

سینا و بهزاد دوستان قدیمی هستند. آن ها حدود سه ماه است که یکدیگر را ندیده اند، بهزاد به سینا زنگ زده است.

سلام سینا، اوضاع چطور است؟ من تو را از نوروز ندیده ام

سلام بهزاد، از تلفنت متشکرم. من بیشتر وقت ها در خانه هستم. من کارهای متفاوتی مانند شبکه گردی یا بازی کامپیوتری انجام می دهم

وقت آزادت چطور؟ بیرون رفتن، نرمش کردن، فوتبال بازی کردن؟

نه، من به ندرت با دوستانم بیرون می روم و وقت گذرانی می کنم

می فهمم. من و رضا این پنج شنبه برای کوهنوردی و پیاده روی به دربند می رویم. ما واقعا دوست داریم تو را ببینیم. آیا با ما خواهی آمد؟

چی؟ آه. نه. مدت زیادی هست که من آن جا نبوده ام. من ترجیح می دهم که آخر هفته در خانه بمانم و فیلم هایم را تماشا کنم. من هم چنین مقدار زیادی چیزی خریده ام که بخورم

بیا! خوره تلویزیون بودن را بس کن. حدس می زنم که مدت زیادی هست که تمرین نکرده ای. فکر می کنم که حالا یک کمی هم چاق هستی

ای... در واقع حق با شماست. من توی سه ماه پنج کیلو اضافه کردم. من واقعا دوست ندارم تکان بخورم.

ریدینگ :

Have you ever thought of a healthy lifestyle to live longe People can many things to have a healthier life. Most people have a special iet or do lots of exercise But without a careful plan they may hurt themselves

آیا تا به حال به یک شیوه زندگی سالم برای زندگی طولانی تر فکر کرده اید؟ مردم می توانند چیزهای زیادی انجام دهند تا یک زندگی سالم تر داشته باشند. بیشتر مردم رژیم غذایی خاصی دارند یا زیاد ورزش می کند. اما بدون برنامه منظم، آنها شاید به خودشان صدمه بزنند.

To have a healthier lifestyle, people need to do certain thing. First they should check their general health. Measuring blood pressure and heartbeat is the most important thing to do. They also need to check their family health history. In this way, they understand if anyone in the family has had a special illness.

برای داشتن شیوه زندگی سالم تر، مردم به انجام کار های خاصی نیاز دارند. ابتدا آنها باید سلامت عمومی شان را چک کنند اندازه گیری فشار خون و ضربان قلب مهمترین چیز است که باید انجام دهند. آنها

همچنین نیاز به چک کردن تاریخچه سلامت خانواده شان دارند . در این راه، اگر کسی در خانواده بیماری خاصی داشته باشد آنها خواهند فهمید

Another thing is paying attention to physical health. For example, eating healthy food helps people live longer and prevents diseases. Eating junk food makes people fat and increases the risk of heart attack. Eating balanced servings of Bread, vegetables, fruits, protein, and oil is necessary for everyone. Also, daily exercises improve people's health condition.

چیزهای دیگر توجه کردن به سلامت فیزیکی است، برای مثال، خوردن غذای سالم به زندگی طولانی تر و جلوگیری از مریضی‌ها کمک می‌کند. خوردن حله حوله مردم را چاق و خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد. خوردن یه مقدار مشخص و متعادل از نان، سبزیجات، میوه‌ها، پروتئین و روغن برای هر فردی لازم است. همچنین ورزش های روزانه وضعیت سلامت مردم را بهتر می‌کند.

One good way to have a better lifestyle is having healthy relationships with others. Recent research has shown that a good social life decreases the risk of death. Sadly, some people do not visit their relatives very often these days. They are so busy with their work and usually use technology to communicate

یک راه خوب برای شیوه زندگی سالم ارتباط داشتن با دیگران است، پژوهش اخیر نشان داده است که یک زندگی اجتماعی نمی‌روند. آن‌ها خیلی مشغول به خوب خطر مرگ را کاهش می‌دهد. متأسفانه امروزه اغلب مردم به دیدار بستگانشان کارشان هستند و معمولاً از تکنولوژی برای برقراری ارتباط استفاده می‌کنند.

Bad habits and addiction can harmful to health. One day of smoking can take around be 5 hours away from the smoker's life. Addiction to technology such as using computers for a long time is also dangerous.

عادت و اعتیاد بد می تواند برای سلامتی مضر باشد . هر روز سیگار کشیدن معادل کم شدن پنج ساعت از عمر کسی که سیگار را میکشد هست . اعتیاد به تکنولوژی مثل استفاده از کامپیوتر به مدت طولانی می تواند همچنین خطرناک باشد.

Above all, the most important thing for having a good life is having emotional health. Praying decreases stress and gives people a calm and balanced life. People with this lifestyle have had a better life. There are many other things people can do to live healthier and longer. The key point, however, is to have a plan for the way they want to live and take care of their physical and emotional health.

بالتر از همه مهمترین چیز برای داشتن یک زندگی خوب سلامت عاطفی است. دعا کردن استرس را کاهش داده و به مردم زندگی متعادل و آرام می بخشد، مردم با این شیوه زندگی، زندگی بهتری خواهند داشت. اینجا چیزهای زیادی هست که مردم می توانند انجام بدهند تا زندگی سالم تر و طولانی تر داشته باشند. با این حال، نکته کلیدی داشتن یک برنامه برای راهی است که آن ها می خواهند زندگی کنند و از سلامت عاطفی و فیزیکی خودشان مواظبت کنند

تهیه شده توسط وبسایت **شاگرد برتر**

www.ShagerdeBartar.com