

به نام خداوند و جان خرد

سلام رفقا

امیدوارم حال همگی عالی باشه

ازونجایی که زبان عمومی ۲ یکی از کله گنده ترین کتاب های زبان علوم پزشکی شیراز و شاید حتی ایرانه گفتیم حیفه که به منبع خوب و کامل برای امتحانش وجود نداشته باشه. سر همین تصمیم گرفتیم که بریم سراغ این منبع، یعنی منبعی که:

○ به صورت کامل ردینگ های کتاب رو با ترجمه ی روون بررسی کرده.

○ تمام کلمات و عبارت های معنایی پیچیده متناسب با سطح دانشجویی که در سطح زبان عمومی ۲ قرار داره رو در دل خودش داره

○ تمام تمرین کتاب از تمرین های ردینگ بگیر تا اقسام مختلف کلمه و... همه و همه کامل پاسخ داده شدن.

○ ازونجایی که بیشتر بچه ها further reading هارو بررسی نمی کنن ما هم زیاد سراغشون نرفتیم و صرفا گذری، کلمات و عبارات معنایی مهم و سختشون رو لیست کردیم (البته اینو هم بگم که فردر درس ۲ کامل بررسی شده چون بخشی از بودجه امتحان پایان ترمه)

خلاصه که هرچی از زبان برای امتحان پایاترم نیاز داشته باشید اینجا هست.

بلخره با توجه به حجم دروس و مشغله های روزمره و کمبود وقت، هر جای جزوه حس کردید مشکلی داره و جوابی

ممکنه نادرست باشه و یا انتقاد یا پیشنهادی بود خوشحال میشیم با این آیدی در تلگرام (@abol_sun_as) در ارتباط

بذارید. 😊

تهیه کننده: ابوالفضل خورشیدوند

✓ ویراستار: علیرضا عبدالله پور

یه تشکر خیلی خیلی ویژه از دوست خوبم deep seek 😊

UNIT 5

"Nature has bestowed the beautiful capacity to procreate a life within women and every woman cherishes the experience of motherhood."

ترجمه: "طبیعت این توانایی زیبا را به زنان بخشیده است که زندگی را در درون خود پرورش دهند، و هر زنی تجربه مادر شدن را گرمی می‌دارد."

واژگان:

- | | |
|---|----------------------------------|
| • Bestowed: بخشیده، عطا کرده | Procreate: تولید مثل کردن |
| • Cherishes: گرمی می‌دارد، عزیز می‌شمارد | capacity: توانایی |
| • Within: درون | motherhood: مادری |

ترکیب های معنایی:

bestow upon: **به کسی چیزی بخشیدن**

cherish the experience: **تجربه را گرمی داشتن**

"Unfortunately, some women due to certain physiological conditions cannot give birth to their own offspring."

ترجمه: "متأسفانه، برخی زنان به دلیل شرایط خاص فیزیولوژیکی قادر به به دنیا آوردن فرزند خود نیستند."

واژگان:

- | | |
|---|------------------------------|
| • Physiological: فیزیولوژیکی، مربوط به بدن | offspring: فرزند، نسل |
|---|------------------------------|

ترکیب های معنایی:

give birth to: **زایمان کردن**

"The desire for motherhood leads them to search for alternative solutions, and surrogacy presents itself as the most viable alternative."

ترجمه: "میل به مادر شدن آن‌ها را به جست‌وجوی راه‌حل‌های جایگزین سوق می‌دهد، و رحم جایگزین (سروگیت) به عنوان بهترین گزینه ممکن مطرح می‌شود."

واژگان:

- | | |
|--|-------------------------------|
| • alternative solutions: راه‌حل‌های جایگزین | surrogacy: رحم جایگزین |
| • viable: عملی، امکان‌پذیر | |

presents itself as: **به عنوان چیزی مطرح شدن**

"Advances in assisted reproductive techniques such as donor insemination and embryo transfer methods have revolutionized the reproductive environment, resulting in 'surrogacy' as the most desirable option."

ترجمه: "پیشرفت‌ها در تکنیک‌های کمک‌باروری مانند تلقیح اسپرم اهدایی و روش‌های انتقال جنین، محیط باروری را متحول کرده‌اند و در نتیجه 'رحم جایگزین' را به گزینه‌ای مطلوب تبدیل کرده‌اند."

- | | |
|--|-----------------------------------|
| • assisted reproductive: کمک‌باروری | revolutionized: متحول کرده |
| • insemination: تلقیح | donor: اهدا کننده |
| • embryo transfer: انتقال جنین | desirable: مطلوب |

ترکیب های معنایی:

resulting in: **منجر به چیزی شدن**

"The system of surrogacy has given hope to many infertile couples, who long to have a child of their own."

ترجمه: "سیستم رحم جایگزین به بسیاری از زوج‌های نابارور امید بخشیده است، زوج‌هایی که اشتیاق فراوانی برای داشتن فرزند خود دارند."

واژگان:

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| • Infertile: نابارور | Long: اشتیاق داشتن |
|-----------------------------|---------------------------|

ترکیب های معنایی:

long to: **میل شدید داشتن به چیزی**

"Taking advantage of the advanced medical facilities, they seek alternative solutions like Artificial Reproductive Technology (ART), In Vitro Fertilization (IVF) and Intra-Uterine Injections (IUI) in the hope of having a child of their own."

ترجمه: "با بهره‌گیری از امکانات پیشرفته پزشکی، آن‌ها به دنبال راه‌حل‌های جایگزینی مانند فناوری کمک‌باروری (ART)، لقاح آزمایشگاهی (IVF) و تزریق درون‌رحمی (IUI) هستند تا امیدوارانه صاحب فرزند خود شوند."

واژگان:

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| • In Vitro: آزمایشگاهی | facilities: امکانات |
|-------------------------------|----------------------------|

take advantage of: بهره‌برداری کردن از چیزی

in the hope of: با امید به چیزی

"In common language, a surrogate mother is the person who is hired to bear a child, which she hands over to her employer at birth."

ترجمه: "در زبان عامه، مادر جایگزین فردی است که برای به دنیا آوردن کودک استخدام می‌شود و پس از تولد، کودک را به کارفرمای خود تحویل می‌دهد."

واژگان:

- Hired: استخدام شده
- surrogate: جایگزین
- hands over: تحویل می‌دهد
- bear: به دنیا آوردن، زایمان کردن
- employer: کارفرما، استخدام کننده

ترکیب های معنایی:

hands over: تحویل دادن

"In the past, surrogacy arrangements were generally confined to kith and kin of close relatives, family, or friends, usually as an altruistic deed."

ترجمه: "در گذشته، قراردادهای رحم جایگزین معمولاً به دوستان و خویشاوندان نزدیک، خانواده یا آشنایان محدود می‌شد و اغلب به عنوان یک عمل نوع دوستانه انجام می‌گرفت."

واژگان:

- kith and kin: دوستان و خویشاوندان
- arrangements: توافق، قرارداد
- altruistic: نوع دوستانه
- confine: محدود کردن، منحصر شدن

ترکیب های معنایی:

confined to: محدود به چیزی بودن

"But, with the introduction of financial arrangements in the process, surrogacy has extended its network beyond family, community, state, and even across the country."

ترجمه: "اما با معرفی قراردادهای مالی در این فرآیند، رحم جایگزین شبکه خود را فراتر از خانواده، جامعه، ایالت و حتی در سطح کشور گسترش داده است."

واژگان:

- financial arrangements: قراردادهای مالی
- extended: گسترش داده

- beyond: **فراتر، گسترده تر از**

state: **ایالت**

ترکیب های معنایی:

extended its network: **شبکه خود را گسترش دادن**

"The concept of surrogacy has turned a normal biological function of a woman's body into a commercial contract."

ترجمه: "مفهوم رحم جایگزین، یک عملکرد طبیعی بیولوژیکی بدن زن را به یک قرارداد تجاری تبدیل کرده است."

واژگان:

- commercial contract: **قرارداد تجاری**

ترکیب های معنایی:

turned into: **تبدیل به چیزی شدن**

"Surrogate services are advertised. Surrogates are recruited and operating agencies make huge profits."

ترجمه: "خدمات رحم جایگزین تبلیغ می‌شوند. مادران جایگزین استخدام می‌شوند و آژانس‌های فعال سود کلانی به دست می‌آورند."

واژگان:

- Advertised: **تبلیغ می‌شوند**
- Recruited: **استخدام می‌شوند**

operating: **فعال، در حال کار**

profit: **سود(مالی)**

ترکیب های معنایی:

make huge profits: **سود کلان به دست آوردن**

"The commercialization of surrogacy has raised fears of a black market and of baby selling and breeding farms, turning impoverished women into baby producers and its possibility of selective breeding at a price."

ترجمه: "تجاری‌سازی رحم جایگزین، نگرانی‌هایی درباره بازار سیاه، فروش نوزادان و مزارع پرورش کودک ایجاد کرده است، که زنان فقیر را به تولیدکنندگان کودک تبدیل می‌کند و امکان پرورش انتخابی با پرداخت هزینه را فراهم می‌نماید."

واژگان:

- Commercialization: **تجاری‌سازی**
- Impoverished: **فقیر**

selective breeding: **پرورش انتخابی**

breeding: **پرورش**

raised fears: **نگرانی ایجاد کردن**

turning into: **تبدیل به چیزی کردن**

"Surrogacy degrades a pregnancy to a service and a baby to a product."

ترجمه: "رحم جایگزین، بارداری را به یک خدمت و نوزاد را به یک محصول تنزل می دهد."

واژگان:

- Degrades: **تنزل می دهد**

ترکیب های معنایی:

degrades to: **به چیزی تنزل دادن**

"Experience shows that as with any other commercial dealing, the 'customer' lays down his/her conditions before purchasing the goods."

ترجمه: "تجربه نشان می دهد که مانند هر معامله تجاری دیگر، «مشتری» قبل از خریدن کالا، شرایط خود را تعیین می کند."

واژگان:

- commercial dealing: **معامله تجاری** purchasing: **خریدن**

ترکیب های معنایی:

lays down conditions: **شرایط تعیین کردن**

"Today, people around the world, regardless of marital status or sexual orientation, are looking at surrogacy as an option to have a family."

ترجمه: "امروزه افراد در سراسر جهان، بدون توجه به وضعیت تأهل یا گرایش جنسی، به رحم جایگزین به عنوان یک گزینه برای تشکیل خانواده نگاه می کنند."

واژگان:

- regardless: **بدون توجه** marital: **مربوط به ازدواج**
orientation: **گرایش** surrogacy: **رحم جایگزین**

ترکیب های معنایی:

looking at...as an option: **به چیزی به عنوان گزینه نگاه کردن**

"Although the birth of a child is typically considered a very happy time for parents, surrogacy—whether traditional or gestational—is often an uncharted territory that can become very stressful for all parties involved."

ترجمه: "اگرچه تولد یک کودک معمولاً زمان بسیار خوشحال‌کننده‌ای برای والدین محسوب می‌شود، رحم جایگزین—چه سنتی و چه حاملگی جایگزین—اغلب یک سرزمین ناشناخته است که می‌تواند برای تمام طرف‌های درگیر بسیار استرس‌زا باشد."

واژگان

- typically: معمولاً
- territory: قلمرو
- gestational: مربوط به حاملگی، دوران بارداری
- uncharted: ناشناخته
- stressful: استرس‌زا

ترکیب‌های معنایی:

considered a happy time: زمان خوشحال‌کننده محسوب شدن

parties involved: طرف‌های درگیر

"A number of definitions can be found in scientific literature regarding the process of surrogacy and those involved."

ترجمه: "تعدادی تعریف در ادبیات علمی درباره فرآیند رحم جایگزین و افراد درگیر در آن یافت می‌شود."

واژگان:

- definitions: تعاریف
- literature: ادبیات
- scientific: علمی

ترکیب‌های معنایی:

can be found: می‌توان یافت

"The American Society for Reproductive Medicine (2006), American College of Obstetrics and Gynecology (2008) and Council for Reproductive Genetics (2010) have published definitions for many of the terms associated with the process of reproductive surrogacy, to provide clarity about this increasingly visible pathway to reproduction (see the following Box)."

ترجمه: "انجمن آمریکایی پزشکی تولیدمثل (۲۰۰۶)، کالج آمریکایی زنان و زایمان (۲۰۰۸) و شورای ژنتیک تولیدمثل (۲۰۱۰) تعاریفی برای بسیاری از اصطلاحات مرتبط با فرآیند رحم جایگزین منتشر کرده‌اند تا شفافیت بیشتری درباره این مسیر روزافزون برای تولیدمثل ایجاد کنند (به کادر زیر مراجعه کنید)."

- reproductive: تولیدمثل
gynecology: بیماری‌های زنان
- Council: شورا، انجمن تخصصی

obstetrics: زنان و زایمان
clarity: شفافیت

ترکیب‌های معنایی:

associated with: مرتبط با

provide clarity: شفافیت ایجاد کردن

"Biologic mother/genetic donor

A woman who contributes her egg to reproduce the resulting child."

ترجمه: "مادر بیولوژیکی/اهداکننده ژنتیکی

زنانی که تخمک خود را برای تولید فرزند اهدا می‌کند."

واژگان:

- donor: اهداکننده
egg: تخمک
resulting: حاصل‌شده

contributes: اهدا می‌کند

reproduce: تولید مثل کردن

ترکیب‌های معنایی:

genetic donor: اهداکننده ژنتیکی

contributes her egg: تخمک خود را اهدا می‌کند

"Biologic father/genetic donor

A man who contributes his sperm to reproduce the resulting child."

ترجمه: "پدر بیولوژیکی/اهداکننده ژنتیکی

مردانی که اسپرم خود را برای تولید فرزند اهدا می‌کنند."

واژگان:

ترکیب‌های معنایی:

reproduce the child: تولید فرزند



surrogacy

A 4x5 grid of dots, consisting of 4 rows and 5 columns of solid black dots.

افرادى که قصد دارند والدين قانونى فرزند متولد شده از قرارداد رحم جاگزين شوند."

واژگان:

- commissioning: سفارش دهنده

legal: قانونی

ترکیب های معنایی:

متولد شده از قرارداد رحم جایگزین

"Traditional surrogate mother

The woman who donates her DNA (egg/ova) and gestates (carrying the fetus) the pregnancy for someone else."

ترجمہ: "مادر جایگزین سنتی

زنی که DNA خود (تخمک) را اهدا می‌کند و حاملگی را برای دیگری انجام می‌دهد."

واژگان:

- ovd: تخمک‌ها**

fetus: جنين

ترکیب های معنایی:

carrying the fetus: **حمل جنين**

"Gestational surrogate mother/carrier"

The woman who gestates (carrying the fetus) until it is born."

ترجمہ: "مادر جایگزین حاملگی/ حامل

زنی که جنین را تا تولد حمل می‌کند."

واژگان:

- carrier: حامل

until it is born: تا زمان تولد

"Traditional surrogacy

An agreement by a woman to donate her egg, along with sperm of the intended father."

ترجمه: "رحم جایگزین سنتی

قراردادی که زن تخمک خود را همراه با اسپرم پدر متقاضی اهدا می کند."

واژگان:

- agreement: قرارداد
- along with: همراه با

ترکیب های معنایی:

donate her egg: تخمک خود را اهدا می کند

Gestational surrogacy

"This surrogacy arrangement occurs when a woman undergoes in vitro fertilization to carry a fetus that has no genetic or biologic link to her; in essence, she provides 'a womb to rent.'"

ترجمه: رحم جایگزین حاملگی

"این نوع قرارداد زمانی رخ می دهد که زنی تحت لقاح آزمایشگاهی قرار می گیرد تا جنینی را حمل کند که هیچ ارتباط ژنتیکی یا بیولوژیکی با او ندارد؛ در واقع، او 'رحمی برای اجاره' ارائه می دهد."

واژگان:

- occurs: رخ می دهد
- undergoes: تحت چیزی قرار می گیرد
- in vitro fertilization: لقاح آزمایشگاهی
- link: ارتباط
- essence: اساسی / در واقع
- womb: رحم
- rent: اجاره

ترکیب های معنایی:

surrogacy arrangement: قرارداد رحم جایگزین

undergoes in vitro fertilization: تحت لقاح آزمایشگاهی قرار گرفتن

genetic or biologic link: ارتباط ژنتیکی یا بیولوژیکی

womb to rent: رحم اجاره ای

"She relinquishes all parental rights as the gestational mother upon birth of the child.
 "The fetus/child could be genetically linked to one, both or neither of the intended
 parents if donor DNA was utilized."

ترجمه:

"او تمام حقوق والدینی خود را به عنوان مادر حاملگی، پس از تولد کودک واگذار می‌کند."
 "جنین/کودک ممکن است از نظر ژنتیکی به یکی، هر دو یا هیچ‌یک از والدین متقاضی مرتبط باشد اگر از DNA اهدایی استفاده
 شده باشد."

واژگان:

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| • relinquishes: واگذار می‌کند | parental: والدینی |
| rights: حقوق | upon: پس از |
| genetically: از نظر ژنتیکی | linked: مرتبط |
| intended: متقاضی | donor: اهداننده |
| utilized: استفاده شده | |

ترکیب های معنایی:

relinquishes rights: **حقوق را واگذار می‌کند**
 upon birth: **پس از تولد**
 genetically linked: **از نظر ژنتیکی مرتبط**
 intended parents: **والدین متقاضی**
 donor DNA: **DNA اهدایی**

"Varying Rules and Regulations"

"The majority of surrogacy studies have occurred outside the United States and
 primarily in the United Kingdom; many have evaluated psychological implications for
 surrogate mothers." "The United Kingdom has regulation on surrogacy that doesn't
 allow for financial payment or commercial surrogacy, thereby having altruistic
 surrogacy as the only option."

ترجمه: "قوانین و مقررات متنوع"

"بیشتر مطالعات رحم جایگزین خارج از ایالات متحده و عمدتاً در بریتانیا انجام شده است؛ بسیاری از آنها پیامدهای روانی برای
 مادران جایگزین را ارزیابی کرده‌اند."
 "بریتانیا مقرراتی برای رحم جایگزین دارد که پرداخت مالی یا رحم جایگزین تجاری را مجاز نمی‌داند، در نتیجه تنها گزینه موجود،
 رحم جایگزین نوع دوستانه است."

واژگان:

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| • majority: اکثریت | occurred: انجام شده |
| primarily: عمدتاً | evaluated: ارزیابی کرده‌اند |
| psychological: روانی | implications: پیامدها |

- regulation: مقررات
- financial: مالی
- commercial: تجاری
- altruistic: نوع دوستانه

- allow: مجاز دانستن
- payment: پرداخت
- thereby: در نتیجه
- option: گزینه

ترکیب های معنایی:

psychological implications: پیامدهای روانی

financial payment: پرداخت مالی

commercial surrogacy: رحم جایگزین تجاری

altruistic surrogacy: رحم جایگزین نوع دوستانه

"Some postulate that this type of regulation leaves many individuals and couples without options with regard to their intention to become parents and have a family, causing them to look elsewhere." "Research indicates that individuals will move around restrictive laws to acquire a baby through the surrogacy process, which adds to the confusion of this poorly understood and regulated process."

ترجمه:

"برخی فرض می کنند که این نوع مقررات، بسیاری از افراد و زوجها را بدون گزینه ای برای تحقق هدف والد شدن و تشکیل خانواده رها می کند و باعث می شود آنها به دنبال راه حل های دیگر در جای دیگری بگردند." "تحقیقات نشان می دهد که افراد برای دور زدن قوانین محدودکننده و به دست آوردن فرزند از طریق رحم جایگزین، اقدام می کنند که این موضوع بر پیچیدگی این فرآیند کم درک شده و کم تنظیم شده می افزاید."

واژگان:

- postulate: فرض می کنند
- individuals: افراد
- intention: قصد
- elsewhere: جای دیگر
- move around: دور زدن
- acquire: به دست آوردن
- confusion: پیچیدگی / سردرگمی
- regulated: تنظیم شده

- leaves: رها می کند
- couples: زوجها
- causing: باعث می شود
- indicates: نشان می دهد
- restrictive: محدودکننده
- adds: می افزاید
- poorly understood: کم درک شده

ترکیب های معنایی:

leaves without options: بدون گزینه رها کردن

look elsewhere: به دنبال راه حل دیگر گشتن

move around laws: دور زدن قوانین

adds to confusion: بر پیچیدگی می افزاید

poorly understood: کم درک شده

"In addition to commercial surrogacy being banned in a number of countries, including the United Kingdom, further legal stipulations in the United Kingdom have barred anonymous egg/ova and sperm donation." "The U.K. policy is considered to be moderate, with countries such as Italy and Germany banning surrogacy completely and countries such as Ukraine and India and some U.S. states having very few restrictions as well as accepting the practice of commercial surrogacy."

ترجمه: "علاوه بر ممنوعیت رحم جایگزین تجاری در چندین کشور از جمله بریتانیا، مقررات قانونی بیشتری در بریتانیا، اهدای ناشناس تخمک و اسپرم را نیز ممنوع کرده است." "سیاست بریتانیا متوسط در نظر گرفته می‌شود، در حالی که کشورهایی مانند ایتالیا و آلمان رحم جایگزین را به طور کامل ممنوع کرده‌اند و کشورهایی مانند اوکراین و هند و برخی ایالت‌های آمریکا محدودیت‌های بسیار کمی دارند و همچنین رحم جایگزین تجاری را می‌پذیرند."

واژگان:

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| • commercial: تجاری | banned: ممنوع شده |
| including: از جمله | further: بیشتر |
| stipulations: مقررات | barred: ممنوع کرده |
| anonymous: ناشناس | donation: اهدا |
| • policy: سیاست | moderate: متوسط |
| banning: ممنوع کردن | restrictions: محدودیت‌ها |
| accepting: پذیرفتن | practice: روش |

ترکیب های معنایی:

commercial surrogacy: **رحم جایگزین تجاری**
 legal stipulations: **مقررات قانونی**
 barred anonymous donation: **اهدای ناشناس را ممنوع کرده**
 considered to be moderate: **متوسط در نظر گرفته می‌شود**
 banning completely: **به طور کامل ممنوع کرده‌اند**
 very few restrictions: **محدودیت‌های بسیار کم**

"With regard to surrogacy and reproductive technology, legal stipulations vary within countries and around the world."

"While some countries and states report favorable laws toward these reproductive technologies, others are highly restrictive or even unclear."

ترجمه: "در مورد رحم جایگزین و فناوری‌های تولیدمثل، مقررات قانونی در داخل کشورها و در سراسر جهان متفاوت است." "در حالی که برخی کشورها و ایالت‌ها قوانین مطلوبی برای این فناوری‌های تولیدمثل گزارش می‌دهند، برخی دیگر بسیار محدودکننده یا حتی نامشخص هستند."

- regard: مورد
- vary: متفاوت است
- around: در سراسر
- favorable: مطلوب
- highly: بسیار
- unclear: نامشخص

reproductive: تولیدمثل
within: در داخل
report: گزارش می‌دهند
toward: نسبت به
restrictive: محدودکننده

ترکیب‌های معنایی:

with regard to: در مورد
reproductive technology: فناوری‌های تولیدمثل
vary within: در داخل متفاوت است
favorable laws: قوانین مطلوب
highly restrictive: بسیار محدودکننده

این بخش مخصوص کسانی هست که ریدینگ بازهای چهار سامن هستند و ریدینگ هارو برای امتحان حفظ می کنند!

"طبیعت این موهبت زیبا را به زنان عطا کرده است که توانایی آفرینش زندگی را در درون خود داشته باشند، و هر زنی تجربه مادر شدن را گرامی می دارد. متأسفانه، برخی زنان به دلیل شرایط خاص فیزیولوژیکی قادر به به دنیا آوردن فرزند بیولوژیکی خود نیستند. اشتیاق به مادر شدن، آنها را به جستجوی راهکارهای جایگزین مانند رحم جایگزین سوق می دهد. پیشرفت های تکنیک های کمک باروری مانند تلقیح مصنوعی و روش های انتقال جنین، محیط باروری را دگرگون کرده و 'رحم جایگزین' را به گزینه ای مطلوب تبدیل کرده اند. این سیستم به بسیاری از زوج های نابارور که آرزوی فرزنددار شدن دارند، امید بخشیده است."

"واژه 'سروگیت' به معنای 'جایگزین' است. یک مادر جایگزین در واقع جانشین مادر ژنتیکی-بیولوژیکی می شود. در گذشته، قراردادهای رحم جایگزین عمدتاً محدود به خویشاوندان نزدیک، خانواده یا دوستان بود و معمولاً به عنوان عملی نوع دوستانه انجام می گرفت. اما با ورود جنبه های مالی به این فرآیند، رحم جایگزین از محدوده خانواده فراتر رفته و به شبکه ای گسترده تبدیل شده است. امروزه این مفهوم، عملکرد طبیعی بیولوژیکی بدن زن را به یک قرارداد تجاری تبدیل کرده است. خدمات رحم جایگزین تبلیغ می شوند، مادران جایگزین استخدام می شوند و آژانس های فعال سود کلانی کسب می کنند. این تجاری سازی، نگرانی هایی درباره ظهور بازار سیاه فروش نوزادان و 'مزارع پرورش کودک' ایجاد کرده است، جایی که زنان فقیر به ابزاری برای تولید نوزاد تبدیل می شوند."

"امروزه افراد در سراسر جهان، صرف نظر از وضعیت تأهل یا گرایش جنسی، رحم جایگزین را به عنوان گزینه ای برای تشکیل خانواده در نظر می گیرند. اگرچه تولد کودک معمولاً رویدادی شادی بخش برای والدین محسوب می شود، رحم جایگزین - چه از نوع سنتی و چه حاملگی - اغلب سرزمین ناشناخته ای است که می تواند برای تمام طرف های درگیر بسیار پراسترس باشد. تعاریف متعددی از این فرآیند و نقش های مرتبط با آن در ادبیات علمی وجود دارد. انجمن آمریکایی پزشکی تولیدمثل (۲۰۰۶)، کالج آمریکایی زنان و زایمان (۲۰۰۸) و شورای ژنتیک تولیدمثل (۲۰۱۰) تعاریف استاندارد برای اصطلاحات این حوزه ارائه کرده اند تا شفافیت بیشتری درباره این مسیر رو به رشد برای فرزندآوری ایجاد شود."

"مادر بیولوژیکی/اهداکننده ژنتیکی: زنی که تخمک خود را برای ایجاد جنین اهدا می کند.
پدر بیولوژیکی/اهداکننده ژنتیکی: مردی که اسپرم خود را برای ایجاد جنین اهدا می کند.
والدین متقاضی: افرادی که قصد دارند والدین قانونی کودک متولد شده از طریق رحم جایگزین باشند.
مادر جایگزین سنتی: زنی که هم تخمک خود را اهدا می کند و هم جنین را حمل می نماید.
مادر جایگزین حاملگی: زنی که صرفاً جنین را حمل می کند بدون هیچ ارتباط ژنتیکی.
رحم جایگزین سنتی: قراردادی که در آن مادر جایگزین تخمک خود را اهدا می کند و معمولاً از طریق تلقیح مصنوعی بارور می شود."
"در رحم جایگزین حاملگی، زن با استفاده از روش لقاح آزمایشگاهی، جنینی را حمل می کند که از نظر ژنتیکی به او مرتبط نیست. در واقع، او 'رحمی اجاره ای' ارائه می دهد. پس از تولد، تمام حقوق والدینی خود را واگذار می کند. جنین ممکن است از نظر ژنتیکی به یک یا هر دو والد متقاضی مرتبط باشد یا نباشد. قوانین مربوط به رحم جایگزین در کشورهای مختلف متفاوت است. در بریتانیا که قوانین نسبتاً معتدلی دارد، رحم جایگزین تجاری ممنوع است و فقط نوع نوع دوستانه آن مجاز است. در مقابل، کشورهایی مانند اوکراین و هند محدودیت های کمتری دارند و رحم جایگزین تجاری در آنها قانونی است."

"علاوه بر ممنوعیت رحم جایگزین تجاری در بسیاری از کشورها از جمله بریتانیا، مقررات اضافی در بریتانیا اهدای ناشناس تخمک و اسپرم را نیز ممنوع کرده است. سیاست بریتانیا در این زمینه معتدل محسوب می شود، در حالی که کشورهایی مانند ایتالیا و آلمان به کلی رحم جایگزین را ممنوع کرده اند و کشورهایی مانند اوکراین، هند و برخی ایالت های آمریکا با حداقل محدودیت، این عمل را مجاز می دانند. مقررات قانونی مربوط به رحم جایگزین و فناوری های کمک باروری در درون کشورها و در سطح جهانی متفاوت است. برخی کشورها قوانین مطلوبی دارند، در حالی که برخی دیگر محدودیت های شدیدی اعمال می کنند یا حتی قوانینشان در این زمینه مبهم است."

"A. Read the following sentences and decide if based on the information provided in the text they are true or false. Then show your choice by writing T (for true) or F (for false) in the blank space next to each sentence."

1: "The surrogacy option to have a child has mostly been the result of technology advancement."

"گزینه رحم جایگزین برای داشتن فرزند عمدتاً نتیجه پیشرفت فناوری بوده است."

پاسخ: T

2: "The surrogate mother is the woman who donates the ovum."

"مادر جایگزین زنی است که تخمک اهدا می‌کند."

پاسخ: F

3: "Surrogacy used to be considered as an altruistic act."

"رحم جایگزین در گذشته به عنوان عملی نوع دوستانه در نظر گرفته می‌شد."

پاسخ: T

4: "Surrogacy has the potential to develop into an industry for money making."

"رحم جایگزین پتانسیل تبدیل شدن به صنعتی برای کسب درآمد را دارد."

پاسخ: T

5: "Surrogacy operating agencies view this process as an altruistic deed."

"آژانس‌های فعال در زمینه رحم جایگزین این فرآیند را عملی نوع دوستانه می‌بینند."

پاسخ: F

6: "Restrictive laws in some countries tend to make people go to other places to look for surrogacy."

"قوانین محدودکننده در برخی کشورها باعث می‌شود مردم به دنبال رحم جایگزین به جاهای دیگر بروند."

پاسخ: T

7: "Surrogacy is illegal in Italy and Germany."

"رحم جایگزین در ایتالیا و آلمان غیرقانونی است."

پاسخ: T

8: "It seems that the writer is an advocate of commercial surrogacy."

"به نظر می‌رسد نویسنده طرفدار رحم جایگزین تجاری است."

پاسخ: F

9: "It is implied that surrogacy detractors approve of altruistic surrogacy."

"مفهوم جمله این است که منتقدان رحم جایگزین با نوع نوع دوستانه آن موافقت می‌کنند."

پاسخ: F

10: "The commissioning parent is biologically linked to the expectant child."

"والدین سفارش دهنده از نظر بیولوژیکی به کودک مرتبط هستند."

پاسخ: F

11: "There have been a lot of studies on surrogacy in the USA."

"مطالعات زیادی درباره رحم جایگزین در آمریکا انجام شده است."

پاسخ: F

- advancement: پیشرفت
- industry: صنعت
- restrictive: محدودکننده
- detractors: منتقدان
- commissioning: سفارش دهنده
- expectant: مورد انتظار
- altruistic: نوع دوستانه
- operating: فعال
- advocate: طرفدار
- approve: تأیید کردن
- biologically: از نظر بیولوژیکی

ترکیب های معنایی:

- technology advancement: پیشرفت فناوری
- money making: کسب درآمد
- restrictive laws: قوانین محدودکننده
- biologically linked: مرتبط از نظر بیولوژیکی
- donate the ovum: تخمک اهدا کردن
- operating agencies: آژانس های فعال
- commercial surrogacy: رحم جایگزین تجاری
- expectant child: کودک مورد انتظار

"B. Read the following sentences carefully and decide which one of the four options (a, b, c, or d) best completes each item."

1: "It is said that the United Kingdom laws ---."

a. "are more liberal on surrogacy"

(در مورد رحم جایگزین آزادانه تر هستند)

b. "have banned commercial surrogacy"

(رحم جایگزین تجاری را ممنوع کرده اند)

c. "allow commercial surrogacy under certain conditions"

(رحم جایگزین تجاری را تحت شرایط خاصی مجاز می دانند)

d. "are unclear about surrogacy and so have caused a lot of confusion"

(در مورد رحم جایگزین نامشخص هستند و باعث سردرگمی شده اند)

گفته می شود که قوانین بریتانیا رحم جایگزین تجاری را ممنوع کرده اند.

پاسخ صحیح: b

2: "Most of the studies on surrogacy have been performed in ---."

a. "the USA"

(آمریکا)

b. "European countries"

(کشورهای اروپایی)

c. "non-European countries"

(کشورهای غیراروپایی)

d. "the United Kingdom"

(بریتانیا)

بیشتر مطالعات درباره رحم جایگزین در بریتانیا انجام شده است.

پاسخ صحیح: d

3: "A gestational surrogate mother is the woman who ---."

a. "intends to take care of the resulting child"

(قصد دارد از کودک حاصل شده مراقبت کند)

b. "donates the ovum and gestates the fetus"

(تخمک اهدا می‌کند و جنین را حمل می‌نماید)

c. "carries the fetus until it is born"

(جنین را تا زمان تولد حمل می‌کند)

d. "has the right to keep the child if she wishes"

(حق نگه داشتن کودک را در صورت تمایل دارد)

مادر جایگزین حاملگی زنی است که جنین را تا زمان تولد حمل می‌کند.

پاسخ صحیح: c

4: "A traditional surrogate mother ---."

a. "is the biologic mother as well"

(مادر بیولوژیکی نیز هست)

b. "is the commissioning mother as well"

(مادر سفارش‌دهنده نیز هست)

c. "has the right to keep the child under certain conditions"

(تحت شرایط خاصی حق نگه داشتن کودک را دارد)

d. "can be the intended parent under certain conditions"

(تحت شرایط خاصی می‌تواند والد متقاضی باشد)

مادر جایگزین سنتی، مادر بیولوژیکی نیز هست.

پاسخ صحیح: a

5: "The surrogacy detractors argue that this process ---."

a. "devalues human dignity"

(کرامت انسانی را تنزل می‌دهد)

b. "is against the nature of motherhood"

(برخلاف ماهیت مادری است)

c. "can result in out of marriage relationships"

(می‌تواند منجر به روابط خارج از ازدواج شود)

d. "may lead to legal problems for the child"

(ممکن است باعث مشکلات قانونی برای کودک شود)

منتقدان رحم جایگزین استدلال می‌کنند که این فرآیند کرامت انسانی را تنزل می‌دهد.

پاسخ صحیح: a

6: "The author states that surrogacy can be stressful ---."

a. "more for the surrogate mother"

(بیشتر برای مادر جایگزین)

b. "most often for the intended parents"

(اغلب برای والدین متقاضی)

c. "mostly for the resulting child"

(عمدتاً برای کودک حاصل شده)

d. "often for all parties involved"

(اغلب برای تمام طرف‌های درگیر)

نویسنده بیان می‌کند که رحم جایگزین، اغلب برای تمام طرف‌های درگیر می‌تواند استرس‌زا باشد.

پایخ صحیح: d

7: "It is implied that surrogacy ---."

a. "is the best option for infertile couples"

(بهترین گزینه برای زوج‌های نابارور است)

b. "has raised both ethical and legal issues"

(هم مسائل اخلاقی و هم قانونی ایجاد کرده است)

c. "is the legal right of childless parents"

(حق قانونی والدین بی‌فرزند است)

d. "may result in divorce of the intended parents"

(ممکن است منجر به طلاق والدین متقاضی شود)

مفهوم جمله این است که رحم جایگزین، هم مسائل اخلاقی و هم قانونی ایجاد کرده است.

پایخ صحیح: b

8: "The commercialization of surrogacy ---."

a. "is something common in most Western countries"

(در بیشتر کشورهای غربی رایج است)

b. "has led to disintegration of many families"

(منجر به از هم پاشیدن بسیاری از خانواده‌ها شده است)

c. "may lead to exploitation of poor women"

(ممکن است منجر به بهره‌کشی از زنان فقیر شود)

d. "has been stopped all over the world"

(در سراسر جهان متوقف شده است)

تجاری‌سازی رحم جایگزین، ممکن است منجر به بهره‌کشی از زنان فقیر شود.

پایخ صحیح: c

واژگان:

- liberal: **آزادانه**
- confusion: **سردرگمی**
- gestational: **مربوط به حاملگی**

banned: **ممنوع شده**
performed: **انجام شده**
intends: **قصد دارد**

resulting: حاصل شده

commissioning: سفارش دهنده

devalues: تزل می دهد

stressful: استرس زا

implied: مفهوم

issues: مسائل

exploitation: بهره کشی

traditional: سنتی

detractors: منتقدان

dignity: کرامت

involved: درگیر

ethical: اخلاقی

commercialization: تجاری سازی

disintegration: از هم پاشیدگی

ترکیب های معنایی:

commercial surrogacy: رحم جایگزین تجاری

gestational surrogate mother: مادر جایگزین حاملگی

traditional surrogate mother: مادر جایگزین سنتی

human dignity: کرامت انسانی

ethical issues: مسائل اخلاقی

poor women: زنان فقیر

out of marriage relationships: روابط خارج از ازدواج

under certain conditions: تحت شرایط خاص

carries the fetus: جنین را حمل می کند

biologic mother: مادر بیولوژیکی

intended parents: والدین متقاضی

legal issues: مسائل قانونی

all parties involved: تمام طرف های درگیر

legal problems: مشکلات قانونی

"C. Read the following sentences carefully and decide which one of the four options (a, b, c, or d) best completes each item."

1: "William was acting as a/an --- father for his brother's son."

a. "impoverished" (فقیر)

b. "surrogate" (جایگزین)

c. "infertile" (نابارور)

d. "intended" (متقاضی)

ویلیام در نقش یک پدر جایگزین برای پسر برادرش عمل می کرد.

پاسخ صحیح: b

2: "The hospital is having difficulty --- enough qualified staff."

a. "recruiting" (استخدام کردن)

b. "reproducing" (تولید مثل کردن)

c. "donating" (اهدا کردن)

d. "purchasing" (خریدن)

بیمارستان در استخدام کارکنان واجد شرایط به اندازه ی کافی مشکل دارد.

پاسخ صحیح: a

3: "The inflation has worsened the financial status of these --- people so that they cannot even buy the staple stuff."

- a. "uncharted" (ناشناخته)
- b. "confused" (سردرگم)
- c. "intended" (متقاضی)
- d. "impoverished" (فقیر)

تورم وضعیت مالی این افراد فقیر را بدتر کرده است، به طوری که آن‌ها حتی نمی‌توانند مایحتاج اولیه را بخرند.

پاسخ صحیح: d

4: "As power offers people a lot of opportunities, no one wants to --- power once they have it."

- a. "retain" (نگه داشتن)
- b. "relinquish" (واگذار کردن)
- c. "regulate" (تنظیم کردن)
- d. "stipulate" (شرط کردن)

از آنجا که قدرت فرصت‌های زیادی به افراد می‌دهد، هیچ‌کس نمی‌خواهد پس از به دست آوردن آن، از قدرت دست بکشد.

پاسخ صحیح: b

5: "In the contract, there was a/an --- that she could not keep a pet in the apartment."

- a. "postulation" (فرضیه)
- b. "orientation" (جهت‌گیری)
- c. "foundation" (بنیاد)
- d. "stipulation" (شرط)

در قرارداد شرطی وجود داشت که او نمی‌توانست در آپارتمان حیوان خانگی نگه دارد.

پاسخ صحیح: d

6: "Before taking any action, consider both the psychological and environmental --- of implementing the project."

- a. "implications" (پیامدها)
- b. "substitutes" (جایگزین‌ها)
- c. "alternatives" (گزینه‌ها)
- d. "regulations" (مقررات)

قبل از هر اقدامی، پیامدهای روانی و محیطی اجرای پروژه را در نظر بگیرید.

پاسخ صحیح: a

7: "In the absence of any other apparent cause, it is --- that the condition has been inherited."

- a. "stipulated" (شرط شده)
- b. "postulated" (فرض شده)
- c. "recommended" (توصیه شده)
- d. "regulated" (تنظیم شده)

در نبود هر علت آشکار دیگری، فرض بر این است که این وضعیت ارثی بوده است.

پاسخ صحیح: b

8: "Nowadays, parents have certain problems with their ---, particularly when they reach adolescence."

- a. "kith and kin" (دوستان و خویشاوندان)
- b. "customers" (مشتریان)
- c. "offspring" (فرزندان)
- d. "agencies" (آژانس‌ها)

امروزه والدین با فرزندان خود مشکلات خاصی دارند، به ویژه زمانی که آن‌ها به نوجوانی می‌رسند.

پاسخ صحیح: c

9: "The doctor assessed all possible solutions to choose the best ---."

- a. "insemination" (تلقیح)
- b. "territory" (قلمرو)
- c. "arrangement" (ترتیب)
- d. "alternative" (گزینه)

پزشک تمام راه‌حل‌های ممکن را ارزیابی کرد تا بهترین گزینه را انتخاب کند.

پاسخ صحیح: d

10: "Some sociologists believe that sex should only be for the purpose of ---."

- a. "procreation" (تولید مثل)
- b. "altruism" (نوع دوستی)
- c. "injection" (تزریق)
- d. "gestation" (حاملگی)

برخی از جامعه‌شناسان معتقدند که رابطه‌ی جنسی تنها باید با هدف تولیدمثل باشد.

پاسخ صحیح: a

واژگان:

- surrogate: جایگزین
- impoverished: فقیر
- stipulation: شرط
- postulated: فرض شده
- alternative: گزینه
- infertility: ناباروری
- assessed: ارزیابی شده
- inherited: ارثی
- qualified: واجد شرایط
- contract: قرارداد
- environmental: محیطی

- recruiting: استخدام کردن
- relinquish: واگذار کردن
- implications: پیامدها
- offspring: فرزندان
- procreation: تولید مثل
- adolescence: نوجوانی
- sociologists: جامعه‌شناسان
- apparent: آشکار
- staple: اصلی/اساسی
- psychological: روانی

ترکیب‌های معنایی:

acting as a father: در نقش پدر عمل کردن

financial status: وضعیت مالی

having difficulty: مشکل داشتن

staple stuff: مایحتاج اولیه

offers opportunities: فرصت‌ها را ارائه می‌دهد

taking action: اقدام کردن

apparent cause: علت آشکار

possible solutions: راه‌حل‌های ممکن

qualified staff: کارکنان واجد شرایط

cannot even buy: حتی نمی‌توانند بخرند

best alternative: بهترین گزینه

keep a pet: حیوان خانگی نگه داشتن

implementing the project: اجرای پروژه

reach adolescence: به نوجوانی رسیدن

purpose of sex: هدف رابطه جنسی

worsened the status: وضعیت را بدتر کرده

inherited condition: وضعیت ارثی

sociologists believe: جامعه‌شناسان معتقدند

D. Word Families: Fill in the blanks using the correct form of the words given in the list.

verb	noun	adjective	adverb
Gestate (پرورش جنین)	Gestation (دوره بارداری)	Gestational (مربوط به بارداری)	

a. ****Gestation** varies with the species; in humans, the average duration is 266 days.**

****دوره بارداری**** در گونه‌های مختلف متفاوت است؛ در انسان، میانگین مدت آن ۲۶۶ روز است.

b. **A ****gestational**** time of less than 37 weeks is regarded as premature and one that continues beyond 42 weeks is considered postmature.**

یک زمان ****مربوط به بارداری**** کمتر از ۳۷ هفته نارس در نظر گرفته می‌شود و دوره‌ای که بیش از ۴۲ هفته طول بکشد، پس‌رس محسوب می‌شود.

c. **The age of a fetus or newborn, usually expressed in weeks dating from the first day of the mother's last menstrual period, is referred to as the ****gestational**** age.**

سن جنین یا نوزاد، که معمولاً بر اساس هفته‌ها از اولین روز آخرین قاعدگی مادر محاسبه می‌شود، به عنوان سن ****بارداری**** شناخته می‌شود.

d. **It is very rare for a woman above 45 to ****gestate**** a live birth.**

بسیار نادر است که یک زن بالای ۴۵ سال بتواند ****بارداری**** منجر به تولد نوزاد زنده داشته باشد.

e. **Some women develop ****gestational**** diabetes during their pregnancy.**

برخی زنان در دوران بارداری به دیابت ****بارداری**** مبتلا می‌شوند.

f. **How long is the ****gestation**** period of whales?**

دوره ****بارداری**** نهنگ‌ها چقدر طول می‌کشد؟

verb	noun	adjective	adverb
Reproduce (تولیدمثل کردن)	Reproduction (تولیدمثل)	Reproductive (مربوط به تولیدمثل)	

a. The process by which animals and plants give rise to offspring is called ****reproduction****.

فرآیندی که حیوانات و گیاهان از طریق آن فرزند تولید می‌کنند، ****تولیدمثل**** نامیده می‌شود.

b. The ****reproductive**** system is partly located in the pelvic cavity and is responsible for the procreation of a new generation.

سیستم ****تولیدمثل**** تا حدی در حفره لگن قرار دارد و مسئول ایجاد نسل جدید است.

c. Different species ****reproduce**** in different ways.

گونه‌های مختلف به روش‌های متفاوتی ****تولیدمثل**** می‌کنند.

d. The terrible health problems of that era are ****reproduced**** in the novels of that time.

مشکلات سلامتی وحشتناک آن دوران در رمان‌های آن زمان ****بازتولید**** شده‌اند.

verb	noun	adjective	adverb
Operate (عمل جراحی کردن)	Operation (عمل جراحی)	Operating (عملیاتی)	

a. An ****operating**** room is the room in a healthcare facility in which surgical procedures requiring anesthesia are performed.

یک اتاق ****عملیات****، اتاقی در مرکز درمانی است که در آن روش‌های جراحی نیازمند بیهوشی انجام می‌شود.

b. In a computer, the hardware and logical resources of the system are managed by the ****operating**** system.

در یک کامپیوتر، سخت‌افزار و منابع منطقی سیستم توسط سیستم ****عملیاتی**** مدیریت می‌شوند.

c. Any surgical procedure such as an appendectomy or a hysterectomy is referred to as an ****operation****.

هر روش جراحی مانند آپاندکتومی یا هیستریکتومی به عنوان یک ****عمل**** شناخته می‌شود.

d. What skills are needed to ****operate**** this new sensor?

چه مهارت‌هایی برای ****کار با**** این سنسور جدید مورد نیاز است؟

verb	noun	adjective	adverb
Alter (تغییر دادن)	Alternative (گزینه)	Alternative (متناوب، جایگزین)	Alternatively (به طور متناوب)

a. Treatments such as acupuncture, homeopathy, and hypnotherapy are examples of ****alternative**** medicine.

درمان‌هایی مانند طب سوزنی، هومیوپاتی و هیپنوتراپی نمونه‌هایی از پزشکی ****جایگزین**** هستند.

b. We are not going to rule out any other ****alternative****.

ما قصد نداریم هیچ ****گزینه**** دیگری را حذف کنیم.

c. I'm afraid I have no other ****alternative**** but to ask you to leave.

متأسفم که هیچ ****راه دیگری**** جز درخواست ترک شما ندارم.

d. Giving up our car has radically ****altered**** our lifestyle.

کنار گذاشتن ماشین ما سبک زندگی‌مان را به شدت ****تغییر**** داده است.

e. Although long-distance phone calls are going up, the charge for local calls will not ****alter****.

اگرچه هزینه تماس‌های تلفنی راه‌دور در حال افزایش است، هزینه تماس‌های محلی ****تغییر**** نخواهد کرد.

f. Laurence Housman once suggested that if nature had arranged that husbands and wives should have children ****alternately****, there would never be more than three in a family.

لارنس هوسمن یک بار پیشنهاد کرد که اگر طبیعت طوری ترتیب داده بود که شوهران و زنان به ****طور متناوب**** فرزند داشته باشند، هیچ خانواده‌ای بیش از سه فرزند نداشت.

verb	noun	adjective	adverb
Commercialize (تجاری کردن)	Commercialization (تجاری سازی) Commercials (تبلیغات تجاری)	Commercial (تجاری)	Commercially (از نظر تجاری)

a. The ****commercialization**** of football has turned it from a sport into a business.

****تجاری‌سازی**** فوتبال آن را از یک ورزش به یک تجارت تبدیل کرده است.

b. It's a pity Nowruz, the Iranian New Year, has become so ****commercialized**** (= involved with buying and selling).

جای تأسف است که نوروز، سال نو ایرانی، تا این حد ****تجاری**** شده است.

c. The drug won't be ****commercially**** available until it has been thoroughly tested.

این دارو تا زمانی که به طور کامل آزمایش نشود، به صورت ****تجاری**** در دسترس نخواهد بود.

d. Some believe that the ****commercials**** on TV or radio misinform people.

برخی معتقدند که ****تبلیغات**** تلویزیونی یا رادیویی مردم را گمراه می‌کنند.

e. Where is the ****commercial**** heart of the world?

****مرکز تجاری**** جهان کجاست؟

واژگان:

- species: گونه‌ها
- premature: نارس
- fetus: جنین
- menstrual period: دوره قاعدگی
- offspring: فرزندان
- surgical procedures: روش‌های جراحی
- hardware: سخت افزار
- appendectomy: آپاندکتومی
- sensor: سنسور
- homeopathy: هومیوپاتی
- radically: به طور اساسی
- thoroughly: به طور کامل
- duration: مدت زمان
- postmature: پس رس
- newborn: نوزاد
- whales: نهنگ‌ها
- procreation: تولید نسل
- anesthesia: بی‌هوشی
- logical resources: منابع منطقی
- hysterectomy: هیستریکتومی
- acupuncture: طب سوزنی
- hypnotherapy: هیپنوتراپی
- charge: هزینه
- misinform: اطلاعات نادرست دادن

ترکیب‌های معنایی:

average duration: مدت زمان متوسط

live birth: زایمان زنده

first day of the mother's last menstrual period: اولین روز از آخرین قاعدگی مادر

health care facility: مرکز بهداشتی-درمانی

alternative medicine: طب جایگزین

local calls: تماس‌های محلی

long distance phone calls: تماس‌های تلفنی راه دور

drug testing: آزمایش دارو

TV commercials: تبلیغات تلویزیونی

radio commercials: تبلیغات رادیویی

commercial heart: قلب تجاری

new generation: نسل جدید

different species: گونه‌های مختلف

health problems: مشکلات سلامتی

radically altered lifestyle: تغییر اساسی در سبک زندگی

charge for calls: هزینه تماس‌ها

whales' gestation period: دوره بارداری نهنگ‌ها

E: Match the words in column I with their meaning in column II.

bestow: to give something of great value or importance to somebody

معنی: بخشیدن چیزی با ارزش یا اهمیت به کسی

altruism: willingness to do things which benefit other people

معنی: تمایل به انجام کارهایی که به دیگران سود می‌رساند

implication: possible future effect of something

معنی: اثر احتمالی آینده یک چیز

anonymous: unknown by name

معنی: ناشناس

postulate: to assume something to be true

معنی: فرض کردن چیزی به عنوان حقیقت

relinquish: to stop having something; to give up

معنی: دست کشیدن از چیزی؛ رها کردن

impoverished: very poor

معنی: بسیار فقیر

purchase: to buy

معنی: خرید کردن

typically: commonly; usually

معنی: معمولاً؛ به طور رایج

accomplish: to succeed in doing something; to achieve

معنی: موفق شدن در انجام کاری؛ دستیابی

واژگان:

- bestow: بخشیدن
- implication: پیامد
- postulate: فرض کردن
- impoverished: فقیر
- typically: معمولاً

- altruism: نوع دوستی
- anonymous: ناشناس
- relinquish: رها کردن
- purchase: خرید
- accomplish: دستیابی

surrogate motherhood: مادر جایگزین	financial gain: سود مالی
monetary compensation: جبران مالی	oversimplified analysis: تحلیل بیش از حد ساده شده
traditional pregnancy: بارداری سنتی	commercial baby selling: فروش تجاری نوزاد
college education funds: صندوق آموزش دانشگاهی	home improvement: بهبود خانه
family vacation: تعطیلات خانوادگی	pay off family debts: پرداخت بدهی های خانوادگی

F: Cloze Test: Fill in the blanks using the words in the list.

Many individuals view surrogate motherhood as a positive addition to the ever-expanding range of technologies now available as remedies for infertility. Others, however, view it as symptomatic of the dissolution of the traditional/nuclear family and the sanctity of motherhood, as something that reduces or assigns women to a breeder class, or as a form of commercial baby selling.

بسیاری از افراد مادر جایگزین را به عنوان یک افزودنی مثبت به دامنه فناوری های در حال گسترده شدن که اکنون به عنوان درمانی برای ناباروری در دسترس هستند، می بینند. با این حال، دیگران آن را نشانه ای از فروپاشی خانواده سنتی/ هسته ای و تقدس مادری می دانند، چیزی که زنان را به طبقه تولیدمثل کننده تقلیل می دهد یا به آنان نسبت می دهد، یا شکلی از فروش تجاری نوزاد.

The opinion among both scholars and the general population that surrogates are motivated primarily by financial gain has tended to result in oversimplified analysis of their reproductive work. Although surrogates do accept and appreciate, to varying degrees, monetary compensation for their reproductive work, the role of this compensation is a multifaceted one. The surrogate pregnancy, unlike a traditional pregnancy, is viewed by surrogate and her family as work, and surrogates rarely spend the money they earn on themselves. The majority spend the money on their children, for example, as a contribution to their college education funds, whereas others spend it on home improvement, gift for their husbands, a family vacation, or simply to pay off family debts.

این نظر که در میان هم پژوهشگران و هم عموم مردم وجود دارد که مادران جایگزین عمدتاً با انگیزه سود مالی عمل می کنند، منجر به تحلیل بیش از حد ساده شده از کار تولیدمثلی آنان شده است. اگرچه مادران جایگزین با درجات مختلفی، جبران مالی برای کار تولیدمثلی خود را می پذیرند و قدردان آن هستند، نقش این جبران مالی چندوجهی است. بارداری جایگزین، برخلاف بارداری سنتی، توسط مادر جایگزین و خانواده اش به عنوان کار دیده می شود، و مادران جایگزین به ندرت پولی که به دست می آورند را برای خود خرج می کنند. اکثراً این پول را برای فرزندان خود خرج می کنند، مثلاً به عنوان کمکی به صندوق آموزش دانشگاهی آنان، در حالی که دیگران آن را برای بهبود خانه، هدیه برای همسرانشان، تعطیلات خانوادگی، یا به سادگی برای پرداخت بدهی های خانوادگی خرج می کنند.

- surrogate: جایگزین
- addition: افزودنی
- remedies: درمان‌ها
- symptomatic: نشانه‌ای
- sanctity: تقدس
- assigns: نسبت می‌دهد
- selling: فروش
- general: عموم
- primarily: عمدتاً
- tended: تمایل داشت
- oversimplified: بیش از حد ساده شده
- accept: می‌پذیرند
- varying: مختلف
- monetary: مالی
- multifaceted: چندوجهی
- viewed: دیده می‌شود
- earn: به دست می‌آورند
- contribution: کمک
- improvement: بهبود
- debts: بدهی‌ها
- motherhood: مادری
- expanding: در حال گسترش
- infertility: ناباروری
- dissolution: فروپاشی
- reduces: کاهش می‌دهد
- breeder: تولیدمثل کننده
- scholars: پژوهشگران
- motivated: با انگیزه
- gain: سود
- result: نتیجه
- analysis: تحلیل
- appreciate: قدردانی می‌کنند
- degrees: درجات
- compensation: جبران
- unlike: برخلاف
- rarely: به ندرت
- majority: اکثریت
- funds: صندوق‌ها
- pay off: پرداخت کردن

ترکیب‌های معنایی:

- surrogate motherhood: مادر جایگزین
- remedies for infertility: درمان‌های ناباروری
- sanctity of motherhood: تقدس مادری
- commercial baby selling: فروش تجاری نوزاد
- oversimplified analysis: تحلیل بیش از حد ساده شده
- monetary compensation: جبران مالی
- traditional pregnancy: بارداری سنتی
- home improvement: بهبود خانه
- pay off family debts: پرداخت بدهی‌های خانوادگی
- ever-expanding range: دامنه در حال گسترش
- traditional/nuclear family: خانواده سنتی / هسته‌ای
- breeder class: طبقه تولیدمثل کننده
- financial gain: سود مالی
- reproductive work: کار تولیدمثلی
- multifaceted role: نقش چندوجهی
- college education funds: صندوق آموزش دانشگاهی
- family vacation: تعطیلات خانوادگی

این بخش از further داشته باشید، چون می‌دونم خیلی هاتون اگر متنو می‌اورد نمی‌خوندید سر همین لغات و ترکیب‌های معناییشو به نگاهی بندازید بدینست!

واژگان:

- ethical: اخلاقی
- surrogacy: رحم اجاره‌ای
- societal: اجتماعی
- community: جامعه
- altruistic: نوع دوستانه
- altruism: نوع دوستی
- anonymity: ناشناس بودن
- addresses: خطاب می‌کند
- access: دسترسی
- multiple: چندگانه
- reduction: کاهش
- possibilities: احتمالات
- variables: متغیرها
- screening: غربالگری
- released: منتشر کرد
- published: منتشر شده
- autonomy: خودمختاری
- non-maleficence: عدم آسیب‌رسانی
- forefront: پیش‌زمینه
- reproduce: تولید مثل کردن
- addressed: مورد توجه قرار گرفته
- stated: بیان شده
- depend: وابسته بودن
- concerned: مرتبط
- view: دیدگاه
- conclusion: نتیجه‌گیری
- impartial: بی‌طرف
- doubt: تردید
- maintains: حفظ می‌کند
- screening: غربالگری
- lack: کمبود
- issues: مسائل
- evaluation: ارزیابی
- norms: هنجارها
- disparity: نابرابری
- gestating: حاملگی
- conflict: تعارض
- sibling: خواهر یا برادر
- offspring: فرزند
- imperfect: ناقص
- pregnancies: بارداری‌ها
- complications: عوارض
- strike: ضربه
- illustrate: نشان می‌دهد
- counseling: مشاوره
- arrangements: ترتیب‌ها
- acknowledging: تصدیق کردن
- beneficence: نیکوکاری
- justice: عدالت
- implied: اشاره شده
- variables: متغیرها
- conflict: تعارض
- exceed: بیشتر بودن از
- settled: حل شده
- biased: جانبدارانه
- favor: طرفداری
- criticize: انتقاد کردن
- regarding: در مورد
- set: تنظیم شده
- affected: تحت تأثیر
- presenting: ارائه دادن
- retarded: عقب‌مانده

fairness: انصاف

gender: جنسیت

independence: استقلال

ترکیب های معنایی:

ethical issues: مسائل اخلاقی

societal norms: هنجارهای اجتماعی

financial gain: سود مالی

genetic link: ارتباط ژنتیکی

medical history: سابقه پزشکی

higher order multiple pregnancies: بارداری های چندقلویی با تعداد بالا

medical complications: عوارض پزشکی

psychological screening: غربالگری روانشناختی

committee opinion: نظر کمیته

surrogacy arrangements: ترتیب های رحم اجاره ای

principles of autonomy: اصول خودمختاری

forefront of decision-making: پیش زمینه تصمیم گیری

right to reproduce: حق تولید مثل

variables mentioned: متغیرهای ذکر شده

leads to conflict: منجر به تعارض می شود

according to laws: مطابق با قوانین

access to information: دسترسی به اطلاعات

exceed its benefits: بیشتر از مزایا باشد

best completes: بهترین تکمیل کننده

ethical issues: مسائل اخلاقی

depend on culture: وابسته به فرهنگ

norms of society: هنجارهای جامعه

financial gains: سودهای مالی

biased view: دیدگاه جانبدارانه

in favor of: به نفع

come to conclusion: به نتیجه رسیدن

be impartial: بی طرف بودن

regarding ethical issues: در مورد مسائل اخلاقی

puts doubt on: تردید ایجاد کردن در مورد

psychologically affected: تحت تأثیر روانی

recommends screening: توصیه به غربالگری

presenting concern: ارائه نگرانی

lack of history: کمبود تاریخچه

genetic link: ارتباط ژنتیکی

considered with regard: در نظر گرفته شده در مورد

newborn's gender: جنسیت نوزاد

UNIT 6

Preventive medicine and diet-related diseases: Food Options

ترجمه: پزشکی پیشگیرانه و بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی: گزینه‌های غذایی

Diet-related diseases have increased while basic human instincts have not changed.

ترجمه: بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی افزایش یافته‌اند در حالی که غرایز اساسی انسان تغییر نکرده‌اند.

We are struggling more against a food environment that exploits our basic instincts than against the basic instincts as such.

ترجمه: ما بیشتر با یک محیط غذایی که از غرایز اساسی ما سوءاستفاده می‌کند مبارزه می‌کنیم تا با خود غرایز اساسی.

واژگان:

- | | |
|-----------------------------|-------------------|
| • diet: رژیم غذایی | related: مرتبط |
| basic: اساسی | instincts: غرایز |
| • struggling: مبارزه کردن | environment: محیط |
| exploits: سوءاستفاده می‌کند | such: چنین |

ترکیب‌های معنایی:

diet-related diseases: بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی

basic human instincts: غرایز اساسی انسان

food environment: محیط غذایی

exploits basic instincts: از غرایز اساسی سوءاستفاده می‌کند

At the community or population level, the challenges take us upstream to environmental and social determinants of health: the structural influences that determine what foods are available, where they are available, and how they are promoted and priced.

ترجمه: در سطح جامعه یا جمعیت، چالش‌ها ما را به سمت عوامل تعیین‌کننده محیطی و اجتماعی سلامت سوق می‌دهند: تأثیرات ساختاری که تعیین می‌کنند چه غذاهایی در دسترس هستند، کجا در دسترس هستند و چگونه تبلیغ و قیمت‌گذاری می‌شوند.

cultural practices, what people can afford; and the social norms related to food and eating.

ترجمه: عادات فرهنگی، آنچه مردم توانایی خرید آن را دارند؛ و هنجارهای اجتماعی مرتبط با غذا و خوردن.

Those of us who approach prevention through interventions to change environments and policies that affect food choices find ourselves struggling with corporate board rooms and politicians in attempts to change the behaviour of food suppliers and marketers.

ترجمه: کسانی از ما که پیشگیری را از طریق مداخلات برای تغییر محیطها و سیاست‌هایی که بر انتخاب‌های غذایی تأثیر می‌گذارند دنبال می‌کنند، خود را درگیر مبارزه با اتاق‌های هیئت مدیره شرکت‌ها و سیاستمداران در تلاش برای تغییر رفتار تأمین‌کنندگان و بازاریابان مواد غذایی می‌یابند.

واژگان:

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| • community: جامعه | challenges: چالش‌ها |
| upstream: به سمت بالا | environmental: محیطی |
| determinants: عوامل تعیین‌کننده | structural: ساختاری |
| influences: تأثیرات | determine: تعیین می‌کنند |
| promoted: تبلیغ می‌شوند | priced: قیمت‌گذاری می‌شوند |
| practices: عادات | afford: توانایی خرید |
| norms: هنجارها | prevention: پیشگیری |
| interventions: مداخلات | policies: سیاست‌ها |
| affect: تأثیر می‌گذارند | choices: انتخاب‌ها |
| corporate: شرکت‌ها | board rooms: اتاق‌های هیئت مدیره |
| politicians: سیاستمداران | attempts: تلاش‌ها |
| suppliers: تأمین‌کنندگان | marketers: بازاریابان |

ترکیب‌های معنایی:

social determinants of health: عوامل تعیین‌کننده اجتماعی سلامت
 structural influences: تأثیرات ساختاری
 social norms: هنجارهای اجتماعی
 corporate board rooms: اتاق‌های هیئت مدیره شرکت‌ها

Few of us are well trained for this type of activity or for research that is relevant to it.

ترجمه: تعداد کمی از ما برای این نوع فعالیت یا تحقیقات مرتبط با آن به خوبی آموزش دیده‌ایم.

Furthermore, we are clearly outclassed and outspent by lobbyists and market researchers for global food companies that spend billions of dollars to maintain the status quo without regard to public health implications.

ترجمه: علاوه بر این، ما به وضوح توسط لابی‌گران و محققان بازار شرکت‌های جهانی مواد غذایی که میلیارد‌ها دلار برای حفظ وضع موجود بدون توجه به پیامدهای سلامت عمومی هزینه می‌کنند، شکست می‌خوریم و از نظر مالی تحت فشار قرار می‌گیریم.

We are optimistic or unrealistic enough to think that we can use some combinations of carrots and sticks to persuade the food industry to create food choice environments that are, at least in the short term, less geared to maximizing profit and more geared to creating a demand for healthier products.

ترجمه: ما به اندازه‌ای خوش‌بین یا غیرواقع‌بین هستیم که فکر کنیم می‌توانیم از ترکیبی از مشوق‌ها و تنبیه‌ها استفاده کنیم تا صنعت غذایی را متقاعد کنیم محیط‌های انتخاب غذایی را ایجاد کند که حداقل در کوتاه‌مدت کمتر به حداکثر رساندن سود و بیشتر به ایجاد تقاضا برای محصولات سالم‌تر متمایل باشند.

واژگان:

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| • trained: آموزش دیده | relevant: مرتبط |
| • furthermore: علاوه بر این | clearly: به وضوح |
| outclassed: شکست خورده | outspent: تحت فشار مالی |
| lobbyists: لابی‌گران | global: جهانی |
| billions: میلیاردها | maintain: حفظ |
| status quo: وضع موجود | regard: توجه |
| implications: پیامدها | optimistic: خوش‌بین |
| unrealistic: غیرواقع‌بین | combinations: ترکیب‌ها |
| carrots: مشوق‌ها | sticks: تنبیه‌ها |
| persuade: متقاعد کردن | industry: صنعت |
| create: ایجاد | term: مدت |
| geared: متمایل | maximizing: حداکثر رساندن |
| profit: سود | demand: تقاضا |
| healthier: سالم‌تر | products: محصولات |

ترکیب‌های معنایی:

- well trained: به خوبی آموزش دیده
- public health implications: پیامدهای سلامت عمومی
- maintain the status quo: حفظ وضع موجود
- carrots and sticks: مشوق‌ها و تنبیه‌ها
- maximizing profit: حداکثر رساندن سود

Social values work against us.

ترجمه: ارزش‌های اجتماعی علیه ما عمل می‌کنند.

Efforts to impose regulations on the food industry are refuted based on free market and individual choice arguments: supply responds to demand; norms support current eating patterns; people do not necessarily want healthier food.

ترجمه: تلاش‌ها برای تحمیل مقررات بر صنعت غذایی بر اساس استدلال‌های بازار آزاد و انتخاب فردی رد می‌شوند: عرضه به تقاضا پاسخ می‌دهد؛ هنجارها از الگوهای غذایی فعلی حمایت می‌کنند؛ مردم لزوماً غذای سالم‌تر را نمی‌خواهند.

واژگان:

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| • efforts: تلاش‌ها | impose: تحمیل |
| regulations: مقررات | refuted: رد می‌شوند |
| individual: فردی | arguments: استدلال‌ها |
| supply: عرضه | responds: پاسخ می‌دهد |
| current: فعلی | patterns: الگوها |
| necessarily: لزوماً | |

ترکیب‌های معنایی:

free market: بازار آزاد

individual choice: انتخاب فردی

eating patterns: الگوهای غذایی

To talk about supply and demand is the issue but also seems to evade the issue.

ترجمه: صحبت درباره عرضه و تقاضا مسئله است اما به نظر می‌رسد از مسئله اصلی نیز طفره می‌رود.

It is not a level playing field. People make their food choices from what is available or at least accessible with reasonable effort and based on what they are persuaded to want through the initiatives of advertisers and other marketers.

ترجمه: این یک بازی عادلانه نیست. مردم انتخاب‌های غذایی خود را از میان آنچه در دسترس است یا حداقل با تلاش معقول قابل دستیابی است انجام می‌دهند و بر اساس آنچه تبلیغ‌کنندگان و سایر بازاریاب‌ها آن‌ها را ترغیب به خواستن می‌کنند.

Marketers have broad latitudes in determining what is available, accessible, desirable and affordable and how they cater to instincts and shape acquired food preferences (Kotler and Armstrong, 2008).

ترجمه: بازاریاب‌ها آزادی عمل گسترده‌ای در تعیین آنچه در دسترس، قابل دستیابی، مطلوب و مقرون به صرفه است دارند و همچنین در نحوه پاسخگویی به غرایز و شکل‌دهی ترجیحات غذایی اکتسابی (کاتلر و آرمسترانگ، ۲۰۰۸).

supply: عرضه

evade: طفره رفتن

accessible: قابل دستیابی

persuaded: ترغیب شده

advertisers: تبلیغ‌کنندگان

latitudes: آزادی‌های عمل

desirable: مطلوب

cater: پاسخگویی

shape: شکل‌دهی

preferences: ترجیحات

demand: تقاضا

playing field: زمین بازی

effort: تلاش

initiatives: ابتکارات

marketers: بازاریاب‌ها

determining: تعیین

affordable: مقرون به صرفه

instincts: غرایز

acquired: اکتسابی

ترکیب‌های معنایی:

supply and demand: عرضه و تقاضا

level playing field: بازی عادلانه

food choices: انتخاب‌های غذایی

reasonable effort: تلاش معقول

acquired food preferences: ترجیحات غذایی اکتسابی

Food choices

At the individual level, challenges revolve around preventing or controlling diet-related diseases when the majority of people are either at risk or already affected.

ترجمه: در سطح فردی، چالش‌ها حول پیشگیری یا کنترل بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی می‌چرخد زمانی که اکثر مردم یا در معرض خطر هستند یا قبلاً تحت تأثیر قرار گرفته‌اند.

Those of us who conduct studies with individuals in clinical or community settings are struggling to find effective ways to redirect individuals toward healthier choices—individuals who are continuously confronted with food environments that entice them toward unhealthy options.

ترجمه: کسانی از ما که با افراد در محیط‌های بالینی یا جامعه‌ای مطالعه می‌کنند، در تلاش برای یافتن راه‌های مؤثر برای هدایت افراد به سمت انتخاب‌های سالم‌تر هستند—افرادی که به طور مداوم با محیط‌های غذایی مواجه می‌شوند که آن‌ها را به سمت گزینه‌های ناسالم وسوسه می‌کنند.

Achieving mass changes in behaviours as fundamental as those related to eating without reaching individuals is unlikely, although the prospect of reaching individuals one-to-one with effective advice on how not to eat many things that are readily available and appealing, and which have no perceptible adverse effects, is both formidable and a poor use of resources.

ترجمه: دستیابی به تغییرات گسترده در رفتارهایی به این بنیادی مانند رفتارهای مرتبط با خوردن بدون دسترسی به افراد بعید به نظر می‌رسد، اگرچه چشم‌انداز دسترسی فرد به فرد با توصیه‌های مؤثر درباره چگونگی پرهیز از خوردن بسیاری چیزهایی که به راحتی در دسترس و جذاب هستند و هیچ اثر نامطلوب قابل توجهی ندارند، هم دشوار است و هم استفاده ضعیفی از منابع.

واژگان:

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| • individual: فردی | challenges: چالش‌ها |
| revolve: حول محور چرخیدن | preventing: پیشگیری |
| controlling: کنترل | majority: اکثریت |
| risk: خطر | affected: تحت تأثیر قرار گرفته |
| • conduct: انجام دادن | studies: مطالعات |
| community: جامعه‌ای | settings: محیط‌ها |
| struggling: تلاش کردن | effective: مؤثر |
| redirect: هدایت مجدد | continuously: به طور مداوم |
| confronted: مواجه شده | entice: وسوسه کردن |
| options: گزینه‌ها | achieving: دستیابی |
| mass: گسترده | behaviours: رفتارها |
| fundamental: بنیادی | unlikely: بعید |
| prospect: چشم‌انداز | effective: مؤثر |
| readily: به راحتی | appealing: جذاب |
| perceptible: قابل توجه | adverse: نامطلوب |
| effects: اثرات | formidable: دشوار |
| poor: ضعیف | resources: منابع |

ترکیب‌های معنایی:

diet-related diseases: **بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی**
 healthier choices: **انتخاب‌های سالم‌تر**
 food environments: **محیط‌های غذایی**
 mass changes: **تغییرات گسترده**
 effective advice: **توصیه‌های مؤثر**

Few Americans have eating patterns that meet U.S. dietary recommendations (Krebs-Smith et al., 2010).

ترجمه: تعداد کمی از آمریکایی‌ها الگوهای غذایی دارند که با توصیه‌های غذایی ایالات متحده مطابقت دارد (کربز-اسمیت و همکاران، ۲۰۱۰).

The U.S. Preventive Services Task, Force places limited confidence in dietary counselling for people with cardiovascular and related chronic diseases and no confidence in such counselling for people without clear excess risk.

ترجمه: گروه ویژه خدمات پیشگیرانه ایالات متحده اعتماد محدودی به مشاوره غذایی برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و بیماری‌های مزمن مرتبط دارد و هیچ اعتمادی به چنین مشاوره‌ای برای افراد بدون خطر اضافه واضح ندارد.

Does this mean that we will have to rely on pharmacologic or surgical approaches to prevent and control diet-related diseases?

ترجمه: آیا این بدان معناست که ما باید به رویکردهای دارویی یا جراحی برای پیشگیری و کنترل بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی تکیه کنیم؟

Is that desirable? tolerable? feasible?

ترجمه: آیا این مطلوب است؟ قابل تحمل است؟ امکان‌پذیر است؟

Can low and middle income countries, which have far less to spend on health care than the United States and other high income countries, afford to rely on drugs or surgical procedures?

ترجمه: آیا کشورهای کم‌درآمد و با درآمد متوسط که بودجه بسیار کمتری نسبت به ایالات متحده و سایر کشورهای پردرآمد برای مراقبت‌های بهداشتی دارند، می‌توانند به داروها یا روش‌های جراحی تکیه کنند؟

واژگان:

- meet: **مطابقت دارد**
services: **خدمات**
limited: **محدود**
counselling: **مشاوره**
chronic: **مزمن**
mean: **معنا**
pharmacologic: **دارویی**
approaches: **رویکردها**
tolerable: **قابل تحمل**
- dietary: **غذایی**
task: **وظیفه**
confidence: **اعتماد**
related: **مرتبط**
excess: **اضافه**
rely: **تکیه**
surgical: **جراحی**
desirable: **مطلوب**
feasible: **امکان‌پذیر**



spend: هزینه کردن
procedures: روش‌ها

afford: توانایی مالی

ترکیب‌های معنایی:

eating patterns: الگوهای غذایی

dietary recommendations: توصیه‌های غذایی

ietary counselling: مشاوره غذایی

pharmacologic approaches: رویکردهای دارویی

surgical approaches: رویکردهای جراحی

low and middle income countries: کشورهای کم‌درآمد و با درآمد متوسط

health care: مراقبت‌های بهداشتی

surgical procedures: روش‌های جراحی

The arena

The need to transcend disciplinary boundaries and move out of our scholarly comfort zones is painfully evident in the arena of non-communicable disease (NCD) prevention and control.

عرصه

ترجمه: نیاز به فراتر رفتن از مرزهای رشته‌ای و خارج شدن از مناطق امن علمی ما در عرصه پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر (NCD) به شدت آشکار است.

World Health Organization data for 2008 indicate that NCDs caused nearly two-thirds of the world's deaths-36 million in number, with most occurring in low and middle income countries and 9 million occurring before the age of 60 (World Health Organization, 2011).

ترجمه: داده‌های سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۸ نشان می‌دهد که بیماری‌های غیرواگیر عامل نزدیک به دو سوم مرگ‌ومیرهای جهان بوده‌اند - ۳۶ میلیون مورد، که بیشتر آن‌ها در کشورهای کم‌درآمد و با درآمد متوسط رخ داده و ۹ میلیون مورد قبل از سن ۶۰ سالگی اتفاق افتاده است (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۱).

The potential for diet-related lifestyle changes to have a major impact on the prevention and control of these diseases worldwide is huge.

ترجمه: پتانسیل تغییرات سبک زندگی مرتبط با رژیم غذایی برای تأثیر عمده بر پیشگیری و کنترل این بیماری‌ها در سطح جهانی بسیار زیاد است.

Everybody eats, and what we eat has become a source of health risk in a way that our forebears could not have imagined.

ترجمه: همه غذا می‌خورند، و آنچه ما می‌خوریم به روشی که اجدادمان نمی‌توانستند تصور کنند، به منبعی از خطرات سلامتی تبدیل شده است.

- transcend: فراتر رفتن
- boundaries: مرزها
- scholarly: علمی
- painfully: به شدت
- arena: عرصه
- indicate: نشان می‌دهد
- nearly: نزدیک به
- occurring: رخ دادن
- changes: تغییرات
- impact: تأثیر
- huge: بسیار زیاد
- imagined: تصور کرده
- disciplinary: رشته‌ای
- move: خارج شدن
- comfort zones: مناطق امن
- evident: آشکار
- non-communicable: غیرواگیر
- caused: عامل
- deaths: مرگ‌ومیرها
- income: درآمد
- major: عمده
- worldwide: جهانی
- forebears: اجداد

ترکیب‌های معنایی:

- disciplinary boundaries: مرزهای رشته‌ای
- comfort zones: مناطق امن
- non-communicable disease: بیماری‌های غیرواگیر
- low and middle income countries: کشورهای کم‌درآمد و با درآمد متوسط
- diet-related lifestyle: سبک زندگی مرتبط با رژیم غذایی
- health risk: خطرات سلامتی

It is not the odd substance that causes an acute illness so much as the now common "westernized" eating patterns for which evidence suggest cumulative harm.

ترجمه: این ماده عجیب و غریب نیست که باعث بیماری حاد می‌شود، بلکه الگوهای غذایی رایج "غربی‌شده" امروزی هستند که شواهد نشان می‌دهد آسیب تجمعی ایجاد می‌کنند.

The harm would be preventable were we to eat differently, over the life course.

ترجمه: این آسیب قابل پیشگیری خواهد بود اگر در طول زندگی متفاوت غذا بخوریم.

We have reached the point where national and global health and policy agendas now put interventions to change eating patterns, along with physical activity patterns and tobacco use, at the top of the list of strategies to address NCDs.

ترجمه: ما به نقطه‌ای رسیده‌ایم که برنامه‌های بهداشتی و سیاست‌گذاری ملی و جهانی، مداخلات برای تغییر الگوهای غذایی را همراه با الگوهای فعالیت بدنی و مصرف تنباکو، در صدر فهرست راهبردهای مقابله با بیماری‌های غیرواگیر قرار داده‌اند.

- odd: عجیب و غریب
- causes: باعث می‌شود
- illness: بیماری
- westernized: غربی‌شده
- suggest: نشان می‌دهد
- harm: آسیب
- reached: رسیده‌ایم
- national: ملی
- policy: سیاست‌گذاری
- interventions: مداخلات
- tobacco: تنباکو
- strategies: راهبردها
- substance: ماده
- acute: حاد
- common: رایج
- evidence: شواهد
- cumulative: تجمعی
- course: دوره
- point: نقطه
- global: جهانی
- agendas: برنامه‌ها
- physical: بدنی
- top: صدر
- address: مقابله

ترکیب‌های معنایی:

- acute illness: بیماری حاد
- eating patterns: الگوهای غذایی
- cumulative harm: آسیب تجمعی
- life course: طول زندگی
- health and policy agendas: برنامه‌های بهداشتی و سیاست‌گذاری
- eating patterns: الگوهای غذایی
- physical activity: فعالیت بدنی

Although we can never be entirely certain about the diet-related risk of a particular person at a particular time, epidemiologic observations and clinical trials provide convincing evidence that populations would be better off with lower average consumption of salt, trans fat, red meat, and sugary beverages, adequate but not excess consumption of calories, and higher consumption of fruits and vegetables and dietary fiber.

ترجمه: اگرچه هرگز نمی‌توانیم به طور کامل از خطرات مرتبط با رژیم غذایی یک فرد خاص در زمان خاصی مطمئن باشیم، مشاهدات اپیدمیولوژیک و آزمایشات بالینی شواهد قانع‌کننده‌ای ارائه می‌دهند که جمعیت‌ها با مصرف متوسط کمتر نمک، چربی ترانس، گوشت قرمز و نوشیدنی‌های شیرین، مصرف کافی اما نه بیش از حد کالری و مصرف بیشتر میوه‌ها، سبزیجات و فیبر غذایی، وضعیت بهتری خواهند داشت.

In relation to societal impact, the question is whether we are up to the task of accomplishing what is called for in the global dietary change agenda.

ترجمه: در رابطه با تأثیر اجتماعی، سوال این است که آیا ما از عهده انجام آنچه در برنامه تغییر رژیم غذایی جهانی خواسته شده است برمی‌آییم یا خیر.

The ability to realize the potential for prevention of diet-related diseases is far from assured.

ترجمه: توانایی تحقق پتانسیل پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی به هیچ وجه تضمین شده نیست.

Challenges relate to food options (food environments) and to food choices (individuals).

ترجمه: چالش‌ها به گزینه‌های غذایی (محیط‌های غذایی) و انتخاب‌های غذایی (افراد) مربوط می‌شوند.

واژگان:

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| entirely: کامل | certain: مطمئن |
| particular: خاص | epidemiologic: اپیدمیولوژیک |
| observations: مشاهدات | trials: آزمایشات |
| provide: ارائه می‌دهند | convincing: قانع‌کننده |
| populations: جمعیت‌ها | average: متوسط |
| consumption: مصرف | salt: نمک |
| trans fat: چربی ترانس | red meat: گوشت قرمز |
| sugary: شیرین | beverages: نوشیدنی‌ها |
| adequate: کافی | excess: بیش از حد |
| higher: بیشتر | fruits: میوه‌ها |
| vegetables: سبزیجات | dietary: غذایی |
| relation: رابطه | societal: اجتماعی |
| impact: تأثیر | task: وظیفه |
| accomplishing: انجام | called: خواسته شده |
| global: جهانی | change: تغییر |
| agenda: برنامه | ability: توانایی |
| realize: تحقق | assured: تضمین شده |
| challenges: چالش‌ها | relate: مربوط می‌شوند |
| options: گزینه‌ها | environments: محیط‌ها |
| choices: انتخاب‌ها | individuals: افراد |

diet-related risk: **خطرات مرتبط با رژیم غذایی**
 clinical trials: **آزمایشات بالینی**
 average consumption: **مصرف متوسط**
 dietary fiber: **فیبر غذایی**
 societal impact: **تأثیر اجتماعی**
 dietary change: **تغییر رژیم غذایی**
 diet-related diseases: **بیماری های مرتبط با رژیم غذایی**
 food options: **گزینه های غذایی**
 food choices: **انتخاب های غذایی**

Implications for preventive medicine

ترجمه: پیامدهای پزشکی پیشگیرانه

The potential impact of dietary change on NCD prevention and control will be lost if we cannot get beyond the impasse caused by needing to change both food choices and food choice environments if neither will change before the other does.

ترجمه: تأثیر بالقوه تغییر رژیم غذایی بر پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر از دست خواهد رفت اگر نتوانیم از بن بست ناشی از نیاز به تغییر همزمان انتخاب های غذایی و محیط های انتخاب غذایی عبور کنیم، در حالی که هیچ یک قبل از دیگری تغییر نخواهد کرد.

The fact that individual and population level public health challenges are always interrelated adds complexity.

ترجمه: این واقعیت که چالش های بهداشت عمومی در سطح فردی و جمعیتی همیشه به هم مرتبط هستند، بر پیچیدگی می افزاید.

Experts including marketing experts increasingly call for greater use of systems thinking, holistic approaches and being much more transdisciplinary and multisectoral in our research and practice.

ترجمه: متخصصان از جمله متخصصان بازاریابی، بیش از پیش خواستار استفاده بیشتر از تفکر سیستمی، رویکردهای کلی نگر و بین رشته ای و چندبخشی بودن در تحقیقات و عمل ما هستند.

potential: بالقوه	impact: تأثیر
lost: از دست رفته	beyond: فراتر
impasse: بن بست	caused: ناشی
needing: نیاز	environments: محیط‌ها
health: بهداشت	challenges: چالش‌ها
interrelated: مرتبط	adds: می‌افزاید
complexity: پیچیدگی	experts: متخصصان
including: از جمله	marketing: بازاریابی
increasingly: بیش از پیش	call: خواستار
greater: بیشتر	thinking: تفکر
holistic: کلی‌نگر	transdisciplinary: بین‌رشته‌ای
multisectoral: چندبخشی	practice: عمل

ترکیب‌های معنایی:

dietary change: تغییر رژیم غذایی
 NCD prevention: پیشگیری بیماری‌های غیرواگیر
 food choices: انتخاب‌های غذایی
 food choice environments: محیط‌های انتخاب غذایی
 public health: بهداشت عمومی
 population level: سطح جمعیتی
 systems thinking: تفکر سیستمی
 holistic approaches: رویکردهای کلی‌نگر
 transdisciplinary research: تحقیقات بین‌رشته‌ای

Such approaches to designing and evaluating interventions can more fully take into account the complexity of the public health nutrition and food environment situation, and they deserve serious consideration as we go forward.

ترجمه: چنین رویکردهایی برای طراحی و ارزیابی مداخلات می‌توانند پیچیدگی وضعیت تغذیه بهداشت عمومی و محیط غذایی را به طور کامل‌تر در نظر بگیرند و شایسته توجه جدی هستند در حالی که به پیش می‌رویم.

With systems thinking, individual and environmental change models and dynamics can be integrated.

ترجمه: با تفکر سیستمی، مدل‌ها و پویایی‌های تغییر فردی و محیطی می‌توانند یکپارچه شوند.

With multisectorial approaches, we can engage professionals and lay people outside of the health sector in helping us to do our job while both the process and the results may help them to do theirs.

ترجمه: با رویکردهای چندبخشی، می‌توانیم متخصصان و افراد غیرحرفه‌ای خارج از بخش بهداشت را در کمک به انجام کارمان مشارکت دهیم، در حالی که هم فرآیند و هم نتایج ممکن است به آن‌ها در انجام کار خود کمک کند.

We need to expand our comfort zones.

ترجمه: ما نیاز داریم مناطق امن خود را گسترش دهیم.

How well we do that will determine our ultimate societal impact in this critical arena of preventive medicine.

ترجمه: چقدر خوب این کار را انجام دهیم، تأثیر نهایی اجتماعی ما را در این عرصه حیاتی پزشکی پیشگیرانه تعیین خواهد کرد.

واژگان:

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| • designing: طراحی | evaluating: ارزیابی |
| interventions: مداخلات | fully: کامل |
| account: نظر | nutrition: تغذیه |
| situation: وضعیت | deserve: شایسته |
| serious: جدی | consideration: توجه |
| forward: پیش | models: مدل‌ها |
| dynamics: پویایی‌ها | integrated: یکپارچه |
| • engage: مشارکت دادن | professionals: متخصصان |
| lay: غیرحرفه‌ای | outside: خارج |
| sector: بخش | helping: کمک |
| process: فرآیند | results: نتایج |
| • expand: گسترش | comfort: امن |
| zones: مناطق | determine: تعیین |
| ultimate: نهایی | societal: اجتماعی |
| impact: تأثیر | critical: حیاتی |
| arena: عرصه | |

ترکیب‌های معنایی:

public health nutrition: تغذیه بهداشت عمومی
 environmental change: تغییر محیطی
 comfort zones: مناطق امن
 preventive medicine: پزشکی پیشگیرانه

food environment: محیط غذایی
 health sector: بخش بهداشت
 societal impact: تأثیر اجتماعی

این بخش مخصوص کسانی هست که ریدینگ بازهای چهار سامنر هستند و ریدینگ هارو برای امتحان حفظ می کنن!

پزشکی پیشگیرانه و بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی: گزینه‌های غذایی

بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی افزایش یافته‌اند، در حالی که غرایز اساسی انسان تغییر نکرده‌اند. ما بیشتر در حال مبارزه با محیط غذایی هستیم که از غرایز اساسی ما سوءاستفاده می‌کند تا با خود این غرایز. در سطح جامعه یا جمعیت، چالش‌ها ما را به سمت عوامل تعیین‌کننده محیطی و اجتماعی سلامت سوق می‌دهند: تأثیرات ساختاری که تعیین می‌کنند چه غذاهایی در دسترس هستند، کجا موجودند، چگونه تبلیغ و قیمت‌گذاری می‌شوند؛ عادات فرهنگی، توان مالی مردم و هنجارهای اجتماعی مرتبط با غذا و خوردن. ما که از طریق مداخلات برای تغییر محیط‌ها و سیاست‌های مؤثر بر انتخاب‌های غذایی به پیشگیری می‌پردازیم، خود را درگیر مبارزه با اتاق‌های هیئت مدیره شرکت‌ها و سیاستمداران می‌یابیم. تعداد کمی از ما برای این نوع فعالیت‌ها یا تحقیقات مرتبط آموزش دیده‌ایم. علاوه بر این، ما به وضوح از نظر منابع و تخصص از لابی‌گران و محققان بازار شرکت‌های جهانی مواد غذایی که میلیاردها دلار برای حفظ وضع موجود هزینه می‌کنند، عقب هستیم. ما به اندازه‌ای خوش‌بین هستیم که فکر می‌کنیم می‌توانیم از ترکیبی از مشوق‌ها و تنبیه‌ها برای متقاعد کردن صنعت غذایی استفاده کنیم تا محیط‌های انتخاب غذایی ایجاد کند که حداقل در کوتاه‌مدت کمتر به حداکثر رساندن سود و بیشتر به ایجاد تقاضا برای محصولات سالم‌تر متمایل باشند. ارزش‌های اجتماعی علیه ما عمل می‌کنند. تلاش‌ها برای تنظیم مقررات بر صنعت غذایی با استدلال‌های بازار آزاد و انتخاب فردی رد می‌شوند: عرضه به تقاضا پاسخ می‌دهد؛ هنجارها از الگوهای غذایی فعلی حمایت می‌کنند؛ مردم لزوماً غذای سالم‌تر را نمی‌خواهند.

انتخاب‌های غذایی

در سطح فردی، چالش‌ها حول پیشگیری یا کنترل بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی می‌چرخند، زمانی که اکثر مردم یا در معرض خطر هستند یا قبلاً تحت تأثیر قرار گرفته‌اند. ما که با افراد در محیط‌های بالینی یا جامعه‌ای مطالعه می‌کنیم، در تلاش برای یافتن راه‌های مؤثر برای هدایت افراد به سمت انتخاب‌های سالم‌تر هستیم - افرادی که مدام با محیط‌های غذایی وسوسه‌انگیز به سمت گزینه‌های ناسالم مواجه می‌شوند. دستیابی به تغییرات گسترده در رفتارهای اساسی مانند الگوهای غذایی بدون ارتباط مستقیم با افراد بعید است. با این حال، ارائه توصیه‌های مؤثر به صورت فردی درباره پرهیز از بسیاری غذاهای در دسترس و جذاب که اثرات نامطلوب فوری ندارند، هم دشوار است و هم استفاده ناکارآمدی از منابع محسوب می‌شود.

عرصه

نیاز به فراتر رفتن از مرزهای رشته‌ای و خروج از مناطق امن علمی در عرصه پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر کاملاً آشکار است. داده‌های سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که این بیماری‌ها عامل دو سوم مرگ‌ومیرهای جهانی هستند.

پیامدهای پزشکی پیشگیرانه

تأثیر بالقوه تغییر رژیم غذایی بر پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر از دست خواهد رفت اگر نتوانیم از بن‌بست ناشی از نیاز به تغییر همزمان انتخاب‌ها و محیط‌های غذایی عبور کنیم. رویکردهای سیستمی و چندبخشی می‌توانند به ما در یکپارچه‌سازی مدل‌های تغییر فردی و محیطی کمک کنند.

A. Read the following sentences and decide if based on the information provided in the text they are true or false. Then show your choice by writing T (for true) or F (for false) in the blank space next to each sentence.

1. Diet-related disorders rise parallel to basic human instincts.

اختلالات مرتبط با رژیم غذایی به موازات غرایز اساسی انسان افزایش می‌یابند.

پاسخ: F

2. It is understood that the food environment unfairly uses our basic instinct for its own profit.

درک شده است که محیط غذایی به ناعادلانه‌ای از غرایز اساسی ما برای سود خود استفاده می‌کند.

پاسخ: T

3. The challenge against our basic instincts is greater than that against the food environment.

چالش علیه غرایز اساسی ما بیشتر از چالش علیه محیط غذایی است.

پاسخ: F

4. Corporate board rooms try to find some interventions in order to reach prevention.

اتاق‌های هیئت مدیره شرکت‌ها سعی می‌کنند برخی مداخلات را برای دستیابی به پیشگیری پیدا کنند.

پاسخ: F

5. According to research, the eating patterns of most Americans meet U.S. dietary recommendations.

بر اساس تحقیقات، الگوهای غذایی اکثر آمریکایی‌ها با توصیه‌های غذایی ایالات متحده مطابقت دارد.

پاسخ: F

6. It is implied in this passage that we don't attempt to change our basic instincts.

در این متن اشاره شده است که ما سعی نمی‌کنیم غرایز اساسی خود را تغییر دهیم.

پاسخ: T

7. Marketers who pay attention to public health try to keep the status quo.

بازاریابانی که به سلامت عمومی توجه می‌کنند، سعی در حفظ وضع موجود دارند.

پاسخ: F

8.The carrot and the stick approach is an effective policy to promote healthier food production.

رویکرد چماق و هویج یک سیاست مؤثر برای ترویج تولید غذای سالم‌تر است.

پاسخ: T

9.Marketers have a key role in shaping the food preferences of the community.

بازاریابان نقش کلیدی در شکل‌دهی ترجیحات غذایی جامعه دارند.

پاسخ: T

10. People themselves demand a food environment that exploits their basic instincts.

مردم خودشان محیط غذایی را می‌خواهند که از غرایز اساسی آن‌ها سوءاستفاده کند.

پاسخ: F

11.It is not reasonable just to say “supply responds to demand”.

فقط گفتن «عرضه به تقاضا پاسخ می‌دهد» منطقی نیست.

پاسخ: T

12.Individual health is an integrated part of the public health.

سلامت فردی بخشی جدایی‌ناپذیر از سلامت عمومی است.

پاسخ: T

واژگان:

- disorders: اختلالات
- parallel: موازات
- instincts: غرایز
- corporate: شرکت‌ها
- interventions: مداخلات
- meet: مطابقت دارد
- passage: متن
- keep: حفظ
- quo: موجود
- policy: سیاست
- production: تولید
- preferences: ترجیحات

- rise: افزایش
- basic: اساسی
- unfairly: ناعادلانه
- board: هیئت مدیره
- reach: دستیابی
- implied: اشاره شده
- attempt: سعی
- status: وضع
- stick: چماق
- promote: ترویج
- shaping: شکل‌دهی
- demand: تقاضا



exploits: سوءاستفاده می‌کند

supply: عرضه

integrated: جدایی ناپذیر

reasonable: منطقی

responds: پاسخ می‌دهد

ترکیب های معنایی:

diet-related disorders: اختلالات مرتبط با رژیم غذایی

basic human instincts: غرایز اساسی انسان

food environment: محیط غذایی

corporate board rooms: اتاق های هیئت مدیره شرکت ها

dietary recommendations: توصیه های غذایی

public health: سلامت عمومی

status quo: وضع موجود

carrot and stick approach: رویکرد چماق و هویج

healthier food production: تولید غذای سالم تر

food preferences: ترجیحات غذایی

supply responds to demand: عرضه به تقاضا پاسخ می‌دهد

individual health: سلامت فردی

B. Read the following sentences carefully and decide which one of the four options (a, b, c, or d) best completes each item.

1. People who want to change food environment to reach disease prevention are outrun by --.

a. interventions which aim at prevention of NCDs

(مداخلاتی که هدفشان پیشگیری از بیماری های غیرواگیر است)

b. policies that keep the present situation considering public health implications

(سیاست هایی که وضعیت فعلی را با در نظر گرفتن پیامدهای سلامت عمومی حفظ می‌کنند)

c. politicians attempting to promote healthy eating habits

(سیاستمدارانی که سعی در ترویج عادات غذایی سالم دارند)

d. market experts spending lots of money to maintain the existing state

(متخصصان بازاریابی که پول زیادی برای حفظ وضعیت موجود هزینه می‌کنند)

ترجمه: افرادی که می‌خواهند محیط غذایی را برای پیشگیری از بیماری تغییر دهند، توسط متخصصان بازاریابی که پول زیادی برای حفظ وضعیت موجود هزینه می‌کنند پیشی گرفته می‌شوند.

پاسخ: d



2. The food industry is --- to create healthier products with less profit.

a. not dependent on lobbyists and market researchers

(وابسته به لابی‌گران و محققان بازار نیست)

b. not influenced by any reward or punishment

(تحت تأثیر هیچ پاداش یا تنبیهی نیست)

c. affected by combining carrots and sticks

(تحت تأثیر ترکیب مشوق‌ها و تنبیه‌ها است)

d. persuaded to try harder to prevent diseases

(متقاعد شده که برای پیشگیری از بیماری‌ها بیشتر تلاش کند)

ترجمه: صنعت غذایی تحت تأثیر ترکیب مشوق‌ها و تنبیه‌ها است تا محصولات سالم‌تر با سود کمتر تولید کند.

پاسخ: C

3. "This type of activity" (paragraph 1, line 10) refers to ---.

a. preventing diseases through interventions

(پیشگیری از بیماری‌ها از طریق مداخلات)

b. changing the existing food environment

(تغییر محیط غذایی موجود)

c. struggling with corporate board rooms and politicians

(مبارزه با اتاق‌های هیئت مدیره شرکت‌ها و سیاستمداران)

d. persuading food suppliers and marketers

(متقاعد کردن تأمین‌کنندگان و بازاریابان مواد غذایی)

ترجمه: این نوع فعالیت به مبارزه با اتاق‌های هیئت مدیره شرکت‌ها و سیاستمداران اشاره دارد.

پاسخ: C

4. According to the writer, changing the eating behaviors of people necessitates ---.

a. struggling against redirecting them toward healthy choices

(مبارزه برای هدایت آن‌ها به سمت انتخاب‌های سالم)

b. reaching them individually with effective advice (دسترس‌سازی فردی به آن‌ها با توصیه‌های مؤثر)

c. carrying out clinical studies (انجام مطالعات بالینی)

d. controlling diet-related diseases (کنترل بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی)

ترجمه: به گفته نویسنده، تغییر رفتارهای غذایی مردم مستلزم دسترس‌سازی فردی به آن‌ها با توصیه‌های مؤثر است.

پاسخ: b



5. The underlined “those” (paragraph 3, line 6) refers to ---.

- a. food environments (محیط‌های غذایی)
- b. unhealthy options (گزینه‌های ناسالم)
- c. behaviors (رفتارها)
- d. individuals (افراد)

ترجمه: «those» خط‌دار به رفتارها اشاره دارد .

پاسخ: c

6. Americans may have to rely on drugs or surgical procedures to prevent or control diet-related diseases since ---.

- a. it is tolerable for a high income country with lots of specialists
(برای یک کشور پردرآمد با تعداد زیادی متخصص قابل تحمل است)
- b. there is no counseling on diet for people with no clear risk of such diseases
(هیچ مشاوره‌ای درباره رژیم غذایی برای افراد بدون خطر واضح این بیماری‌ها وجود ندارد)
- c. high confidence in dietary counseling is placed for people with such diseases
(اعتماد بالایی به مشاوره غذایی برای افراد مبتلا به این بیماری‌ها وجود دارد)
- d. it will create a prosperous drug industry for high income countries
(این کار یک صنعت دارویی پررونق برای کشورهای پردرآمد ایجاد خواهد کرد)

ترجمه: آمریکایی‌ها ممکن است مجبور شوند برای پیشگیری یا کنترل بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی به داروها یا روش‌های جراحی تکیه کنند زیرا هیچ مشاوره‌ای درباره رژیم غذایی برای افراد بدون خطر واضح این بیماری‌ها وجود ندارد .

پاسخ: b

7. The underlined “they” (last paragraph, line 9) refers to ---.

- a. public nutrition and food (تغذیه عمومی و غذا)
- b. interventions (مداخلات)
- c. situations (وضعیت‌ها)
- d. such approaches (چنین رویکردهایی)

ترجمه: «they» خط‌دار به چنین رویکردهایی اشاره دارد .

پاسخ: d



8. Regarding odd substances and westernized eating pattern, ---.

- a. both are equally suggested (هر دو به یک اندازه پیشنهاد می‌شوند)
- b. neither is so unhealthy (هیچ‌یک به آن اندازه ناسالم نیست)
- c. the former is more undesirable (مورد اول نامطلوب‌تر است)
- d. the latter is more harmful (مورد دوم مضرتر است)

ترجمه: در مورد مواد عجیب و غریب و الگوی غذایی غربی‌شده، مورد دوم مضرتر است .

پـاـخ: d

9. All of the following are among strategies to prevent and control NCDs except:

- a. healthy eating pattern (الگوی غذایی سالم)
- b. enough workout (تمرین بدنی کافی)
- c. quitting tobacco use (ترک مصرف تنباکو)
- d. excess consumption of calories (مصرف بیش از حد کالری)

ترجمه: همه موارد زیر از راهبردهای پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر هستند به جز مصرف بیش از حد کالری .

پـاـخ: d

10. Better prevention and control of NCDs demands all of the following except:

- a. using systems thinking and multisectorial approaches (استفاده از تفکر سیستمی و رویکردهای چندبخشی)
- b. being more transdisciplinary in research and practice (بین‌رشته‌ای بودن بیشتر در تحقیق و عمل)
- c. sticking to the existing scholarly comfort zones (پایبندی به مناطق امن علمی موجود)
- d. employing holistic approaches in theory and practice (به کارگیری رویکردهای کلی‌نگر در تئوری و عمل)

ترجمه: پیشگیری و کنترل بهتر بیماری‌های غیرواگیر مستلزم همه موارد زیر است به جز پایبندی به مناطق امن علمی موجود .

پـاـخ: c

- reach: دستیابی
- aim: هدف
- implications: پیامدها
- promote: ترویج
- experts: متخصصان
- maintain: حفظ
- state: وضعیت
- dependent: وابسته
- influenced: تحت تأثیر
- punishment: تنبیه
- combining: ترکیب
- sticks: تنبیه‌ها
- try: تلاش
- struggling: مبارزه
- board rooms: اتاق‌های هیئت مدیره
- necessitates: مستلزم
- toward: به سمت
- individually: فردی
- diet-related: مرتبط با رژیم غذایی
- surgical: جراحی
- since: زیرا
- high income: پردرآمد
- counseling: مشاوره
- placed: قرار داده شده
- regarding: در مورد
- substances: مواد
- equally: به یک اندازه
- undesirable: نامطلوب
- workout: تمرین بدنی
- tobacco: تنباکو
- consumption: مصرف
- multisectorial: چندبخشی
- practice: عمل
- outrun: پیشی گرفتن
- present: فعلی
- attempting: تلاش
- habits: عادات
- spending: هزینه کردن
- existing: موجود
- profit: سود
- lobbyists: لابی‌گران
- reward: پاداش
- affected: تحت تأثیر
- carrots: مشوق‌ها
- persuaded: متقاعد
- type: نوع
- corporate: شرکت‌ها
- suppliers: تأمین‌کنندگان
- redirecting: هدایت
- reaching: دسترسی
- carrying out: انجام
- rely: تکیه
- procedures: روش‌ها
- tolerable: قابل تحمل
- specialists: متخصصان
- confidence: اعتماد
- prosperous: پررونق
- odd: عجیب و غریب
- westernized: غربی‌شده
- former: مورد اول
- latter: مورد دوم
- quitting: ترک
- excess: بیش از حد
- demands: مستلزم
- transdisciplinary: بین‌رشته‌ای
- sticking: پایبندی

scholarly: علمی

zones: مناطق

holistic: کلی‌نگر

comfort: امن

employing: به کارگیری

ترکیب های معنایی:

food environment: محیط غذایی

public health implications: پیامدهای سلامت عمومی

market experts: متخصصان بازاریابی

healthier products: محصولات سالم‌تر

carrots and sticks: مشوق‌ها و تنبیه‌ها

corporate board rooms: اتاق‌های هیئت مدیره شرکت‌ها

food suppliers: تأمین‌کنندگان مواد غذایی

effective advice: توصیه‌های مؤثر

diet-related diseases: بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی

surgical procedures: روش‌های جراحی

high income country: کشور پردرآمد

prosperous drug industry: صنعت دارویی پررونق

healthy eating pattern: الگوی غذایی سالم

quitting tobacco use: ترک مصرف تنباکو

excess consumption of calories: مصرف بیش از حد کالری

systems thinking: تفکر سیستمی

transdisciplinary research: تحقیق بین‌رشته‌ای

holistic approaches: رویکردهای کلی‌نگر

disease prevention: پیشگیری از بیماری

healthy eating habits: عادات غذایی سالم

existing state: وضعیت موجود

less profit: سود کمتر

prevent diseases: پیشگیری از بیماری‌ها

eating behaviors: رفتارهای غذایی

clinical studies: مطالعات بالینی

unhealthy options: گزینه‌های ناسالم

diet-related diseases: بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی

dietary counseling: مشاوره غذایی

westernized eating pattern: الگوی غذایی غربی‌شده

enough workout: تمرین بدنی کافی

multisectorial approaches: رویکردهای چندبخشی

scholarly comfort zones: مناطق امن علمی

C. Read the following sentences carefully and decide which one of the four options (a, b, c, or d) best completes each item.

1. Although she is not a good basketball player, she --- all of us at tennis.

a. imposes (تحمیل می‌کند)

b. responds (پاسخ می‌دهد)

c. outclasses (از نظر مهارت برتری دارد)

d. outspends (بیشتر خرج می‌کند)

اگرچه او یک بازیکن خوب بسکتبال نیست، اما در تنیس از همه ما برتر است .

پایخ: C

2. They are opposed to changes in the tax laws; they want to maintain the---.

- a. symbol (نماد)
- b. status quo (وضعیت موجود)
- c. persuasion (ترغیب)
- d. determinant (عامل تعیین کننده)

آنها مخالف تغییرات در قوانین مالیاتی هستند؛ می‌خواهند وضعیت موجود را حفظ کنند.

پاسخ: b

3. We must --- the amount of products we make to the level of public demand.

- a. gear (تنظیم کردن)
- b. afford (توانایی مالی داشتن)
- c. advertise (تبلیغ کردن)
- d. entice (فریفتن)

ما باید مقدار محصولات را که تولید می‌کنیم را با سطح تقاضای عمومی تنظیم کنیم.

پاسخ: a

4. I was able to --- his argument entirely; it was all mistaken.

- a. formulate (فرموله کردن)
- b. recommend (توصیه کردن)
- c. intervene (مداخله کردن)
- d. refute (رد کردن)

من توانستم استدلال او را به طور کامل رد کنم؛ تماماً اشتباه بود.

پاسخ: d

5. If you try to --- paying your taxes, you risk going to prison.

- a. evade (فرار کردن از)
- b. integrated (یکپارچه شده)
- c. deserve (سزاوار بودن)
- d. determine (تعیین کردن)

اگر سعی کنید از پرداخت مالیات فرار کنید، خطر زندان رفتن را به جان می‌خرید.

پاسخ: a

6. Those newspapers --- the lowest tastes; they try to satisfy the ridiculous demands of their readers.

- a. cater to (تامین خواسته‌های)
- b. leave out (حذف کردن)
- c. throw away (دور انداختن)
- d. blow up (منفجر کردن)

آن روزنامه‌ها خواسته‌های سطح پایین را تامین می‌کنند؛ سعی می‌کنند خواسته‌های مضحک خوانندگانشان را برآورده کنند.

پـاـخ: a

7. The young doctor is making some fresh --- to try to find a treatment for Ebola.

- a. impasse (بن‌بست)
- b. instincts (غرایز)
- c. impediment (مانع)
- d. initiatives (ابتکارات)

دکتر جوان در حال انجام برخی ابتکارات تازه برای یافتن درمانی برای ابولا است.

پـاـخ: d

8. The world economic system --- the developing countries in favor of the developed ones.

- a. exploits (استثمار می‌کند)
- b. confronts (روبرو می‌شود)
- c. counsels (مشاوره می‌دهد)
- d. executes (اجرا می‌کند)

سیستم اقتصادی جهانی کشورهای در حال توسعه را به نفع کشورهای توسعه‌یافته استثمار می‌کند.

پـاـخ: a

9. The new job is not a promotion ---, but it has good prospects.

- a. such as (مانند)
- b. as such (به خودی خود)
- c. and such (و مانند آن)
- d. in such a way (به چنین روشی)

شغل جدید به خودی خود یک ارتقاء نیست، اما چشماندازهای خوبی دارد.

پـاـخ: b

10. The hospital manager has to overcome several --- obstacles to equip the operating rooms.

- a. formidable (دشووار/سرسخت)
- b. feasible (عملی)
- c. tolerable (قابل تحمل)
- d. accessible (قابل دسترسی)

مدیر بیمارستان باید بر چندین مانع سرسخت غلبه کند تا اتاقهای عمل را تجهیز کند.

پاسخ: a

11. The negotiations on nuclear power between the two countries have reached an ---; neither side will agree.

- a. impact (تاثیر)
- b. impasse (بنبست)
- c. access (دسترسی)
- d. option (گزینه)

مذاکرات درباره انرژی هسته‌ای بین دو کشور به بنبست رسیده است؛ هیچ یک از طرفین موافقت نخواهد کرد.

پاسخ: b

12. She entered the political --- at the age of 28 and competed very well with experienced politicians.

- a. catering (تامین نیازها)
- b. perspective (چشم‌انداز)
- c. arena (عرصه)
- d. intervention (مداخله)

او در سن ۲۸ سالگی وارد عرصه سیاسی شد و با سیاستمداران باتجربه به خوبی رقابت کرد.

پاسخ: c

13. "Avoid ---" is the golden rule for a healthy life.

- a. instinct (غریزه)
- b. excess (افراط)
- c. accumulation (انباشت)
- d. accomplishment (دست‌آورد)

"پرهیز از افراط" قانون طلایی برای یک زندگی سالم است.

پاسخ: b

- imposes: تحمیل می‌کند
- outclasses: برتری دارد
- tax: مالیات
- determinant: عامل تعیین‌کننده
- gear: تنظیم کردن
- advertise: تبلیغ کردن
- argument: استدلال
- mistaken: اشتباه
- recommend: توصیه کردن
- refute: رد کردن
- taxes: مالیات
- evade: فرار کردن
- deserve: سزاوار بودن
- lowest: پایین‌ترین
- satisfy: راضی کردن
- cater to: تامین خواسته‌های
- throw away: دور انداختن
- impasse: بن‌بست
- impediment: مانع
- economic: اقتصادی
- exploits: استخار می‌کند
- counsels: مشاوره می‌دهد
- promotion: ارتقاء
- such as: مانند
- and such: و مانند آن
- manager: مدیر
- several: چندین
- equip: تجهیز کردن
- formidable: دشوار/سرسخت
- tolerable: قابل تحمل
- negotiations: مذاکرات
- impact: تاثیر
- access: دسترسی
- responds: پاسخ می‌دهد
- outspends: بیشتر خرج می‌کند
- persuasion: ترغیب
- amount: مقدار
- afford: توانایی مالی داشتن
- entice: فریفتن
- entirely: به طور کامل
- formulate: فرموله کردن
- intervene: مداخله کردن
- paying: پرداخت
- prison: زندان
- integrated: یکپارچه
- determine: تعیین کردن
- tastes: سلیقه‌ها
- ridiculous: مضحک
- leave out: حذف کردن
- blow up: منفجر کردن
- instincts: غرایز
- initiatives: ابتکارات
- favor: نفع
- confronts: روبرو می‌شود
- executes: اجرا می‌کند
- prospects: چشماندازها
- as such: به خودی خود
- in such a way: به چنین روشی
- overcome: غلبه کردن
- obstacles: موانع
- operating rooms: اتاقهای عمل
- feasible: عملی
- accessible: قابل دسترسی
- reached: رسیده
- impasse: بن‌بست
- option: گزینه

agree: موافقت کردن

political: سیاسی

experienced: باتجربه

perspective: چشمانداز

intervention: مداخله

instinct: غریزه

accumulation: انباشت

entered: وارد شد

competed: رقابت کرد

catering: تامین نیازها

arena: عرصه

avoid: پرهیز کردن

excess: افراط

accomplishment: دستاورد

ترکیب های معنایی:

status quo: وضعیت موجود

cater to: تامین خواسته های

in favor of: به نفع

formidable obstacles: موانع سرسخت

political arena: عرصه سیاسی

avoid excess: پرهیز از افراط

gear to: تنظیم کردن با

blow up: منفجر کردن

as such: به خودی خود

reach an impasse: به بنبست رسیدن

golden rule: قانون طلایی

D. Word Families: Fill in the blanks using the correct form of the words given in the list.

verb	noun	adjective	adverb
entice (فریفتن)	enticement (فریب)	enticing (فریبنده)	enticingly (به طور فریبنده)

a. The beautiful weather ****enticed**** me into the garden yesterday.

هوای زیبا دیروز مرا به باغ فریفت .

b. The ****enticement**** of the big city lured her away from her home and family.

فریب شهر بزرگ او را از خانه و خانواده اش دور کرد .

c. The offer was too ****enticing**** to refuse; I wanted to know more about it.

پیشنهاد آن قدر فریبنده بود که نتوانستم رد کنم؛ می خواستم بیشتر درباره آن بدانم .

verb	noun	adjective	adverb
perceive (درک کردن)	perception (درک)	perceptible (قابل درک) perceptive (تیزبین، آگاه)	perceptively (به طور قابل درک)

a. The doctor prescribed a drug which altered my ****perception**** of visual stimuli.

دکتر دارویی تجویز کرد که درک من از محرک های بصری را تغییر داد .

b. I ****perceived**** a small trickle of blood coming from the patient's ear.

من متوجه قطره کوچکی از خون شدم که از گوش بیمار می‌آمد.

c. There is a barely ****perceptible**** difference between the identical twins.

تفاوت قابل تشخیص کمی بین دوقلوهای همسان وجود دارد.

d. We have a ****perceptive**** teacher; she has an unusually good ability to notice and understand.

ما یک معلم تیزبین داریم؛ او توانایی غیرمعمولی در توجه و درک دارد.

e. She ****perceptively**** pays attention to our problems.

او به‌طور تیزبینانه‌ای به مشکلات ما توجه می‌کند.

verb	noun	adjective	adverb
counsel (مشاوره دادن)	counselor (مشاور) counseling (مشاوره) Counsel (مشاور حقوقی)		

a. The unit was set up to ****counsel**** people with drug problems.

این واحد برای مشاوره دادن به افراد با مشکلات مواد مخدر تأسیس شد.

b. There is a ****counseling**** service for new students which gives advice and support to them.

یک سرویس مشاوره برای دانشجویان جدید وجود دارد که به آن‌ها توصیه و حمایت ارائه می‌دهد.

c. Have you thought of seeing a ****counselor**** to overcome your problems?

آیا به دیدن یک مشاور برای غلبه بر مشکلاتتان فکر کرده‌اید؟

d. The judge asked ****counsel**** for the defense to explain about the report.

قاضی از وکیل مدافع خواست تا درباره گزارش توضیح دهد.

verb	noun	adjective	adverb
consume (مصرف کردن)	consumption (مصرف) consumer (مصرف کننده) consumerism (مصرف گرایی)		

a. There is a growing gap between what the country produces and what it ****consumes****.

شکاف فزاینده‌ای بین آنچه کشور تولید می‌کند و آنچه مصرف می‌کند وجود دارد.

b. The price increases were passed on by the firm to the ****consumer****.

افزایش قیمت‌ها توسط شرکت به مصرف‌کننده منتقل شد.

c. The idea or belief that buying as many goods as possible is desirable for a person or society is referred to as ****consumerism****.

ایده یا باوری که خرید هرچه بیشتر کالاها را برای یک فرد یا جامعه مطلوب می‌داند، به عنوان مصرف‌گرایی شناخته می‌شود.

d. In a ****consumer**** society the satisfaction of human wants are seen to be very important.

در یک جامعه مصرف‌کننده، ارضای خواسته‌های انسانی بسیار مهم تلقی می‌شود.

e. There's too high a ****consumption**** of red meat in Britain.

مصرف گوشت قرمز در بریتانیا بسیار بالاست.

واژگان:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| • entice: فریفتن | enticing: فریبنده |
| enticement: فریب | enticingly: به‌طور فریبنده |
| lure: فریفتن | offer: پیشنهاد |
| refuse: رد کردن | perceptible: قابل تشخیص |
| perceive: درک کردن | perception: درک |
| perceptively: به‌طور تیزبینانه | perceptive: تیزبین |
| prescribe: تجویز کردن | alter: تغییر دادن |
| visual: بصری | stimuli: محرک‌ها |
| trickle: قطره | ear: گوش |
| barely: به‌زحمت | identical: همسان |
| twins: دوقلوها | notice: توجه کردن |
| counsel: مشاوره دادن | counselor: مشاور |
| counseling: مشاوره | unit: واحد |
| set up: تأسیس کردن | drug problems: مشکلات مواد مخدر |
| thought: فکر | overcome: غلبه کردن |
| judge: قاضی | defense: دفاع |
| explain: توضیح دادن | consumption: مصرف |
| consume: مصرف کردن | consumer: مصرف‌کننده |
| consumerism: مصرف‌گرایی | growing: در حال رشد |
| gap: شکاف | produces: تولید می‌کند |
| price: قیمت | increases: افزایش‌ها |
| firm: شرکت | passed on: منتقل شد |
| belief: باور | goods: کالاها |

desirable: **مطلوب**
satisfaction: **رضایت**

referred: **اشاره شده**
wants: **خواسته ها**

ترکیب های معنایی:

entice into: **فریفتن به**
too ... to refuse: **خیلی ... که نتوان رد کرد**
visual stimuli: **محرک های بصری**
barely perceptible: **به زحمت قابل تشخیص**
perceptive teacher: **معلم تیزبین**
set up: **تأسیس کردن**
counseling service: **سرویس مشاوره**
overcome problems: **غلبه بر مشکلات**
growing gap: **شکاف فزاینده**
passed on to: **منتقل شده به**
satisfaction of wants: **ارضای خواسته ها**

lure away: **فریفتن و دور کردن**
alter perception: **تغییر درک**
trickle of blood: **قطره خون**
identical twins: **دوقلوهای همسان**
pay attention: **توجه کردن**
drug problems: **مشکلات مواد مخدر**
advice and support: **توصیه و حمایت**
counsel for the defense: **وکیل مدافع**
price increases: **افزایش قیمت ها**
consumer society: **جامعه مصرف کننده**

E. Cloze Test: Fill in the blanks using the words in the list.

I can't do this. I can't face another diet. My friend Kimberly was making yet another series of groundbreaking New Year's resolutions. "Every year, I starve myself for months, I lose maybe five pounds, and by springtime it all comes back," she complained. "What's the point? I'm just destined to be overweight." I understood how she felt. Obesity shortened my own father's life, and for most of my childhood I struggled with an extra 25 pounds as well. I figured it was my genetic destiny to be fat, too. But then I got sick and tired of being sick and tired, and I've made it my life's work to learn everything there is to know about health. But nothing in my 20 years of belly journalism has prepared me for the desperate research that has emerged in just the last year – new science that shows exactly how we can turn off our fat genes and lose weight almost automatically.

من نمی توانم این کار را انجام دهم. نمی توانم یک رژیم دیگر را تحمل کنم. دوست من کیمبرلی دوباره در حال تنظیم یک سری از قطعنامه های انقلابی سال نو بود. "هر سال، خودم را برای ماه ها گرسنه می گذارم، شاید پنج پوند وزن کم می کنم، و تا بهار همه چیز برمی گردد،" او شکایت کرد. "چه فایده ای دارد؟ من فقط محکوم به اضافه وزن هستم." من احساس او را درک می کردم. چاقی عمر پدرم را کوتاه کرد، و در بیشتر دوران کودکی من نیز با ۲۵ پوند وزن اضافه دست و پنجه نرم کردم. فکر کردم این سرنوشت ژنتیکی من است که چاق باشم. اما بعد از بیمار و خسته بودن، خسته شدم، و یادگیری همه چیز درباره سلامت را به عنوان کار زندگی ام انتخاب کردم. اما هیچ چیز در ۲۰ سال روزنامه نگاری شکمی من را برای تحقیقات مایوس کننده که تنها در سال گذشته ظهور کرده است آماده نکرده – علم جدیدی که نشان می دهد چگونه می توانیم ژن های چاقی خود را خاموش کنیم و تقریباً به طور خودکار وزن کم کنیم.

- face: **روبرو شدن**
- groundbreaking: **انقلابی**
- starve: **گرسنگی کشیدن**
- comes back: **برمی گردد**
- point: **نقطه**
- overweight: **اضافه وزن**
- shortened: **کوتاه شده**
- figured: **فکر کردم**
- belly: **شکم**
- desperate: **مایوس کننده**
- turn off: **خاموش کردن**
- series: **سری**
- resolutions: **قطعنامه ها**
- springtime: **بهار**
- complained: **شکایت کرد**
- destined: **محکوم**
- obesity: **چاقی**
- struggled: **دست و پنجه نرم کرد**
- destiny: **سرنوشت**
- journalism: **روزنامه نگاری**
- emerged: **ظهور کرد**
- automatically: **به طور خودکار**

ترکیب های معنایی:

- New Year's resolutions: **قطعنامه های سال نو**
- comes back: **برمی گردد**
- understood how she felt: **احساس او را درک کردم**
- struggled with: **دست و پنجه نرم کردن با**
- sick and tired: **بیمار و خسته**
- learn everything: **یادگیری همه چیز**
- desperate research: **تحقیقات مایوس کننده**
- lose weight: **وزن کم کردن**
- starve myself: **خودم را گرسنه گذاشتن**
- destined to be: **محکوم به بودن**
- shortened life: **عمر را کوتاه کرد**
- genetic destiny: **سرنوشت ژنتیکی**
- life's work: **کار زندگی**
- belly journalism: **روزنامه نگاری شکمی**
- turn off genes: **خاموش کردن ژن ها**
- almost automatically: **تقریباً به طور خودکار**

F. Match the words in column I with their equivalents in column II.

1. agenda matches with d. a list of subjects to be dealt with

agenda: **دستور کار**matches with: **مطابق است با**a list of subjects to be dealt with: **فهرستی از موضوعاتی که باید بررسی شوند**

2. cumulative matches with g. increasing steadily in amount or degree

cumulative: **انباشته شونده**increasing steadily in amount or degree: **افزایش تدریجی در مقدار یا درجه**



3. call for matches with f. demand; need

call for: درخواست کردن

demand; need: تقاضا؛ نیاز

4. perceptible matches with b. noticeable

perceptible: قابل درک

noticeable: قابل توجه

5. transcend matches with c. go or be beyond the limits of

transcend: فراتر رفتن

go or be beyond the limits of: فراتر رفتن از محدودیت‌های

6. forebears matches with k. ancestors

forebears: اجداد

ancestors: نیاکان

7. upstream matches with l. against the current

upstream: بالادست

against the current: خلاف جریان

8. accessible matches with e. easy to obtain

accessible: قابل دسترس

easy to obtain: آسان برای دستیابی

9. conduct matches with i. carry out; perform

conduct: انجام دادن

carry out; perform: اجرا کردن؛ انجام دادن

10. feasible matches with m. possible and reasonable

feasible: عملی

possible and reasonable: ممکن و معقول

واژگان:

- equivalent: معادل
- subject: موضوع
- cumulative: انباشته‌شونده
- steady: تدریجی

- agenda: دستور کار
- deal with: بررسی کردن
- increase: افزایش
- call: درخواست



demand: تقاضا

perceptible: قابل درک

transcend: فراتر رفتن

forebear: جد

upstream: بالادست

accessible: قابل دسترس

conduct: انجام دادن

perform: انجام دادن

reasonable: معقول

need: نیاز

noticeable: قابل توجه

beyond: فراتر

ancestor: نیاکان

current: جریان

obtain: دستیابی

carry out: اجرا کردن

feasible: عملی

ترکیب های معنایی:

to be dealt with: که باید بررسی شوند

amount or degree: مقدار یا درجه

go beyond: فراتر رفتن

against the current: خلاف جریان

carry out: اجرا کردن

increasing steadily: افزایش تدریجی

call for: درخواست کردن

the limits: محدودیت ها

easy to obtain: آسان برای دستیابی

possible and reasonable: ممکن و معقول

UNIT 7

1. In the last 60 years, major improvements in the early recognition and treatment of infectious diseases have resulted in an extraordinary reduction in the morbidity and mortality associated with these illnesses.

ترجمه: در ۶۰ سال گذشته، پیشرفت‌های عمده‌ای در شناسایی زودهنگام و درمان بیماری‌های عفونی به کاهش فوق العاده‌ای در میزان بیماری و مرگ و میر مرتبط با این بیماری‌ها منجر شده است.

This has been due, in part, to our better understanding of the fine molecular biological mechanisms of these diseases and to our improved understanding of their pathophysiology and their epidemiology but, most notably, to the rapid development of safe and effective new antimicrobial treatments that have been able to attack the specific agent causing the infection, thus helping the infected host to eliminate the infection being treated.

ترجمه: این (پیشرفت‌ها) تا حدودی به دلیل درک بهتر ما از سازوکارهای زیستی دقیق مولکولی این بیماری‌ها و همچنین بهبود درک ما از آسیب‌شناسی و همه‌گیری‌شناسی آن‌ها بوده است. اما مهم‌تر از همه، به دلیل توسعه سریع درمان‌های ضد میکروبی جدید، ایمن و موثر است که توانسته‌اند عامل خاص ایجادکننده عفونت را هدف قرار دهند و با این کار، به میزبان آلوده کمک کنند تا عفونت را از بین ببرد.

واژگان:

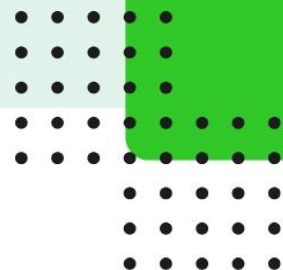
- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| • recognition: شناسایی | infectious: عفونی |
| result: منجر شدن | extraordinary: فوق العاده |
| reduction: کاهش | morbidity: میزان بیماری |
| mortality: مرگ و میر | associate: مرتبط بودن |
| • due to: به دلیل | improve: بهبود دادن |
| pathophysiology: آسیب‌شناسی | epidemiology: همه‌گیری‌شناسی |
| notably: به طور قابل توجه | rapid: سریع |
| development: توسعه | specific: خاص |
| agent: عامل، ماده | cause: ایجاد کردن |
| infection: عفونت | infect: آلوده کردن |
| host: میزبان | eliminate: از بین بردن |

ترکیب‌های معنایی:

major improvements: پیشرفت‌های عمده

early recognition: شناسایی زودهنگام

have resulted in: منجر شده‌اند به



reduction in the morbidity and mortality: کاهش در میزان بیماری و مرگ و میر

associated with: مرتبط با

has been due, in part, to: تا حدودی به دلیل

fine molecular biological mechanisms: سازوکارهای زیستی دقیق مولکولی

improved understanding of their pathophysiology: بهبود درک از آسیب شناسی آنها

most notably: اما مهم تر از همه

rapid development of safe and effective new antimicrobial treatments: توسعه سریع درمان های

ضدمیکروبی ایمن و مؤثر جدید

able to attack the specific agent: توانسته اند عامل خاص را هدف قرار دهند

helping the infected host to eliminate the infection: کمک به میزبان آلوده برای از بین بردن عفونت

infection being treated: عفونت در حال درمان

2. Seen initially as truly miraculous drugs, access to the first available systemic antibiotics (sulfonamides and penicillin) was not immediately available for the general public.

ترجمه: در ابتدا این داروها واقعاً معجزه آسا به نظر می رسیدند، اما دسترسی به نخستین آنتی بیوتیک های سیستمیک (سولفونامیدها و پنی سیلین) بلافاصله برای عموم مردم ممکن نبود.

In fact, these drugs were scarce and very expensive and were initially reserved for use by the military during World War II.

ترجمه: در واقع، این داروها کمیاب و بسیار گران بودند و در ابتدا برای استفاده ارتش در طول جنگ جهانی دوم کنار گذاشته شده بودند.

واژگان:

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| initially: در ابتدا | truly: واقعاً |
| miraculous: معجزه آسا | general public: عموم مردم |
| immediately: بلافاصله | scarce: کمیاب |
| reserve: کنار گذاشتن | military: ارتش |

ترکیب های معنایی:

seen as truly miraculous drugs: به عنوان داروهای واقعاً معجزه آسا دیده می شدند

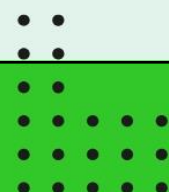
access to the first available systemic antibiotics: دسترسی به نخستین آنتی بیوتیک های سیستمیک

not immediately available for the general public: فوراً برای عموم مردم در دسترس نبود

these drugs were scarce and very expensive: این داروها کمیاب و بسیار گران بودند

were initially reserved for use by the military: در ابتدا برای استفاده ارتش کنار گذاشته شده بودند

during World War II: در طول جنگ جهانی دوم



3. As more antibiotics were discovered, manufacturing processes were simplified, and newer formulations developed, access to antibiotics eased considerably and their use became widespread.

ترجمه: با کشف آنتی‌بیوتیک‌های بیشتر، فرایندهای تولید ساده‌تر شد و فرمولاسیون‌های جدیدتری ساخته شد، دسترسی به آنتی‌بیوتیک‌ها تا حد زیادی آسان شد و استفاده از آن‌ها فراگیر گشت.

Antibiotics had truly become the "panacea" of medicine and were being used to treat even the most common and trivial types of infections, many of these non-bacterial in nature.

ترجمه: آنتی‌بیوتیک‌ها واقعاً به «نوشداروی» علم پزشکی تبدیل شده بودند و حتی برای درمان رایج‌ترین و بی‌اهمیت‌ترین انواع عفونت‌ها هم استفاده می‌شدند، در حالی که بسیاری از این عفونت‌ها ذاتاً غیر باکتریایی بودند.

واژگان:

• discover: کشف کردن	manufacture: تولید کردن
process: فرایند	simplify: ساده کردن
formulation: فرمولاسیون	develop: توسعه دادن
ease: آسان کردن	considerably: به طور قابل توجه
widespread: گسترده، فراگیر	panacea: نوشدارو
trivial: بی‌اهمیت	non-bacterial: غیر باکتریایی
nature: ذات	

ترکیب‌های معنایی:

as more antibiotics were discovered: با کشف آنتی‌بیوتیک‌های بیشتر

manufacturing processes were simplified: فرایندهای تولید ساده‌تر شد

newer formulations developed: فرمولاسیون‌های جدیدتری ساخته شد

access to antibiotics eased considerably: دسترسی به آنتی‌بیوتیک‌ها به طور قابل توجه آسان شد

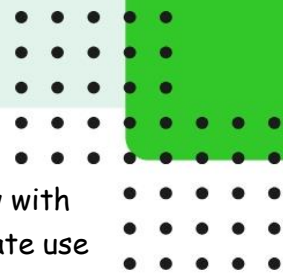
use became widespread: استفاده فراگیر شد

had truly become the "panacea" of medicine: واقعاً به نوشداروی پزشکی تبدیل شده بودند

were being used to treat: برای درمان استفاده می‌شدند

even the most common and trivial types of infections: حتی رایج‌ترین و بی‌اهمیت‌ترین انواع عفونت‌ها

many of these non-bacterial in nature: بسیاری از این‌ها ذاتاً غیر باکتریایی بود



4. Based on the work that he had done in his research laboratory, in an interview with The New York Times in 1945, Sir Alexander Fleming warned that the inappropriate use of penicillin could lead to the selection of resistant "mutant forms" of Staphylococcus aureus that could cause more serious infections in the host or in other people that the host was in contact with and thus could pass the resistant microbe.

ترجمه: بر اساس کارهایی که او در آزمایشگاه تحقیقاتی خود انجام داده بود، سر الکساندر فلمینگ در مصاحبه‌ای با نیویورک تایمز در سال ۱۹۴۵ هشدار داد که استفاده نابجا از پنی‌سیلین می‌تواند باعث انتخاب نوع‌های مقاوم و جهش‌یافته استافیلوکوک اورئوس شود که می‌توانند عفونت‌های جدی‌تری را در میزبان یا افرادی که با میزبان در تماس هستند ایجاد کرده و در نتیجه میکروب مقاوم را منتقل کنند.

He was right and within 1 year of the widespread use of this drug a significant number of strains of this bacterium had become resistant to penicillin.

ترجمه: او درست می‌گفت و تنها یک سال پس از استفاده گسترده از این دارو، شمار قابل توجهی از گونه‌های این باکتری به پنی‌سیلین مقاوم شدند.

Only a few years later over 50% were no longer susceptible to this new drug.

ترجمه: تنها چند سال بعد، بیش از ۵۰ درصد دیگر نسبت به این داروی جدید آسیب‌پذیر نبودند.
واژگان:

• based on: بر اساس	interview: مصاحبه
warn: هشدار دادن	inappropriate: نابجا
lead to: منجر شدن به	selection: انتخاب
resistant: مقاوم	mutant: جهش‌یافته
form: نوع	contact: تماس
pass: منتقل کردن	within: در طی، ظرف
widespread: گسترده	strain: گونه
over: بیشتر از	no longer: دیگر
susceptible: آسیب‌پذیر	

ترکیب‌های معنایی:

based on the work that he had done: بر پایه‌ی کارهایی که انجام داده بود

warned that: هشدار داد که

inappropriate use of penicillin: استفاده نابجا از پنی‌سیلین

cause more serious infections in the host: باعث عفونت‌های جدی‌تر در میزبان شود

other people that the host was in contact with: سایر افرادی که میزبان با آنها در تماس بود

thus could pass the resistant microbe: در نتیجه میکروب مقاوم را منتقل کند

within 1 year of the widespread use of this drug: در طی یک سال از استفاده گسترده از این دارو

a significant number of strains: تعداد قابل توجهی از گونه‌ها

had become resistant to penicillin: مقاوم به پنی‌سیلین شده بودند

only a few years later: تنها چند سال بعد

over 50% were no longer susceptible: بیش از ۵۰ درصد دیگر حساس نبودند



5. Unfortunately, things have not improved in the recent past.

ترجمه: متأسفانه اوضاع در گذشته اخیر بهتر نشده است.

In fact, every day more common and uncommon bacteria, previously susceptible to common antimicrobials, are reported to have developed resistance to different antibiotics.

ترجمه: در واقع، هر روز باکتری‌های رایج و غیررایج بیشتری که قبلاً به آنتی‌میکروب‌های معمول حساس بودند، گزارش می‌شود که به انواع مختلف آنتی‌بیوتیک‌ها مقاومت پیدا کرده‌اند.

Although these bacteria initially caused significant nosocomial infections and were the cause of major morbidity and mortality in hospitalized patients, more recently they have spread to the community, causing severe illnesses in previously healthy and otherwise non-vulnerable patients.

ترجمه: اگرچه این باکتری‌ها در ابتدا باعث عفونت‌های بیمارستانی مهم و عامل اصلی بیماری و مرگ و میر در بیماران بستری بودند، اخیراً به جامعه نیز گسترش یافته‌اند و موجب بیماری‌های شدید در افراد قبلاً سالم و در غیر این صورت غیر آسیب‌پذیر شده‌اند.

واژگان:

• previously: قبلاً	susceptible: حساس
initially: در ابتدا	cause: باعث شدن
nosocomial: بیمارستانی	morbidity: بیماری
mortality: مرگ و میر	hospitalize: بستری کردن
spread: گسترش یافتن	community: جامعه
severe: شدید	otherwise: در غیر این صورت
non-vulnerable: غیر آسیب‌پذیر	

ترکیب‌های معنایی:

have not improved in the recent past: در گذشته اخیر بهتر نشده‌اند

every day more common and uncommon bacteria: هر روز باکتری‌های رایج و غیررایج بیشتری

previously susceptible to common antimicrobials: که قبلاً به آنتی‌میکروب‌های معمول حساس بودند

are reported to have developed resistance: گزارش می‌شود که مقاومت پیدا کرده‌اند

developed resistance to different antibiotics: نسبت به آنتی‌بیوتیک‌های مختلف مقاومت پیدا کرده‌اند

initially caused significant nosocomial infections: در ابتدا باعث عفونت‌های بیمارستانی مهم

were the cause of major morbidity and mortality: عامل اصلی بیماری و مرگ و میر بودند

more recently they have spread to the community: اخیراً به جامعه هم گسترش یافته‌اند



6. In order to be fit to survive, all living organisms strive to adapt to their environment.

ترجمه: برای اینکه بتوانند زنده بمانند و بقا داشته باشند، همه موجودات زنده تلاش می‌کنند تا با محیط خود سازگار شوند.

Part of this adaptation process includes adjusting to weather conditions, to food, water and in many cases to oxygen availability and also to the presence of potentially dangerous or even lethal external agents.

ترجمه: بخشی از این فرایند سازگاری شامل سازگار شدن با شرایط آب و هوایی، غذا، آب و در بسیاری موارد میزان وجود اکسیژن و همچنین حضور عوامل خارجی که ممکن است خطرناک یا حتی کشنده باشند می‌باشد.

It is no secret that many insects have adapted remarkably well to their environment and so have microorganisms.

ترجمه: پنهان نیست که بسیاری از حشرات به طرز قابل توجهی با محیط خود سازگار شده‌اند و میکروارگانیسم‌ها هم همینطور.

Thus it should not be surprising to us that bacteria have shown a remarkable ability to endure and adapt to their environment including the development of different mechanisms of resistance to most old and new antimicrobial agents.

ترجمه: بنابراین نباید برای ما تعجب‌برانگیز باشد که باکتری‌ها توانایی چشمگیری برای تحمل و سازگاری با محیط خود دارند، از جمله توسعه مکانیزم‌های مختلف مقاومت نسبت به اکثر عوامل ضد میکروبی قدیمی و جدید.

واژگان:

• fit: مناسب، سازگار	survive: زنده ماندن
living organisms: موجودات زنده	strive: تلاش کردن
adapt: سازگار شدن	adaptation: سازگاری
include: شامل شدن	adjust: سازگار شدن
availability: در دسترس بودن	presence: حضور
potentially: بالقوه	dangerous: خطرناک
lethal: کشنده	external: خارجی
agent: عامل	secret: راز
insect: حشره	remarkably: به طور قابل توجه
well: خوب	thus: بنابراین
remarkable: چشمگیر	endure: تحمل کردن
development: توسعه	mechanism: سازوکار
resistance: مقاومت	

ترکیب های معنایی:

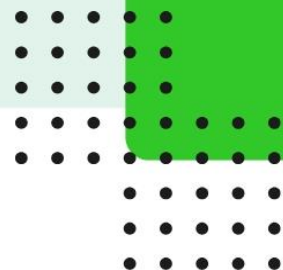
to be fit to survive: برای اینکه بتوانند زنده بمانند

strive to adapt to their environment: تلاش برای سازگاری با محیط خود

adaptation process includes: فرایند سازگاری شامل

adjusting to weather conditions: سازگار شدن با شرایط آب و هوایی

presence of potentially dangerous or even lethal external agents: حضور عوامل خارجی بالقوه خطرناک یا حتی کشنده



پنهان نیست که: it is no secret that:

به طرز قابل توجهی سازگار شده‌اند: have adapted remarkably well:

نباید برای ما تعجب‌آور باشد: should not be surprising to us:

باکتری‌ها توانایی چشمگیری نشان داده‌اند: bacteria have shown a remarkable ability:

توسعه سازوکارهای مختلف مقاومت: development of different mechanisms of resistance:

نسبت به اکثر عوامل ضد میکروبی قدیمی و جدید: to most old and new antimicrobial agents:

7. The end result of this phenomenon is that many strains of bacteria have become resistant, and in many cases multi-resistant to these therapeutic agents, thus rendering these drugs ineffective as treatments of choice for severe infections caused by these pathogens.

ترجمه: نتیجه نهایی این پدیده این است که بسیاری از گونه‌های باکتری مقاوم شده‌اند و در بسیاری موارد مقاومت چندگانه نسبت به این عوامل درمانی پیدا کرده‌اند، بنابراین این داروها دیگر برای درمان انتخابی عفونت‌های شدید ناشی از این عوامل بیماری‌زا بی‌اثر شده‌اند.

8. As stated earlier, the first cases of antimicrobial resistance occurred in the late 1930s and in the 1940s, soon after the introduction of the first antibiotic classes, sulfonamides and penicillin.

ترجمه: همان‌طور که قبلاً گفته شد، نخستین موارد مقاومت ضد میکروبی در اواخر دهه ۱۹۳۰ و ۱۹۴۰ رخ داد، بزودی بعد از معرفی اولین دسته‌های آنتی‌بیوتیکی شامل سولفونامیدها و پنی‌سیلین.

Common bacteria such as strains of *Staphylococcus aureus* became resistant to these classes of antibiotics at record speed.

ترجمه: باکتری‌های رایجی مانند سویه‌های استافیلوکوک اورئوس با سرعت بی‌سابقه‌ای به این دسته از آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم شدند.
واژگان:

phenomenon: پدیده	strain: گونه
case: مورد	multi-resistant: مقاوم به چند دارو
therapeutic: درمانی	render: تبدیل کردن
ineffective: بی‌اثر	severe: شدید
pathogen: عامل بیماری‌زا	state: گفتن
earlier: قبلاً	occur: رخ دادن
late: اواخر	introduction: معرفی
class: دسته	sulfonamide: سولفونامید
strain: سویه	record speed: سرعت بی‌سابقه

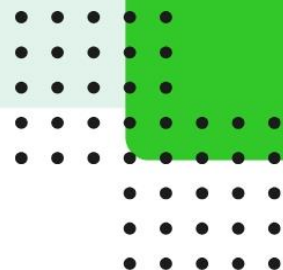
ترکیب‌های معنایی:

the end result of this phenomenon is that: نتیجه نهایی این پدیده این است که:

have become resistant: مقاوم شده‌اند

multi-resistant to these therapeutic agents: مقاومت چندگانه نسبت به این عوامل درمانی

rendering these drugs ineffective: این داروها را بی‌اثر می‌کند



as treatments of choice for severe infections: درمان انتخابی برای عفونت‌های شدید
 caused by these pathogens: ناشی از این عوامل بیماری‌زا
 as stated earlier: همان‌طور که قبلاً گفته شد
 first cases of antimicrobial resistance: نخستین موارد مقاومت ضد میکروبی
 occurred in the late 1930s and in the 1940s: در اواخر دهه ۱۹۳۰ و ۱۹۴۰ رخ داد
 introduction of the first antibiotic classes: معرفی اولین دسته‌های آنتی‌بیوتیکی
 common bacteria such as strains of Staphylococcus aureus: باکتری‌های رایجی مثل سویه‌های استافیلوکوک اورئوس
 became resistant to these classes of antibiotics: به این دسته از آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم شدند
 at record speed: با سرعت بی‌سابقه

9. For the most part, during the first 25 years after the introduction of the initial antibiotics, resistance was a problem of hospitalized patients.

ترجمه: در بیشتر موارد، طی ۲۵ سال نخست پس از معرفی اولین آنتی‌بیوتیک‌ها، مقاومت عمدتاً مشکل بیماران بستری بود.

We learned quickly that these bacteria were not only capable of developing resistance to these antibacterial drugs but that they also could remain alive and viable in the hospital environment, thus affecting mostly vulnerable patients (especially critically ill patients in the intensive care unit, those receiving steroids, the immunosuppressed, the debilitated, the chronically ill and the neutropenic) who were at a higher risk and in whom eventually they cause serious nosocomial infections.

ترجمه: ما به‌زودی فهمیدیم که این باکتری‌ها نه تنها توانایی ایجاد مقاومت نسبت به این داروهای ضدباکتری را دارند، بلکه می‌توانند در محیط بیمارستان نیز زنده و فعال بمانند، بنابراین اغلب بیماران آسیب‌پذیر را تحت تاثیر قرار می‌دهند (به خصوص بیماران بدحال در بخش مراقبت‌های ویژه، افرادی که استروئید دریافت می‌کنند، سرکوب سیستم ایمنی‌شده‌ها، ناتوان‌ها، بیماران مزمن و نوتروپنی) که در معرض خطر بالاتری هستند و سرانجام در آنان عفونت‌های جدی بیمارستانی ایجاد می‌شود.

Recently, however, we have also witnessed the report of very worrisome cases of previously unthinkable resistance as well as the spread of resistant bacteria outside the hospital causing community-acquired infections.

ترجمه: با این حال، اخیراً شاهد گزارش موارد بسیار نگران‌کننده‌ای از مقاومت‌هایی بوده‌ایم که قبلاً غیرقابل تصور بودند، همچنین گسترش باکتری‌های مقاوم خارج از بیمارستان که موجب عفونت‌های اکتسابی از جامعه می‌شوند.

واژگان:

- | | |
|--|-----------------------|
| • for the most part: در بیشتر موارد | initial: اولیه |
| quickly: به‌زودی | capable: توانمند |
| develop: ایجاد کردن | remain: باقی ماندن |
| alive: زنده | viable: فعال |
| affect: تاثیر گذاشتن | mostly: عمدتاً |
| vulnerable: آسیب‌پذیر | critically ill: بدحال |
| intensive care unit: بخش مراقبت‌های ویژه | receive: دریافت کردن |

immunosuppressed: سرکوب سیستم ایمنی شده
 chronically ill: بیمار مزمن
 nosocomial infection: عفونت بیمارستانی
 witness: شاهد بودن
 unthinkable: غیر قابل تصور
 community-acquired: اکتسابی از جامعه

debilitated: ناتوان
 neutropenic: نوتروپنی
 eventually: سرانجام
 worrisome: نگران کننده
 spread: گسترش

ترکیب های معنایی:

for the most part: در بیشتر موارد

during the first 25 years after the introduction of the initial antibiotics:

طی ۲۵ سال نخست پس از معرفی اولین آنتی بیوتیک ها

resistance was a problem of hospitalized patients: مقاومت مشکل بیماران بستری بود

were not only capable of developing resistance: نه تنها توانایی ایجاد مقاومت را داشتند

remain alive and viable in the hospital environment: در محیط بیمارستان زنده و فعال بمانند

thus affecting mostly vulnerable patients: بنابراین اغلب بیماران آسیب پذیر را تحت تاثیر قرار می دهند

who were at a higher risk: که در معرض خطر بالاتری هستند

eventually cause serious nosocomial infections: سرانجام باعث عفونت های بیمارستانی جدی می شوند

we have also witnessed the report: ما همچنین شاهد گزارش بودیم

very worrisome cases of previously unthinkable resistance:

موارد بسیار نگران کننده ای از مقاومت هایی که قبلاً غیر قابل تصور بود

spread of resistant bacteria outside the hospital: گسترش باکتری های مقاوم در خارج از بیمارستان

causing community-acquired infections: موجب عفونت های اکتسابی از جامعه شدن

10. At least 17 different classes of antibiotics have been produced to date.

ترجمه: حداقل ۱۷ گروه متفاوت از آنتی بیوتیک ها تا امروز تولید شده است.

Unfortunately, for each one of these classes at least one mechanism of resistance (and many times more than one) has developed over the years.

ترجمه: متأسفانه، برای هر یک از این گروه ها دست کم یک سازوکار مقاومت (و اغلب بیش از یکی) در طول سال ها ایجاد شده است.

In fact, in some cases these bacteria have been able to develop simultaneous resistance to two or more antibiotic classes, making the treatment of infections caused by these microorganisms extremely difficult, very costly and in many instances associated with high morbidity and mortality.

ترجمه: در واقع، در برخی موارد این باکتری ها توانسته اند به طور هم زمان به دو یا چند دسته آنتی بیوتیک مقاومت پیدا کنند که درمان عفونت های ناشی از این میکروارگانیسم ها را بسیار دشوار، پرهزینه و در بسیاری موارد با شیوع و مرگ و میر بالا همراه کرده است.

• at least: حداقل	produce: تولید کردن
to date: تا امروز	develop: ایجاد شدن
over the years: در طول سال‌ها	be able to: توانستن
simultaneous: همزمان	costly: پرهزینه
instance: مورد	associate: همراه بودن
morbidity: شیوع بیماری	mortality: مرگ و میر

ترکیب‌های معنایی:

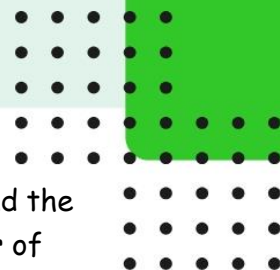
at least 17 different classes: حداقل ۱۷ گروه متفاوت
 have been produced to date: تا امروز تولید شده‌اند
 each one of these classes: هر یک از این گروه‌ها
 mechanism of resistance: سازوکار مقاومت
 has developed over the years: در طول سال‌ها ایجاد شده
 develop simultaneous resistance: مقاومت همزمان پیدا کردن
 making the treatment of infections: باعث سخت شدن درمان عفونت‌ها
 associated with high morbidity and mortality: همراه با میزان بالای بیماری و مرگ و میر

11. Thus, it seems that the dream that some clinicians had and the predictions that many others made in the middle of the 20th century about the future eradication of most common infectious diseases from humanity will be unlikely to be achieved.

ترجمه: بنابراین به نظر می‌رسد آرزویی که برخی پزشکان و پیش‌بینی‌هایی که بسیاری دیگر در میانه قرن بیستم درباره ریشه‌کنی بیماری‌های عفونی رایج در آینده داشتند، بعید است تحقق یابد.

If anything, recent experience with the emergence of totally new infectious diseases (AIDS, SARS, etc.), and the epidemiological trends of antibiotic resistance observed thus far, tend to indicate that we will continue to move in the opposite direction, towards an environment with an ever growing number of new infectious diseases and of more common bacteria developing antibiotic resistance, more bacteria becoming resistant to several antibiotics at the same time, and some of these bacteria continuing to migrate from the hospital setting to the community.

ترجمه: اگر بخواهیم دقیق‌تر بگوییم، تجربه‌های اخیر در زمینه ظهور بیماری‌های عفونی کاملاً جدید (مانند ایدز، سارس و غیره) و روندهای اپیدمیولوژیک مقاومت آنتی‌بیوتیکی که تاکنون دیده شده، نشان می‌دهد که به احتمال زیاد مسیر ما برخلاف انتظار است و به سمت محیطی حرکت می‌کنیم که تعداد بیماری‌های عفونی جدید و باکتری‌های رایج مقاوم به آنتی‌بیوتیک بیشتر و بیشتر می‌شود، باکتری‌های بیشتری هم‌زمان به چند آنتی‌بیوتیک مقاومت پیدا می‌کنند و برخی از این باکتری‌ها از بیمارستان به جامعه منتقل می‌شوند.



The net result could be even higher morbidity, higher mortality, higher costs, and the potential for the rapid spread of these bacteria and overall a decreasing number of useful antimicrobial agents to combat the infections they cause.

ترجمه: نتیجه کلی می‌تواند حتی شیوع و مرگ و میر بالاتر، هزینه‌های بیشتر و احتمال گسترش سریع این باکتری‌ها باشد و در مجموع تعداد کمتری داروی ضد میکروبی مفید برای مقابله با عفونت‌های ناشی از آن‌ها باقی بماند.

واژگان:

• dream: آرزو	clinician: پزشک
prediction: پیش‌بینی	middle: میانه
century: قرن	eradication: ریشه‌کشی
humanity: بشریت	unlikely: بعید
achieve: تحقق یافتن	emergence: ظهور
totally: کاملاً	trend: روند
indicate: نشان دادن	direction: مسیر
several: چند	migrate: مهاجرت کردن
hospital setting: محیط بیمارستان	community: جامعه
• net result: نتیجه کلی	higher: بالاتر
morbidity: شیوع بیماری	mortality: مرگ و میر
cost: هزینه	potential: احتمال
rapid spread: گسترش سریع	overall: در مجموع
decreasing: کاهش	combat: مقابله کردن

ترکیب‌های معنایی:

the dream that some clinicians had: آرزوی برخی پزشکان

the predictions that many others made: پیش‌بینی‌هایی که بسیاری دیگر انجام دادند

eradication of most common infectious diseases: ریشه‌کشی بیماری‌های عفونی رایج

unlikely to be achieved: بعید است تحقق یابد

recent experience with the emergence of: تجربه‌های اخیر در زمینه ظهور

epidemiological trends of antibiotic resistance: روندهای اپیدمیولوژیک مقاومت آنتی‌بیوتیکی

move in the opposite direction: به سمت مسیر مخالف حرکت کردن

environment with an ever growing number of: محیطی با تعداد فزاینده

bacteria developing antibiotic resistance: باکتری‌هایی که مقاومت آنتی‌بیوتیکی پیدا می‌کنند

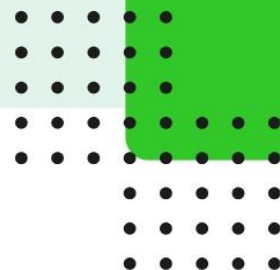
more bacteria becoming resistant to several antibiotics:

تعداد بیشتری از باکتری‌ها به چند آنتی‌بیوتیک مقاوم می‌شوند

some of these bacteria continuing to migrate: برخی از این باکتری‌ها به مهاجرت ادامه می‌دهند

net result could be: نتیجه کلی می‌تواند باشد

higher morbidity, higher mortality, higher costs: شیوع و مرگ و میر و هزینه بالاتر



potential for rapid spread: احتمال گسترش سریع

decreasing number of useful antimicrobial agents: تعداد کمتر عوامل ضد میکروبی مفید

combat the infections they cause: برای مقابله با عفونت‌هایی که ایجاد می‌کنند

12. Gaining a good understanding of the molecular basis for the development of resistance is important because it allows us to develop new approaches to manage the infections caused by these bacteria and to create new strategies for the development of new treatments against these bacteria.

ترجمه: به دست آوردن درک خوبی از پایه‌های مولکولی ایجاد مقاومت اهمیت دارد، زیرا به ما امکان می‌دهد رویکردهای جدیدی برای مدیریت عفونت‌های ناشی از این باکتری‌ها و همچنین راهبردهای تازه‌ای برای توسعه درمان‌های جدید علیه این باکتری‌ها ایجاد کنیم.

واژگان:

• understanding: درک	basis: پایه
development: ایجاد	important: اهمیت
allow: اجازه دادن	develop: توسعه دادن
approach: رویکرد	manage: مدیریت کردن
create: ایجاد کردن	strategy: راهبرد

ترکیب‌های معنایی:

gaining a good understanding of the molecular basis: به دست آوردن درک خوبی از پایه‌های مولکولی

allows us to develop new approaches: به ما امکان می‌دهد رویکردهای جدیدی توسعه بدهیم

to manage the infections caused by these bacteria: برای مدیریت عفونت‌های ناشی از این باکتری‌ها

create new strategies for development of new treatments:

راهبردهای تازه‌ای برای توسعه درمان‌های جدید ایجاد کنیم

این بخش مخصوص کسانی هست که ریزش بازهای قهار سامن هستند و ریزش ها و برای امتحال حفظ می کن!

در طول ۶۰ سال گذشته، بشر موفق شده است با اختراع و توسعه داروهای جدید و راهکارهای مؤثر، میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های عفونی را تا حد زیادی کاهش دهد. با این حال، این موفقیت باعث نشده که بیماری‌های عفونی به طور کامل ریشه‌کن شوند. دانش ما درباره سازوکار این بیماری‌ها در بدن افزایش یافته، ولی همچنان تهدید آن‌ها باقی است.

اولین آنتی‌بیوتیک‌ها با قدرت بالا برای مقابله با بیماری‌ها ساخته شدند و این امید وجود داشت که بتوان همه عفونت‌های میکروبی را کنترل کرد. اما همان‌طور که الکساندر فلمینگ، کاشف پنی‌سیلین، هشدار داد، مصرف بی‌رویه و نادرست این داروها می‌تواند باعث شود که میکروب‌ها نسبت به آن‌ها مقاوم شوند.

امروزه این هشدار به واقعیت پیوسته است. بسیاری از میکروب‌ها، به‌ویژه در محیط‌های بیمارستانی، راهکارهایی برای مقاومت در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها پیدا کرده‌اند. این پدیده، که اصطلاحاً مقاومت میکروبی نامیده می‌شود، منجر به آن شده که درمان برخی عفونت‌ها بسیار دشوار یا حتی غیرممکن شود.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که دلیل عمده‌ی این مقاومت، استفاده گسترده و گاه غیرضروری از آنتی‌بیوتیک‌هاست. بیماران، پزشکان و حتی صنعت دامپروری در مصرف این داروها نقش دارند و همین موضوع قدرت میکروب‌ها را برای مقابله با داروها بیشتر می‌کند.

این مقاومت اغلب از طریق یک مکانیسم واحد صورت می‌گیرد. به مرور زمان، گونه‌های مقاوم میکروبی قادر بوده‌اند ژن‌های مقاومت را حتی به سایر باکتری‌ها منتقل کنند و مشکل را گسترش دهند. در نتیجه، عفونت‌هایی مانند عفونت‌های بیمارستانی، تهدید جدی برای بیماران بدحال محسوب می‌شوند.

محققان معتقدند که مقاومت میکروب‌ها نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها، پدیده‌ای طبیعی و قابل پیش‌بینی است؛ زیرا میکروب‌ها، مانند همه موجودات زنده، از طریق انتخاب طبیعی و سازگاری به بقای خود ادامه می‌دهند. بنابراین، انتظار می‌رود که هر دارویی که علیه میکروب‌ها ساخته شود، دیر یا زود کارایی خود را از دست بدهد زیرا میکروب‌ها راه‌هایی برای مقابله با آن می‌یابند.

متأسفانه وضعیت فعلی مقاومت میکروبی بسیار جدی است و آینده نیز چندان امیدوارکننده به نظر نمی‌رسد. ظهور بیماری‌های جدیدی همچون ایدز و سارس بر پیچیدگی اوضاع افزوده است. این مسئله موجب شده که برخی کارشناسان دیدگاهی بدبینانه داشته باشند و معتقد باشند مقابله با عفونت‌های میکروبی سخت‌تر از قبل شده است.

در پایان، بسیاری بر این باورند که دانش و تخصص فعلی کافی نیست و برای یافتن راه‌حل باید به تلاش‌های علمی بیشتری دست زد. تا زمانی که راهکارهای نوین ارائه نشود، نباید نسبت به ریشه‌کن کردن این عفونت‌ها خیلی خوش‌بین بود.

A. Read the following sentences carefully and decide which one of the four options (a, b, c, or d) best completes each item.

1. Over the last 60 years, infectious diseases have been eradicated.

در طول ۶۰ سال گذشته، بیماری‌های عفونی ریشه‌کن شده‌اند.

پاسخ: F

2. A 'morbid' disease is one that kills people.

یک بیماری «کشنده» بیماری‌ای است که مردم را می‌کشد.

پاسخ: F

3. The word 'this' (paragraph 1, line 4) refers to infectious disease.

کلمه «this» (پاراگراف ۱، خط ۴) به بیماری عفونی اشاره دارد.

پاسخ: F

4. Control of the infectious disease has not been due so much to our understanding of the molecular processes of the disease as to the use of effective medication.

کنترل بیماری عفونی بیشتر به دلیل استفاده از داروی مؤثر بوده نه درک ما از فرایندهای مولکولی بیماری.

پاسخ: T

5. Soldiers engaged in the Second World War had easier access to antibiotics than the general public.

سربازان در جنگ جهانی دوم دسترسی آسان‌تری به آنتی‌بیوتیک‌ها نسبت به عموم مردم داشتند.

پاسخ: T

6. It can be understood from the text that one reason why people were not able to easily have antibiotics at first was the complicated process of production.

میتوان از متن فهمید که یکی از دلایل دشواری دسترسی اولیه مردم به آنتی‌بیوتیک‌ها، پیچیدگی فرایند تولید بود.

پاسخ: T

7. In paragraph 3, the writer seems to have an approval tone about the use of antibiotics for the use of mild or non-bacterial infections.

در پاراگراف ۳، نویسنده ظاهراً با لحن تأییدآمیز درباره استفاده از آنتی‌بیوتیک برای عفونت‌های خفیف یا غیر باکتریایی صحبت می‌کند.

پاسخ: F

8. The use of antibiotics seems to have been overstretched when they had just come into use.

به نظر می‌رسد که استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها زمانی که تازه وارد بازار شدند، بی‌رویه بوده است.

پاسخ: T

9. Fleming had the wisdom to warn against the terrible consequences of the excessive use of antibiotics.

فلیمینگ خرد هشدار دادن نسبت به پیامدهای وحشتناک مصرف بیش از حد آنتی‌بیوتیک را داشت.

پاسخ: T

10. Fleming's predictions about the repercussion of the indiscriminate use of antibiotics soon came true.

پیش‌بینی‌های فلیمینگ درباره پیامدهای استفاده بی‌رویه از آنتی‌بیوتیک خیلی زود به واقعیت پیوست.

پاسخ: T

11. Resistance to antibiotics was restricted to the years following their discovery; the problem gradually came under control.

مقاومت نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها فقط به سال‌های بعد از کشف آن‌ها محدود شد؛ مشکل به تدریج تحت کنترل درآمد.

پاسخ: F

12. Resistance to antibiotics has crossed the boundaries of hospitals.

مقاومت نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها از مرز بیمارستان‌ها فراتر رفته است.

پاسخ: T

13. The text suggests that microorganisms' resistance to antibiotics is just part of the larger, natural phenomenon of adapting to the immediate environment found in every living organism.

متن نشان می‌دهد که مقاومت میکروارگانیسم‌ها در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها فقط بخشی از پدیده بزرگتر و طبیعی سازگاری با محیط اطراف است که در همه جانداران وجود دارد.

پاسخ: T

14. 'Therapeutic agent' is another name for 'pathogen'.

عامل درمانی همان نام دیگر عامل بیماری‌زا است.

پاسخ: F

15. The underlined part of the last sentence in paragraph 8 means that the speed of the development of resistance was recorded.

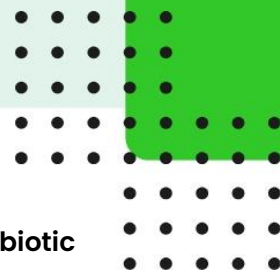
بخش زیرخط‌دار آخرین جمله پاراگراف ۸ به این معناست که سرعت ایجاد مقاومت ثبت شده است.

پاسخ: F

16. Nosocomial infections are those acquired mostly by the public.

عفونت‌های بیمارستانی معمولاً توسط عموم مردم گرفته می‌شوند.

پاسخ: F



17. The tone of the writer in paragraph 9 suggests that although the spread of antibiotic resistance is a problem, it can easily come under control and that there is no reason to worry a lot.

لحن نویسنده در پاراگراف ۹ نشان می‌دهد که با وجود مشکل گسترش مقاومت آنتی‌بیوتیکی، این مشکل به راحتی قابل کنترل است و دلیلی برای نگرانی زیاد وجود ندارد.

پاسخ: F

18. No antibiotics have been produced up to now against which bacteria have failed to develop resistance.

تا امروز هیچ آنتی‌بیوتیکی ساخته نشده که باکتری‌ها در برابرش مقاومت پیدا نکرده باشند.

پاسخ: T

19. Paragraph 11 provides a very gloomy picture of our present desperate condition.

پاراگراف ۱۱ تصویری بسیار تیره از وضعیت ناامیدکننده کنونی ما ارائه می‌دهد.

پاسخ: T

20. The underlined word 'it' in the last paragraph refers to 'resistance'.

کلمه زیرخط‌دار «it» در پاراگراف آخر به «مقاومت» اشاره دارد.

پاسخ: F

واژگان:

- over: طی
- morbid: کشنده
- engage: شرکت داشتن
- approval: تأیید
- mild: خفیف
- overstretched: بیش از حد
- wisdom: خرد
- terrible: وحشتناک
- excessive: بیش از حد
- indiscriminate: بی‌رویه
- restrict: محدود کردن
- control: تحت کنترل قرار گرفتن
- cross: عبور کردن
- suggest: نشان دادن
- immediate: فوری
- organism: جاندار

- eradicate: ریشه‌کن کردن
- soldier: سرباز
- complicated: پیچیده
- tone: لحن
- non-bacterial: غیر باکتریایی
- come into use: مورد استفاده قرار گرفتن
- warn: هشدار دادن
- consequence: پیامد
- repercussion: پیامد
- come true: به واقعیت پیوستن
- discovery: کشف
- come under: به تدریج
- gradually: به تدریج
- boundary: مرز
- phenomenon: پدیده
- found: یافت‌شده
- development: پیشرفت

record: ثبت کردن

acquire: گرفتن

up to now: تا حالا

provide: ارائه دادن

present: کنونی

nosocomial: بیمارستانی

spread: گسترش

fail to: نتوانستن

gloomy: تیره

desperate: ناامیدکننده

ترکیب های معنایی:

over the last 60 years: طی شصت سال گذشته

have been eradicated: ریشه کن شده اند

one that kills people: چیزی که مردم را می کشد

due so much to: بیشتر به دلیل

not been due so much to... as to: ... بیشتر به خاطر ... و نه

engaged in (war): شرکت داشتن در (جنگ)

had easier access: دسترسی آسان تر داشتند

can be understood from the text: می توان از متن فهمید

complicated process of production: فرایند پیچیده تولید

approval tone: لحن تأییدآمیز

use of antibiotics for mild or non-bacterial infections:

استفاده از آنتی بیوتیک برای عفونت خفیف یا غیر باکتریایی

seems to have been overstretched: به نظر می رسد بی رویه بوده

just come into use: تازه وارد بازار شدن

had the wisdom to warn against: خرد هشدار دادن نسبت به

terrible consequences of the excessive use: پیامدهای وحشتناک مصرف بیش از حد

predictions ... soon came true: پیش بینی ها زود به واقعیت پیوست

resistance was restricted to ... following their discovery: مقاومت به ... محدود شد

problem gradually came under control: مشکل به تدریج تحت کنترل درآمد

crossed the boundaries of hospitals: از مرز بیمارستان ها فراتر رفته

microorganisms' resistance... is just part of: مقاومت میکروارگانیسم ها صرفاً بخشی از

natural phenomenon of adapting: پدیده طبیعی سازگار شدن

therapeutic agent: عامل درمانی

means that... was recorded: به این معناست که ... ثبت شد

nosocomial infections: عفونت های بیمارستانی

acquired mostly by the public: عمدتاً توسط عموم مردم گرفته می شوند

tone of the writer: لحن نویسنده

provides a very gloomy picture of ...: تصویری بسیار تیره ارائه دادن

the underlined word refers to: کلمه زیرخطدار اشاره به ... دارد

B. Read the following sentences carefully and decide which one of the four options (a, b, c, or d) best completes each item.

1. According to the first paragraph, which one of the following has NOT happened over the last 60 years?

a. development of more effective ways of combating pathogens

پیشرفت روش‌های مؤثرتر برای مبارزه با عوامل بیماری‌زا

b. an increase in the intensity of infectious diseases once one gets them

افزایش شدت بیماری‌های عفونی پس از ابتلا

c. a reduction in the number of people who have died of infectious diseases

کاهش تعداد افرادی که به علت بیماری‌های عفونی فوت کرده‌اند

d. an increase in the knowledge we have of how infectious diseases work in the body

افزایش دانایی ما درباره عملکرد بیماری‌های عفونی در بدن

پاسخ: b

بر اساس پاراگراف اول، "افزایش شدت بیماری‌های عفونی پس از ابتلا" طی ۶۰ سال گذشته رخ نداده است.

2. Which of the following could be considered a feature of the first antibiotics produced?

a. ease of access

دسترسی آسان

b. reasonable price

قیمت مناسب

c. strong antimicrobial power

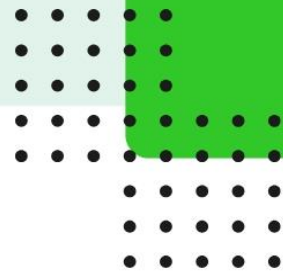
قدرت ضد میکروبی قوی

d. the diversity of types produced

تنوع زیاد انواع تولید شده

پاسخ: c

یکی از ویژگی‌های اولین آنتی‌بیوتیک‌ها، "قدرت ضد میکروبی قوی" بود.



3. What Fleming said in his interview in 1945 -----.

a. can come true only for 50% of antibiotics but not for all classes

فقط برای ۵۰ درصد آنتی‌بیوتیک‌ها صادق است اما نه برای همه انواع

b. was based only on speculation without any empirical backing

فقط بر اساس حدس و گمان و بدون پشتوانه تجربی بود

c. was a description of a situation that we are actually experiencing today

توصیف شرایطی بود که امروزه واقعاً آن را تجربه می‌کنیم

d. is considered now as some exaggeration without any external representation

امروزه آن را نوعی اغراق می‌دانند که نماینده بیرونی ندارد

پاسخ: c

گفته‌ی فلمینگ در مصاحبه ۱۹۴۵، توصیف وضعیتی بود که اکنون واقعاً تجربه می‌کنیم.

4. The problem of resistance to antibiotics -----.

a. was originally caused by the inefficiency of antimicrobial drugs

در ابتدا به خاطر ناکارآمدی داروهای ضد میکروبی ایجاد شده بود

b. started in the community and gradually spread to hospitals

ابتدا در جامعه شروع شد و به تدریج به بیمارستان‌ها سرایت کرد

c. has decreased in scope over the recent past

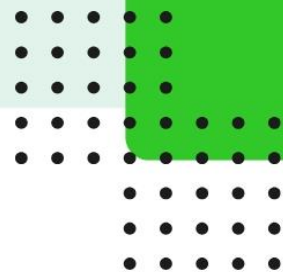
طی سال‌های اخیر وسعتش کاهش یافته است

d. has been increasingly exacerbating

به طور فزاینده‌ای رو به وخامت گذاشته است

پاسخ: d

مشکل مقاومت نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها به طور فزاینده‌ای تشدید شده است.



5. What statement is closest to the main idea of paragraph 6?

a. Insects have a great ability to adapt to their environment.

حشرات توانایی زیادی برای سازگاری با محیط خود دارند

b. The adaptation process has saved many species from extinction.

فرآیند سازگاری بسیاری گونه‌ها را از انقراض نجات داده است

c. Microbes' resistance to antibiotics is a natural phenomenon and it is thus to be expected.

مقاومت میکروب‌ها نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها یک پدیده طبیعی است و بنابراین انتظار می‌رود

d. Natural environments have been loaded with hardship as a natural strategic phenomenon to help organisms survive.

محیط‌های طبیعی با دشواری همراه بوده‌اند تا به بقای جانداران کمک کنند

پایه: C

مقاومت میکروب‌ها نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها یک پدیده طبیعی است و بنابراین قابل انتظار است.

6. In which of the following sentences does the word 'have' carry the same meaning and function as the underlined one in paragraph 6?

a. I'm having a migraine headache.

من دچار سردرد میگرنی شده‌ام

b. This semester, I have a very heavy course schedule.

این ترم، برنامه درسی خیلی سنگینی دارم

c. Who would you like to have as your model in life?

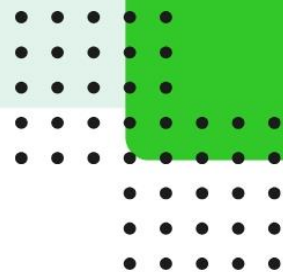
دوست داری چه کسی را الگوی زندگیت قرار بدهی؟

d. This is the most severe case of the flu I have ever experienced.

این شدیدترین مورد آنفلوآنزا است که تاکنون تجربه کرده‌ام

پایه: d

در جمله «این شدیدترین مورد آنفلوآنزا است که تاکنون تجربه کرده‌ام»، have همان کاربرد و معنی پاراگراف ششم را دارد.



7. What does the underlined word 'they' in paragraph 9 refer to?

a. resistant bacteria

باکتری‌های مقاوم

b. antimicrobial drugs

داروهای ضد میکروبی

c. nosocomial infections

عفونت‌های بیمارستانی

d. critically ill patients

بیماران بدحال

پاسخ: d

«they» در پاراگراف ۹ به بیماران بدحال اشاره دارد.

8. Bacteria that develop resistance to antibiotics -----.

a. do so mostly through a single mechanism

معمولاً این کار را از طریق یک مکانیزم واحد انجام می‌دهند

b. often become exclusively resistant to a specific class of antibiotics

معمولاً فقط نسبت به یک نوع خاص از آنتی‌بیوتیک‌ها مقاومت پیدا می‌کنند

c. seem to be equipped with a complex system enabling them to do so

ظاهراً به یک سیستم پیچیده مجهز هستند که به آن‌ها این توانایی را می‌دهد

d. can prevent being destroyed by a stronger antibiotic than the one they are resistant to

می‌توانند از نابود شدن توسط یک آنتی‌بیوتیک قوی‌تر جلوگیری کنند

پاسخ: a

باکتری‌هایی که مقاومت پیدا می‌کنند، معمولاً این کار را از طریق یک مکانیزم واحد انجام می‌دهند.

9. Which statement is correct about the present status of microbial infections?

a. They are being controlled just as predicted in the middle of the 20th century.

در حال حاضر همان گونه که در اواسط قرن بیستم پیش بینی شد، کنترل می شوند

b. The situation is presently so gruesome and the future is uncertain and almost gloomy.

وضعیت فعلی بسیار وحشتناک است و آینده نامشخص و تقریباً تاریک است

c. If it were not for the appearance of unexpected diseases such as AIDS or SARS, we could easily bring them under control.

اگر ظهور بیماری های غیرمنتظره ای مانند ایدز و سارس نبود، به راحتی می توانستیم آن ها را کنترل کنیم

d. As newer classes of antibiotics are being developed, we should not be so pessimistic about eradicating them in close future.

با تولید انواع جدید آنتی بیوتیک ها، نباید این قدر درباره ریشه کن کردن آن ها در آینده نزدیک بدبین باشیم

پاسخ: b

وضعیت فعلی عفونت های میکروبی بسیار وحشتناک است و آینده نامشخص و تقریباً تاریک به نظر می رسد.

10. The last paragraph can best be described as -----.

a. an expression of what expertise and knowledge we need to gain towards a remedy

بیان اینکه چه تخصص و دانشی باید برای درمان کسب کنیم

b. a pessimistic view of how large the scope of the problem currently is

نگاهی بدبینانه به وسعت مشکل فعلی

c. a call for the creation of stronger antibiotics

درخواستی برای ساخت آنتی بیوتیک های قوی تر

d. a harsh criticism of our present knowledge

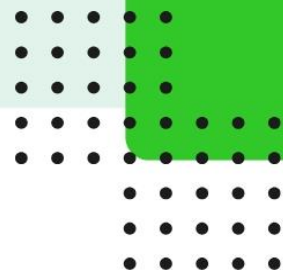
انتقادی تند نسبت به دانش فعلی ما

پاسخ: b

پاراگراف آخر تصویری بدبینانه از میزان گسترده بودن مشکل در حال حاضر ارائه می دهد.

- combat: مبارزه کردن
- infectious: عفونی
- diversity: تنوع
- be based: بنا شدن بر
- empirical: تجربی
- description: توصیف
- representation: نمایش
- inefficiency: ناکارآمدی
- scope: وسعت
- statement: جمله
- insect: حشره
- extinction: انقراض
- load: بار کردن
- survive: زنده ماندن
- severe: شدید
- critically: به شدت
- develop: رشد کردن
- specific: خاص
- complex: پیچیده
- prevent: جلوگیری کردن
- gruesome: وحشتناک
- gloomy: تاریک
- bring (under control): تحت کنترل درآوردن
- pessimistic: بدبین
- expression: بیان
- remedy: درمان
- currently: هم‌اکنون
- creation: ایجاد
- criticism: انتقاد
- intensity: شدت
- ease: راحتی
- come true: به واقعیت پیوستن
- speculation: حدس و گمان
- backing: پشتیبانی
- exaggeration: اغراق
- originally: در ابتدا
- spread: گسترش یافتن
- exacerbate: وخیم‌تر کردن
- closest: نزدیک‌ترین
- species: گونه
- phenomenon: پدیده
- hardship: سختی
- course schedule: برنامه درسی
- nosocomial: بیمارستانی
- ill: بیمار
- exclusively: منحصرأ
- equip: مجهز کردن
- enable: قادر کردن
- destroy: نابود کردن
- uncertain: نامشخص
- appearance: ظهور
- unexpected: غیرمنتظره
- eradicate: ریشه‌کن کردن
- expertise: تخصص
- scope: وسعت
- call (for): درخواست کردن
- harsh: تند

- over the last 60 years: طی شصت سال گذشته
- development of more effective ways: توسعه روش های مؤثرتر
- combating pathogens: مبارزه با عوامل بیماری زا
- increase in the intensity: افزایش شدت
- infectious diseases: بیماری های عفونی
- reduction in the number: کاهش تعداد
- died of: فوت کرده از
- increase in the knowledge: افزایش دانش
- feature of the first antibiotics: ویژگی اولین آنتی بیوتیک ها
- reasonable price: قیمت معقول
- diversity of types: تنوع انواع
- based on speculation: مبتنی بر حدس و گمان
- without empirical backing: بدون پشتیبانی تجربی
- description of a situation: توصیف یک وضعیت
- actually experiencing: واقعاً تجربه کردن
- problem of resistance: مشکل مقاومت
- originally caused by: در ابتدا ایجاد شده توسط
- inefficiency of drugs: ناکارآمدی داروها
- started in the community: شروع شده در جامعه
- decreased in scope: کاهش در دامنه
- been increasingly exacerbating: به طور فزاینده وخیم تر شده
- main idea: ایده اصلی
- adapt to environment: سازگاری با محیط
- resistance to antibiotics is a natural phenomenon: مقاومت نسبت به آنتی بیوتیک ها پدیده ای طبیعی است
- strategic phenomenon: پدیده راهبردی
- function as the underlined: نقش همانند زیرخط دار
- have as your model: داشتن به عنوان الگو
- underlined word refer to: کلمه زیرخط دار اشاره به
- develop resistance: مقاومت پیدا کردن
- through a single mechanism: از طریق یک مکانیزم
- exclusively resistant: منحصراً مقاوم
- equipped with a complex system: مجهز به سیستم پیچیده
- enable them to do so: به آن ها این امکان را می دهد



prevent being destroyed: جلوگیری از نابود شدن

by a stronger antibiotic: توسط یک آنتی بیوتیک قوی تر

present status: وضعیت فعلی

be controlled just as predicted: همان گونه که پیش بینی شد کنترل می شوند

the situation is presently so gruesome: وضعیت فعلی بسیار وحشتناک است

the future is uncertain and almost gloomy: آینده نامشخص و تقریباً تاریک

if it were not for: اگر نبود

unexpected diseases such as: بیماری های غیرمنتظره مانند

bring them under control: آنها را تحت کنترل گرفتن

as newer classes of antibiotics are being developed: با توسعه انواع جدید آنتی بیوتیک

should not be so pessimistic: نباید خیلی بدبین باشیم

eradicating them in close future: ریشه کن کردن آنها در آینده نزدیک

can be described as: می توان توصیف کرد

an expression of: بیان

expertise and knowledge we need: تخصص و دانشی که نیاز داریم

towards a remedy: برای درمان

a pessimistic view of how large the scope is: نگاه بدبینانه نسبت به بزرگی مسئله

a call for the creation: دعوت به ایجاد

harsh criticism of our present knowledge: انتقاد تند از دانش فعلی ما

C. Find words in the text that have meanings similar to the definitions below. The word's part of speech and number of the paragraph where it is to be found are given in brackets.

1. the study of how diseases spread and how to control them (N., para. 1)

جواب: epidemiology

اپیدمیولوژی؛ مطالعه درباره اینکه بیماری ها چگونه گسترش پیدا می کنند و چگونه می توان آن ها را کنترل کرد

2. very little in amount or number (Adj., para. 2)

جواب: scarce

کمیاب؛ مقدار یا تعداد بسیار کم

3. an all-solution; something considered to solve every problem (N., para. 3)

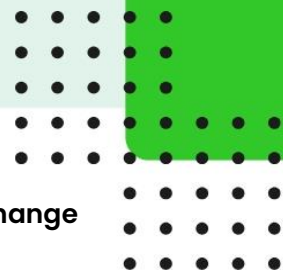
جواب: panacea

راه حل همه چیز؛ چیزی که تصور می شود هر مشکلی را حل می کند

4. a type (N., para. 4)

جواب: strain

نوع؛ گونه



5. an organism that is different from other members of its type due to a genetic change (N., para. 4)

جواب: mutant

موجودی که به واسطه تغییر ژنتیکی با سایر اعضای گونه خودش فرق دارد

6. easily harmed or hurt (Adj., para. 5)

جواب: susceptible

حساس، آسیب‌پذیر؛ کسی/چیزی که به راحتی آسیب می‌بیند

7. make ill, weak or less effective (V., para. 9)

جواب: debilitate

ضعیف کردن؛ بیمار یا کم‌اثر کردن

8. originating in a hospital (Adj., para. 9)

جواب: nosocomial

بیمارستانی؛ منتسب به یا منشاء گرفته از بیمارستان

9. causing feelings of anxiety (Adj., para. 9)

جواب: worrisome

نگران‌کننده؛ باعث اضطراب یا نگرانی

10. fight (V./N., para. 11)

جواب: combat

مبارزه کردن؛ جنگیدن

واژگان:

- epidemiology: همه‌گیری‌شناسی
- scarce: کمیاب
- susceptible: آسیب‌پذیر
- originate: منشاء گرفتن
- anxiety: اضطراب
- combat: مبارزه کردن
- bring (about): به وجود آوردن
- eliminate: حذف کردن
- currently: اکنون
- viable: قابل زیست

spread: گسترش دادن
mutant: جهش‌یافته
debilitate: ضعیف کردن
nosocomial: بیمارستانی
worrisome: نگران‌کننده
remedy: درمان
render: قرار دادن (در وضعیتی)
acquire: به دست آوردن
emergence: ظهور
trivial: بی‌اهمیت



- severity: شدت

ترکیب های معنایی:

the study of how diseases spread: مطالعه اینکه بیماری ها چگونه گسترش پیدا می کنند

all-solution: راه حل همه جانبه

make ill, weak or less effective: بیمار، ضعیف یا کم اثر کردن

originating in a hospital: ریشه گرفته از بیمارستان

causing feelings of anxiety: ایجاد نگرانی

due to a genetic change: به دلیل تغییر ژنتیکی

considered to solve every problem: در نظر گرفته شده برای حل همه مشکلات

very little in amount or number: بسیار کم از لحاظ مقدار یا تعداد

an organism that is different from other members of its type:

موجودی متفاوت با سایر اعضای گونه خودش

fight (V./N.): جنگیدن/مبارزه

causing feelings of anxiety: موجب اضطراب شدن

bring them under control: کنترل کردن آن ها

antibiotic resistance: مقاومت آنتی بیوتیکی

render (something) ineffective: بی اثر کردن چیزی

D. Find words from the text to fill out the blanks in the following sentences. The paragraph where the word can be found is identified with a number at the end of every sentence. Make any necessary changes to the words.

1. There is no doubt in our time that the development of a large number of respiratory diseases is due to smoking. [para. 1]

ترجمه: تردیدی نیست که افزایش تعداد زیادی از بیماری های تنفسی به خاطر سیگار کشیدن است.

2. Do vegetarians eliminate any form of animal products from their diet or are they at ease with some food containing little fat (such as chicken or fish)? [para. 1]

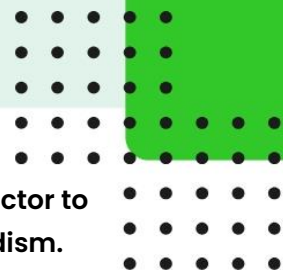
ترجمه: آیا گیاهخواران هر نوع محصول حیوانی را از رژیم خود حذف می کنند یا با غذاهای کم چرب (مثل مرغ یا ماهی) راحت اند؟

3. His fever initially seemed to be nothing serious, but in time, it proved a sign of a major problem with his immune system. [para. 2]

ترجمه: تب او در ابتدا جدی به نظر نمی رسید، اما بعداً نشانه یک مشکل جدی در سیستم ایمنی او شد.

4. Pharmaceutical companies have in recent decades been able to manufacture insulin that closely resembles the one produced by human body, decreasing our dependence on animals for such production. [para. 3]

ترجمه: شرکت های دارویی در دهه های اخیر موفق شده اند انسولین را تولید کنند که بسیار شبیه نوع انسانی آن است و وابستگی انسان ها به حیوانات را در این زمینه کاهش می دهد.



5. If you get too stressed out over trivial daily matters, I guess you should see a doctor to have the balance of your hormones checked—this could be a sign of hyperthyroidism. [para. 3]

ترجمه: اگر شما در مورد مسائل روزمره بی‌اهمیت بیش از حد استرس می‌گیرید، بهتر است برای بررسی تعادل هورمون‌ها به پزشک مراجعه کنید، چون این می‌تواند نشانه پرکاری تیروئید باشد.

6. In countries where the harm to the Ozone layer is noticeable, people can be more susceptible to different types of skin problem as there is no natural protective mechanism to filter out the harmful rays from sunlight. [para. 4]

ترجمه: در کشورهایی که آسیب به لایه اُزن مشهود است، مردم آسیب‌پذیرتر نسبت به انواع مشکلات پوستی می‌شوند چون مکانیسم طبیعی برای محافظت در برابر پرتوهای مضر آفتاب وجود ندارد.

7. Do you think that the severity of a single disease can change over time, or that further outbreaks are gradual, for instance, more or (less) virulent? [para. 5]

ترجمه: آیا فکر می‌کنید شدت یک بیماری خاص در طول زمان می‌تواند تغییر کند یا اینکه شیوع‌های بعدی به تدریج رخ می‌دهد، مثلاً با وخامت بیشتر یا کمتر؟

8. Lack of the necessary research tools and equipment can render a highly knowledgeable and capable researcher completely unproductive. [para. 7]

ترجمه: نبود ابزار و تجهیزات تحقیقاتی لازم می‌تواند یک پژوهشگر بسیار توانمند و دانا را کاملاً بی‌ثمر کند.

9. Cacti are hardy plants, capable of remaining viable even if you do not tend to them regularly. [para. 9]

ترجمه: کاکتوس‌ها گیاهان مقاومی هستند که حتی اگر به طور مرتب به آن‌ها رسیدگی نکنید، زنده و سرپا می‌مانند.

10. People who undergo organ transplant have to take certain medication that would suppress the immune system. This is to prevent the rejection of the received organ, which is recognized by the body as an 'invader'. [para. 9]

ترجمه: افرادی که پیوند عضو انجام می‌دهند باید داروهایی مصرف کنند که سیستم ایمنی را سرکوب کند تا عضو پیوندی توسط بدن به عنوان بیگانه شناسایی نشود و پس زده نشود.

11. Some people think they are capable of doing two simultaneous tasks (such as studying and listening to music). However, psychology has proved that doing two things at the same time will greatly reduce the efficiency of the work at hand. [para. 10]

ترجمه: بعضی افراد فکر می‌کنند می‌توانند دو کار را به طور هم‌زمان انجام دهند (مانند هم‌زمان درس خواندن و موسیقی گوش دادن). با این حال روانشناسی نشان داده که انجام دو کار به طور هم‌زمان باعث کاهش کارایی می‌شود.

12. The speed of the emergence of intelligent cell phones in our time has been unbelievable; in just a few years, the number of such phones possessed by people have increased 10-fold. [para. 11]

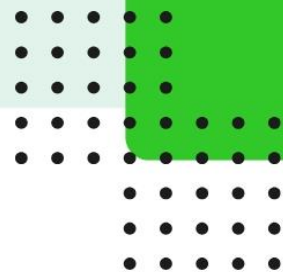
ترجمه: سرعت ظهور تلفن‌های هوشمند در دوران ما باورنکردنی بوده است؛ طی چند سال، تعداد این تلفن‌ها نزد مردم ده برابر شده است.

واژگان:

• fever: تب	initially: در ابتدا
prove: ثابت شدن، کردن	pharmaceutical: دارویی
manufacture: تولید کردن	resemble: شبیه بودن
dependence: وابستگی	trivial: بی‌اهمیت
noticeable: قابل مشاهده	susceptible: آسیب‌پذیر
rays: پرتوها	severity: شدت
outbreak: شیوع	gradual: تدریجی
virulent: شدید	lack: کمبود
tool: ابزار	equipment: تجهیزات
render: قرار دادن / کردن	capable: توانا
unproductive: بی‌ثمر	hardy: مقاوم
viable: زنده	undergo: تحت عمل قرار گرفتن
organ transplant: پیوند عضو	suppress: سرکوب کردن
rejection: پس‌زنی	receive: دریافت کردن
recognize: شناسایی کردن	invader: مهاجم
task: کار	simultaneous: هم‌زمان
efficiency: کارایی	intelligent: هوشمند
possess: مالک بودن	

ترکیب‌های معنایی:

due to smoking: به خاطر سیگار کشیدن
eliminate from their diet: حذف کردن از رژیم خود
seemed to be nothing serious: به نظر نمی‌رسید جدی باشد
in recent decades: در دهه‌های اخیر
closely resembles: شباهت زیادی دارد
dependence on animals: وابستگی به حیوانات
get too stressed out over trivial matters: برای مسائل بی‌اهمیت بیش از حد استرس داشتن
no natural protective mechanism: مکانیزم محافظتی طبیعی وجود ندارد
susceptible to different types: آسیب‌پذیر نسبت به انواع مختلف
change over time: در طول زمان تغییر کردن
render unproductive: بی‌ثمر کردن



capable of remaining viable: قادر به زنده ماندن

take medication that would suppress: دارویی مصرف کردن که سرکوب کند

to prevent the rejection: برای جلوگیری از پس زنی

recognized by the body as an 'invader': توسط بدن به عنوان بیگانه شناخته می شود

doing two simultaneous tasks: انجام همزمان دو کار

greatly reduce the efficiency: باعث کاهش قابل توجه کارایی می شود

speed of the emergence: سرعت ظهور

increased 10-fold: ده برابر افزایش یافته

E. Word Families: Fill in the blanks using the correct form of the words given in the list.

verb	noun	adjective
infect: آلوده کردن	infection: عفونت	infectious: مسری infected: آلوده
recognize: تشخیص دادن	recognition: تشخیص	recognized: شناخته شده
mortality: ندارد (فعل ندارد؛ مربوط به مرگ و میر است)	mortality: مرگ و میر	mortal: فانی immortal: جاودان
migrate: مهاجرت کردن	migration: مهاجرت migrant: مهاجر	migratory: مهاجرتی
initiate: آغاز کردن	initiation: آغاز initial: ابتدا	initial: ابتدایی
appropriate: مناسب دانستن / مصادره کردن	appropriation: تخصیص	appropriate: مناسب inappropriate: نامناسب
resist: مقاومت کردن	resistance: مقاومت resistor: (الکتریکی) مقاومت	resistant: مقاوم
adapt: سازگار شدن	adaptation: سازگاری	adaptive: سازگار
therapy: ندارد (فعل ندارد؛ به درمان اشاره دارد)	therapy: درمان therapeutics: علوم درمانی	therapeutic: درمانی
acquire: به دست آوردن	acquisition: اکتساب	acquired: اکتسابی acquisitive: پرمیل به تملک، به دست آورنده

1. You have to be very careful to avoid any touch with the patient; his wound is highly infectious.

ترجمه: باید خیلی مراقب باشی که با بیمار تماس نداشته باشی؛ زخم او به شدت عفونی است.

2. The recognition of the fact by the general public that hand-washing is so important in the spread of communicable diseases can go a long way towards controlling them.



ترجمه: آگاهی مردم از این واقعیت که شستشوی دست‌ها در جلوگیری از انتشار بیماری‌های واگیر خیلی مهم است، می‌تواند نقش زیادی در کنترل آن‌ها داشته باشد.

3. No matter how hygiene standards and new therapeutic cures and technology for medicine advance, we should not forget that man is a mortal creature; no one has ever lived eternally.

ترجمه: مهم نیست استانداردهای بهداشتی و درمان‌های جدید یا تکنولوژی پزشکی چقدر پیشرفت کند، نباید فراموش کنیم که انسان موجودی فانی است؛ تا کنون کسی برای همیشه زندگی نکرده است.

4. Every time the environmental conditions of a location become favourable, the number of migrants to that region increases.

ترجمه: هر وقت شرایط محیطی یک منطقه مطلوب شود، تعداد مهاجران به آن منطقه افزایش پیدا می‌کند.

5. Pasteur was the scientist who initiated the war against microbes; for the first time in history, he obliged the surgeons of his time to disinfect their hands and tools before the operation.

ترجمه: پاستور دانشمندی بود که جنگ علیه میکروب‌ها را آغاز کرد؛ برای اولین بار در تاریخ جراحان زمان خود را مجبور کرد قبل از عمل جراحی دست‌ها و ابزارهایشان را ضدعفونی کنند.

6. Making judgments about people's character only based on their appearance is quite inappropriate and unethical.

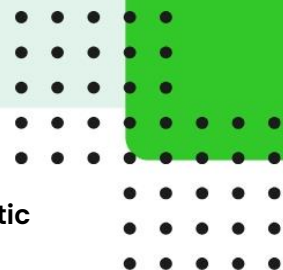
ترجمه: قضاوت درباره شخصیت افراد فقط بر اساس ظاهرشان کاملاً نامناسب و غیراخلاقی است.

7. As a rule of thumb, the stronger one's immune system is, the more resistant one will be against disease.

ترجمه: به طور کلی، هرچه سیستم ایمنی قوی‌تر باشد، فرد در برابر بیماری مقاوم‌تر خواهد بود.

8. 'Chills' that one gets in cold weather is in fact an adaptive behaviour; through quick and constant movement, the body tries to make up for the lost heat.

ترجمه: لرزی که در هوا سرد ایجاد می‌شود در واقع رفتاری سازگارانه است؛ بدن با حرکت سریع و مداوم سعی می‌کند گرمای از دست رفته را جبران کند.



9. People sometimes have unrealistic and exaggerated ideas about the therapeutic qualities of herbs; some even think herbs can do miracles for the sick.

ترجمه: مردم گاهی باورهای اغراق آمیز و غیرواقعی در مورد ویژگی‌های درمانی گیاهان دارند؛ بعضی حتی فکر می‌کنند گیاهان می‌توانند معجزه کنند.

10. Consumerism has made many people so acquisitive; they just love gathering more and more material possessions, often even without needing or knowing whom or when to use them.

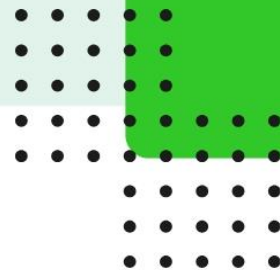
ترجمه: مصرف‌گرایی باعث شده خیلی از مردم به شدت دارایی‌جو شوند؛ آن‌ها فقط دوست دارند دارایی و وسایل بیشتری جمع کنند، حتی اگر ندانند یا نیاز نداشته باشند که کی و کجا از آن‌ها استفاده کنند.

واژگان:

communicable: قابل انتقال	advance: پیشرفت کردن
creature: موجود	eternally: تا ابد
environmental: محیطی	favorable: مطلوب
region: منطقه	oblige: مجبور کردن
disinfect: ضد عفونی کردن	operation: جراحی
judgment: قضاوت	unethical: غیر اخلاقی
rule of thumb: قاعده کلی	chills: لرز
constant: مداوم	movement: حرکت
make up: جبران کردن	lost: از دست رفته
herb: گیاه	miracle: معجزه
consumerism: مصرف‌گرایی	gather: جمع کردن
material: مادی	possession: دارایی

ترکیب های معنایی:

infectious wound: زخم عفونی
 recognition of the fact: شناسایی یک حقیقت
 spread of communicable diseases: انتقال بیماری‌های واگیر
 no one has ever lived eternally: هیچ کس تا ابد زنده نمانده
 whenever environmental conditions are favourable: هر وقت شرایط محیطی مطلوب باشد
 initiate the war against microbes: جنگ علیه میکروب‌ها را آغاز کردن
 obliged the surgeons: جراحان را مجبور کرد
 disinfect their hands and tools: دست‌ها و ابزارها را ضد عفونی کردن
 making judgments based on appearance: قضاوت کردن بر اساس ظاهر



quite inappropriate and unethical: کاملاً نامناسب و غیر اخلاقی

immune system is stronger: سیستم ایمنی قوی تر است

more resistant one will be: فرد مقاوم تر خواهد بود

chills in cold weather: لرز در هوای سرد

adaptive behaviour: رفتار سازگارانه

quality of herbs: ویژگی گیاهان دارویی

do miracles for the sick: معجزه کردن برای بیماران

consumerism has made people acquisitive: مصرف گرایی باعث دارایی جویی مردم شده

material possessions: دارایی های مادی

UNIT 8

It is always helpful, when discussing euthanasia, to begin by looking at the meaning of the term, as definitions vary widely.

ترجمه: همیشه مفید است هنگام صحبت در مورد اتانازی، ابتدا به معنای این واژه نگاه کنیم، زیرا تعاریف آن بسیار متفاوت است.

The definition I use reflects the way the word is often used in the bioethics literature, though the word is used in a more narrow sense in some countries.

ترجمه: تعریفی که من استفاده می‌کنم، روشی را منعکس می‌کند که این واژه اغلب در متون زیست‌اخلاق به کار می‌رود، هرچند در برخی کشورها این واژه معنای محدودتری دارد.

By euthanasia, I mean the intentional shortening of life, by act or omission, on the grounds that it is not worth living.

ترجمه: منظور من از اتانازی، کوتاه کردن عمدی زندگی است، چه به صورت عمل و چه ترک عمل، به این دلیل که زندگی ارزش ادامه دادن ندارد.

واژگان:

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| • discussing: بحث کردن | euthanasia: اتانازی |
| term: واژه | widely: به طور گسترده |
| reflect: منعکس کردن | literature: متون |
| bioethics: زیست‌اخلاق | though: هرچند |
| narrow: محدود | sense: معنا |
| • mean: منظور داشتن | intentional: عمدی |
| shorten: کوتاه کردن | act: عمل |
| omission: ترک عمل | grounds: دلیل |
| worth: ارزش | |

ترکیب های معنایی:

when discussing euthanasia: هنگام صحبت درباره اتانازی

begin by looking at: با نگاه کردن به ... شروع کردن

vary widely: بسیار متفاوت بودن

the way the word is often used: روشی که واژه اغلب استفاده می‌شود

in a more narrow sense: با معنای محدودتر

in some countries: در بعضی کشورها
 intentional shortening of life: کوتاه کردن عمدی زندگی
 by act or omission: با انجام یا ترک عمل
 on the grounds that: به این دلیل که
 not worth living: ارزش زندگی ندارد

On this definition, euthanasia can be voluntary or non-voluntary, active or passive, depending on the method used and on whether the patient has consented.

ترجمه: طبق این تعریف، اتانازی می‌تواند داوطلبانه یا غیر داوطلبانه، فعال یا غیرفعال باشد، که بستگی به روش استفاده‌شده و این‌که آیا بیمار موافقت کرده یا نه دارد.

Note that it is not euthanasia if life is shortened as a side-effect of trying to achieve some other goal.

ترجمه: توجه داشته باشید که اگر عمر به عنوان یک عارضه جانبی کوتاه شود چون به دنبال رسیدن به هدف دیگری هستیم، به آن اتانازی نمی‌گویند.

It is not euthanasia to give high doses of painkillers with the aim of alleviating pain, if only foresee, and do not intend, that the patient will die sooner as a result.

ترجمه: دادن دوز بالای داروهای مسکن با هدف کاهش درد، اگر فقط پیش‌بینی کنیم و قصد نداشته باشیم که بیمار زودتر بمیرد، اتانازی محسوب نمی‌شود.

Nor is it euthanasia to refrain from giving (for example) some burdensome treatment, if we only foresee, and do not intend, that the patient will die sooner as a result.

ترجمه: یا اگر ما از دادن درمانی مشکل‌ساز خودداری کنیم و فقط پیش‌بینی کنیم و قصد نداشته باشیم که بیمار زودتر بمیرد، این هم اتانازی محسوب نمی‌شود.

واژگان:

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| • voluntary: داوطلبانه | non-voluntary: غیر داوطلبانه |
| passive: غیرفعال | depend: بستگی داشتن |
| consent: موافقت کردن | |
| • note: توجه کردن | shorten: کوتاه کردن |
| side-effect: عارضه جانبی | achieve: رسیدن |
| goal: هدف | dose: دوز |
| painkiller: داروی مسکن | aim: هدف |
| alleviate: کاهش دادن | foresee: پیش‌بینی کردن |

- intend: قصد داشتن
- refrain: خودداری کردن

sooner: زودتر
burdensome: مشکل‌ساز

ترکیب‌های معنایی:

on this definition: طبق این تعریف

depending on: بستگی داشتن به

whether the patient has consented: این‌که آیا بیمار موافقت کرده

note that: توجه داشته باشید

as a side-effect: به عنوان عارضه جانبی

trying to achieve: تلاش برای رسیدن به

high doses of painkillers: دوزهای بالای داروی مسکن

with the aim of: با هدف

if only foresee and do not intend: اگر فقط پیش‌بینی کنیم و قصد نداشته باشیم

as a result: در نتیجه

refrain from giving: خودداری کردن از دادن

burdensome treatment: درمان مشکل‌ساز

as a result: در نتیجه

Only if our aim is to shorten life, by act or by omission, can one speak of euthanasia.

ترجمه: فقط اگر هدف ما کوتاه کردن زندگی باشد، چه از طریق عمل و چه از طریق ترک عملی، می‌توان از اتانازی صحبت کرد.

There are some countries, the Netherlands, Luxembourg, and Belgium, in which euthanasia is legal under certain conditions.

ترجمه: برخی کشورها نظیر هلند، لوکزامبورگ و بلژیک وجود دارند که در آن‌ها اتانازی تحت شرایط خاص قانونی است.

In these countries, the law on palliative care and the law relating to patients' rights have imposed several major obligations before access to euthanasia.

ترجمه: در این کشورها، قانون مراقبت تسکینی و قانون مربوط به حقوق بیماران، چندین تعهد مهم را قبل از دسترسی به اتانازی تحمیل کرده است.

واژگان:

- omission: ترک عمل
- legal: قانونی
- palliative care: مراقبت تسکینی

speak: صحبت کردن
certain: خاص
relate: مربوط بودن

patients' rights: حقوق بیماران

several: چندین

obligation: تعهد

impose: تحمیل کردن

major: مهم

access: دسترسی

ترکیب های معنایی:

if our aim is: اگر هدف ما هست

to shorten life: کوتاه کردن زندگی

by act or by omission: به وسیله عمل یا ترک عمل

can one speak of: می توان صحبت کرد از

there are some countries: برخی کشورها وجود دارند

in which: در آن ها

under certain conditions: تحت شرایط خاص

the law on: قانون

palliative care: مراقبت تسکینی

relating to patients' rights: مربوط به حقوق بیماران

imposed several major obligations: چندین تعهد مهم تحمیل کرده

before access to: پیش از دسترسی به

They consist of: 1) giving to the patient all information about other therapeutic options and prognosis, particularly in relation to palliative care; 2) obtaining the opinion of a second or even a third doctor (in case of unforeseeable short-term death); and 3) making sure that all persons designated by the patient have been met beforehand.

ترجمه: آن ها شامل این موارد هستند: ۱) ارائه تمام اطلاعات به بیمار در مورد گزینه های درمانی دیگر و پیش آگهی بیماری، به ویژه در ارتباط با مراقبت تسکینی؛ ۲) گرفتن نظر پزشک دوم یا حتی سوم (در صورت مرگ غیرقابل پیش بینی در کوتاه مدت)؛ و ۳) اطمینان از این که همه افرادی که توسط بیمار تعیین شده اند، قبلاً ملاقات شده اند.

The term euthanasia must be understood as being the act of ending, at their request, the life of an adult (or emancipated minor) who is capable of taking the decision, according to the legal definition.

ترجمه: باید واژه اتانازی را این طور فهمید که به معنای به پایان رساندن زندگی یک بزرگسال (یا نوجوان مستقل شده) بنا به درخواست خود او و بر اساس تعریف قانونی است، اگر توانایی گرفتن چنین تصمیمی را دارد.

At the same time the patient must suffer from a serious incurable condition, owing to an illness or accident, and must experience constant and unbearable physical and psychological suffering, despite the best possible control that can be achieved with conventional treatment.

ترجمه: همزمان، بیمار باید از شرایط جدی و درمان‌ناپذیر رنج ببرد، به دلیل بیماری یا حادثه، و باید درد جسمی و روانی دائمی و غیرقابل تحملی را تجربه کند، علیرغم این که بهترین درمان‌های ممکن استفاده شده‌اند.

واژگان:

- | | |
|---|--------------------------|
| • consist of: شامل بودن | therapeutic: درمانی |
| option: گزینه | prognosis: پیش‌آگهی |
| particularly: به ویژه | relation: ارتباط |
| palliative care: مراقبت تسکینی | obtain: گرفتن |
| opinion: نظر | case: مورد |
| unforeseeable: غیرقابل پیش‌بینی | short-term: کوتاه‌مدت |
| make sure: اطمینان پیدا کردن | designate: تعیین کردن |
| beforehand: از قبل | |
| • term: واژه | |
| emancipated minor: نوجوان مستقل از نظر قانونی | suffer: رنج بردن |
| capable: توانمند | owing to: به دلیل |
| incurable: درمان‌ناپذیر | unbearable: غیرقابل تحمل |
| constant: دائمی | despite: علیرغم |
| suffering: درد | |
| conventional: متعارف | |

ترکیب‌های معنایی:

giving to the patient all information: دادن تمام اطلاعات به بیمار
 therapeutic options and prognosis: گزینه‌های درمانی و پیش‌آگهی
 particularly in relation to: به ویژه در ارتباط با
 obtaining the opinion of: گرفتن نظر
 in case of: در صورت
 making sure that: اطمینان حاصل کردن که
 have been met beforehand: قبلاً ملاقات شده‌اند
 must be understood as: باید فهمیده شود به عنوان
 being the act of: به معنای عمل
 at their request: به درخواست خود
 who is capable of taking the decision: که توانایی گرفتن تصمیم را دارد
 according to the legal definition: بر اساس تعریف قانونی
 must suffer from: باید رنج ببرد از
 serious incurable condition: وضعیت جدی و درمان‌ناپذیر

experience constant and unbearable suffering: تجربه درد دائمی و غیرقابل تحمل
despite the best possible control: علیرغم بهترین کنترل ممکن
with conventional treatment: با درمان متعارف

This request must be repeated, with serenity, without external pressure.

ترجمه: این درخواست باید با آرامش و بدون فشار بیرونی تکرار شود.

A "third party", in the case considered here a physician, will carry out the act, namely the euthanasia.

ترجمه: "شخص ثالث"، که در اینجا منظور پزشک است، عمل را انجام می‌دهد یعنی همان اتانازی.

It is important to stress that the physician can refuse to carry out euthanasia but can refer the patient to another one.

ترجمه: مهم است تاکید شود که پزشک می‌تواند انجام اتانازی را رد کند اما بیمار را به پزشک دیگری ارجاع دهد.

Although of ethical concern, terminal or palliative sedation is not considered euthanasia from a legal point of view, despite the fact that in all situations, the patient will die following this medical decision.

ترجمه: اگرچه این مسئله از نظر اخلاقی اهمیت دارد، اما خواب‌آوری (تسکین پایانی) یا تسکین درد از دیدگاه قانونی اتانازی محسوب نمی‌شود، با وجود این که در همه موارد، بیمار پس از این تصمیم پزشکی خواهد مرد.

واژگان:

- | | |
|---|-----------------------|
| • serenity: آرامش | انجام دادن: carry out |
| • third party: شخص ثالث | یعنی: namely |
| act: عمل | رد کردن: refuse |
| stress: تاکید کردن | اخلاقی: ethical |
| refer: ارجاع دادن | پایانی: terminal |
| concern: دغدغه | دیدگاه: point of view |
| palliative sedation: خواب‌آوری یا تسکین درد | پس از: following |
| despite: با وجود | |

ترکیب های معنایی:

must be repeated: باید تکرار شود

with serenity: با آرامش

without external pressure: بدون فشار بیرونی

in the case considered here: در مورد مطرح شده اینجا

carry out the act: عمل را انجام دادن



namely the euthanasia: یعنی اتانازی
 important to stress: مهم است که تاکید شود
 refuse to carry out: انجام ندادن
 refer the patient to: بیمار را ارجاع دادن به
 although of ethical concern: اگرچه از نظر اخلاقی مهم است
 is not considered euthanasia: اتانازی محسوب نمی‌شود
 from a legal point of view: از دیدگاه قانونی
 despite the fact that: با وجود این که
 in all situations: در همه شرایط
 will die following: خواهد مُرد پس از

The legislators have not specified the practical medical methods to be used as they believed that this was not their role.

ترجمه: قانون‌گذاران روش‌های عملی پزشکی را که باید استفاده شوند مشخص نکرده‌اند، زیرا معتقد بودند که این وظیفه آن‌ها نیست.

However, recommendations are available and have been published many times.

ترجمه: با این حال، توصیه‌هایی وجود دارد و بارها منتشر شده‌اند.

It is useful to specify that the legal texts avoid the notion of medically assisted suicide and that the stages of the condition ("terminal phase", "palliative phase" and "end of life") are removed.

ترجمه: مفید است که ذکر شود متون قانونی از به کار بردن مفهوم خودکشی پزشکی پرهیز کرده‌اند و مراحل وضعیت ("مرحله پایانی"، "مرحله تسکینی" و "پایان زندگی") حذف شده‌اند.

واژگان:

- | | |
|---|------------------------------|
| • legislator: قانون‌گذار | specify: مشخص کردن |
| many times: بارها | |
| • useful: مفید | legal texts: متون قانونی |
| avoid: پرهیز کردن | notion: مفهوم |
| medically assisted suicide: خودکشی با کمک پزشکی | terminal phase: مرحله پایانی |
| palliative phase: مرحله تسکینی | remove: حذف کردن |

ترکیب‌های معنایی:

have not specified: مشخص نکرده‌اند
 to be used: که باید استفاده شود
 as they believed that: زیرا آن‌ها معتقد بودند
 was not their role: وظیفه آن‌ها نبود
 recommendations are available: توصیه‌ها موجود هستند



have been published many times: بارها منتشر شده‌اند

it is useful to specify: مفید است که ذکر شود

avoid the notion of: از مفهوم ... پرهیز کردن

the stages of the condition: مراحل وضعیت

are removed: حذف شده‌اند

Since the implementation of the law, the Federal Control and Evaluation Committees (Review Committees) in these countries have published the conclusions detailing the declarations of physicians who have carried out euthanasia.

ترجمه: از زمان اجرای قانون، کمیته‌های کنترل و ارزیابی فدرال (کمیته‌های بازبینی) در این کشورها نتایج مربوط به بیانیه‌های پزشکی که اتانازی انجام داده‌اند را منتشر کرده‌اند.

There has not been indication given regarding the specific diagnosis, except for "cancer" or "neurological disease", in the annual reports provided by the Review Committees.

ترجمه: در گزارش‌های سالانه ارائه‌شده توسط کمیته‌های بازبینی، به جز موارد "سرطان" یا "بیماری عصبی"، نشانه‌ای در مورد تشخیص دقیق ارائه نشده است.

Nevertheless, the majority of the declared euthanasia concerned patients with progressing advanced cancer near the end of life.

ترجمه: با این حال، بیشتر موارد اعلام‌شده اتانازی مربوط به بیمارانی بود که مبتلا به سرطان پیشرفته نزدیک به پایان زندگی بودند.

واژگان:

- | | |
|--------------------------------------|----------------------|
| • since: از زمان | implementation: اجرا |
| federal: فدرال | evaluation: ارزیابی |
| review: بازبینی | publish: منتشر کردن |
| conclusion: نتیجه | detailing: شرح دادن |
| declaration: بیانیه | |
| • indication: نشانه | regarding: درباره |
| specific: خاص، دقیق | diagnosis: تشخیص |
| except for: به جز | cancer: سرطان |
| annual: سالانه | provide: ارائه دادن |
| review committees: کمیته‌های بازبینی | |
| • nevertheless: با این حال | majority: اکثریت |
| declared: اعلام‌شده | concern: مربوط بودن |
| progressing: پیش‌رونده | advanced: پیشرفته |

ترکیب‌های معنایی:

since the implementation of the law: از زمان اجرای قانون

have published the conclusions: نتایج را منتشر کرده‌اند

detailing the declarations: شرح و جزئیات بیانیه ها
 who have carried out euthanasia: که اتانازی انجام داده اند
 has not been indication given: نشانه ای داده نشده
 regarding the specific diagnosis: درباره تشخیص دقیق
 except for: به جز
 provided by: ارائه شده توسط
 the majority of the declared euthanasia: بیشتر موارد اعلام شده اتانازی
 concerned patients with: مربوط به بیماران با
 progressing advanced cancer: سرطان پیشرفته و در حال پیشرفت
 near the end of life: نزدیک پایان زندگی

It must be emphasized that physicians have to give enough information about the case and that an accurate diagnosis is required.

ترجمه: باید تاکید شود که پزشکان باید اطلاعات کافی درباره پرونده ارائه دهند و تشخیص دقیق لازم است.

This information is not communicated in the annual report but is available on individual request.

ترجمه: این اطلاعات در گزارش سالانه اعلام نمی شود اما با درخواست فردی قابل دسترسی است.

واژگان:

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| • emphasize: تاکید کردن | case: پرونده |
| accurate: دقیق | require: لازم بودن |
| communicate: اعلام کردن | individual: فردی |

ترکیب های معنایی:

it must be emphasized that: باید تاکید شود که
 give enough information about: اطلاعات کافی درباره ... ارائه دادن
 an accurate diagnosis is required: تشخیص دقیق لازم است
 not communicated in the annual report: در گزارش سالانه اعلام نمی شود
 is available on individual request: با درخواست فردی قابل دسترسی است

هنگام بحث درباره یک موضوع، ابتدا باید تعریفی جامع از آن ارائه دهیم تا سوء تفاهم به وجود نیاید .

اتانازی یا مرگ خودخواسته، به اقدام عمدانه برای پایان دادن به زندگی یک بیمار به منظور رهایی از رنج غیرقابل تحمل، با رضایت خود بیمار گفته می شود .

اختلافات زیادی بر سر معنای دقیق این واژه و همچنین تفاوت آن با مفاهیمی چون کمک به خودکشی یا توقف مراقبت های پزشکی وجود دارد .

بسیاری از نظام های حقوقی غربی، از جمله هلند، بلژیک و برخی ایالت های آمریکا، تحت شرایط خاصی، اتانازی را قانونی دانسته اند . در این کشورها، شرایط خاص و معیارهای دقیقی برای دریافت اتانازی تعیین شده است؛ از جمله رضایت روشن و آگاهانه بیمار، بیماری سخت و لاعلاج، درد یا رنج غیرقابل تحمل، و مشاوره با دست کم یک پزشک دیگر .

همچنین، بیمار باید از تمام گزینه های درمانی و مراقبت های درد مطلع باشد و دسترسی به آن ها برایش فراهم شود .

در این شرایط، اگر بیمار باز هم خواهان پایان دادن به زندگی باشد، درخواست او قابل بررسی است .

در بعضی قوانین، فقط بزرگسالان با شرایط مشخص، می توانند تقاضای اتانازی دهند اما در برخی کشورها این حق در موارد استثنایی به کودکان نیز داده شده است .

بر اساس گزارش کمیته های کنترل و ارزیابی فدرال در کشورهایی مانند هلند و بلژیک، بیشتر بیماران دریافت کننده اتانازی، دچار بیماری لاعلاج پیشرفته و رنج مداوم و شدید هستند .

کمیته های مربوطه وظیفه دارند دفاتر پزشکی را بررسی و صحت انجام درست فرایند قانونی را کنترل کنند .

همچنین، پزشکان مکلفند مستندات کافی درباره تصمیم گیری و روند اجرای اتانازی ارائه دهند .

برخی پزشکان، ارائه مراقبت های تسکینی را جایگزین مناسبی برای اتانازی می دانند و تأکید می کنند که هدف باید کاهش رنج بیمار باشد، نه الزاماً پایان دادن به زندگی .

مراقبت تسکینی، شامل روش های پزشکی برای مدیریت درد و بهبود کیفیت زندگی بیماران لاعلاج است .

این روش ها می توانند فیزیکی، روانی یا اجتماعی باشند و تمام نیازهای بیمار و خانواده او را در نظر بگیرند .

با وجود افزایش حمایت ها از مراقبت های تسکینی، برخی بیماران هنوز گزینه اتانازی را ترجیح می دهند .

دلایل این ترجیح، احساس از دست دادن کنترل، ترس از رنج های آینده یا خواست استقلال در تصمیم گیری است .

اخلاق پزشکی بر احترام به خواست و کرامت انسان تأکید می کند، اما همواره موضوع اتانازی با مناقشات جدی اخلاقی، مذهبی و قانونی مواجه بوده است .

بسیاری از منتقدان هشدار می دهند قانونی شدن اتانازی ممکن است به سوء استفاده یا فشار بر بیماران آسیب پذیر بیانجامد .

به همین دلیل، بسیاری از کشورها موضع احتیاط آمیز در قبال این موضوع دارند .

در برخی نظام ها، اتانازی «غیرفعال» یعنی توقف درمان های ادامه دار زمانی که درمان دیگر سودی ندارد، مجاز است .

تفاوت بین اتانازی «فعال» (انجام عملی برای پایان دادن به زندگی) و «غیرفعال» (خودداری از ادامه درمان) همچنان محل بحث است .

برخی استدلال می کنند که نتیجه نهایی هر دو یکسان است و نباید از لحاظ اخلاقی یا قانونی تفاوت قائل شد .

با این حال، بسیاری بر این باورند که نیت و اقدام پزشک در تعیین مشروعیت اخلاقی بسیار اهمیت دارد .

در نهایت، تصمیم گیری درباره اتانازی یک مسأله شخصی و پیچیده است که به ارزش ها و باورهای فرهنگی، مذهبی و فردی بستگی دارد .

دولت ها و نظام های حقوقی ناچارند میان حمایت از کرامت انسانی، جلوگیری از سوء استفاده و احترام به آزادی فردی توازن برقرار کنند.

A. Read the following sentences and decide if based on the information provided in the text they are true or false. Then show your choice by writing T (for true) or F (for false) in the blank space next to each sentence.

1. Euthanasia is defined more or less the same all over the world.

اتانازی کم و بیش در سراسر جهان به یک شکل تعریف می‌شود .

پاسخ: F

2. If you provide the patient with a drug to relieve his/her pain and he/she dies, it is not euthanasia.

اگر به بیمار دارویی بدهید تا دردش را تسکین دهید و او بمیرد، این اتانازی نیست .

پاسخ: T

3. Most Western countries have relaxing laws concerning euthanasia.

بیشتر کشورهای غربی قوانین آسان‌گیرانه‌ای در مورد اتانازی دارند .

پاسخ: F

4. A "minor" cannot undergo euthanasia even if he/she is suffering a lot.

یک "صغیر" حتی اگر خیلی رنج بکشد، نمی‌تواند تحت اتانازی قرار بگیرد .

پاسخ: F

5. Legally, terminal sedation is considered euthanasia.

از نظر قانونی، آرام‌بخشی ترمینال اتانازی محسوب می‌شود .

پاسخ: F

6. Regarding euthanasia, legal texts are silent on different stages of the patients' condition.

در مورد اتانازی، متون قانونی درباره مراحل مختلف وضعیت بیماران سکوت کرده‌اند .

پاسخ: T

7. The law has determined which practical medical methods of euthanasia are legal and which are not.

قانون مشخص کرده است که کدام روش‌های عملی پزشکی اتانازی قانونی هستند و کدام نیستند .

پاسخ: F

واژگان:

- defined: تعریف شده
- all over: سراسر
- relaxing: آسان‌گیر، نرم
- minor: صغیر، فرد زیر سن قانونی

- more or less: کم و بیش
- relieve: تسکین دادن
- concerning: درباره
- undergo: قرار گرفتن تحت

even if: حتی اگر

terminal: پایانی

silent: ساکت، بی‌اظهار، نظر

determined: تعیین شده، مشخص شده

suffer: رنج بردن

sedation: آرام‌بخشی

stages: مراحل

ترکیب‌های معنایی:

more or less the same: کم و بیش یکسان

all over the world: سراسر جهان

provide (someone) with (something): چیزی را برای کسی فراهم کردن

relieve pain: تسکین درد

laws concerning: قوانین مربوط به

a minor: یک صغیر

undergo euthanasia: تحت اتانازی قرار گرفتن

even if he/she is suffering a lot: حتی اگر او خیلی رنج ببرد

legally considered: از نظر قانونی محسوب شدن

terminal sedation: آرام‌بخشی در پایان عمر

regarding euthanasia: درباره اتانازی

legal texts: متون قانونی

are silent on: درباره ... حرفی نزده‌اند/ سکوت کرده‌اند

different stages of the patients' condition: مراحل مختلف وضعیت بیماران

the law has determined: قانون مشخص کرده است

practical medical methods: روش‌های عملی پزشکی

which are legal and which are not: کدام قانونی هستند و کدام نیستند

B. Read the following sentences carefully and decide which one of the four options (a, b, c, or d) best completes each item.

1. According to paragraph one, when discussing something, we should -----.

a. look into each aspect of it in detail

هر جنبه‌ای از آن را با جزئیات بررسی کنیم

b. find out what others have found about it

متوجه شویم دیگران چه چیزی درباره آن یافته‌اند

c. look for the most comprehensive definition of it

دنبال جامع‌ترین تعریف از آن باشیم

d. provide an operational definition for it

یک تعریف کاربردی از آن ارائه دهیم

پاسخ: c

طبق پاراگراف اول، هنگامی که درباره چیزی بحث می‌کنیم، باید به دنبال جامع‌ترین تعریف از آن باشیم.

2. Based on the definition of the euthanasia given by the author, -----.

a. the patient's consent is not essential to be obtained

رضایت بیمار لازم نیست گرفته شود

b. an essential element is the intention of stopping life

یک جزء ضروری، قصد خاتمه دادن زندگی است

c. when it is not worth living, euthanasia is permissible

وقتی زندگی ارزش زیستن ندارد، اتانازی مجاز است

d. stopping burdensome treatment, if leading to death, is euthanasia

قطع درمان طاقت‌فرسا در صورت منجر شدن به مرگ، اتانازی است

پاسخ: b

بر اساس تعریفی که نویسنده از اتانازی ارائه داده است، یک جزء ضروری، قصد خاتمه دادن زندگی است.

3. The countries mentioned in paragraph two -----.

a. allow euthanasia if some conditions are met

اجازه اتانازی را می‌دهند اگر برخی شرایط رعایت شود

b. have provided the patients with more rights

حقوق بیشتری به بیماران داده‌اند

c. are the only countries with some relaxing laws on euthanasia

تنها کشورهایی هستند که قوانین آسان‌گیرانه‌ای در زمینه اتانازی دارند

d. are more concerned with palliative care than other countries

بیش از کشورهای دیگر به مراقبت تسکینی اهمیت می‌دهند

پاسخ: a

کشورهایی که در پاراگراف دوم ذکر شده‌اند، در صورتی که برخی شرایط رعایت شود، اجازه اتانازی را می‌دهند.

4. All of the following are the obligations to be met before access to euthanasia except ----
-----.

a. observing or meeting the patient's rights to have information about any potential treatment

رعایت یا تأمین حق بیمار در داشتن اطلاعات درباره هر درمان احتمالی

b. providing the patient with enough information about the disease prognosis

ارائه اطلاعات کافی به بیمار در مورد پیش‌آگهی بیماری

c. providing the choice of the method of euthanasia by the patient

امکان انتخاب روش اتانازی توسط بیمار

d. consulting with at least a second doctor

مشورت با حداقل یک پزشک دوم

پاسخ: C

همه موارد زیر از وظایفی هستند که باید پیش از دسترسی به اتانازی رعایت شوند به جز امکان انتخاب روش اتانازی توسط بیمار.

5. In countries where euthanasia is legal under certain conditions, -----.

a. it should be done in the presence of the patient's relatives

باید در حضور بستگان بیمار انجام شود

b. a "third party" must carry out the act

فرد ثالثی باید این عمل را انجام دهد

c. the patient has to be informed about the method of euthanasia used

بیمار باید درباره روش استفاده شده اتانازی آگاه شود

d. palliative sedation is considered an appropriate form of euthanasia

آرام بخشی تسکینی فرم مناسبی از اتانازی تلقی می‌شود

پاسخ: C

در کشورهایی که اتانازی تحت شرایط خاصی قانونی است، بیمار باید درباره روش استفاده شده اتانازی آگاه شود.

واژگان:

• look into: بررسی کردن

detail: جزئیات

operational: کاربردی

obtain: گرفتن

intention: قصد

permissible: مجاز

burdensome: طاقت‌فرسا

met: رعایت شده

aspect: جنبه

find out: متوجه شدن

consent: رضایت

element: جزء

worth: ارزش

stopping treatment: قطع درمان

leading to: منجر شدن به

relaxing laws: قوانین آسان گیر

concerned with: اهمیت دادن به

obligation: تعهد

access: دسترسی

meeting: تأمین

prognosis: پیش‌آگهی

at least: حداقل

relatives: بستگان

carry out: انجام دادن

informed: مطلع

palliative care: مراقبت تسکینی

to be met: باید رعایت شود

observing: رعایت

potential: احتمالی

consulting: مشورت

presence: حضور

third party: فرد ثالث

has to be: باید

palliative sedation: آرام‌بخشی تسکینی

ترکیب‌های معنایی:

according to paragraph one: طبق پاراگراف اول

look into each aspect of it in detail: هر جنبه را با جزئیات بررسی کردن

find out what others have found about it: دریابیم دیگران چه چیزی یافته‌اند

the most comprehensive definition: جامع‌ترین تعریف

provide an operational definition: تعریف کاربردی ارائه دادن

based on the definition: بر اساس تعریف

the patient's consent is not essential: رضایت بیمار ضروری نیست

an essential element is the intention: یک جزء ضروری قصد است

when it is not worth living: زمانی که ارزش زنده بودن وجود ندارد

stopping burdensome treatment: قطع درمان طاقت‌فرسا

allow euthanasia if some conditions are met: اجازه اتانازی با رعایت شرط

have provided the patients: حقوق بیماران را بیشتر کرده‌اند

are concerned with palliative care: به مراقبت تسکینی اهمیت دادن

obligations to be met before access: وظایفی که قبل از دسترسی باید رعایت شود

providing the patient with information: به بیمار اطلاعات دادن

providing the choice: انتخاب دادن

consulting with at least a second doctor: مشورت با پزشک دوم

in the presence of the patient's relatives: در حضور خانواده بیمار

must carry out the act: باید عمل را انجام دهد

has to be informed: باید مطلع شود

palliative sedation is considered: آرام‌بخشی تسکینی محسوب می‌شود

C. Read the following sentences carefully and decide which one of the four options (a, b, c, or d) best completes each item.

1. It is important to keep up-to-date with the ----- in our field.

a. diagnosis

(تشخیص)

b. indication

(نشانه)

c. literature

(مطالعات, منابع مکتوب)

d. intention

(قصد, نیت)

پـاـخ: c

مهم است که با منابع مطالعاتی (ادبیات) رشته‌ی خود، به‌روز بمانیم .

2. Your organs will only be used after your death if you give your ----- beforehand.

a. consent

(رضایت)

b. instance

(مورد, نمونه)

c. option

(گزینه)

d. dose

(دوز, مقدار دارو)

پـاـخ: a

اعضای بدن شما فقط پس از مرگتان مورد استفاده قرار می‌گیرند اگر قبلاً رضایت داده باشید .

3. Greater financial and human resources are needed to meet such health -----.

a. declarations

(اظهارات)

b. prescriptions

(نسخه‌ها, تجویزها)

c. stages

(مراحل)

d. tribulations

(دشواری‌ها, سختی‌ها)

پـاـخ: d

منابع مالی و انسانی بیشتری لازم است تا با چنین دشواری‌هایی در حوزه سلامت روبه‌رو شویم .

4. Some argue that when the patient suffers from an incurable disease and the ----- is gloomy, mercy killing might be justifiable.

a. diagnosis

(تشخیص)

b. serenity

(آرامش)

c. detection

(کشف)

d. prognosis

(پیش‌آگهی، پیش‌بینی روند بیماری)

پاسخ: d

برخی معتقدند زمانی که بیمار از بیماری درمان‌ناپذیر رنج می‌برد و پیش‌آگهی ناامیدکننده است، کشتن از روی ترحم ممکن است توجیه‌پذیر باشد.

5. Because of her qualifications as well as her experience, Mrs. Thompson was ----- the head nurse of the ward.

a. designated

(منصوب شد، تعیین شد)

b. declared

(اعلام شد)

c. administered

(مدیریت شد، اداره شد)

d. defined

(تعریف شد)

پاسخ: a

به دلیل صلاحیت‌ها و تجربه‌اش، خانم تامپسون به عنوان سرپرستار بخش منصوب شد.

6. Informed ----- was obtained from all participants before the study began.

a. consent

(رضایت)

b. instance

(مورد، نمونه)

c. options

(گزینه‌ها)

d. omission

(حذف، کنار گذاشتن)

پاسخ: a

رضایت آگاهانه از همه شرکت‌کنندگان قبل از شروع مطالعه گرفته شد.

7. The doctor prescribed her a/an ----- that eased the pain, but prolonged the illness.

a. palliative

(تسکینی, کاهش دهنده درد)

b. notion

(نظر, ایده)

c. achievement

(دستاورد)

d. evaluation

(ارزیابی)

پاسخ: a

پزشک برای او دارویی تسکینی تجویز کرد که درد را کاهش داد اما بیماری را طولانی‌تر کرد.

8. The 20s and 60s are often regarded as the most ----- decades, when women got the vote and the pill, respectively.

a. conventional

(سنتی)

b. emancipated

(آزاد, رها شده)

c. unbearable

(غیرقابل تحمل)

d. designated

(تعیین شده, منصوب شده)

پاسخ: b

دهه‌های ۲۰ و ۶۰ اغلب به عنوان آزادترین دهه‌ها شناخته می‌شوند، زمانی که زنان به ترتیب حق رأی و قرص ضدبارداری را به دست آوردند.

9. It is impossible to ----- exactly how our actions will affect future.

a. foresee

(پیش‌بینی کردن)

b. implement

(اجرا کردن)

c. intend

(قصد داشتن)

d. legislate

(قانون‌گذاری کردن)

پاسخ: a

پیش‌بینی دقیق این که اعمال ما چگونه آینده را تحت تأثیر قرار می‌دهد، غیرممکن است.

10. In her lecture, the dietician ----- the importance of a balanced diet in leading a happy and healthy life.

a. discounted

(کم اهمیت دانستن, نادیده گرفت)

b. undermined

(تضعیف کرد)

c. stressed

(تاکید کرد)

d. computed

(محاسبه کرد)

پاسخ: C

در سخنرانی خود، کارشناس تغذیه بر اهمیت یک رژیم متعادل در داشتن زندگی شاد و سالم تأکید کرد.

واژگان:

• keep up-to-date: به روز بودن

field: رشته، زمینه

indication: نشانه

consent: رضایت

instance: مورد

greater: بیشتر

such: چنین

prescriptions: نسخه

tribulations: دشواری

gloomy: ناامیدکننده

serenity: آرامش

prognosis: پیش‌آگهی

as well as: همچنین

ward: بخش

declare: اعلام کردن

define: تعریف کردن

participants: شرکت‌کننده

palliative: تسکین‌دهنده

prolong: طولانی‌تر کردن

achievement: دستاورد

regard: تلقی کردن

literature: منابع مکتوب

diagnosis: تشخیص

intention: قصد

beforehand: از قبل

option: گزینه

meet: پاسخ دادن

declarations: اظهارات

stages: مرحله

argue: بحث کردن

justifiable: توجیه‌پذیر

detection: کشف

qualifications: صلاحیت

head nurse: سرپرستار

designate: منصوب کردن

administer: اجرا کردن

inform: آگاه کردن

omit: حذف کردن

ease: کاهش دادن

notion: ایده

evaluation: ارزیابی

decades: دهه

vote: رای
 respectively: به ترتیب
 emancipated: آزاد
 implement: اجرا کردن
 affect: تاثیر گذاشتن
 dietician: کارشناس تغذیه
 undermine: تضعیف کردن
 compute: محاسبه کردن
 leading: داشتن

pill: قرص
 conventional: سنتی
 unbearable: غیر قابل تحمل
 legislate: قانون گذاری کردن
 lecture: سخنرانی
 discount: کم اهمیت دانستن
 stress: تاکید کردن
 importance: اهمیت

ترکیب های معنایی:

keep up-to-date with: با ... به روز بودن
 greater financial and human resources: منابع مالی و انسانی بیشتر
 meet such health tribulations: با مشکلات سلامت مقابله کردن
 informed consent: رضایت آگاهانه
 palliative that eased the pain: داروی تسکینی که درد را کاهش داد
 most emancipated decades: آزادترین دهه ها
 impossible to foresee: غیرممکن برای پیش بینی
 stressed the importance: تاکید بر اهمیت
 balanced diet: رژیم غذایی متعادل

D. Word Families: Fill in the blanks using the correct form of the words given in the list.

verb	noun	adjective	adverb
	accuracy (دقت)	accurate (دقیق)	accurately (با دقت)

a. We hope to become more accurate in predicting earthquakes.

امیدواریم در پیش بینی زلزله ها دقیق تر شویم .

b. Her novel is an accurate reflection of the health problems and epidemics people suffered from in the medieval ages.

رمان او بازتابی دقیق از مشکلات سلامتی و بیماری های همه گیر در قرون وسطی است .

c. The plan should be drawn as accurately as possible, showing all the measurements.

نقشه باید تا حد امکان با دقت کشیده شود و همه اندازه گیری ها را نشان دهد .

d. The computer can predict changes within a surprising degree of accuracy.

رایانه می تواند تغییرات را با درجه شگفت انگیزی از دقت پیش بینی کند.

verb	noun	adjective	adverb
	cure (درمان) Curability (قابلیت درمان)	curable (قابل درمان) curative (درمانگر) Incurable (درمان ناپذیر)	

a. Preventive medicine is concerned with preventing a disease, whereas curative medicine is concerned with healing.

پزشکی پیشگیرانه به پیشگیری از بیماری می‌پردازد، در حالی که پزشکی درمانی به بهبود بیماری مربوط می‌شود.

b. Many illnesses which once killed a lot of people are today curable.

بسیاری از بیماری‌هایی که قبلاً افراد زیادی را می‌کشتند، امروزه قابل درمان هستند.

c. The best cure for boredom is hard work.

بهترین درمان برای کسالت، کار زیاد است.

d. Do you believe in the curative power of herbal medicine?

آیا به قدرت درمانی داروهای گیاهی باور دارید؟

e. A cure is all something that people think will remove any problem or cure any illness.

درمان چیزی است که مردم فکر می‌کنند هر مشکلی را برطرف می‌کند یا هر بیماری را درمان می‌کند.

f. The saying "What can't be cured must be endured." means if you can't change something, you must bear it patiently.

ضرب‌المثل "چیزی که درمان ندارد، باید با آن کنار بیایی" یعنی اگر نمی‌توانی چیزی را تغییر بدهی، باید با صبر تحملش کنی.

g. Most malignancies are still incurable.

اکثر بدخیمی‌ها هنوز هم غیرقابل درمان هستند.

verb	noun	adjective	adverb
terminate (خاتمه دادن)	termination (پایان، خاتمه)	terminal (کشنده، انتهایی)	terminally (به طور کشنده)

a. A terminal disease is one which will lead to death soon.

یک بیماری کشنده بیماری‌ای است که به زودی به مرگ منجر می‌شود.

b. If you terminate a pregnancy, you end it intentionally, usually by having a medical operation.

اگر بارداری را خاتمه بدهید، آن را به‌طور عمدی پایان می‌دهید، معمولاً با انجام عمل پزشکی.

c. Although her pregnancy was not planned, she was very happy about it and turned down the possibility of a termination – even when it was suggested by her doctor.

با اینکه بارداری او برنامه‌ریزی نشده بود، خیلی از آن خوشحال بود و احتمال سقط را رد کرد – حتی زمانی که پزشکش پیشنهاد داد.

d. He is a terminally ill child.

او کودک بدحال و در حال مرگ است.

verb	noun	adjective	adverb
stress (تاکید کردن)	stress (استرس) stressor (عامل استرس)	stressful (پرفشار) stressed (مضطرب، دچار استرس)	

a. She's been feeling very stressed since she started her new job.

از زمان شروع کار جدیدش خیلی استرس زده بوده است .

b. Teaching can be a tiring and stressful job.

تدریس می‌تواند شغلی خسته‌کننده و پرفشار باشد .

c. The president stressed the need for calmness in TV and radio broadcast throughout the election campaigns.

رئیس‌جمهور در طول کارزار انتخاباتی بر نیاز به آرامش در تلویزیون و رادیو تأکید کرد .

d. Employers should do more to reduce the number of working days lost through stress-related illness.

کارفرمایان باید بیشتر برای کاهش تعداد روزهای کاری از دست رفته بر اثر بیماری‌های مرتبط با استرس تلاش کنند .

e. Stress management is the limitation of stress and its effects by learning special types of behavior and ways of thinking which reduce it.

مدیریت استرس محدود کردن استرس و اثرات آن است با یادگیری رفتارها و روش‌های خاصی که آن را کاهش می‌دهد .

f. Many joggers are plagued by knee stress and foot strains caused by undesirable footwear.

بسیاری از دوندگان دچار فشار زانو و آسیب پا به دلیل کفش نامناسب می‌شوند .

g. When "present" is an adjective or a noun, the stress is on the first syllable, but when it is a verb the stress is on the second syllable.

وقتی present صفت یا اسم باشد، تکیه روی بخش اول است، اما اگر فعل باشد تکیه روی بخش دوم است.

verb	noun	adjective	adverb
	serenity (آرامش)	serene (آرام)	serenely (به طور آرام)

a. What amazes me is his serene approach to all the trouble around him.

آنچه مرا شگفت زده می‌کند، رویکرد آرام او به همه مشکلات اطرافش است .

b. I admire her serenity in the midst of so much chaos.

او را به خاطر آرامش در میان این همه آشوب تحسین می‌کنم .

c. She smiled serenely and said nothing.

او آرام لبخند زد و هیچ نگفت.

- reflection: بازتاب
- healing: درمان
- herbal: گیاهی
- saying: ضرب‌المثل
- patiently: با صبر
- intentionally: عمدتاً
- possibility: احتمال
- campaign: کارزار
- reduce: کاهش دادن
- jogger: دوندگان
- caused: ایجادشده
- footwear: کفش
- trouble: مشکل
- midst: میان

- measurement: اندازه‌گیری
- boredom: کسالت
- remove: برطرف کردن
- endure: تحمل کردن
- malignancy: بدخیمی
- operation: عمل
- tiring: خسته‌کننده
- employer: کارفرما
- management: مدیریت
- strains: کشیدگی
- undesirable: نامطلوب
- amaze: شگفت‌زده کردن
- admire: تحسین کردن
- chaos: هرج و مرج

ترکیب‌های معنایی:

- degree of accuracy: درجه دقت
- reflection of health problems: بازتاب مشکلات سلامتی
- curative medicine: پزشکی درمانی
- preventive medicine: پزشکی پیشگیرانه
- terminal disease: بیماری کشنده
- terminate a pregnancy: ختم بارداری
- stress management: مدیریت استرس
- stress-related illness: بیماری مرتبط با استرس
- serene approach: رویکرد آرام
- midst of chaos: وسط هرج و مرج

E. Match the words in column I with their equivalents in column II.

1. consent: to give permission for something or agree to do something

رضایت دادن: اجازه دادن برای کاری یا موافقت با انجام کاری

2. alleviate: to make something less painful

کاهش دادن: کمتر دردآور یا ناراحت‌کننده کردن چیزی

3. constant: happening regularly or all the time

دائمی: به طور منظم یا همیشه رخ دادن

4. implement: to put a plan or system into operation

اجرا کردن: به مرحله اجرا در آوردن یک برنامه یا سیستم

5. declare: to state officially and publically

اظهار کردن: به طور رسمی و عمومی اعلام کردن

6. inspire: to cause, suggest or lead to something

الهام بخشیدن: موجب شدن، القا کردن یا به چیزی منجر شدن

7. trials and tribulations: troubles and events that cause suffering

سختی‌ها و مشکلات: دردها و رویدادهایی که رنج ایجاد می‌کنند

8. contemplate: to think about something you might do in future; to consider

تفکر کردن: درباره چیزی که ممکن است در آینده انجام دهی فکر کردن یا بررسی کردن

واژگان:

- consent: رضایت دادن
- agree: موافقت کردن
- constant: دائمی
- implement: اجرا کردن
- declare: اظهار کردن
- officially: به طور رسمی
- inspire: الهام بخشیدن
- lead to: منجر شدن به
- tribulations: مشکلات
- events: رویدادها

- permission: اجازه
- alleviate: کاهش دادن
- regularly: به طور منظم
- operation: اجرا
- state: اعلام کردن
- publically: به طور عمومی
- cause: موجب شدن
- trials: سختی‌ها
- troubles: دردها
- contemplate: تفکر کردن

give permission: اجازه دادن

less painful: با درد کمتر

put a plan into operation: یک برنامه را به اجرا گذاشتن

to state officially and publically: به طور رسمی و عمومی اعلام کردن

cause or lead to: منجر شدن به

trials and tribulations: سختی ها و مشکلات

think about something you might do: فکر کردن به چیزی که ممکن است انجام دهی

F. Cloze Test: Fill in the blanks using the words in the list.

The New Oxford Dictionary of English defines "euthanasia" as "the painless killing of a patient suffering from an incurable and painful disease or an irreversible coma".

"Euthanasia" comes from two Greek words, 'eu', a prefix meaning 'good' or 'well', and 'thanatos', meaning 'death'. Literally speaking, when someone undergoes euthanasia, their death is good. Normally, for death to be good, living would need to be worse than death. Incurable, painful disease and irreversible coma are two ways in which living can be worse than dying. In these cases, we might say life is not worth living.

فرهنگ لغت آکسفورد انگلیسی واژه "مرگ آسان" را اینگونه تعریف می‌کند: «کشتن بدون درد بیماری که از یک بیماری علاج‌ناپذیر و دردناک رنج می‌برد یا در کمای غیرقابل برگشت است». "مرگ آسان" از دو واژه یونانی آمده است، 'eu' به معنای 'خوب' یا 'نیکو' و 'thanatos' به معنای 'مرگ'. به معنای واقعی کلمه، وقتی کسی مرگ آسان را تجربه می‌کند، مرگ او خوب است. معمولاً، برای آن که مرگ خوب باشد، زندگی باید از مرگ بدتر باشد. بیماری درمان‌ناپذیر و دردناک و کمای غیرقابل برگشت دو حالتی هستند که در آن‌ها زندگی می‌تواند از مرگ بدتر باشد. در چنین مواردی ممکن است بگوییم زندگی ارزش ندارد.

We can distinguish three types of euthanasia. Involuntary euthanasia is euthanasia when the patient does not want to die. Non-voluntary euthanasia is euthanasia when the patient has not expressed their choice, for example, if they are too young to express choices, or they can't express choices now—e.g. because of being mentally impaired through senile dementia—and did not express their choices earlier. Voluntary euthanasia is euthanasia when the patient wants to die and has expressed this choice.

ما می‌توانیم سه نوع مرگ آسان را از هم تفکیک کنیم. مرگ آسان اجباری زمانی است که بیمار نمی‌خواهد بمیرد. مرگ آسان غیر داوطلبانه هنگامی است که بیمار انتخابش را بیان نکرده است، برای مثال اگر آن‌ها خیلی کوچک باشند تا بتوانند انتخابی بیان کنند، یا الان قادر به بیان انتخابشان نباشند—مثلاً به خاطر اختلال ذهنی ناشی از دمانس پیری—و قبلاً هم انتخابشان را بیان نکرده باشند. مرگ آسان داوطلبانه زمانی است که بیمار می‌خواهد بمیرد و این انتخاب را بیان کرده است.

Each of these three types can be either active or passive. Active euthanasia is when the patient is killed, for instance, by lethal injection. Passive euthanasia is when letting the patient die, for instance, by withholding treatment for the disease that then kills them.

هر یک از این سه نوع می‌توانند فعال یا غیر فعال باشند. مرگ آسان فعال زمانی است که بیمار کشته می‌شود، مثلاً با تزریق کشنده. مرگ آسان غیرفعال زمانی است که به بیمار اجازه مردن داده می‌شود، مثلاً با قطع درمان بیماری که در نهایت باعث مرگ بیمار می‌شود.

Passive euthanasia does not fit the dictionary definition above, because it involves letting the patient die rather than killing them. It also doesn't fit because it can sometimes be very painful and prolonged. Active euthanasia, by contrast, is almost always painless since very high doses of painkillers can be given with the injection.

مرگ آسان غیرفعال با تعریف واژه‌نامه‌ای بالا مطابقت ندارد، زیرا شامل اجازه دادن به مردن بیمار است نه کشتن او. همچنین این تعریف نمی‌گنجد چون در برخی مواقع می‌تواند بسیار دردناک و طولانی باشد. مرگ آسان فعال، در مقابل، تقریباً همیشه بدون درد است چون می‌توان مقادیر بسیار بالای مسکن را همزمان با تزریق داد.

واژگان:

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| • painless: بدون درد | irreversible: غیر قابل برگشت |
| coma: کما | undergoes: سپری کردن |
| normally: معمولاً | distinguish: تمایز دادن |
| involuntary: اجباری | express: بیان کردن |
| mentally impaired: اختلال ذهنی | senile dementia: دمانس پیری |
| earlier: قبلاً | instance: مثال |
| lethal: کشنده | injection: تزریق |
| passive: غیرفعال | withholding: قطع کردن |
| fit: مطابقت داشتن | prolonged: طولانی |
| almost: تقریباً | always: همیشه |
| since: چون | injection: تزریق |

ترکیب‌های معنایی:

- painless killing: کشتن بدون درد
- suffering from an incurable and painful disease: رنج بردن از بیماری درمان‌ناپذیر و دردناک
- irreversible coma: کمای غیر قابل برگشت
- literally speaking: به معنای واقعی کلمه
- need to be worse than death: باید بدتر از مرگ باشد
- not worth living: ارزش زندگی ندارد
- has not expressed their choice: انتخاب خود را بیان نکرده است

being mentally impaired: دارای اختلال ذهنی

by contrast: در مقابل

each of these three types: هر یک از این سه نوع

either active or passive: یا فعال یا غیرفعال

letting the patient die: اجازه دادن به مردن بیمار

withholding treatment: قطع درمان

does not fit: مطابقت ندارد

can sometimes be very painful and prolonged: گاهی می‌تواند بسیار دردناک و طولانی باشد

almost always painless: تقریباً همیشه بدون درد

Further Reading (unit 6)

7 Ways to Turn on Your Get-Lean Genes

۷ راه برای فعال کردن ژن‌های لاغری خود

The secret to Zero Belly Diet is the new science of nutritional genetics, the study of how our genes are turned on and off by the foods we eat.

ترجمه: راز رژیم شکم صفر، علم جدید ژنتیک تغذیه‌ای است؛ مطالعه اینکه چگونه ژن‌های ما توسط غذایی که می‌خوریم فعال یا غیرفعال می‌شوند.

Simply making a handful of tweaks to your diet and lifestyle can help improve your gut health, dampen inflammation, turn off your fat genes and start your body shedding fat—in particular, belly fat—almost automatically.

ترجمه: تنها با ایجاد چند تغییر کوچک در رژیم غذایی و سبک زندگی خود، می‌توانید به بهبود سلامت روده، کاهش التهاب، غیرفعال کردن ژن‌های چربی و شروع به از دست دادن چربی بدن خود—به ویژه چربی شکم—تقریباً به طور خودکار کمک کنید.

Start with these simple day-by-day changes to your daily routine, and check out Zero Belly Diet now to start losing weight while eating the foods you love!

ترجمه: از این تغییرات ساده روزانه در برنامه روزمره خود شروع کنید و همین حالا رژیم شکم صفر را امتحان کنید تا در حالی که غذای مورد علاقه‌تان را می‌خورید، شروع به کاهش وزن کنید!

واژگان:

- | | |
|------------------------|------------------------|
| • lean: لاغر | secret: راز |
| turn on: فعال کردن | turn off: غیرفعال کردن |
| • simply: تنها | make: ایجاد کردن |
| handful: تعداد کمی | tweak: تغییر کوچک |
| dampen: کاهش دادن | inflammation: التهاب |
| shedding: از دست دادن | particular: به ویژه |
| belly: شکم | day-by-day: روز به روز |
| routine: برنامه روزمره | check out: امتحان کردن |

ترکیب‌های معنایی:

get-lean genes: ژن‌های لاغری

turn on genes: فعال کردن ژن‌ها



the secret to: راز
 nutritional genetics: ژنتیک تغذیه‌ای
 the foods we eat: غذاهایی که می‌خوریم
 turned on and off: فعال یا غیرفعال شدن
 making tweaks: ایجاد تغییر
 gut health: سلامت روده
 dampen inflammation: کاهش التهاب
 turn off your fat genes: ژن‌های چربی را غیرفعال کردن
 start shedding fat: شروع به از دست دادن چربی
 in particular: به ویژه
 daily routine: برنامه روزمره
 check out: امتحان کردن
 losing weight: کاهش وزن
 foods you love: غذاهایی که دوست دارید

SECRET 1: Take a brisk walk before breakfast.

راز اول: قبل از صبحانه یک پیاده‌روی تند انجام دهید .

This easy a.m. ritual works on two levels.

ترجمه: این کار آسان صبحگاهی در دو زمینه تأثیر می‌گذارد .

First, a recent study found that exposure to sunlight in between the hours of 8 am and noon reduces your risk of weight gain regardless of activity level, caloric intake, or age.

ترجمه: اول، یک مطالعه جدید کشف کرده است که قرار گرفتن در معرض نور خورشید بین ساعت ۸ صبح تا ظهر، خطر افزایش وزن را کاهش می‌دهد؛ بدون توجه به سطح فعالیت، میزان کالری مصرفی یا سن .

Researchers speculate that the morning light synchronizes your metabolism and undercuts your fat genes.

ترجمه: دانشمندان حدس می‌زنند که نور صبحگاهی سوخت و ساز بدن شما را هماهنگ می‌کند و روی ژن‌های چربی شما تأثیر منفی می‌گذارد .

And burning calories before you eat means you're exercising in a fasted state.

ترجمه: و سوزاندن کالری‌ها قبل از غذا خوردن یعنی شما در حالت ناشتا ورزش می‌کنید .

Therefore, the energy you burn comes right from your fat stores, instead of the food you ate.



ترجمه: پس انرژی که مصرف می‌کنید، مستقیماً از ذخایر چربی شما می‌آید، نه غذایی که خورده‌اید.

واژگان:

- brisk: تند
- ritual: عادت
- exposure: قرار گرفتن در معرض
- regardless: بدون توجه به
- speculate: حدس زدن
- undercut: تضعیف کردن
- fasted: ناشتا
- burn: مصرف کردن
- instead of: به جای
- walk: پیاده‌روی
- recent: جدید
- weight gain: افزایش وزن
- intake: مصرف
- synchronize: هماهنگ کردن
- burn: سوزاندن
- state: حالت
- right from: مستقیماً از

ترکیب‌های معنایی:

- brisk walk: پیاده‌روی تند
- before breakfast: قبل از صبحانه
- a.m. ritual: عادت صبحگاهی
- on two levels: در دو زمینه
- recent study: مطالعه جدید
- exposure to sunlight: قرار گرفتن در معرض نور خورشید
- between the hours of: بین ساعت‌های
- weight gain: افزایش وزن
- regardless of: بدون توجه به
- activity level: سطح فعالیت
- caloric intake: میزان کالری مصرفی
- researchers speculate: دانشمندان حدس می‌زنند
- morning light: نور صبحگاهی
- synchronize metabolism: سوخت و ساز را هماهنگ کردن
- undercut your fat genes: روی ژن‌های چربی تأثیر منفی گذاشتن
- burning calories: سوزاندن کالری
- before you eat: قبل از اینکه بخوری
- fasted state: حالت ناشتا
- the energy you burn: انرژی که مصرف می‌کنید



comes right from: مستقیماً می‌آید از:

fat stores: ذخایر چربی

instead of: به جای

the food you ate: غذایی که خوردید

SECRET 2: Start with some oatmeal.

راز دوم: با مقداری جو دوسر شروع کنید .

Naturally sweet oatmeal recipes in Zero Belly Diet were the key to test panelist Isabel Fiolek's dramatic 13-pound weight loss.

ترجمه: دستورهای جو دوسر به طور طبیعی شیرین در رژیم Zero Belly کلید کاهش وزن چشمگیر ۱۳ پوندی ایزابل فیولک بودند .

"I happen to have a big sugar addiction," Isabel admits, "But the recipes have been surprisingly satisfying for my sweet tooth."

ترجمه: ایزابل اعتراف می‌کند: «من اتفاقاً اعتیاد زیادی به شکر دارم، اما این دستورها به طرز شگفت‌آوری هوس شیرینی من را راضی کرده‌اند.»

Isabel also made dramatic health strides:

ترجمه: ایزابل همچنین پیشرفت‌های قابل توجهی در سلامت خود داشت :

A checkup after her six weeks on Zero Belly Diet revealed she'd dropped her total cholesterol by 25 percent and her blood glucose level by 10 percent.

ترجمه: یک چکاپ پس از شش هفته رژیم Zero Belly نشان داد که کلسترول کلی او ۲۵ درصد و سطح قند خونس ۱۰ درصد کاهش یافته است .

So cook up some oatmeal—and top it with some fruit.

ترجمه: بنابراین مقداری جو دوسر درست کنید و روی آن مقداری میوه بریزید .

What's so magical about this combination?

ترجمه: چه چیزی در این ترکیب جادویی است؟

Each provides insoluble fiber that helps reduce blood cholesterol and feeds the healthy bacteria in your gut.

ترجمه: هر کدام فیبر نامحلولی فراهم می‌کنند که به کاهش کلسترول خون کمک می‌کند و باکتری‌های مفید روده شما را تغذیه می‌کند .

By doing so, you trigger your gut to produce butyrate, a fatty acid that reduces fat-causing inflammation throughout your body.

با این کار، روده شما را تحریک می‌کنید تا بوتیرات تولید کند، اسید چربی که التهاب ایجادکننده چربی را در سراسر بدن شما کاهش می‌دهد.

واژگان:

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| oatmeal: جو دوسر | sweet: شیرین |
| recipe: دستور | panelist: شرکت‌کننده |
| dramatic: چشمگیر | pound: پوند |
| happen to: اتفاقاً | admit: اعتراف کردن |
| surprisingly: به طرز شگفت‌آور | satisfying: راضی‌کننده |
| sweet tooth: هوس شیرینی | dramatic: قابل توجه |
| stride: پیشرفت | checkup: چکاپ |
| reveal: نشان دادن | drop: کاهش دادن |
| total: کلی | up: کامل |
| top: روی چیزی ریختن | insoluble: نامحلول |
| feed: تغذیه کردن | by doing so: با این کار |
| trigger: تحریک کردن | fat-causing: ایجادکننده چربی |
| inflammation: التهاب | throughout: سراسر |

ترکیب‌های معنایی:

- start with: شروع کردن با
- some oatmeal: مقداری جو دوسر
- naturally sweet: به طور طبیعی شیرین
- oatmeal recipes: دستورهای جو دوسر
- Zero Belly Diet: رژیم Zero Belly
- the key to: کلید
- dramatic weight loss: کاهش وزن چشمگیر
- happen to have: اتفاقاً داشتن
- sugar addiction: اعتیاد به شکر
- surprisingly satisfying: به طرز شگفت‌آوری راضی‌کننده
- sweet tooth: هوس شیرینی
- make strides: پیشرفت کردن
- health strides: پیشرفت‌های سلامت



after six weeks: پس از شش هفته

Zero Belly Diet: رژیم Zero Belly

dropped by: کاهش یافته

total cholesterol: کل کلسترول

blood glucose level: سطح قند خون

cook up: درست کردن

top with: روی چیزی ریختن

magical about: جادویی درباره

insoluble fiber: فیبر نامحلول

help reduce: کمک به کاهش

blood cholesterol: کلسترول خون

feed the healthy bacteria: باکتری‌های سالم را تغذیه کردن

your gut: روده شما

by doing so: با این کار

trigger your gut: روده خود را تحریک کردن

produce butyrate: بوتیرات تولید کردن

fatty acid: اسید چرب

reduce inflammation: کاهش التهاب

fat-causing inflammation: التهاب ایجادکننده چربی

throughout your body: در سراسر بدن شما

SECRET 3: Choose red fruit over green.

راز سوم: میوه قرمز را به جای سبز انتخاب کنید .

That means Pink Lady over Granny Smith, watermelon over honeydew, red grapes over green ones.

ترجمه: یعنی سیب پینک لیدی به جای گرنی اسمیت، هندوانه به جای خربزه عسلی، انگور قرمز به جای انگور سبز .

The higher levels of nutrients called flavonoids—particularly anthocyanins, compounds that give red fruits their color—calm the action of fat-storage genes.

ترجمه: سطح بالاتر مواد مغذی به نام فلاونوئیدها—به ویژه آنتوسیانین‌ها، ترکیباتی که به میوه‌های قرمز رنگ می‌دهند—عمل ژن‌های ذخیره چربی را آرام می‌کند .

In fact, red-bellied stone fruits like plums boast phenolic compounds that have been shown to modulate the expression of fat genes.

ترجمه: در واقع، میوه‌های هسته‌دار با شکم قرمز مثل آلو ترکیبات فنولیکی دارند که نشان داده شده بیان ژن‌های چربی را تنظیم می‌کند.

واژگان:

- over: به جای
watermelon: هندوانه
grape: انگور
called: به نام
compound: ترکیب
red-bellied: شکم قرمز
plum: آلو
modulate: تنظیم کردن

lady: خانم / در اینجا نوع سیب
honeydew: خربزه عسلی
nutrient: ماده مغذی
particularly: به ویژه
calm: آرام کردن
stone fruit: میوه هسته‌دار
boast: داشتن
expression: بیان

ترکیب‌های معنایی:

over green: به جای سبز
Pink Lady: نوعی سیب
Granny Smith: نوعی سیب
watermelon over honeydew: هندوانه به جای خربزه عسلی
red grapes over green ones: انگور قرمز به جای انگور سبز
higher levels of nutrients: سطح بالاتر مواد مغذی
flavonoids: فلاونوئیدها
particularly anthocyanins: به ویژه آنتوسیانین‌ها
give red fruits their color: به میوه‌های قرمز رنگ می‌دهند
calm the action of: عمل را آرام کردن
fat-storage genes: ژن‌های ذخیره چربی
red-bellied stone fruits: میوه‌های هسته‌دار با شکم قرمز
boast phenolic compounds: ترکیبات فنولیکی دارند
modulate the expression: بیان را تنظیم کردن
expression of fat genes: بیان ژن‌های چربی

SECRET 4: Make some guacamole.

راز چهارم: مقداری گواکاموله درست کنید .

For test panelist June Caron, incorporating fresh produce like avocados was a life-changing lesson from Zero Belly Diet.

ترجمه: برای شرکت‌کننده آزمایشی جون کارون، افزودن محصولات تازه مثل آووکادوها یک درس تغییر دهنده زندگی از رژیم Zero Belly بود .

The 55 year-old lost 6 pounds in the first week on the program.

ترجمه: این زن ۵۵ ساله طی اولین هفته برنامه ۶ پوند وزن کم کرد .

"Learning to eat real, chemical free, fresh foods has been the best thing that ever happened to me. I am never hungry. And the weight just keeps coming off!"

ترجمه: یاد گرفتن خوردن غذاهای واقعی، بدون مواد شیمیایی و تازه بهترین چیزی است که تا به حال برای من اتفاق افتاده است .
من هرگز گرسنه نیستم. و وزنم مدام کاهش پیدا می‌کند !

Glowing skin, healthy nails and better sleep were Zero Belly bonuses, June said.

ترجمه: جون گفت پوست درخشان، ناخن‌های سالم و خواب بهتر از امتیازهای رژیم Zero Belly بودند .

"Everyone says I look much younger!"

ترجمه: همه می‌گویند من خیلی جوان‌تر به نظر می‌رسم !

Avocados are a double-whammy to belly fat.

ترجمه: آووکادوها ضربه دوگانه‌ای به چربی شکمی می‌زنند .

First, they're packed with heart-healthy monounsaturated fats that dim your hunger switches;

ترجمه: اول، آن‌ها پر هستند از چربی‌های غیراشباع سالم برای قلب که تمایل به گرسنگی را کم می‌کنند؛

a study in Nutrition Journal found that participants who ate half a fresh avocado with lunch reported a 40 percent decreased desire to eat for hours afterwards.

ترجمه: یک تحقیق در نشریه تغذیه نشان داد شرکت‌کنندگانی که نصف یک آووکادوی تازه را با ناهار خوردند، ۴۰ درصد میل به غذا خوردن آن‌ها تا ساعت‌ها بعد کاهش یافت .

Second, unsaturated fats like those found in avocados seem to prevent the storage of belly fat.

ترجمه: دوم اینکه چربی‌های غیراشباع مثل آن‌هایی که در آووکادو وجود دارد، به نظر می‌رسد از ذخیره چربی شکمی جلوگیری می‌کنند .

- guacamole: گواکاموله
- incorporate: افزودن
- like: مثل
- chemical free: بدون مواد شیمیایی
- glow: درخشان بودن
- bonus: امتیاز
- belly fat: چربی شکمی
- monounsaturated: غیر اشباع
- hunger: گرسنگی
- study: تحقیق
- participant: شرکت کننده
- for hours: تا ساعت ها
- unsaturated: غیر اشباع

panelist: شرکت کننده
 fresh: تازه
 program: برنامه
 come off: کم شدن
 nail: ناخن
 double-whammy: ضربه دوگانه
 packed: پر
 dim: کم کردن / تضعیف کردن
 switch: کلید، عامل
 journal: نشریه
 desire: تمایل
 afterwards: بعداً

ترکیب های معنایی:

make some guacamole: مقداری گواکاموله درست کنید
 incorporating fresh produce: افزودن محصولات تازه
 life-changing lesson: درس تغییر دهنده زندگی
 from Zero Belly Diet: رژیم از Zero Belly
 the first week: هفته اول
 lost 6 pounds: پوند وزن کم کرد ۶
 chemical free: بدون مواد شیمیایی
 the best thing that ever happened: بهترین چیزی که تا به حال اتفاق افتاده
 I am never hungry: من هرگز گرسنه نیستم
 keeps coming off: مدام کم می شود
 glowing skin: پوست درخشان
 healthy nails: ناخن های سالم
 better sleep: خواب بهتر
 Zero Belly bonuses: امتیازهای رژیم Zero Belly
 look much younger: خیلی جوان تر به نظر رسیدن
 double-whammy to: ضربه دوگانه به
 belly fat: چربی شکمی



heart-healthy: سالم برای قلب

monounsaturated fats: چربی‌های غیراشباع

hunger switches: عوامل گرسنگی

Nutrition Journal: نشریه تغذیه

participants who ate: شرکت‌کنندگانی که خوردند

with lunch: همراه ناهار

decreased desire to eat: میل کمتر به غذا خوردن

for hours afterwards: تا ساعت‌ها بعد

unsaturated fats: چربی‌های غیراشباع

prevent the storage: از ذخیره جلوگیری کردن

belly fat: چربی شکمی

SECRET 5: Mix up a plant-protein smoothie

راز پنجم: یک اسموتی پروتئین گیاهی درست کنید .

Protein drinks are great ways to get a monster dose of belly-busting nutrition into a delicious, simple snack.

ترجمه: نوشیدنی‌های پروتئینی راهی عالی برای دریافت مقدار زیاد مواد مغذی شکم‌سوز در یک میان‌وعده خوشمزه و ساده هستند .

But most commercial drinks are filled with unpronounceable chemicals that can upset our gut health and cause inflammation and bloat.

ترجمه: اما بیشتر نوشیدنی‌های تجاری پر از مواد شیمیایی پیچیده هستند که می‌توانند سلامت روده را به هم بزنند و باعث التهاب و نفخ شوند .

And the high doses of whey used to boost protein levels can amplify the belly-bloating effect.

ترجمه: و دوزهای بالای وی (نوعی پروتئین) که برای افزایش سطح پروتئین استفاده می‌شوند می‌توانند اثر نفخ شکم را افزایش دهند .

The Zero Belly solution: Try vegan protein, which will give you the same fat-burning, hunger-squelching, muscle-building benefits, without the bloat.

ترجمه: راه‌حل رژیم Zero Belly : پروتئین گیاهی امتحان کنید، که همان مزایای چربی‌سوزی، سرکوب گرسنگی و عضله‌سازی را بدون نفخ به شما می‌دهد .

- mix up: مخلوط کردن، درست کردن
- belly: شکم
- nutrition: مواد مغذی
- commercial: تجاری
- upset: به هم زدن
- bloat: نفخ
- amplify: تقویت کردن، بیشتر کردن
- solution: راه حل
- burning: سوزاندن
- squelching: سرکوب کردن

monster dose: مقدار خیلی زیاد
 bust: شکستن، سوزاندن (در ترکیب)
 snack: میان وعده
 unpronounceable: غیر قابل تلفظ
 inflammation: التهاب
 boost: افزایش دادن
 effect: اثر
 vegan: گیاهی
 hunger: گرسنگی

ترکیب های معنایی:

plant-protein smoothie: اسموتی پروتئین گیاهی
 great way: راه عالی
 monster dose: مقدار زیاد
 belly-busting nutrition: مواد مغذی شکم سوز
 simple snack: میان وعده ساده
 commercial drinks: نوشیدنی های تجاری
 guts health: سلامتی روده
 cause inflammation: باعث التهاب شدن
 and bloat: و نفخ
 high doses: دوزهای بالا
 whey: پروتئین وی
 amplify the effect: اثر را افزایش دادن
 belly-bloating effect: اثر نفخ شکم
 Zero Belly solution: راه حل رژیم Zero Belly
 vegan protein: پروتئین گیاهی
 fat-burning: چربی سوزی
 hunger-squelching: سرکوب گرسنگی
 muscle-building: عضله سازی
 without the bloat: بدون نفخ

SECRET 6: Power up with eggs.

راز ششم: با تخم مرغ انرژی بگیرید .

Eggs are the number-one dietary source of a nutrient called choline.

ترجمه: تخم مرغ بهترین منبع غذایی یک ماده مغذی به نام کولین است .

Choline, which is found also in lean meats, seafood and collard greens, attacks the gene mechanism that triggers your body to store fat around your liver.

ترجمه: کولین که همچنین در گوشت بدون چربی، غذاهای دریایی و سبزیجات برگ‌دار یافت می‌شود، بر روی مکانیزم ژنی که باعث ذخیره چربی دور کبد شما می‌شود حمله می‌کند .

One Zero Belly Diet recipe—a breakfast having sweet potatoes and fresh farm eggs—became test panelist Morgan Minor's go-to breakfast, and after just 3 weeks on the program, the female fire-fighter lost 11 pounds and 4 inches from her waist!

ترجمه: یکی از دستورهای رژیم Zero Belly —صبحانه‌ای شامل سیب‌زمینی شیرین و تخم‌مرغ‌های تازه — صبحانه ثابت شرکت‌کننده آزمایشی مورگان ماینر شد و فقط بعد از سه هفته، این آتش‌نشان زن ۱۱ پوند وزن و ۴ اینچ از دور کمرش کم کرد !

The more eggs you eat, the less egg-shaped you get.

ترجمه: هرچه بیشتر تخم مرغ بخورید، کمتر شبیه تخم مرغ خواهید شد .

واژگان:

• power up: انرژی گرفتن

called: به نام

lean: بدون چربی

trigger: فعال کردن

around: دور

fresh: تازه

go-to: همیشگی، ثابت

lose: کم کردن

egg-shaped: شبیه تخم مرغ

number-one: بهترین

choline: کولین

collard greens: سبزیجات برگ‌دار

store: ذخیره کردن

recipe: دستور

test panelist: شرکت‌کننده آزمایشی

fire-fighter: آتش‌نشان

waist: کم

ترکیب های معنایی:

power up with eggs: با تخم مرغ انرژی گرفتن

number-one dietary source: بهترین منبع غذایی

nutrient called choline: ماده مغذی به نام کولین



lean meats: گوشت بدون چربی
 collard greens: سبزیجات برگ‌دار
 gene mechanism: مکانیسم ژنی
 triggers your body: بدن شما را فعال می‌کند
 store fat: ذخیره کردن چربی
 around your liver: دور کبد شما
 Zero Belly Diet recipe: دستور رژیم Zero Belly
 test panelist: شرکت‌کننده آزمایشی
 go-to breakfast: صبحانه ثابت
 lost 11 pounds: پوند وزن کم کرد ۱۱
 4 inches from her waist: اینچ از دور کمرش ۴
 the more... the less...: کمتر...، هر چه...
 egg-shaped: شبیه تخم مرغ

SECRET 7: Mix up a magic elixir.

راز هفتم: یک معجون جادویی درست کنید .

Start each day by making a large pitcher of "spa water"—that's water filled with sliced whole lemons, oranges or grapefruits—and make a point of sipping your way through at least 8 glasses before bedtime,

ترجمه: هر روز را با درست کردن یک پارچ بزرگ "آب اسپا" شروع کنید — یعنی آبی که با ورقه‌های لیمو، پرتقال یا گریپ فروت پر شده باشد — و سعی کنید تا قبل خواب حداقل ۸ لیوان از آن را بنوشید .

Citrus fruits are rich in the antioxidant delimonene, a powerful compound found in the peel that stimulates liver enzymes to help flush toxins from the body and gives sluggish bowels a kick, according to the World Health Organization.

ترجمه: میوه‌های مرکبات سرشار از آنتی‌اکسیدانی به نام دلیمونن هستند، ماده‌ای قوی که در پوست میوه یافت می‌شود و باعث تحریک آنزیم‌های کبدی می‌گردد تا سموم را از بدن دفع کرده و روده‌های کند را به فعالیت وادار کند، طبق گفته سازمان جهانی بهداشت .

For added belly-blasting benefits, brew yourself a pot of green tea, one of The 5 Best Teas for Weight Loss.

ترجمه: برای فواید چربی‌سوزی بیشتر، برای خودتان مقداری چای سبز دم کنید، یکی از ۵ چای برتر برای کاهش وزن .

- mix up: درست کردن، مخلوط کردن
- pitcher: پارچ
- slice: ورقه کردن
- sip: جرعه جرعه نوشیدن
- bedtime: زمان خواب
- rich: سرشار
- stimulate: تحریک کردن
- toxin: سم
- bowel: روده
- added: اضافی
- brew: دم کردن
- one of: یکی از

- elixir: معجون
- spa: اسپا
- make a point: توجه داشتن
- at least: حداقل
- citrus: مرکبات
- peel: پوست
- flush: دفع کردن
- sluggish: کند
- kick: لگد، شروع به کار
- blast: منفجر کردن (در اینجا: چربی سوز)
- pot: قوری، مقدار
- teas: چای ها

ترکیب های معنایی:

- magic elixir: معجون جادویی
- start each day: هر روز را شروع کنید
- large pitcher: پارچ بزرگ
- spa water: آب اسپا
- sliced whole lemons: لیموی کامل ورقه شده
- make a point of: توجه ویژه داشتن
- sipping your way through: جرعه جرعه نوشیدن
- at least: حداقل
- before bedtime: قبل از خواب
- citrus fruits: میوه های مرکبات
- rich in: سرشار از
- antioxidant delimonene: آنتی اکسیدان دلیمونن
- powerful compound: ماده قوی
- found in the peel: موجود در پوست
- stimulates liver enzymes: تحریک آنزیم های کبد
- flush toxins: دفع سموم
- sluggish bowels: روده های کند
- give a kick: به فعالیت انداختن



according to: به گفته

World Health Organization: سازمان جهانی بهداشت

added benefit: فایده‌ی اضافی

belly-blasting: چربی‌سوز

brew a pot: یک قوری / مقدار دم کردن

green tea: چای سبز

best teas for weight loss: بهترین چای‌ها برای کاهش وزن

این بخش مخصوص کسانی هست که ریپینگ بازهای چهارسامنهستند و ریپینگ هارو برای امتحان حفظ می کنن!

۷ روش برای فعال سازی ژن های لاغری

علم جدید ژنتیک تغذیه ای راز رژیم Zero Belly است، علمی که بررسی می کند چطور غذاهایی که می خوریم ژن های ما را فعال و غیرفعال می کند. اگر فقط چند تغییر ساده در رژیم و سبک زندگی تان ایجاد کنید، سلامت روده های تان را بهبود می بخشید، التهاب را کاهش می دهید و ژن های چربی تان را خاموش خواهید کرد، به طوری که بدن تان دیگر چربی ذخیره نکند. برای شروع کاهش وزن، در حالی که از غذاهایی که دوست دارید لذت می برید، این هفت راز را انجام دهید!

راز ۱: قبل از صبحانه یک پیاده روی تند داشته باشید.

قرار گرفتن در معرض نور خورشید در ساعات اولیه روز به هم ترازای مجدد ساعت داخلی بدن شما کمک می کند و مدت زمانی را که بدنتان در حالت سوزاندن چربی است افزایش می دهد. ورزش ناشتا بدن تان را مجبور می سازد چربی ذخیره شده را به عنوان سوخت استفاده کند.

راز ۲: صبح خود را با جو دوسر شروع کنید.

جو دوسر یکی از بهترین منابع فیبر محلول است، ماده ای که کلسترول خون تان را کاهش می دهد، با تغذیه باکتری های مفید روده، سلامت روده را بهبود می بخشد و به حس سیری کمک می کند.

راز ۳: میوه قرمز را به جای سبز انتخاب کنید.

انتخاب میوه قرمز، مثلاً سیب قرمز به جای سبز یا انگور قرمز به جای انگور سبز به شما کمک می کند سریع تر وزن کم کنید. سطح بالاتری از مواد مغذی به نام فلاونوئیدها - به ویژه آنتوسیانین ها، ترکیباتی که رنگ قرمز به میوه ها می دهد - باعث آرام شدن عملکرد ژن های ذخیره چربی می شود.

راز ۴: کمی گواکاموله درست کنید.

آووکادو علاوه بر سرکوب گرسنگی شما، می تواند مستقیماً ذخیره سازی چربی شکم را متوقف کند. یکی از اعضای گروه آزمایشی Zero Belly، جون کارون، می گوید: "خوردن غذاهای واقعی، بدون مواد شیمیایی و تازه بهترین کاری بوده که تابحال کرده ام. دیگر هرگز احساس گرسنگی نمی کنم. و معده ام، همیشه هم صاف است! هفته اول، من ۶ پوند (تقریباً ۳ کیلوگرم) وزن کم کردم."

راز ۵: یک اسموتی پروتئین گیاهی درست کنید.

نوشیدنی های پروتئینی راهی عالی است تا مقدار زیادی مواد مغذی چربی سوز را در قالب یک میان وعده خوشمزه و ساده به دست آورید. اما بیشتر نوشیدنی های تجاری، پر هستند از مواد شیمیایی غیرقابل تلفظ که می توانند سلامت روده تان را برهم بزنند و موجب التهاب و نفخ شوند.

همچنین دوزهای بالای وی (پروتئین آب پنیر) که برای افزایش سطح پروتئین استفاده می شود، می تواند اثر نفخ شکم را بیشتر کند. راه حل شما در رژیم Zero Belly: پروتئین گیاهی را امتحان کنید که همان مزایای چربی سوزی، سرکوب گرسنگی و عضله سازی را برایتان دارد، اما بدون نفخ.

راز ۶: با تخم‌مرغ انرژی بگیرید.

تخم‌مرغ بهترین منبع غذایی ماده مغذی به نام کولین است. کولین، که در گوشت‌های کم‌چربی، غذاهای دریایی و برگ‌های کلم هم یافت می‌شود، مکانیزم ژنی را هدف می‌گیرد که باعث می‌شود بدن شما چربی را اطراف کبد ذخیره کند. یکی از صبحانه‌های رژیم - Zero Belly صبحانه‌ای شامل سیب‌زمینی شیرین و تخم‌مرغ تازه مرغداری - صبحانه همیشگی مورگان ماینر از پانل آزمایش شد و پس از فقط سه هفته در برنامه، این زن آتش‌نشان ۱۱ پوند وزن و ۴ اینچ از دور کمرش کم کرد! هرچقدر بیشتر تخم‌مرغ بخورید، کمتر شبیه تخم‌مرغ (یعنی گرد و چاق) خواهید شد.

راز ۷: یک معجون جادویی درست کنید.

هر روز را با درست کردن یک پارچ بزرگ "آب اسپا" شروع کنید—آبی که با ورقه‌های لیموی کامل، پرتقال یا گریپ‌فروت پر شده—و سعی کنید تا قبل از خواب، دست‌کم ۸ لیوان از آن را بنوشید. میوه‌های مرکبات سرشار از آنتی‌اکسیدان دلیمون هستند؛ ترکیبی قوی که در پوست میوه یافت می‌شود و باعث تحریک آنزیم‌های کبدی می‌شود تا سموم را از بدن دفع کند و به روده‌های کم‌تحرک انرژی دهد — طبق گفته سازمان جهانی بهداشت. برای مزایای اضافی چربی‌سوزی شکم، برای خودتان یک قوری چای سبز دم کنید، یکی از ۵ چای برتر برای کاهش وزن.

A. Read the following sentences and decide if based on the information provided in the text they are true or false. Then show your choice by writing T (for true) or F (for false) in the blank space next to each sentence.

1. Special diets can activate or inactivate our get-lean genes.

رژیم‌های خاص می‌توانند ژن‌های لاغری ما را فعال یا غیرفعال کنند .

پاسخ: T

2. "Zero Belly Diet" is the name of a test panel.

رژیم Zero Belly نام یک تیم آزمایشی است .

پاسخ: F

3. By following the mentioned diet one can lose weight while eating the foods he/she loves.

با دنبال کردن رژیم ذکرشده، فرد می‌تواند در حالی که غذاهای مورد علاقه‌اش را می‌خورد وزن کم کند .

پاسخ: T

4. Green grapes are more effective in losing weight than red ones.

انگور سبز در کاهش وزن مؤثرتر از انگور قرمز است .

پاسخ: F

5. Oatmeal helps reduce blood cholesterol by starving the healthy bacteria in the gut.

جو دوسر با گرسنه نگه داشتن باکتری‌های مفید روده به کاهش کلسترول خون کمک می‌کند .

پایخ: F

6. Eating real, chemical free foods can amplify the belly-bloating effect.

خوردن غذاهای واقعی و بدون مواد شیمیایی می‌تواند باعث بیشتر شدن نفخ شکم شود.

پایخ: F

واژگان:

- test: آزمایش
- grape: انگور
- reduce: کاهش دادن
- amplify: بیشتر کردن
- belly-bloating: نفخ شکم

panel: تیم
oatmeal: جو دوسر
starving: گرسنه نگه داشتن
effect: اثر

ترکیب های معنایی:

special diets: رژیم های خاص

activate or inactivate: فعال یا غیرفعال کردن

get-lean genes: ژن های لاغری

name of a test panel: نام یک تیم آزمایشی

mentioned diet: رژیم ذکر شده

lose weight: وزن کم کردن

eating the foods he/she loves: خوردن غذاهای مورد علاقه

more effective in losing weight: مؤثرتر در کاهش وزن

reduce blood cholesterol: کاهش کلسترول خون

starving the healthy bacteria: گرسنه نگه داشتن باکتری های مفید

chemical free foods: غذاهای بدون مواد شیمیایی

amplify the effect: بیشتر کردن اثر

belly-bloating effect: اثر نفخ شکم