

ارائه شده توسط

لینگو لرن | Lingo Learn

برترین ارائه دهنده خدمات کمک آموزشی کانون زبان شامل: سوال و
سامری، دیکشنری کانون، آموزش های رایگان و کاربردی و...

 LingoLearn_official

 LingoLearn

{هرگونه کپی برداری بدون ذکر نام صاحب اثر شرعا و قانونا حرام و قابل پیگیری می باشد.}

Advance1

Unit1

Hurry Sickness

بیماری عجله

According to **statistics**, it is becoming increasingly rare in many Western countries for families to eat together. It seems that people no longer have time to enjoy a meal, let alone buy and prepare the **ingredients**. **Meanwhile**, fast food **outlets** are proliferating. Further evidence of the effects of the increasing pace of life can be seen on all sides. **Motorists** drum their fingers impatiently at stoplights. Tempers flare in supermarket **queues**.

بر اساس آمار غذا خوردن خانواده ها با یکدیگر در کشورهای غربی بطور فزاینده ای رو به کاهش است. اینگونه بنظر می رسد که مردم دیگر وقت لذت بردن از غذا را ندارند چه برسد به اینکه بخواهند مواد اولیه ی آن را بخرند و غذا را آماده کنند. در همین اثناء مراکزهای فروش فست فود در حال رشد و توسعه اند. شواهد بیشتری از اثرات بالا رفتن سرعت زندگی در همه جا قابل مشاهده است. رانندگان پشت چراغ قرمز بی صبرانه انگشتانشان را روی فرمان می کوبند. در صف های داخل سوپرمارکت ها مردم اعصابشان بهم می ریزد.

Saddest of all is the success of an American series of books called "One-Minute Bedtime Stories." What, one has to ask; do parents do with the time thus saved?

According to Barton Sparagon, M.D., medical director of the Meyer Friedman Institute in San Francisco, and an **expert** on stress-related illness, the above are all **symptoms** of a modern **epidemic** called "hurry sickness."

غم انگیز ترین نمونه ، موفقیت مجموعه ای از کتابها به نام « داستان های قبل از خواب یک دقیقه ای » است . یک نفر باید بپرسد والدین با زمانی که اینطور صرفه جویی می کنند ، چه کار می کنند ؟ طبق نظر دکتر بارتون اسپاراگون ، مدیرعامل موسسه ی میر فریدمن در سان فرانسیسکو و متخصص بیماریهای ناشی از استرس ، موارد بالا همه نشانه های یک اپیدمی مدرن به نام « بیماری عجله » است.

The term was coined nearly 40 years ago by a **prominent cardiologist**, who noticed that all of his heart disease patients had common behavioral characteristics, the most obvious being that they were in a **chronic** rush. Hurry sickness has been an issue in our culture ever since, but the problem is **escalating** in degree and **intensity**, leading to rudeness, short-tempered behavior, and even violence, Alongside a range of physical ills.

این اصطلاح نزدیک به چهل سال پیش توسط یک متخصص قلب و عروق برجسته ابداع شد که متوجه شد که تمام بیماران مبتلا به بیماری قلبی او ، ویژگی های رفتاری مشترکی داشتند که مهمترین آن ، عجله داشتن مزمن بود . بیماری عجله از همان زمان ، یک معضل در فرهنگ ما بوده است ، اما شدت و اندازه ی این مشکل در حال افزایش است؛ به این صورت که در کنار بیماریهای جسمی ، منجر به پرخاشگری ، تندخویی و حتی خشونت می شود .

The primary **culprit**, according to Sparagon is the increasing **prevalence** of technology -like e-mail, cell phones, pagers, and lap top computers, We can bring work home, into our bedrooms, and on our vacations. Time has sped up for

so many people, and there is increased pressure to do more in the same number of hours, says Sparagon. Jill Stein, a sociologist at the University of California at Los Angeles, agrees that time is being more compressed than ever.

طبق نظر دکتر اسپاراگون ، دلیل اصلی بیماری عجله ، رواج روزافزون تکنولوژی نظیر ایمیل ، گوشیهای تلفن ، دستگاه پیجر و لپتاپ ها است . ما می توانیم کارمان را همراه با خود به خانه ، به اتاق خواب و حتی به تعطیلاتمان بیاوریم ، دکتر اسپاراگون می گوید : « برای بسیاری از مردم گذر زمان سریع تر شده و فشار زیادی وجود دارد که در زمان مشخص کار بیشتری انجام دهند . » جیل استاین ، یک جامعه شناس در دانشگاه کالیفرنیا شهر لس آنجلس ، با این نظر که زمان بیشتر از همیشه در حال فشرده شدن است ، موافق است .

"In the past, an overnight letter used to be a big deal. Now if you can't send an e-mail **attachment**, there's something wrong. Because the technology is available to us, there is an irresistible urge to use it." What about those annoying people who shout into their cell phones, oblivious to those around them? Stein says that self-centered behavior is related to larger social trends as well as technology.

"There is a **breakdown** of the **nuclear family**, of community, of belonging; and an increased **alienation** and sense that we're all disconnected from one another.

او می گوید : « در گذشته ، فرستادن نامه ی یک شبه کار مهمی بود . ولی امروزه اگر نتوانید پیوست ایمیل را ارسال کنید ، یک مشکلی دارید. از آنجا که تکنولوژی در دسترس ما هست، یک نیاز شدید هم برای استفاده از آن وجود دارد . » اشخاصی که بدون توجه به اطرافیانشان سرشان در موبایل های خود است ، چه ؟ استاین می گوید رفتار خودخواهانه علاوه بر تکنولوژی به جریانهای اجتماعی بزرگتری ارتباط دارد . او می گوید : « یک فروپاشی بنیادی در خانواده ، در اجتماع و در حس تعلق

افراد به یک جمع رخ داده است و یک حس بیگانگی و جدایی از هم افزایش یافته است .

This breakdown came before the technology, but the technology has **exacerbated** it." Now we connect through this technology, says Stein, and we don't have face-to-face interaction. **Ironically**, as people pull their cell phones out in the most unlikely **venues**; our personal lives are available on a public level as never before. People are having meetings and conversations about their spouses and their therapy sessions with complete **impunity**.

«این فروپاشی قبل از آمدن تکنولوژی شروع شد ولی تکنولوژی به آن شدت بخشید . » استاین می افزاید : « هم اکنون ما از طریق تکنولوژی با هم ارتباط برقرار می کنیم و ارتباط رو در رو نداریم . بر خلاف انتظار ، با افزایش استفاده ی افراد از موبایل هایشان در هر موقعیت مکانی ای ، زندگیهای شخصی ما بیش از هر زمانی در دسترس سایرین است . افراد بدون ترس از هر ضرر و کیفری در جلسات کاری و مکالماتشان راجع به همسرانشان و جلسات روان درمانی شان صحبت می کنند .

Ordinarily we'd never be **exposed** to this information, says Stein. Sparagon claims that there is more a sense of **entitlement** now than ever ("Why should anyone slow me down?"). But he warns that there is more than **civility** at stake. "This chronic impatience is damaging not only to our social environment, but to our physical health. It builds, and then it doesn't take much to explode. And for those who **repress** it, it's equally damaging." The high-tech revolution and the lifestyle it has **spawned** have brought with them a **rash** serious health problems, including heart attacks, **palpitations**, depression, anxiety, **immune** disorders, **digestive** ills, insomnia, and migraines.

«در حالت عادی ، هیچ وقت این اطلاعات به دست ما نمی رسید . » اسپاراگون ادعا می کند که

امروزه بیش از هر زمان دیگری یک حس حق به جانب بودن در بین افراد وجود دارد (چرا من باید به کسی اجازه دهم جلوی پیشرفتم را بگیرد ؟) اما او هشدار می دهد که چیزی بیشتر از ادب و نزاکت در خطر است . او می گوید : « این بی تابي مزمن نه تنها به محیط اجتماعی ما بلکه به سلامت جسمانی ما نیز آسیب می رساند . فشارها روی هم انباشته می شوند و با کوچکترین تحریکی باعث انفجار می شوند و کسانی که آنرا سرکوب می کنند به همان اندازه آسیب می بینند . » انقلاب تکنولوژی پیشرفته و سبک زندگی ای که بوجود آورده است با خود موجی از بیماری های وخیم را آورده اند که شامل حمله های قلبی ، تپش قلب ، افسردگی ، اضطراب ، اختلالات سیستم ایمنی ، بیماریهای گوارشی ، بی خوابی و میگرن می شود .

Sparagon says that human beings are not designed for **prolonged**, high-speed activity. "When we look at our heart rates, brain-wave patterns-our basic physiology has not evolved to keep pace with the technology-we are **hard-wired** to be able to handle a "**fight-flight**" response where the stress ends within five to ten minutes. In our current culture, though, we struggle for hours on end."

اسپاراگون می گوید انسانها برای فعالیت هایی با سرعت بالا ، برای طولانی مدت ساخته نشده اند . « وقتی به ضربان قلب و امواج مغزیمان نگاه می کنیم ، ساختار بندی بدن ما برای همگامی با تکنولوژی تکامل نیافته است . ما به طور ذاتی برای مدیریت کردن موقعیتهای گریز سریع ، که استرس آن بین پنج تا ده دقیقه تمام می شود ، ساخته شده ایم . در حالی که در فرهنگ کنونی ما ساعتها در حال تقلا هستیم .

Even children are not **spared** the ills of modern-day **overload**. There's a hidden epidemic of symptoms like **hypertension**, migraines, and digestive problems

among children as young as ten-disorders never before seen in children, says Sparagon. Whether these problems result from being swept into the **maelstrom** of their parents' lives, or from full loads of **extracurricular** activities and **unprecedented** homework requirements-up to five hours a night for some-children are experiencing the same sense of overload, time pressure, and demands that their parents experience, says Sparagon, "and they don't have coping mechanisms to deal with it.

اسپاراگون می گوید: «حتی کودکان هم از بیماریهای ناشی از افزایش بار زندگی، مصون نیستند. یک اپیدمی پنهان بروز نشانه هایی نظیر فشار خون بالا و مشکلات گوارشی در میان کودکان ده سال به بالا وجود دارد که این نشانه ها تا به حال در کودکان مشاهده نشده بود. این مشکلات چه نتیجه ی گرفتاری کودکان در گرداب زندگی والدینشان باشد و یا نتیجه ی بار زیاد فعالیت های فوق برنامه و تکالیف بی سابقه (که تا روزانه پنج ساعت برای برخی از کودکان زمان می برند)، کودکان همان حس افزایش بار زندگی، فشار زمانی و انتظارات والدینشان را تجربه می کنند. و کودکان بلد نیستند چطور با این فشارها کنار بیایند.

" Recovery is possible, but Sparagon emphasizes that there is no quick fix. Many of these stress-related behaviors have become deeply **ingrained** to the point where people are hardly aware of them. The greatest **paradox**, he says, is that even when people are ready to change their behavior, they are in a hurry to do so. Sparagon works with people to become aware of their stress and the impact it's having on their lives. They examine their belief systems (What is really important? What can they let go of?) and they learn to challenge their behaviors.

امکان بهبود این بیماری وجود دارد ولی اسپاراگون تاکید می کند که هیچ راه حل سریعی وجود

ندارد. بسیاری از این رفتارهای ناشی از استرس در وجود ما ریشه دوانده اند به طوری که افراد به سختی متوجه آن می شوند. او می گوید، بزرگترین تناقض اینست که افراد حتی زمانی که می خواهند رفتارشان را تغییر دهند هم عجله دارند. اسپاراگون برای آگاهی از استرس مردم و تاثیری که روی زندگی‌شان می گذارد، با آنها کار می کند. سیستم اعتقادی شان را می آزمایند (چه چیزی واقعا اهمیت دارد؟ از چه چیزهایی می توانند دست بکشند؟) و می آموزند که رفتارهایشان را به چالش بکشند.

One popular exercise is to assign a chronically impatient person to stand in the longest line in the grocery store. The only answer is to take it one day at a time. The irony is that all the techniques and technology designed to streamline our lives may ultimately **counterproductive**. As Sparagon says, "People are finding that all of this multi- tasking, rushing, and worrying is not only making life **intolerable**, but actually making them less efficient than they could otherwise be."

یکی از تمرین های مشهور، گماشتن یک شخص مبتلا به بی تابی مزمن برای ایستادن در یک صف طولانی سوپرمارکت است. تنها راه حل این است که سعی کنیم به تدریج (روزانه) رفتارهایمان را اصلاح کنیم. طنز موضوع در اینست که تمام تکنیکها و تکنولوژیهایی که برای ساده تر کردن زندگی ما تعبیه شده اند ممکن است در نهایت نتیجه ی عکس داشته باشند. طبق سخن اسپاراگون: « مردم دارند پی می برند که تمام این چند کاری، عجله و نگرانی نه تنها زندگی را غیرقابل تحمل ساخته بلکه بازدهی خودشان را نیز کاهش داده است.»

New word: English explanation / معنی فارسی

Statistics: the mathematical study of numerical information, esp./ آمار، آمار شناسی،

دانش آمار

Meanwhile: at the same time; during or in the same interval of time/ در ضمن، در

این ضمن، در اثناء

Ingredients: components, ingredients/ اجزاء، عناصر

Outlets: an opening through which something is released or allowed to escape;

vent/ بازار، محل عرضه کالا، فروشگاه

Motorists: the driver of a car/ راننده، سفرکننده با اتومبیل

Queues: a single hanging braid of hair; pigtail/ موی بافته و آویخته در پشت سر

Expert: one who is very skilled in or knowledgeable about a particular thing/

متخصص، خبره

Symptoms: an abnormal phenomenon caused by and indicating a disease or disorder/ نشانه، علامت، علائم مرض

Epidemic: spreading rapidly to a great many individuals in a locality, as a contagious disease/ بیماری همه گیر، واگیر، مسری

Prominent: clearly noticeable; obvious; conspicuous/ برجسته، والا

Cardiologist: a medical doctor who specializes in the workings and diseases of the heart/ متخصص قلب

Chronic: tending to a certain behavior or illness for a long time or continually/ شدید، مزمن

Escalating: to increase in intensity, scope, or size/ بالا گرفتن، فزونی یافتن، تشدید کردن

Intensity: the quality of being intense/ قوت، شدت، سختی

Culprit: someone who is charged with or guilty of a mistake, fault, or crime/ مجرم، بزهکار، متخلف

Prevalence: the fact or condition of being prevalent; commonness/ شیوع، تفوق،

پخش

Attachment: the act or process of attaching/ ضمیمه، الصاق، علاقه، وابستگی

Breakdown: a physical, emotional, or mental collapse/ سقوط ناگهانی، از کار افتادگی،

درهم شکستن

Nuclear family: a self-contained unit consisting of a father and mother and their children living together in one household/ خانواده ی هسته ای (مربک از پدر و مادر و

(یعنی همه ی خویشان فرزندان - در برابر: خانواده ی گسترده

Alienation: the act of alienating or the condition of being alienated/ بیگانه کردن،

بیگانگی

Exacerbated: to increase the painfulness or severity of (illness, suffering, hard feelings, or the like); aggravate/ برانگیختن، بدتر کردن

Ironically: in an ironic manner/ بر خلاف انتظار، بطعنه

Venues: the location of any action or event/ آغاز، محل دادرسی، حوزه صلاحیت دادگاه،
محل وقوع جرم یا دعوی

Impunity: exemption or immunity from harm, esp. punishment or retribution, as a result of one's actions or words/ بخشودگی، معافیت از مجازات

Exposed: to uncover or reveal; lay bare/ نمایش دادن، افشاء کردن، در معرض گذاشتن

Entitlement: the fact of having a right to something/ حق، استحقاق

Civility: courteous behavior; politeness/ نجابت و رفتار خوب، تربیت

Repress: to restrain or prevent the expression of (feelings, utterances, or the like) / فرو نشانیدن، سرکوب کردن

Hard-wired: make (a pattern of behaviour or belief) standard or instinctive/
رفتاری که ناشی از ژنهای ماست و به شیوه ای است که مغز ما فرمان میدهد؛ عبارتی اینگونه رفتارها
با تجربه فرا گرفته نمیشوند

Spawned: offspring, esp. when produced in large numbers; brood/ تولید مثل کردن

Rash: reckless, ill-considered, or hasty/ جوش ، تند، بی پروا، عجول

Palpitation: an act, instance, or condition of fluttering, quivering, or beating rapidly, as the heart/ خفقان، تپش، لرزش

Immune: resistant to a disease, either naturally or by medical means/ ازاد، دارای مصونیت قانونی و پارلمانی

Digestive: relating to the process of digesting food/ هاضمه، گوارا، گوارشی

Prolonged: to make (something) last longer; protract/ بتاخیر انداختن، طولانی کردن

Fight-flight: the instinctive physiological response to a threatening situation, which readies one either to resist forcibly or to run away/ واکنش طبیعی و غریزی

انسان یا حیوان که در مواجهه با خطر به ناگهان انرژی مضاعف پیدا می کند

Spared: to handle gently or leniently/ بخشیدن، چشم پوشیدن از، دریغ داشتن

Overload: to put too heavy or great a load in or on; overburden/ بار اضافی، سربار

Hypertension: abnormally high blood pressure, esp. the diastolic pressure, or the arterial disease characterized by it/ افزایش فشار خون، بیماری فشار خون

Maelstrom: an exceptionally turbulent or powerful whirlpool/ مهلکه، نابودگاه ، طوفان یا گرداب شدید

Extracurricular: outside the regular curriculum of a school, or outside of academic pursuits in a school/ فعالیت های فوق برنامه ای دانش آموز

Unprecedented: having no precedent; never before observed or experienced/ بی مانند، بی نظیر

Ingrained: firmly impressed or fixed/ سرشته شده، جایگزین، تمام و کمال

Paradox: a statement that contradicts or seems to contradict itself, yet often expresses a truth, such as "Less is more."/ ضد و نقیض، بیان مغایر، متناقض نما

Counterproductive: having the opposite of the desired effect/ نتیجه معکوس دادن

Intolerable: too disagreeable, difficult, or painful to be endured; not tolerable/ سخت، دشوار، طاقت فرسا

New Word	Synonym	Antonym
Outlet	market, mart, store	access
Expert	adept, master, master hand, old hand	amateur, beginner, novice
Symptom	indication, warning	
Epidemic	pandemic, pestilence	
Prominent	apparent, conspicuous, noticeable, obvious	inconspicuous
Chronic	constant, habitual, incessant, inveterate	occasional
Escalating	intensify, mount, rise	
Intensity	Passion burning, depth	
Culprit	offender, perpetrator, wrongdoer	
Attachment	connection, fastening, joining, linkage, securing	detachment
Breakdown	collapse, fatigue	
Alienation		belonging

Exacerbated	aggravate, compound, exasperate	allay, alleviate, assuage, counteract, heal, moderate, relieve
Impunity	license	liability
Exposed	open, reveal, uncover	cover, hide
Civility	courtesy, manners, politeness	disrespect, incivility, rudeness
Repress	control, hold, restrain, stifle, subdue, suppress	express, gratify
Spawned	brood	
Rash	hasty, heedless, ill-considered, reckless	considered, prudent
Palpitation	flutter, quiver	
Immune	invulnerable, resistant	susceptible
Prolonged	continue, draw out, extend, lengthen, protract	conclude, curtail, shorten
Overload	load, overcharge, overweight	
Maelstrom	chute, eddy, riptide	
Paradox	absurdity, antilogy, contradiction	
Intolerable	hateful, impossible	bearable, tolerable