

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.}

Advance3

Unit5

The power of nothing (**placebo**)

قدرت هیچی دارونما (چیزی ظاهراً شبیه به دارو بدون هیچ اثر واقعی)

Want to **devise** a new form of alternative medicine? No problem. Here's the recipe. Be warm, **sympathetic**, reassuring and **enthusiastic**. Your treatment should involve physical contact, and each session with your patients should last at least half an hour. Encourage your patients to take an active part in their treatment and understand how their disorders relate to the rest of their lives. Tell them that their own bodies **possess** the true power to heal. Make them pay you out of their own pockets.

آیا می خواهید یک شکل جدید از پزشکی جایگزین را ابداع کنید؟ مشکلی نیست. دستور (نسخه ی درمانی) اینجاست. گرم و صمیمی، دلسوز و همدرد، اطمینان بخش و پرشور و اشتیاق باشید. درمان شما باید شامل تماس فیزیکی باشد و هر جلسه دیدار با بیماران شما باید حداقل نیم ساعت طول بکشد. بیماران خود را تشویق کنید تا در درمان خود نقش مهم و فعالی ایفا کنند و درک کنند که چطور بیماری شان مرتبط با مابقی عمرشان است. به آنها بگویید که بدن آنها خود دارای قدرت واقعی برای شفا دادن، هست. آنها را وادار کنید که به شما هزینه را از جیب خودشان پردازند.

Describe your treatment in familiar words, but **embroidered** with a hint of

mysticism: energy fields, energy flows, energy blocks, meridians, forces, **auras**, rhythms and the like. Refer to the knowledge of an earlier age: wisdom carelessly **swept aside** by the rise blind, mechanistic science. Oh, **come off it**, you're saying.

درمان خود را در کلمات خودمانی توصیف کنید، اما با اشاره ای از عرفان آب و تابش بدهید: مثل میدان های انرژی، جریان های انرژی، موانع انرژی، کانال های انرژی، نیروها، هاله ها، ریتم ها و مانند آن. به دانش اوایل دوره برگردید: اونجا که عقل و دانایی با بی توجهی با وجود جهل و نادانی، علم ماشینی نادیده گرفته میشد. اوه، شما می گوئید، این امکان نداره و حرفم رو باور نمی کنید.

Something invented **off the top of your head** couldn't possibly work, could it? Well yes, it could—and often well enough to earn you a living. A good living if you are sufficiently convincing or, better still, really believe in your therapy. Many illnesses get better on their own, so if you are lucky and administer your treatment at just the right time you'll get the credit. But that's only part of it. Some of the improvement really would **be down to you**.

چیزی که ناگهانی و وبدون فکر ایجاد شده احتمالا نمیتونه کار کنه، میتونه؟ خب بله، میتونه - و غالبا به اندازه های خوبه که باعث امرار معاش شما بشه. اگر شما به اندازه ی کافی به یک زندگی خوب یا بازم بهتر، اعتقاد راسخ دارید، واقعا به معالجه ای که می دهید معتقد باشید. بسیاری از بیماری ها خود به خود بهتر می شوند، بنابراین اگر شما خوش شانس باشید و درمان خود را در زمان مناسب تجویز و مدیریت کنید، آن اعتبار را بدست خواهید آورد. اما این فقط بخشی از آن است. بخشی از این پیشرفت واقعا مربوط به خود شما خواهد بود.

Your healing power would be the outcome of a **paradoxical** force that conventional medicine recognizes but remains **oddly ambivalent** about: the placebo effect. Placebos are treatments that have no direct effect on the body, yet still work because the patient has faith in their power to heal. Most often the term refers to a **dummy** pill, but it applies just as much to any device or procedure, from a **sticking plaster** to a crystal to an operation.

قدرت شفابخشی شما نتیجه نیرویی متناقض است که طب مرسوم آن را قبول دارد، اما چیز ضد و نقیضی که در مورد اون نیرو به طور عجیبی باقی مانده، اثر دارونما است. دارونماها درمان هایی است که اثر مستقیمی بر بدن ندارند، اما باز هم اثر می گذارند، زیرا بیمار به قدرت شفا بخشی آنها ایمان دارد. در بیشتر موارد این اصطلاح به یک قرص ساختگی برمی گردد، ولی آن به همان اندازه با هر وسیله یا روشی، از چسباندن یک چسب زخم، به یک بلور تا برای یک عمل هم به کار می رود.

The existence of the placebo effect implies that even **quackery** may **confer** real benefits, which is why any mention of placebo is a touchy subject for many **practitioners** of complementary and alternative medicine, who are likely to regard it as **tantamount** to a charge of **charlatanism**. In fact, the placebo effect is a powerful part of all medical care, **orthodox** or otherwise, though its role is often **neglected** and misunderstood.

وجود اثر دارونما اشاره به این دارد که حتی دکتر دروغین ممکن است منافع واقعی را به بیمار بدهد، به همین دلیل هر گونه اشاره دارونما موضوعی حساس برای بسیاری از متخصصین طب مکمل و جایگزین است که آنها احتمالاً آن را به حکم ادعای حقه بازی در نظر می گیرند. در واقع، اثر دارونما بخش قدرتمندی از تمام مراقبت های پزشکی است، اعم از ارتدکس یا موارد دیگر، اگرچه نقش آن اغلب نادیده گرفته می شود و به اشتباه درک می شود.

At one level, it should **come as no surprise** that our state of mind can influence our physiology: anger opens the **superficial** blood vessels of the face; sadness pumps the tear **glands**. But exactly how placebos work their medical magic is still largely unknown. Most of the **scant** research done so far has focused on the control of pain because it's one of the commonest complaints and lends itself to experimental study. Here, attention has turned to the endorphins, morphine-like **neurochemicals** known to help control pain.

در سطحی که باید انتظارش را داشته باشیم که حالت ذهن ما می تواند فیزیولوژی ما را تحت تاثیر قرار دهد: خشم و عصبانیت عروق سطحی خونی صورت را باز می کند؛ ناراحتی و غم غده های اشک را پمپ می کند. اما دقیقا اینکه چطور قدرت جادویی طبی دارونما کار می کنند عمدتا هنوز ناشناخته است. اکثر تحقیقات اندکی که تا کنون انجام شده روی کنترل درد تمرکز کرده اند، چون اون یکی از متداولترین شکایات است و مناسب برای مطالعه تجربی هست. در اینجا، به اندورفین ها، مواد ارگانیک عصبی که شبیه مورفین شناخته شده، برای کمک به کنترل درد توجه شده است.

That case has been strengthened by the recent work of Fabrizio Benedetti of the University of Turin, who showed that the placebo effect can be **abolished** by a drug, **naloxone**, which blocks the effects of endorphins. Benedetti **induced** pain in human volunteers by **inflating** a blood-pressure **cuff** on the **forearm**. He did this several times a day for several days, using morphine each time to control the pain.

این مورد توسط فعالیت اخیر فابریزیو بندیتی از دانشگاه تورین قوت پیدا کرده است، نشان داد که اثر

دارونما می تواند توسط یک دارو، داروی نالوکسون، که آن اثرات اندروفین ها را متوقف میکند، از بین برود. بندیتی با باد کردن کاف فشار خون روی ساعد درد را در داوطلبان انسان ایجاد کرد. او چندین بار در روز برای چندین روز، هر بار با استفاده از مورفین برای کنترل درد، این کار را انجام داد.

On the final day, without saying anything, he replaced the morphine with a saline solution. This still relieved the subjects' pain: a placebo effect. But when he added naloxone to the saline, the pain relief disappeared. Here was direct proof that placebo **analgesia** is **mediated**, at least in part, by these natural **opiates**. Still, no one knows how belief **triggers** endorphin release, or why most people can't achieve placebo pain relief simply by willing it.

در روز آخر، بدون گفتن چیزی، او مورفین را با یک محلول نمکی جایگزین کرد. باز هم درد افراد کاهش پیدا کرد: اثر دارونما. اما هنگامی که نالوکسون را به محلول نمکی اضافه کرد، اون تسکین درد ناپدید شد. در اینجا اثبات مستقیمی بود که نشان می داد بی دردی پلاسبو، حداقل تا حدی، توسط این مواد مخدر طبیعی انجام می شود. هنوز، هیچکس نمی داند که چگونه باعث ترشح هورمون اندورفین می شود، و یا اینکه چرا اکثر مردم نمی توانند به راحتی به تسکین درد دارونما، با وجود خواستن آن، برسند.

Though scientists don't know exactly how placebos work, they have accumulated **a fair bit of** knowledge about how to trigger the effect. A London **rheumatologist** found, for example, that red dummy capsules made more effective painkillers than blue, green, or yellow ones. Research on American

students revealed that blue pills make better sedatives than pink, a color more suitable for stimulants.

هرچند دانشمندان دقیقاً نمی دانند روند کار دارونما چگونه است، آنها به تدریج دانش خیلی زیادی درباره ی اینکه چگونه باعث میشه این اثر ناگهان اتفاق رخ دهد، به دست آوردند. یک روماتولوژیست لندنی، به عنوان مثال، فهمید که کپسول های ساختگی مسکن قرمز از کپسول های مسکن آبی، سبز و یا زرد موثرتر واقع شدند. تحقیقات روی دانشجویان آمریکایی نشان داد که قرص های آبی آرامش بخش تر از قرص های صورتی هستند؛ رنگی مناسب تر برای دادن انگیزه و انرژی بیشتر.

Even branding can make a difference: if Aspro or Tylenol are what you like to take for a headache, their chemically identical **generic equivalents** may be less effective. It matters, too, how the treatment is delivered, "Physicians who adopt a warm, friendly, and reassuring bedside manner," reports Edzard Ernst, professor of Complementary and Alternative Medicine at Exeter University, "are more effective than those whose consultations are formal and do not offer reassurance.

حتی نام تجاری هم می تواند باعث تفاوت شود: اگر برندهای اسپرو یا تیلنل، ان چیزهایی هستند که شما دوست دارید در هنگام داشتن سردرد مصرف کنید، معادل های شیمیایی مشابه بدون برند آنها ممکن است کمتر موثر باشد. همچنین مهم است که، چگونه درمان ارائه شده، ادوارد ارنست، پروفیسور طب مکمل و جایگزین در دانشگاه اکستر، اعلام می کند: "پزشکانی که شیوه ی بالینی گرم، دوستانه و اطمینان بخش پیش میگیرند، از کسانی که در جلسات مشاوره ی خیلی رسمی هستند و هیچ اطمینان خاطر ارائه نمی دهند، خیلی موثرتر هستند."

"Warm, friendly and reassuring are also alternative medicine's strong suits, of course. Many of the ingredients of that opening recipe – the **generous swathes** of time, the strong **hints** of supernormal healing power – are just the kind of thing likely to impress patients. It's hardly surprising, then, that **aromatherapists**, acupuncturists, **herbalists**, etc. seem to be good at **mobilizing** the placebo effect.

"البته این گرم، دوستانه و اطمینان بخشیدن هم نقطه ی قوت طب جایگزین هستند." از بسیاری عناصری که شروع نسخه ی درمانی آمده است – بیشتر برای مردم وقت گذاشتن – نشانه های قوی از قدرت فوق العاده شفابخشی (عرفان) – تنها چیزهایی اند که احتمالاً بیماران را تحت تاثیر قرار می دهد. پس به سختی تعجب آور است ماساژورها، متخصصین طب سوزنی و عطاران و غیره، به نظر می رسد که برای تشویق مردم از پشتیبانی کردن اثر دارونما خوب باشند.

The question is whether alternative medicine could be **integrated** into conventional medicine, as some would like, without losing much of its power. But for much of alternative medicine – especially techniques in which the placebo effect accounts for most or perhaps all the benefit – integration might well be **counterproductive**. After all, the value of alternative medicine depends partly on its **unorthodoxy**.

سوال این است که آیا پزشکی (طب) جایگزین می تواند، همانطوری که بعضی ها دوست دارند، بدون از دست دادن بیشتر قدرت آن، با پزشکی مرسوم یکپارچه بشود. اما برای بسیاری از پزشکی جایگزین – مخصوصاً تکنیک هایی که در آن اثر دارونما بیشتر و شاید همه ی منافع آن، شکل می دهد – یکپارچگی ممکن است تماماً اثرعکس داشته باشد. به هر حال، ارزش طب جایگزین تا حدودی بستگی به غیرعادی بودنش دارد.

"One **intuitively** feels that something **exotic** has a stronger placebo effect than something **bog-standard**. And some complementary therapists are very exotic," says Ernst. Integration faces other obstacles, too. Doctors would face serious **ethical dilemmas** in recommending what they know to be placebo treatments to their patients. And complementary practitioners would likely be **disparaged** by their conventional **counterparts**, as they often are today.

ارنست می گوید: "یکی عمیقا حس می کند که چیزی جالب و عجیب یک اثر دارونمای قوی تری از چیز غیرنرمال دارد. و برخی از درمانگران (طب) مکمل خیلی جالب و عجیب هستند." همچنین، یکپارچگی با موانع دیگری هم مواجه می شود. پزشکان با معضلات اخلاقی جدی مواجه خواهند شد، در معرفی آنچه آنها برای انجام درمان های دارونما به بیماران خود می دانند. پزشکان طب مکمل به احتمال زیاد توسط همکاران طب مرسوم شان، همان طور که امروزه هستند، تحقیر می شوند.

Integrated medicine "would have about as much validity as a hybrid of **astronomy** and **astrology**," wrote **anesthetist** Neville Goodman in the April **newsletter** of Health Watch. Some would also **point out** that a professor of surgery with a confident manner, an expensive suit, and an international reputation who sees you privately and guarantees to solve your problem with a costly operation is still **unrivaled** as source of placebo power.

پزشک متخصص بیهوشی، نیول گودمن در خبرنامه ماه آوریل خبرنامه هلث واچ نوشت: "پزشکی یکپارچه شده تقریبا به همان اندازه ی ترکیب علم نجوم و ستاره شناسی (طالع بینی) اعتبار خواهد داشت." بعضی نیز اشاره می کنند که استاد جراحی با رفتاری دلگرم و مطمئن، کت و شلوار گران

قیمت، و شهرت بین المللی، به طور خصوصی شما را می بیند و تضمین می کند تا مشکل شما را با یک عمل پرهزینه حل کند، همچنان به عنوان منبع قدرت دارونما بی رقیب است .

But most doctors are **beaten hands down** by countless alternative practitioners who might not know a **lymphocyte** from a **lump** of cheese. What they do know is how to make you feel better. And that's a big part of the battle.

اما اکثر پزشکان توسط پزشکان طب جایگزین بی شماری، که ممکن است فرق یک لنفوسیت را از یه تکه پنیر نداند، به آسانی شکست داده می شوند. آنچه آنها می دانند این است که چطور شما حس بهتر پیدا کنید و این بخش بزرگی از نبرد است.

New word: English explanation / معنی فارسی

Placebo: an inert substance given to a patient as if it were a drug in order to placate or to serve as a control in an experiment/ مایه تسکین، شبه دارو، دارونما

Devise: plan, invent; bequeath property through a will/ تدبیر، ابداع کردن، ساختن

Sympathetic: feeling, showing, or resulting from sympathy or understanding/ دلسوز، شفیق، غم خوار

Enthusiastic: having or showing enthusiasm/ پر ذوق، پر اشتیاق، پر شور

Possess: to have as one's own property/ داشتن، دارا بودن

Embroidered: decorated with ornamental needlework; made in the form of ornamental needlework/ قلاب دوزی کردن، شاخ و برگ دادن هنگام تعریف کردن چیزی

Swept aside: to treat (something) as not important.

Aura: the subtle emanation of a quality or condition of someone or something/ هاله

Come off it: said when vigorously expressing disbelief/ **بیخیال!**، **ول کن بابا**/

Off the top of your head: without careful thought or investigation/ **هرچه که سریع و**

بدونه فکر به ذهنتان می رسد

be down to you: to be someone's responsibility or decision.

Paradoxical: containing or embodying two assertions or qualities that contradict each other, or seem to contradict each other/ **متناقض، دارای تضاد یا تناقض**

Oddly: strangely, queerly; in an odd manner/ **جالب اینجاست که...، عجیب این که**

Ambivalent: of feelings and emotions, conflicting; pulling in opposite directions/ **دمدمی، دو جنبه ای**

Dummy: figure shaped like a person on which clothes are displayed/ **مانکن، ادم**

ساختگی

Sticking plaster: compress; bandage, band aid/ **نوار چسب زخم بندی، چسب زخم**

Quackery: the claims, methods, or practice of a quack/ حقه بازی، شارلاتان بازی، حلیه

گری

Confer: to award or bestow/ اعطا کردن، بخشیدن به، تبادل نظر کردن، رایزنی کردن

Tantamount: equal to or the same as; equivalent/ همپایه، برابر، معادل، هم کف

Practitioner: professional, one who works in a profession or career/ خبره

Charlatanism: fraud, deception, quackery/ زبان بازی

Orthodox: adhering to or in accordance with long-established religious beliefs, laws, and practices/ پیرو کلیسای ارتدکس، درست، تایید شده

Neglected: to pay too little or no attention to/ فروگذاری، سرسری، غفلت

Come as no surprise: to be expected.

Superficial: of, pertaining to, or located on the surface/ سرسری، ظاهری، صوری

سطحی

Glands: any of various organs or cells that produce secretions in a living organism/ غده

Scant: barely enough in quantity or amount; very little/ کم، نحیف، معدود، قلیل

Neurochemical: pertaining to neurochemistry (chemical elements of the nervous system)/ انتقال دهنده عصبی یا ماده شیمیایی دیگری که سیستم

عصبی را متاثر می کند، ماده شیمیایی سیستم عصبی

Abolished: to do away with; put a stop to; end/ منسوخ کردن، از میان بردن

Naloxone: non addictive synthetic drug used to treat effects of drug overdose and detect a drug addiction/ در درمان مسمومیت از مواد مخدر به کار می رود، نالوکسن

Induced: caused, brought about, produced/ حاصل از، اعمال شده

Inflating: increase (something) by a large or excessive amount/ متورم شدن

Forearm: the lower arm in humans, between the elbow and wrist/ بازو، ساعد

Cuff: the end part of a sleeve, where the material of the sleeve is turned back or a separate band is sewn on/ handcuffs/ ضربت، سیلی، دست بند، مشت

Analgesia: in medicine, an absence of pain sensations/ آرامبخش، بی حسی نسبت به درد

Mediated: intervene in a dispute in order to bring about an agreement or reconciliation/ واسطه، دخیل بودن، ربط دهنده بودن

Trigger: a small lever that when pressed or pulled causes a firearm to fire, or a similar lever on another device or machine/ گیره، قلاب، پاشنه، ماشه، ماشه اسلحه

Opiates: any of a number of drugs containing or made from opium that induce calmness, stupor, or sleep, or relieve pain/ مخدر، افیون دار، تکسین دهنده

A fair bit of: quite a large amount, distance, size, etc.

Rheumatologist: expert in rheumatology, expert in the study of rheumatism/
متخصص تاندون و مفاصل

Generic: of, concerning, or applying to all elements of a particular class/
عمومی، جنسی، کلی

Equivalents: the same as or equal to another in force, value, measure, or meaning/ برابر، معادل، مترادف، هم بها، هم قیمت

Generous: willing to give or share, or giving more than necessary; unselfish/ بخشنده، کریم

Swathes: to wrap up, enfold, or bind, esp. with a wrapping material or bands/ نوار
پیچ کردن، فتق بند، پیچیدگی، راه باریک

Hint: a subtle or indirect but comprehensible reference, intimation, or suggestion/
اشاره، تذکر، سخن رهنما، ایما

Herbalist: one who collects or grows herbs (especially for their medicinal qualities)/ عطار، فروشنده گیاهان طبی

Aroma therapist: person who uses aromatherapy/ کسی که کارش ماساژ دادن یا درمان با
استفاده از روغن های معطر است

Mobilizing: prepare and organize (troops) for active service/ به حرکت درآوردن
گردآوری کردن،

Integrated: consisting of parts that have been blended into a harmonious whole/

متحد

Bog-standard: to be basic, to be ordinary, to be unexceptional, to be uninspired/

معمولی

Counterproductive: hindering the attainment of a goal, impeding progress/ نتیجه

معکوس دادن

Intuitively: in intuitive way; instinctively/ به طور غریزی و ناخودآگاه

Unorthodoxy: not following the usual rules or beliefs of your religion, society, etc.

Exotic: having a foreign origin or character/ بیگانه، خارجی، عجیب و غریب

Ethical: of or concerning ethics/ وابسته به علم اخلاق، اخلاق گرا، اخلاق مدارانه

Dilemma: difficult situation, difficult decision/ تنگنا، مخمسه، معضل، دو راهی

خطرناک، وضع دشوار

Disparaged: lower in rank by words or actions, malign, depreciate/ پست کردن، بی اعتبار کردن، کم گرفتن

Counterpart: someone or something that is similar or identical to another/ هم کار، قرین، رونوشت، همتا

Newsletter: an informational letter or small newspaper directed to a special audience, as of employees, members of an organization, or subscribers/ خبرنامه، نودادنامه

Astrology: the study of the positions of the heavenly bodies in relation to each other with the aim of predicting their influence on human affairs/ ستاره شناسی، علم احکام نجوم

Astronomy: the branch of science concerned with the physical universe beyond the atmosphere of the earth/ ستاره شناسی، علم نجوم

Anesthetist: a person, usu. a doctor or nurse, trained to administer gas or drugs that cause lack of sensation or loss of consciousness/ پزشک متخصص بیهوشی و بی حسی

Point out: to show or tell about something so that someone can see it or know it/

اشاره کردن، تشخیص دادن

Unrivaled: not equaled; having no rival, peer, or competition; incomparable/ عالی،

بی نظیر، بی همتا

Beaten hands down: to win something/beat someone very easily.

Lump: a mass or pile, esp. a small one/ درشت، توده، مقدار زیاد، قلنبه

Lymphocyte: one variety of white blood cells produced by the lymphatic system/

لنفوسیت، نوعی از گویچه های سفید خون که یک هسته دارد

New Word	Synonym	Antonym
Lump	Gob, Gobbet	chunk, clod, clump
Unrivaled	incomparable	
Counterpart	double, equivalent, match	
Ethical	conscientious, moral	
Exotic	alien, foreign, oriental	endemic, familiar, indigenous, native
Hint	insinuation, intimation	
Swathes	muffle, wrap	
Generous	benevolent, bountiful, free-handed, lavish, liberal, munificent, openhanded, philanthropic, unselfish	cheap, churlish, niggardly
Equivalents	commensurate, equal, even, identical, like, matching, synonymous, tantamount	different, incomparable
Generic	general, universal	special, specific

Opiate	anesthetic, dope, drug	
Abolished	abrogate, annihilate, annul, cancel, end, invalidate, nullify	create, establish
Scant	exiguous, meager, scanty, scrimpy, skimpy, slender, spare	abundant, ample, plentiful
Superficial	surface	deep
Neglected	disregard, ignore, overlook, pretermit, slight	attend, heed, regard
Orthodox	canonical	
Tantamount	alike, coordinate	
Confer	award, bestow	strip
Quackery	charlatanism; dishonesty, deceit	
Aura	air, aroma, odor	
Possess	have, own	lack
Enthusiastic	ebullient, energetic, exuberant, wild	apathetic, cool, halfhearted
Sympathetic	kind, sympathizing, understanding	stony, unfeeling