

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.}

High2

Unit5

The **Snooze** News

خبرهای خواب کوتاه

CONNIE: Good morning! This is Connie Sung, bringing you "Here's to Your Health!" a program about modern health issues. Today we've invited Dr. Ray Thorpe to talk to us about **insomnia**. Dr. Thorpe is director of the Sleep Disorders Clinic. Welcome to the show!

DR. THORPE: Thanks, Connie. It's great to be here.

کانی: صبح بخیر! کانسی سانگ هستم و برنامه "با ارزوی سلامتیتان!" را برایتان میاورم. یک برنامه راجب مشکلات سلامتی مدرن. امروز دکتر ری تروپ رو دعوت کردیم تا راجب بی خوابی صحبت کند. دکتر تروپ رئیس کلینیک مشکلات خواب هست. به برنامه خوش اومدین!
دکتر تروپ: ممنون کانسی. خوشحالم که اینجا هستم.

CONNIE: Your book Night Shift will be coming out soon. In it, you tell people to pay more attention to sleep **disorders**. What's the big deal about losing a little sleep?

DR. THORPE: I always tell people to think of the biggest industrial disaster that they've ever heard about. Usually it was caused at least in part by sleep **deprivation**. Then I ask them to think about what can happen if they drive when they're tired. Every year, up 200,000 automobile accidents are caused by **drowsy**

drivers.

کانی: کتابتون نوبت شب به زودی منتشر خواهد شد. در اون، به مردم میگوید که بیشتر به اختلالات خواب اهمیت بدن. مشکل از دست دادن یکم خواب چیه؟

دکتر تروپ: من همیشه به مردم میگم به بزرگترین مشکل صنعتی فکر کنن که تابحال راجبش شنیدن. اغلب حداقل مقداری از اونا بخاطر کمبود خواب اتفاق میفته. سپس ازشون سوال میکنم که چه اتفاقی میفته اگر وقتی خستن رانندگی کنن. هر ساله بالای دو هزار تصادفات اتوموبیل توسط رانندگان خواب الود و گیج اتفاق میفته.

CONNIE: Wow! That is a big problem.

DR. THORPE: And a costly one. We figure that **fatigue** costs businesses about \$70 million year.

CONNIE: That's astounding! But getting back to the personal level, if I come to your clinic, what would you advise me to do?

کانی: واو! این یه مشکل بزرگه.

دکتر تروپ: و گرون. ما فهمیدیم که خستگی هزینه های تجاری تقریبا هفتاد میلیون دلار در سال در پی داره.

کانی: مبهوت کندس! اما برگردیم به سطح شخصی، اگر من به کلینیک شما پیام، شما بهم چه نصیحتی میکنین؟

DR. THORPE: First. I would find out about some habits. If you smoked or drank, I would tell you to stop.

CONNIE: Really? A lot of people relax.

DR. THORPE: Bad idea. Both habits are not only bad for your general health, but they interfere with sleep.

دکتر تروپ: اول راجب یسری از عادات میفهمم. اگر سیگار میکشیدی یا مینوشیدی، بهت میگفتم که دست برداری.

کانی: واقعا؟ خیلی از مردم مینوشن تا اروم شن.

دکتر تروپ: ایده بدیه. هر دو عادت نه تنها برای سلامت کلی تو خوب نیستن بلکه مزاحم خواب میشن.

CONNIE: What about the old-fashioned **remedies** like warm milk?

DR. THORPE: Actually, a lot of home remedies do make sense. We tell patients to have a high-carbohydrate snack like a banana before they go bed. Warm milk helps, too. But I advise you not eat a heavy meal before bed.

CONNIE: My doctor told me to get more exercise, but when I run at night, I can't get to sleep.

کانی: داروهای قدیمی مثل شیر داغ چی؟

دکتر تروپ: در واقع، خیلی از داروهای خونگی جواب میدن. ما به مریض ها میگیم قبل از خواب یه اسنک با کربوهیدرات زیاد مثل موز بخورن. شیر داغ هم کمک میکنه اما بهتون توصیه میکنم قبل از خواب یه وعده سنگین نخورین.

کانی: دکترم بهم گفت یه مقدار ورزش کنم اما وقتی شبا میدوم نمیتونم بخوابم.

DR. THORPE: It's true that if you exercise regularly, you'll sleep better. But we always tell patients not to exercise within three hours of bedtime.

CONNIE: My mother always said to get up and scrub the floor when I couldn't sleep.

DR. THORPE: That works. I advised one patient to balance his **checkbook**. He went right to sleep, just to escape from the task.

CONNIE: Suppose I try these remedies, and they don't help?

دکتر تروپ: درسته که اگر مرتباً ورزش کنی بهتر میخوابی اما ما همیشه به مریض ها میگوییم طی سه ساعت قبل از خواب ورزش نکنن.

کانی: مادرم همیشه بهم میگفت وقتی نمیتونم بخوابم بیدارشم و زمینو تمیز کنم.

دکتر تروپ: این کمک میکنه. به یکی از بیمارها نصیحت کردم دفترچه بانکشو متعادل کنه. فوراً به خواب رفت فقط برای اینکه از کار فرار کنه.

کانی: فرض کنیم این درمان ها رو امتحان کنم و کمک نکردن؟

DR. THORPE: We often ask patients to spend a night at our sleep clinic. We have electronic equipment that permits us to monitor the patient through the night. In fact, if you're interested, we can invite you to come to the clinic for a night.

CONNIE: Maybe I should do that.

دکتر تروپ: اغلب از بیمارها میخوایم شب رو توی کلینیک ما بگذرونن. ما وسایل الکترونیکی داریم که بهمون اجازه میده بیمار رو در طول شب نظاره کنیم. در واقع، اگر شما علاقه مند هستید ما میتونیم برای یه شب ازتون دعوت کنیم به کلینیک ما بیاین.

کافی: شاید باید انجامش بدم.

New word: English explanation \ معنی فارسی

Snooze: to sleep, esp. for a short period of time; nap/ چرت، خواب کوتاه، چرت زدن

Insomnia: difficulty in getting to sleep, esp. as a persistent problem/ بیخوابی

Disorder: a state of confusion/ اشفتگی، بی نظمی

Deprivation: the damaging lack of material benefits considered to be basic necessities in a society/ محرومیت

Fatigue: mental or physical weariness, or the effort or strain that causes it/ رنج، فتور، خستگی، کوفتگی

Drowsy: sleepy and lethargic; half asleep/ چرت زن، کسل کننده، خواب الود

Remedy: a medicine or therapy designed to heal a disease or disorder/ چاره یا فایده، دارو، درمان

Checkbook: a booklet of blank forms that can be used to pay out money from a bank account/ دفترچه چک

@LinggoLearn

New Word	Synonym	Antonym
Snooze	doze, nap	
Fatigue	labor, lag, strain, stress, tiredness	energy
Remedy	cure, medicament	