rays.	پایم واقعا درد می کرد، بنابراین عکس رادیولوژی گرفتم.
Did you break your leg?	پایت شکسته؟ (پاهات را شکوندی؟)
It's just a sprain.	فقط یک پیچ خوردگی (رگ به رگ شدگی) است.
But I won't be able to play soccer for the rest of the season.	اما نمیتونم (قادر نخواهم بود) برای باقی فصل فوتبال بازی کنم.