

Theme 4 (Health and Lifestyle)

109. To be/come under fire: to be severely criticized.

تحت فشار یا انتقاد شدید بودن

Fast food has come under fire over the past decade, following people's growing concern on health.

Fast food در چند دهه گذشته تحت انتقاد شدید بوده است، که نگرانی روبه افزایش مردم را در مورد سلامتی به همراه دارد.

Rail chiefs came under fire after raising train fares.

مقامات راه آهن پس از افزایش دادن کرایه های قطار مورد انتقاد شدید قرار گرفتند.

نکته 1: کلمه food به معنی "غذا" غیر قابل شمارش است. اما اگر منظور نوع غذا باشد می تواند جمع هم شود.
نکته 2: همانطوریکه قبلاً نیز گفته شد، اگر بعد از کلمه ربطی فعل معلوم داشتیم، می توانیم این ضمیر را حذف کنیم و به جای فعل، شکل ing آنرا استفاده کنیم. مثلاً در جمله اول which followed بوده که پس از حذف به صورت following نوشته شده است.

110. Cuisine: a particular style of cooking

دستور پخت

Fast food is distinguished from traditional food mainly by the selection of ingredients and cuisines.

غذاهای fast food از غذاهای سنتی از نظر انتخاب مواد و دستور پخت متمایز می شوند.

Vegetarian cuisine

دستور پخت غذای سبزیجات

111. Reliance on/upon: Dependence, when someone or something is dependent on someone or something else.

وابستگی به

Fast food is well-known for its high levels of salt, fat and sugar and heavy reliance on meat, such as chicken and beef.

غذای fast food به خاطر میزان بالای نمک، چربی و شکر و وابستگی زیاد به گوشت هایی مثل مرغ و گوشت گاو معروف است.

The country's **heavy reliance on** imported oil.

وابستگی شدید کشور به نفت وارداتی.

نکته: مثل dependence، صفت heavy را برای تاکید بیشتر با reliance هم می توانید بکار ببرید.

112. Diverse: very different from each other

خیلی متفاوت از یکدیگر

*While fast foods are prepared for time-minded eaters, who are just eager to relieve their hunger, traditional foods are **diverse and varying**.*

درحالیکه غذاهای fast food برای کسانی که زمان برایشان مهم است آماده می شود، کسانی که فقط می خواهند گرسنگی خود را برطرف کنند، غذاهای سنتی بسیار متفاوت و گوناگون هستند.

*It is difficult to design a program that will meet the **diverse** needs of all our users.*

خیلی سخت است که برنامه ای را طراحی کنیم که نیازهای تمام کاربرانمان را برطرف سازد.

نکته 1: به جای different می توانید از diverse در نوشته های خود استفاده کنید. اما توجه کنید که این کلمه وقتی که چند چیز را بخواهیم مقایسه کنیم استفاده می شود. بنابراین یا به تنهایی می آید:

The region's economy is more diverse now.

و یا قبل از یک اسم:

Indian cinema shows several diverse influences.

مثلاً معمولاً نمی توانیم بگوییم: something is diverse from something else.

نکته 2: از ترکیب meet the need می توانید به معنی "برطرف کردن نیاز" استفاده نمایید.

113. Obesity: Being very fat in a way that is unhealthy.

چاقی

*The problem found in regular consumption of fast food is high risk of **obesity**.*

مشکل پدید شده در مصرف مداوم غذاهای fast food خطر بالای چاقی است.

*Many popular fast food menu items are unhealthy, so excessive consumption can lead to **obesity**.*

خیلی از آیتم های منوی fast food ناسالم هستند، و بنابراین مصرف بیش از اندازه آنها می تواند سبب چاقی شود.

114. Unify: if you unify two or more parts or things, or if they unify, they are combined to make a single unit.

یکی کردن، متحد کردن

*Having a traditional meal is of importance in many social situations, and can be taken as a **unifying** element in family life, bringing people together in times of trouble and in times of joy.*

داشتن یک غذای سنتی در بسیاری از شرایط اجتماعی اهمیت دارد، و می توان از آن به عنوان یک عامل متحد کننده در زندگی خانوادگی یاد کرد که مردم را در لحظات مشکل و شادی کنار هم جمع میکند.

*His music **unifies** traditional and modern themes.*

موسیقی او تم های سنتی و مدرن را در هم می آمیزد.

نکته: ترکیب "to be of..." یعنی "داشتن ...". مثلاً وقتی می گوئیم: it is of importance یعنی "اهمیت دارد"

115. Senior citizen: someone who is over 60 years old or who is retired

سالخورده، مسن

*In many countries, the trend toward fewer children and more **senior citizens** is continuing at an accelerating pace.*

در بسیاری از کشورها، روند به سمت بچه کمتر و سالخوردگان بیشتر با سرعتی زیاد در حال افزایش است.

*The lives of **senior citizens** in Iran have changed in recent years.*

زندگی سالخوردگان در ایران در سالهای اخیر تغییر کرده است.

نکته: از کلمه pace به معنی "سرعت" در عبارات زیر می توانید استفاده کنید:

*pace of change/reform/growth
at a rapid/slow/steady pace*

116. Burden: something difficult or worrying that you are responsible for

بار

*The fear that people will suffer from the **burden of** too many elderly people is unreasonable.*

ترس از اینکه مردم از بار بوجود آمده از تعداد زیاد افراد مسن رنج می برند، بی معنا و نامعقول است.

*The elderly are now viewed as a **burden on** society.*

افراد مسن الان به عنوان یک بار بردوش جامعه دیده می شوند.

نکته: برخی از صفات مثل young, elderly, old, rich, poor, blind و ... با the به صورت یک اسم جمع در می آیند. مثلاً the young یعنی "جوانان".

117. Age: to start looking older or to make someone or something look older:

پیر شدن

*The experience had **aged** him in advance of his years.*

تجربه او را پیرتر از سن اش کرده است.

*The buildings are **ageing**, and some are unsafe.*

ساختمان ها در حال پیر شدن هستند و بعضی از آنها نا امن هستند.

*People believe that the **ageing of a society** leads to slower growth of population size and to a shrinking workforce.*

مردم بر این باورند که پیر شدن یک جامعه سبب رشد کندتر شدن میزان رشد جمعیت و کمتر شدن نیروی کار میشود.

نکته 1: فعل age هم می تواند مفعول بپذیرد (پیر کردن) و هم می تواند بدون مفعول استفاده شود (پیر شدن)

نکته 2: "in advance of something" یعنی "قبل از آنکه چیزی اتفاق بیافتد"

118. To be desperate to do something: needing or wanting something very much

به شدت نیاز داشتن

*He was **desperate to get a job.***

او به شدت نیاز به یک شغل داشت.

*An increasing number of companies **are now desperate to keep their highly experienced older workers.***

تعداد رو به افزایشی از شرکت ها الان نیاز به حفظ کارکنان پیرتر و باتجربه خود دارند.

119. Voluntary work/service: work that is done by people who do it because they want to, and who are not paid

خدمات/کار داوطلبانه

*She does a lot of **voluntary work** for the Red Cross.*

او کارهای داوطلبانه بیشتر برای صلیب سرخ انجام داد.

***Voluntary services** should not be viewed worthless just because they are unpaid.*

خدمات داوطلبانه تنها به خاطر اینکه بی درآمد هستند، نباید بی ارزش به حساب آیند.

120. Life expectancy: the length of time that a person or animal is expected to live.

انتظار عمر

*Improving health and increased **life expectancy** mean that today's older population is able to lead a fuller life.*

سلامتی بیشتر و انتظار عمر بالاتر بدان معناست که جمعیت پیرتر امروز بتوانند یک زندگی بهتر را تجربه کنند.
*CDs have a **life expectancy** of at least 20 years.*

سی دی ها انتظار عمر حداقل 20 سال دارند.

نکته: عبارت lead a ... life یعنی "یک زندگی ... را گذراندن"

121. Recreation: an activity that you do for pleasure or amusement

تفریح

Sport and recreational physical activity is an integral part of the society.

فعالیت فیزیکی تفریحی و ورزشی یک بخش جدانشدنی از جامعه است.

Britain even lagged behind the United States in the provision of recreation facilities.

بریتانیا حتی در آماده سازی امکانات تفریحی از آمریکا عقب مانده است.

نکته: کلمه recreation یک اسم (تفریح) و recreational یک صفت (تفریحی) می باشد. اما در برخی ترکیبات معمولاً از recreation استفاده می شود:

Recreation facilities/ Recreation ground/ Recreation room

122. Immune system: the system by which your body protects itself against disease

سیستم ایمنی

Sports boost the immune system, burn fat, reduce the risk of experiencing major illnesses.

ورزش سیستم ایمنی بدن را قوی تر می کند، چربی می سوزاند، خطر ابتلا به بیماری های بزرگ را کاهش می دهد.

My immune system is not as strong as it ought to be.

سیستم ایمنی بدنم به اندازه ای که باید قوی باشد، قوی نیست.

123. Balanced diet: A diet that is healthy because it contains the right foods in the right amounts)

رژیم غذایی معتدل

In a society where physical inactivity, unbalanced diet, stress and other problems are becoming increasingly serious, playing sports is important to the well-being of the general population.

در یک جامعه که بی تحرکی فیزیکی، رژیم غذایی نامتعادل، استرس و مشکلات دیگر جدیت بیشتری پیدا می کنند، ورزش کردن برای سلامت کل جامعه مهم است.

The women should reduce their risk of chronic disease by exercising and by eating a balanced diet.

زنان باید خطر بیماری های مزمن را با ورزش کردن و خوردن یک رژیم غذایی متعادل کاهش دهند.

124. Precaution: something you do in order to prevent something dangerous or unpleasant from happening

پیشگیری

Participants in physical activities should take precautions and follow the instructions of sports professionals, and trainers.

شرکت کنندگان در فعالیت های ورزشی باید پیشگیری کرده و دستورالعمل های متخصصین ورزشی، و مربیان را اجرا کنند.

I took the precaution of insuring my camera.

من پیشگیری کرده و دوربینم را بیمه کردم.

نکته: معمولاً این کلمه در عبارت **take the precaution of doing something** بکار می رود.

125. Vigorous exercise: the exercise which needs a lot of energy and strength.

ورزش سخت

You need at least 20 minutes of vigorous exercise every day.

شما باید حداقل 20 دقیقه ورزش سخت هر روز انجام دهید.

Participants are advised to start gently and then increase the frequency of the activity for more vigorous exercises.

به شرکت کنندگان پیشنهاد می شود تا با ورزش ملایم شروع کنند و سپس تناوب فعالیت خود را انجام داده تا به ورزش های سخت برسند.

نکته: در این ترکیب **Gentle** متضاد **Vigorous** می باشد.

126. Stamina: physical or mental strength that lets you continue doing something for a long time without getting tired.

استقامت

It is hazardous to take up long duration and high intensity exercise despite lack of stamina.

شروع ورزش های طولانی مدت و شدید علیرغم استقامت کم خطرناک است.

You need stamina to be a long-distance runner.

برای اینکه یک دونده دوی مسیروطولانی شوید، نیاز به استقامت زیاد دارید...

نکته: به جای "شروع کردن یک فعالیت جدید" می توانید از take up به جای start استفاده کنید.

127. Fast-paced: including a lot of different things happening quickly

همراه با اتفاقات متعدد

a fast-paced game

یک بازی پر از اتفاقات متعدد

The high-pressured and fast-paced lifestyle has made it unlikely for people to gain adequate leisure time.

سبک زندگی پر از فشار و اتفاقات متعدد احتمال اینکه مردم اوقات فراغت کافی داشته باشند را کم کرده است.

نکته: توجه داشته باشید که کلمه Lifestyle همیشه سرهم نوشته می شود.

نکته: به جای enough همیشه می توانید از adequate یا sufficient استفاده کنید.

128. Distress: a feeling of extreme unhappiness

پریشانی و ناراحتی شدید

Failure to balance work and leisure causes people to develop psychological distress, anxiety and depression.

عدم توانایی در ایجاد توازن بین کار و اوقات فراغت باعث می شود مردم ناراحتی های روانی، تشویش و افسردگی پیدا کنند.

Her behaviour caused his parents great distress.

رفتار او باعث شد پدر و مادرش ناراحتی شدیدی احساس کنند.

129. Unmanageable: difficult to control or deal with

غیرقابل مدیریت

*Unpleasant work or living environment would increase stress to an **unmanageable** level.*

کار یا محیط زندگی نامطلوب استرس را به اندازه غیرقابل مدیریتی افزایش می دهد.

*Censors were having to deal with an **unmanageable** number of publications.*

مسئولین سانسور باید با تعداد غیرقابل مدیریتی از نشریات روبرو می شدند.

130. Handle something: to deal with a situation or problem by behaving in a particular way and making particular decisions

از عهده چیزی برآمدن

*Of equal importance is the ability to **handle** some issues, such as time and money.*

توانایی در رودررویی با برخی مسائل مثل زمان و پول نیز اهمیتی مشابه دارد.

*A lot of people find it difficult to **handle** criticism.*

بسیاری از مردم رودررویی با انتقاد را خیلی سخت می دانند.

131. Sound (adj.): sensible and likely to produce the right results opposite poor

منطقی و معقول

The book is full of **sound** advice.

کتاب پر از نصایح معقول و کاراست.

*People under stress are advised to participate more in recreational activities, adopt a **sound** dieting habit and exercise regularly.*

به مردمی که استرس دارند پیشنهاد می شود در فعالیت های تفریحی بیشتری شرکت کرده، یک عادت غذایی معقول را اتخاذ کرده و به صورت منظم ورزش کنند.

132. Block out: to stop yourself thinking about something or remembering it.

فکری را از سر خود دور کردن

*a memory so terrible that she tried to **block it out***

خاطره ای آنقدر بد که او سعی می کرد از فکر خود دور کند.

*People should learn to **block out** worries and try to keep the effect of a challenge in life to a minimum.*

مردم باید یاد بگیرند نگرانی ها را از سر خود دور کرده و سعی کرده اثر یک چالش را در زندگی را به حداقل برسانند.

133. In moderation: if you do something in moderation, such as drinking alcohol or eating certain foods, you do not do it too much.

به حد اعتدال، به اندازه

*Eat healthy fats **in moderation**, as this correlates with decreased risk for heart disease.*

غذای سالم را به اندازه بخورید، زیرا با کم کردن خطر بیماری قلبی رابطه مستقیم دارد.

*Some people think drinking **in moderation** can prevent heart disease.*

بعضی از مردم فکر می کنند نوشیدن به اندازه می تواند مانع بیماری قلبی شود.

نکته: متضاد این عبارت to excess است. مثلاً:

Drinking is OK as long as you don't do it to excess.

134. Mineral: a substance that is formed naturally in the earth, such as coal, salt, stone, or gold. Minerals can be dug out of the ground and used.

مواد معدنی

*Eat fruits and vegetables for their high vitamin and **mineral** content.*

به دلیل داشتن ویتامین و محتوای معدنی بالا، میوه جات و سبزیجات بخورید.

*Fish is a rich source of vitamins and **minerals**.*

ماهی یک منبع غنی از ویتامین ها و مواد معدنی است.

135. Intake: the amount of food, drink etc that you take into your body

خوراک، میزان غذای دریافتی

*Eat low-fat dairy products, as they will reduce your fat **intake** while ensuring that you receive enough calcium.*

محصولات لبنی کم چرب بخورید، زیرا آنها میزان چربی دریافتی تان را کاهش می دهد درعین اینکه به شما اطمینان می دهد که میزان کلسیم کافی دریافت می کنید.

*Avoid excessive smoking and alcohol **intake**.*

از سیگار کشیدن زیاد و مصرف زیاد الکل اجتناب کنید.

136. Organic food: food that is produced without using harmful chemicals

غذاهای سالم

*Incorporate **organic foods** in your daily diet.*

غذاهای سالم را به رژیم روزانه تان وارد کنید.

People are willing to pay more for **organic food**.

مردم تمایل دارند پول بیشتری برای غذاهای سالم بدهند.

137. Rigorous: very complete, severe and strict

شدید، سخت و کامل

Enjoy **rigorous** daily activities. Both high-intensity gardening and housekeeping can exercise your body.

از فعالیت های روزانه کامل خود لذت ببرید. هم باغبانی پرتحرک و هم کارهای خانه می تواند بدن شما را نرمش دهد.

Every new drug has to pass a series of **rigorous** safety checks before it is put on sale.

هر داروی جدید باید قبل از آنکه به فروش برسد، از آزمایش های شدید و کامل بگذرد.

138. Fad: something that people like or do for a short time, or that is fashionable for a short time

مد زودگذر

Interest in organic food is not a **fad**.

علاقه به غذای سالم یک مد زودگذر نیست!

Stay away from **fad** diets. Avoid liquid diets, diet pills and other diet supplements unless you are under the supervision of a physician.

از مدهای غذایی زودگذر دوری کنید! از رژیم های مایعات، قرص های رژیمی و دیگر مکمل های رژیمی تا وقتی که زیر نظر یک پزشک نیستید جلوگیری کنید.

139. State: The physical or mental condition that someone or something is in.

حالت، شرایط

Being overweight and being underweight are not healthy **states of being**.

اضافه وزنی و وزن کم حالات سلامتی نیستند.

She was in an extremely confused **state of mind**.

او در شرایط بسیار پیچیده فکری بود.

140. Sociable: someone who is sociable is friendly and enjoys being with other people

خوش مشرب، اجتماعی

*She had her back to me and didn't seem very **sociable**.*

او به من پشت کرده بود و به نظر خیلی اجتماعی نمی رسید.

*Be **sociable** and surround yourself with people that enrich your life and make you happy.*

اطراف خود را با افرادی پر کنید که زندگی تان را پربار کرده و شما را شاد کنند.

- نکته 1. برخی از زبان آموزان از social به جای sociable استفاده می کنند. هرچند این دو کلمه مترادف هستند، social به معنی "اجتماعی" و sociable به معنی "فرد اجتماعی" است.
- نکته 2. متضاد این کلمه unsociable است.

141. Cut back on: to eat, drink, or use less of something, especially in order to improve your health

کمتر خوردن و نوشیدن برای حفظ سلامتی

*Try to **cut back on** foods containing wheat and dairy products.*

سعی کنید غذاهایی را که گندم و محصولات لبنی دارند کمتر مصرف کنید.

*Try to **cut back on** a time-wasting activity like channel-surfing or surfing on Facebook.*

سعی کنید یکی از فعالیت های وقت گیر را مانند عوض کردن کانال یا جستجو در فیس بوک را کاهش دهید.

142. Unwind /Unwind/ (past: unwound): to relax and stop feeling anxious

استراحت کردن

*a beautiful country hotel that is the perfect place to **unwind***

یک هتل زیبا در اطراف شهر جای خوبی برای استراحت است.

*After work or class, head to your local yoga studio and learn how to focus your breath so that you feel all your tensions **unwind**.*

پس از کار یا کلاس، به سمت کلاس یوگای محلی خود رفته و یاد بگیرید چطور بر روی نفس تان تمرکز کنید تا احساس کنید تمام تنش های تان از بین می روند.

نکته: توجه داشته باشید که unwind یک فعل لازم بوده و نمی تواند مفعول بگیرد.

143. Overeating: to eat too much, or eat more than is healthy

پر خوری

*Sleeping is also a good way to prevent **overeating**.*

خواب نیز راه خوبی برای جلوگیری از پر خوری است.

*Set time aside to slowly enjoy each meal and prevent mindless **overeating**.*

وقتی را برای آرام لذت بردن از وعده های غذایی تان کنار بگذارید و از پر خوری بی فکر اجتناب کنید.

144. Boost: to increase or improve something and make it more successful

بتر کردن و بهبود بخشیدن چیزی

*The new resort area has **boosted** tourism.*

پاتوق جدید وضعیت توریست را بهبود بخشیده است.

*Meeting up with people who share a common interest will both get you out of the house and **boost** your sense of belonging.*

ملاقات مردمی که با شما علایق مشترک دارند هم باعث می شود از خانه بیرون بیایید هم حس شادی شما را بالا میبرد.

نکته 1: از boost میتوانید به جای "افزایش دادن" و "بهبود بخشیدن" در همه حالات برای نشان دادن موفقیت استفاده کنید.

نکته 2: عبارت state of belonging یعنی "حس شادی و راحتی در جایی"

*It's important to have a **sense of belonging**.*