

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

Unit8

Do You Really Enjoy Being a **Couch Potato**?

آیا شما واقعا از معتاد تلویزیون بودن لذت میبرد؟

A husband and wife come home from work, exhausted and stressed out. They don't feel like preparing a real dinner, so they **pop** something in the microwave. Then they sit down on the couch for an evening of being **mesmerized** by the TV set. Hours later, having fallen asleep, they wake up and **stumble** off to bed, Each day they continue to do the same thing: Get up, go to work, come home, grab a bite, sit down **vegetate** in front of TV set. Does this sound like you?

یک زن و شوهر، خسته و مضطرب، از محل کار به خانه می آیند. حال درست کردن یک نهار واقعی را ندارند بنابراین چیزی سریع در مایکروویو میگذارند. سپس برای یک عصر روی مبل مبنشینند که توسط مجموعه تلویزیونی هیپنوتیزم شوند. ساعت ها بعد، پس از به خواب رفتن، آنها بیدار میشوند و سکندری خوران به تخت میروند. هر روز آنها به انجام چیز یکسان ادامه میدهند:

بیدار شدن، سرکار رفتن، به خانه آمدن، غذا خوردن، سپس نشستن و مانند گیاه جلوی مجموعه تلویزیونی بودن. آیا این مانند شما بنظر میرسد؟

If so, are you satisfied with your existence? Isn't there more to life than being a couch potato? Some apparently don't think so. In their recent book *Time for Life*, researchers John Robinson and Geoffrey Godbey state that the average amount time that people in the United States have to devote to **leisure** activities is

actually increasing. While this may sound unlikely, Robinson and Godbey claim that Americans now spend almost forty hours a week doing leisure-time activities, and something similar may be true all over the industrialized world.

اگر چنین است، آیا از وجودتان راضی هستید؟ چیزی در زندگی بیشتر از خوره تلویزیون بودن وجود ندارد؟ بعضی افراد ظاهراً اینگونه فکر نمیکنند. در کتاب اخیرشان *زمان برای زندگی*، محققان جان رابینسون و جفری گادبی اعلام میکنند که مقدار متوسط زمانی که افراد در ایلات متحده باید به زمان استراحتشان اختصاص دهند در حال افزایش است. در حالی که این ممکن است بعید بنظر برسد، رابینسون و گادبی ادعا دارند که امریکایی ها الان تقریباً چهل ساعت در هفته را به فعالیت های فراغت میگذارند و چیزی شبیه ممکن است در کل جهان صنعتی حقیقت داشته باشد.

Here's what Robinson and Godbey say are the top five leisure activities among Americans: Watching television, at 15.0 hours a week, is by far the most popular. Number two on the list is socializing-6.7 hours a week. Number three, at 4.4 hours weekly, is home communication. Reading, at 2.8 hours a week, ranks number four. And number five on the list, is **engaging in hobbies**, comes in at 2.7 hours a week. Judging from these statistics, we might conclude that many Americans seem to enjoy being couch potatoes.

این چیزی است که رابینسون و گادبی میگویند پنج فعالیت بالای اوقات فراغت بین امریکایی هاست: تلویزیون تماشا کردن، در 15 ساعت هر هفته، تاکنون محبوب ترین است. شماره دو در لیست، 6.7 ساعت در هفته، معاشرت است. شماره سه در 4.4 ساعت در هفته، ارتباط خانگی است. خواندن در 2.8 ساعت در هفته، عدد چهار رتبه بندی میشود. و عدد پنج در لیست، مشغول سرگرمی شدن، 2.7 ساعت در هفته است. با قضاوت این امارها، ما ممکن است نتیجه بگیریم که بنظر

میرسد بسیاری از امریکایی ها از معتاد تلویزیون بودن لذت میبرند.

Now, if you want to spend your leisure time channel **surfing**, that's your choice. There are, however, many rewarding **pursuits** out there. With all the extra leisure time that we supposedly have, it **behooves** us to know how to spend it interestingly. Here are three the more unusual and interesting popular hobbies. Roller coasting has become so popular that there's even an organization called ACE (American Coaster Enthusiasts) that is dedicated to preserving, appreciating, and enjoying **roller coasters**.

الان، اگر میخواهید اوقات فراغتتان را با گشتن در کانال ها بگذرانید، انتخاب شماست. هرچند، بسیاری سرگرمی و کار مثبت ان بیرون است. با تمام اوقات فراغت اضافی ای که بنظر میرسد داریم، وظیفه ماست که بدانیم چگونه ان را جالب بگذرانیم. اینجاسته تا از عادت های مشهور که بیشتر غیر معمول و جالب هستند، است. ترن هوایی انقدر مشهور شده است که حتی یک سازمان به اسم ای سی ای (امریکایی مشتاق ترن) که برای حفظ قدردانی و لذت بردن از ترن های هوای ساخته شده است.

The **precursors** of roller coasters originated in Russia as ice slides built high into the air and the first actual mechanical roller coasters were also constructed in Russia. From there the idea migrated to Paris, where a kind of roller coaster with wheels was built in 1804. Eventually the roller coaster made its way to the United States, with more and more coasters built until Depression times. Then they began to fall out of fashion, and many were torn down. It was not until the 1950s, with Walt Disney's opening of the first Disneyland, that roller coasters began to make comeback.

پیش ساز ترن هوایی در روسیه اصل داشته است بعوان سرسره هایی از یخ که بالای روبه هوا ساخته

شده بودند و اولین ترن هوایی مکانیکی نیز در روسیه ساخته شده بود. از آنجا ایده به پاریس راه یافت، جایی که مدلی از ترن هوایی با چرخ ها در سال 1804 ساخته شد. بالاخره ترن هوایی راهش را به ایالات متحده باز کرد، که ترن های هوایی بیشتر و بیشتری تا زمان دوران افسردگی (بعد از جنگ جهانی دوم) ساخته شدند. آنها شروع به از دور کنار رفتن و نابود شدن کردند. این تا دهه 1950 ادامه داشت، با بازگشایی اولین دیزنی لند والت دیزنی، ترن های هوایی شروع به بازگشت کردند.

Now they're being built at **breakneck** speed. Marie Miller, member of ACE now in her eighties, is a major enthusiast. She figures she's ridden on most of the roller coasters in the United States, saying, "There was a time when I rode every wooden coaster in United States, Canada, and Mexico, but can't keep up with them. One thing's certain: I'll never stop riding until I'm in my grave."

الان آنها با سرعت فوق العاده در حال ساخت هستند. ماری میلر، یک عضو ای سی ای الان در دهه هشتاد سالگی، مشتاق بزرگی است. او حساب کرد به روی اکثر ترن های هوایی ایالات متحده سوار شده است، میگوید " زمانی بود، وقتی من تمام ترن های هوایی چوبی در ایالات متحده ، کانادا و مکزیکورا سوار شدم ؛ امانیتونم با آنها ادامه دهم. یه چیز قطعی است: تا زمانی که در گور باشم دست از سوار شدن آنها برنمیدارم."

Another fascinating pastime **orienteering** is a combination of map reading and cross-country skiing or running. Orienteers are given a map that shows where a set of "control points" are located. They try to follow the map by interpreting it carefully and using a compass to **plot** their course. Each time they succeed in finding a control point, they stamp a card that **validates** their, having completed that part of the game. The sport is competitive: Participants get a starting time and have a prescribed time period for locating all of the control points,

Orienteering has become extremely popular.

یک سرگرمی شگفت انگیز دیگر دونده دو صحرانوردی است یک ترکیب خواندن نقشه و اسکی در هوای باز یا دویدن است. به دونده ها نقشه داده میشود که مکان مجموعه ای از نقاط کنترل قرار دارد. قرار دارد. آنها سعی میکنند با خواندن دقیق نقشه و استفاده از قطب نما برای روی نقشه پیش رفتن مسیرشان نقشه را دنبال کنند. هر بار که در پیدا کردن نقاط کنترل موفق میشوند، کارتی که تائید میکند آنها ان قسمت بازی را کامل کرده اند مهمیزند. این ورزش رقابتی است: شرکت کنندگان زمان شروع دارند و برای پیدا کردن تمام نقاط کنترل، زمانی تعیین شده. دونده دو صحرانوردی بشدت معروف شده است.

Why? There are several reasons. It's interesting and healthy. You get the chance to enjoy the outdoors. Best of all, it **taxes** both your physical strength and your mental **acumen**. Then there's letterboxing a hobby that is like a combination of orienteering and **treasure hunting**. It began in England in 1854, when an English gentleman put his calling card (a little like today's business card) into a bottle and left it on the bank of a **pond**.

چرا؟ چندین دلیل وجود دارد. جالب و سالم است. شما شانس لذت بردن از بیرون و هوای آزاد را بدست می آورید. بهترین همه، قدرت جسمی و روانی هوشی شما را تقاضا میکند. بعد از ان جعبه نامه است، یک سرگرمی که مانند ترکیب دونده دو صحرایی و شکار گنج است. در سال 1854 در اینگلند شروع شد، وقتی یک جنتمن انگلستانی شماره کارت تماسش (کمی شبیه کارت های تجاری امروزی) در یک بطری و لبه دریاچه گذاشت.

Someone else found it and contacted him, and from this the hobby **sprang up**. What happens is this: People put notebook and rubber stamp in a bottle (the letterbox) and they provide special clues for finding the bottle. Participants have to follow the clues by hiking in certain sections of the English countryside until they finally locate the letterbox and stamp their notebook. For some **aficionados**, letterboxing is so enjoyable that it's become a way of life.

فرد دیگری آن را یافت و با او تماس گرفت و از این، سرگرمی بوجود آمد. چیزی که اتفاق می افتد این است که: مردم یک دفترچه و مهر لاستیکی در یک بطری (جعبه نامه) میگذارند و راهنماهای خاصی برای پیدا کردن بطری تهیه میکنند. شرکت کنندگان باید راهنماها را دنبال کنند با پیاده روی در قسمت های مشخصی از حومه شهر انگلستان تا زمانی که بالاخره جعبه نامه را پیدا کنند و دفترچه اشان را مهر کنند. برای بعضی از طرفداران، پیدا کردن جعبه نامه بسیار لذت بخش است که یک راه زندگی شده است (تبدیل به عادت شده است).

These are just three examples of **captivating pastimes**. Why are they all so popular? One principal reason is that they're basically active, not passive. Aficionados of these hobbies get out and act rather than passively sitting in front of the TV screen. Suppose that at some future time we start **engraving**, on our **tombstones**, not only the names and the dates of people's births and deaths but also their hobbies and accomplishments. Which would look better on gravestone: JOHN L DOE, COUCH POTATO, or JOHN L DOE, ORIENTEER?

اینها فقط سه مثال از صرف کردن و جالب کردن اوقات فراغت است. چرا همگی معروف هستند؟ یک دلیل اصلی این است که در اصل فعال هستند، نه غیرفعال. طرفداران این سرگرمی ها بیرون میروند و بجای بی حرکت نشستن جلوی صفحه تلویزیون، فعالیت میکنند. بر فرض که در یک زمان آینده ما

شروع به حکاکی روی سنگ های قبرمان کنیم، نه فقط نام و تاریخ تولد و مرگ فرد اما همچنین سرگرمی ها و دست اوردهایشان. کدام روی سنگ قبر بهتر بنظر میرسد: جان ال دو، خوره تلویزیون یا جان ال دو، دونده دو صحرائی؟

@Lingolearn

New word: English explanation / معنی فارسی

Validate: to prove valid or acceptable; verify/ معتبر ساختن، قانونی کردن

Tax: a difficult or burdensome obligation; strain/ مالیات، باج، تقاضای سنگین

Significant: having consequence or import; important/ معنی دار، حاکی از، ژرف، مهم

Pursuit: any occupation or pastime/ سرگرمی

Pursue: to follow in an effort to reach or catch; chase/ دنبال کردن، تعقیب کردن، پی

گیری کردن

Pond: a small natural or artificial body of still water/ تالاب، دریاچه

Plot: a secret plan, esp. one with an illegal or hostile purpose/ طرح، نقشه

Pastime: an activity that makes the time pass pleasantly/ سرگرمی، تفریح

Orienteering: a cross-country race in which competitors follow a course in unfamiliar territory by using a map and compass/ مسابقه ی دو صحرایی (به کمک قطب نما)

Mesmerize: capture the complete attention of (someone); transfix/ فریفتن، هیپنوتیزم کردن

Leisure: freedom from work or other duties or responsibilities that require time and effort; free time/ فراغت، وقت کافی

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

Engrave: to cut (a design or lettering) into a hard, flat surface, as by a sharp implement or acid, often for the purpose of making a plate for printing/ نقش کردن، منقوش کردن، حکاکی کردن

Engage in: to take part in a particular activity, especially one that involves competing with other people or talking to them/ تعامل داشتن، ارتباط داشتن

Competitive: involving, related to, or characterized by competition/ رقابتی

Captivating: causing one to be charmed or fascinated, as by beauty or intellectual appeal/ فریبنده، دلربا/

Breakneck: dangerously extreme or rapid/ سرعت زیاد، فوق العاده خطرناک، بسیار وحشتناک

Behoove: to be necessary or suitable for; befit/ شایسته بودن، آمدن به، واجب بودن، فرض بودن، اقتضاء کردن

Aficionado: an enthusiast or fan, as of an art, a sport, or a pastime/ طرفدار، هواخواه/

Acumen: superior insight; quickness and shrewdness of judgment, esp. in practical matters/ تیز هوشی، تیز فهمی، فراست

Tombstone: engraved stone marker for a tomb or grave; gravestone/ سنگ قبر

Treasure hunt: a game in which players try to find hidden items, often with the help of written clues/ جستجوی گنج، گنج بازی

Validate: to prove valid or acceptable; verify/ معتبر ساختن، قانونی کردن

Vegetate: to be lazy, dull, and inactive; do almost nothing/ با ناپویایی جسمی یا فکری

زندگی کردن، گیاه وار زیستن، خوردن و خوابیدن

Surf: move from site to site on (the Internet)/ گشت زنی، پرسه زنی

Stumble: to trip or lose one's balance in walking or running/ تلو تلو خوردن

Spring up: to grow or appear suddenly The weeds sprang up overnight/ ناگهان

پدیدار شدن، غفلتا ظاهر شدن

Roller coaster: an amusement park ride in which a small, gravity-propelled train of open cars rides rapidly up and down a curving, winding, track built on trestles/

ترن هوایی

Pop: to move, appear, come, or go quickly or unexpectedly / بسرعت عملی انجام دادن

Precursor: one that comes before and proclaims the arrival of someone or something; indication that a specific event will soon take place/ پیشگام

Couch potato: (informal) a person whose main leisure pastime is television viewing / معتاد به تلویزیون

@LingoLearn

| New Word | Synonym | Antonym |
|-------------|--|-----------------------------------|
| Validate | establish, substantiate, verify | disprove, invalidate, negate |
| Significant | consequential, considerable, important | immaterial, insignificant, little |
| Pursue | chase, course, follow | avoid |
| Pastime | diversion, game, hobby | |
| Leisure | ease, recreation | toil, work |
| Equivalent | commensurate, equal, even, identical | different, incomparable |
| Competitive | rival | noncompetitive |
| Acumen | astuteness, discernment | dullness |
| Validate | authenticate, confirm, establish | disprove, invalidate, negate |
| Precursor | forerunner, harbinger | |