

10 Habits of People Who Live to 100 | Part 1: Your Body

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

284 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

I have discovered the secret of living to a hundred.

راز صدساله شدن را کشف کرده‌ام.

Already?

به این زودی؟

Already.

به این زودی؟

It is goat's milk.

شیر بز است.

Goat's milk.

شیر بز.

Goat's milk, from a specific island, drunk at a specific time of day.

شیر بز از جزیره‌ای خاص که در ساعتی خاص از روز نوشیده شود.

There was a whole article.

یک مقاله کامل درباره‌اش بود.

Can I tell you something about that article?

می‌توانم چیزی درباره آن مقاله بگویم؟

You are going to ruin this.

می‌خواهی همه چیز را خراب کنی.

I am going to ruin this completely.

قرار است کاملاً خرابش کنم.

Welcome to Your English Toolbox, the podcast that trains your English while you live your real life.

به Your English Toolbox خوش آمدید؛ پادکستی که هم‌زمان با زندگی واقعی، انگلیسی شما را تقویت می‌کند.

I am Martin.

من مارتین هستم.

And I am Julia.

و من جولیا هستم.



For four episodes, we told you that relationships are the foundation of a good life.

در چهار قسمت گفتیم که روابط، پایه یک زندگی خوب‌اند.

And that is true.

و این درست است.

But you also live in a body.

اما تو در یک بدن هم زندگی می‌کنی.

So this is a bonus conversation, in two parts.

پس این یک گفت‌وگوی ویژه در دو بخش است.

Ten habits of people who live to a hundred.

ده عادت افرادی که تا صدسالگی زندگی می‌کنند.

Today, the first five.

امروز پنج مورد اول.

The body.

بدن.

Next time, the mind.

دفعه بعد، ذهن.

And before any of them, we have to talk about the goat.

و پیش از همه آن‌ها باید درباره بز حرف بزنیم.

Go on then.

بگو ببینم.

For twenty years, there has been a very famous idea.

بیست سال است که ایده‌ای بسیار مشهور وجود دارد.

That there are certain places in the world where people live far longer than anywhere else.

اینکه جاهایی در جهان هستند که مردم در آن‌ها بسیار بیشتر از هر جای دیگری عمر می‌کنند.

Sardinia.

ساردینیا.

Okinawa.

اوکیناوا.

A place in Costa Rica, a Greek island.

جایی در کاستاریکا، یک جزیره یونانی.

Those places became an industry.

آن مکان‌ها به یک صنعت تبدیل شدند.



Books, documentaries, cookbooks, supplements.

کتاب‌ها، مستندها، کتاب‌های آشپزی، مکمل‌ها.

And you are about to tell me it is not that simple.

و حالا می‌خواهی بگویی قضیه به این سادگی نیست.

In twenty twenty-four, a researcher at University College London received an Ig Nobel Prize for challenging the data behind those places.

در سال ۲۰۲۴ پژوهشگری از دانشگاه کالج لندن برای به چالش کشیدن داده‌های این مناطق جایزه ایگ نوبل گرفت.

What prize?

چه جایزه‌ای؟

The Ig Nobel.

ایگ نوبل.

The Ig Nobel.

ایگ نوبل.

That is the funny one.

همان جایزه بامزه است.

It is the funny one.

بله، همان بامزه است.

It is given for research that makes you laugh, and then makes you think.

آن را به پژوهشی می‌دهند که ابتدا تو را می‌خنداند و سپس به فکر فرو می‌برد.

His analysis was a preprint, which means it had not yet been peer reviewed.

تحلیل او یک پیش‌چاپ بود؛ یعنی هنوز داوری همتا نشده بود.

And what did his analysis argue?

و تحلیلش چه ادعایی داشت؟

It argued that those regions had something in common, but it was not diet.

می‌گفت این مناطق وجه مشترکی دارند، اما آن رژیم غذایی نیست.

What was it?

چه بود؟

Poverty.

فقر.

Low literacy.

سواد پایین.

High crime.

جرم و جنایت زیاد.



And, most importantly, terrible birth records.

و از همه مهم‌تر، سوابق تولد بسیار نامعتبر.

Say that last part again.

بخش آخر را دوباره بگو.

In the United States, more than five hundred people had been registered as being over a hundred and ten years old.

در ایالات متحده بیش از پانصد نفر با سن بالای صد و ده سال ثبت شده بودند.

And?

و؟

Newman's analysis said only seven had a birth certificate.

تحلیل نیومن می‌گفت فقط هفت نفر گواهی تولد داشتند.

Seven.

هفت نفر.

Seven.

هفت نفر.

Out of more than five hundred.

از بیش از پانصد نفر.

And there is a detail I find almost beautiful.

و نکته‌ای هست که به نظرم تقریباً زیباست.

When he looked at the birthdays of the world's oldest people, they clustered on dates divisible by five.

وقتی تاریخ تولد پیرترین افراد جهان را بررسی کرد، تاریخ‌ها روی اعداد بخش‌پذیر بر پنج متمرکز بودند.

Because if you are inventing a date.

چون اگر تاریخی را از خودت بسازی...

You invent a round one.

یک عدد رند انتخاب می‌کنی.

Oh, that is wonderful.

اوه، چه جالب.

That is terrible, but it is wonderful.

وحشتناک است، اما در عین حال جالب است.

When he collected the prize, he joked that the real secret to extreme old age was to move somewhere with no birth certificates, teach your children pension fraud, and start lying.

بسیار طولانی این است که به جایی بدون گواهی تولد بروید، به فرزندان‌تان تقلب در حقوق بازنشستگی یاد بدهید و شروع به دروغ گفتن کنید. هنگام دریافت جایزه شوخی کرد که راز واقعی عمر



Now, to be fair.

حالا برای رعایت انصاف.

To be completely fair.

برای اینکه کاملاً منصف باشیم.

The researchers who study those regions have answered him.

پژوهشگرانی که این مناطق را بررسی می‌کنند به او پاسخ داده‌اند.

They have.

بله، پاسخ داده‌اند.

They say his work misunderstands how ages were validated.

آنها می‌گویند کار او شیوه تأیید سن‌ها را نادرست فهمیده است.

They point to civil records, church archives and detailed family histories going back to the eighteen hundreds and earlier.

آنها به اسناد مدنی، آرشیوهای کلیسا و تاریخچه‌های دقیق خانوادگی از قرن نوزدهم و پیش از آن اشاره می‌کنند.

So it is an argument, not a conclusion.

پس این یک بحث است، نه یک نتیجه‌گیری قطعی.

It is an argument.

بله، یک بحث است.

And we are telling you about it because we would rather give you an honest debate than a comfortable story.

و این را می‌گوییم چون ترجیح می‌دهیم بحثی صادقانه ارائه کنیم تا داستانی آرامش‌بخش.

So no goat's milk.

پس خبری از شیر بز نیست.

No goat's milk.

نه، خبری نیست.

Then what do we actually know?

پس واقعا چه می‌دانیم؟

We know a lot, and it comes from studies that are not glamorous at all.

چیزهای زیادی می‌دانیم و این دانش از پژوهش‌هایی می‌آید که اصلاً پرزرق و برق نیستند.

Give me the best one.

بهترینش را بگو.

Harvard, one hundred and twenty-three thousand two hundred and nineteen people, followed for up to thirty-four years.

هاروارد: ۱۲۳,۲۱۹ نفر که تا سی و چهار سال پیگیری شدند.



That is a lot of people.

این تعداد بسیار زیادی است.

They looked at five simple things.

آن‌ها پنج عامل ساده را بررسی کردند.

Never smoking.

هرگز سیگار نکشیدن.

Half an hour of movement a day.

نیم ساعت تحرک در روز.

A healthy weight.

وزن سالم.

A decent diet.

رژیم غذایی مناسب.

And moderate alcohol intake.

و مصرف متعادل الکل.

Five things.

پنج مورد.

Nothing exotic.

هیچ چیز عجیب و غریبی نیست.

Nothing exotic.

هیچ چیز عجیب و غریبی نیست.

Nothing you cannot pronounce.

چیزی نیست که نتوانی تلفظش کنی.

And what did the researchers estimate for the people who had all five?

و پژوهشگران برای کسانی که هر پنج عامل را داشتند چه برآوردی کردند؟

At the age of fifty, women with all five were estimated to have about fourteen more years of life expectancy than women with none.

در پنجاه سالگی برآورد شد زنانی که هر پنج عامل را داشتند حدود چهارده سال امید به زندگی بیشتری از زنانی داشتند که هیچ‌کدام را نداشتند.

Fourteen years.

چهارده سال.

And men, about twelve.

و برای مردان حدود دوازده سال.

That is an estimate, not a guarantee.

این یک برآورد است، نه تضمین.



Exactly.

دقیقا.

It is observational evidence, not a promise about any one person's life.

این شواهد مشاهده‌ای است، نه وعده‌ای درباره زندگی یک فرد مشخص.

But the difference is still striking.

اما تفاوت همچنان چشمگیر است.

It is.

بله، هست.

The secret is not a secret.

راز، در واقع راز نیست.

The secret is boring.

راز کسل‌کننده است.

The secret is so boring that nobody can sell it to you.

راز آن قدر کسل‌کننده است که کسی نمی‌تواند آن را به تو بفروشد.

And that is the good news.

و این خبر خوبی است.

Because boring is repeatable.

چون کارهای ساده و کسل‌کننده تکرارپذیرند.

Right.

خب.

Habit number one.

عادت شماره یک.

Ready.

آماده‌ام.

Move all day.

در طول روز تحرک داشته باش.

Not only for an hour.

نه فقط برای یک ساعت.

Explain the difference, because I think this is one of the most misunderstood ideas in health.

تفاوت را توضیح بده، چون فکر می‌کنم این یکی از بدفهمیده‌ترین ایده‌ها درباره سلامت است.

Most people think of exercise as a separate activity.

بیشتر مردم ورزش را فعالیتی جداگانه می‌دانند.



You put on special clothes, you go to a special place, you work hard for forty minutes, you come home, and then you sit down for eleven hours.

لباس مخصوص می‌پوشی، به جای مخصوصی می‌روی، چهل دقیقه سخت ورزش می‌کنی، به خانه برمی‌گردی و بعد یازده ساعت می‌نشینی.

Which is what I do.

که دقیقا کار خود من است.

Structured exercise is useful.

ورزش برنامه‌ریزی شده مفید است.

But many people who stay active into older age never separated movement from daily life.

اما بسیاری از کسانی که در سنین بالا فعال می‌مانند هرگز تحرک را از زندگی روزمره جدا نکرده‌اند.

Their life made them move.

زندگی‌شان آن‌ها را وادار به حرکت می‌کرد.

Stairs, gardens, markets, children, walking to places because there was no other way to get there.

پله‌ها، باغچه‌ها، بازارها، بچه‌ها و پیاده رفتن چون راه دیگری برای رسیدن نبود.

So it is not only about the gym.

پس موضوع فقط باشگاه نیست.

The gym is useful.

باشگاه مفید است.

But one active hour does not make the rest of the day irrelevant.

اما یک ساعت فعالیت، بقیه روز را بی‌اهمیت نمی‌کند.

Your other waking hours matter too.

ساعت‌های دیگر بیداری هم اهمیت دارند.

Give our listener something concrete.

یک پیشنهاد مشخص به شنونده بده.

Take the stairs when that is comfortable for you.

اگر برایت راحت است از پله‌ها برو.

Get off the bus one stop early.

یک ایستگاه زودتر از اتوبوس پیاده شو.

Stand up when you are on the phone.

وقتی تلفنی صحبت می‌کنی بایست.

Spend a little more time close to the floor instead of always choosing the sofa.

به جای اینکه همیشه مبل را انتخاب کنی کمی بیشتر نزدیک زمین باش.

Close to the floor?

نزدیک زمین؟



Close to the floor.

نزدیک زمین؟

Hold that thought, because it is habit number two.

این نکته را یادت نگه دار، چون عادت شماره دو است.

Habit two.

عادت دوم.

Keep your muscle.

عضلات را حفظ کن.

This is the one nobody talks about enough.

درباره این مورد به اندازه کافی صحبت نمی‌شود.

And it is one of the things that can help you stay independent as you grow older.

و یکی از چیزهایی است که می‌تواند با بالاتر رفتن سن به حفظ استقلال کمک کند.

Tell them why.

دلیلش را بگو.

From around fifty, muscle mass and strength tend to decline if we do nothing to challenge them.

از حدود پنجاه سالگی اگر عضلات را به چالش نکشیم، حجم و قدرتشان معمولاً کاهش می‌یابد.

Quietly.

آرام و بی‌سروصدا.

And you do not notice at first.

و در ابتدا متوجه نمی‌شوی.

You do not notice, until one day the shopping bag feels heavy, and then one day the stairs feel hard, and then one day getting up from a low position is difficult.

متوجه نمی‌شوی تا روزی که کیسه خرید سنگین به نظر می‌رسد، بعد پله‌ها سخت می‌شوند و بعد برخاستن از جای پایین دشوار می‌شود.

And that is when life can get smaller.

و آنجاست که زندگی می‌تواند محدودتر شود.

That is when life can get smaller.

آنجاست که زندگی می‌تواند محدودتر شود.

So is there a simple movement our listener can notice at home?

آیا حرکت ساده‌ای هست که شنونده بتواند در خانه امتحان کند؟

There is, but only try it if getting down to the floor is safe for you.

بله، اما فقط اگر پایین رفتن روی زمین برایت ایمن است امتحانش کن.

Keep something stable nearby, or ask someone to be there.

چیزی محکم در نزدیکی داشته باش یا از کسی بخواه کنارت باشد.



Sit down on the floor, cross-legged if that is comfortable, and then stand up again, using your hands as little as you safely can.

روی زمین بنشین، اگر راحتی چهارزانو، و سپس دوباره بلند شو و تا حدی که ایمن است کمتر از دست‌هایت کمک بگیر.

Right now?

همین حالا؟

Only if it is safe.

فقط اگر ایمن است.

Well?

خب؟

I am down.

روی زمینم.

And?

و؟

Getting down was a success.

پایین رفتن موفقیت‌آمیز بود.

And getting up?

و بلند شدن؟

Getting up involved a sound I have never made before.

هنگام بلند شدن صدایی درآوردم که تا حالا از خودم نشنیده بودم.

Was it a word?

کلمه بود؟

It was not a word.

نه، کلمه نبود.

So what is the principle?

پس اصل ماجرا چیست؟

Use your muscles in ordinary life.

در زندگی روزمره از عضلات استفاده کن.

Carry your own shopping when the weight is appropriate for you.

وقتی وزن خرید برایت مناسب است خودت آن را حمل کن.

Take the stairs when you feel steady.

وقتی تعادلت خوب است از پله‌ها برو.

If getting to the floor is safe for you, practise the movement gradually.

اگر پایین رفتن روی زمین برایت ایمن است، حرکت را به تدریج تمرین کن.



If you enjoy the gym, include resistance training at a level that is appropriate for you.

.....
اگر باشگاه را دوست داری، تمرین مقاومتی را در سطح مناسب خودت انجام بده.

And if you are sixty-five and you have never done this?

.....
و اگر شصت و پنج سالت باشد و هرگز این کار را نکرده باشی؟

Start gradually, and get professional advice if you have health, pain or balance concerns.

.....
به تدریج شروع کن و اگر مشکل سلامتی، درد یا نگرانی درباره تعادل داری از متخصص راهنمایی بگیر.

But yes, you can still get stronger, because muscle can respond at any age.

.....
اما بله، هنوز می توانی قوی تر شوی، چون عضله در هر سنی واکنش نشان می دهد.

That is one of the kindest facts in all of this.

.....
این یکی از دلگرم کننده ترین واقعیت های این موضوع است.

Habit three.

.....
عادت سوم.

Eat mostly plants, and stop a little early.

.....
بیشتر غذاهای گیاهی بخور و کمی زودتر دست بکش.

I am going to ask you not to give anybody a diet.

.....
از تو می خواهم برای کسی رژیم تجویز نکنی.

I am not going to give anybody a diet.

.....
قرار نیست برای کسی رژیم تجویز کنم.

We are not doctors, and your body is not the same as anybody else's.

.....
ما پزشک نیستیم و بدن تو با بدن هیچ کس دیگری یکسان نیست.

So what is the broad pattern?

.....
پس الگوی کلی چیست؟

In many populations that age well, food patterns are simple and repetitive.

.....
در بسیاری از جمعیت هایی که خوب پیر می شوند، الگوی غذایی ساده و تکرار شونده است.

Beans, lentils, vegetables, whole grains, some fish, a little meat, not much sugar.

.....
لوبیا، عدس، سبزیجات، غلات کامل، کمی ماهی، اندکی گوشت و قند کم.

Food your grandmother would recognise.

.....
غذایی که مادربزرگت آن را می شناخت.

That is a useful question, even if it is not a perfect rule.

.....
این پرسش مفیدی است، حتی اگر قانون کاملی نباشد.

If your grandmother would not recognise it, it may be highly processed.

.....
اگر مادربزرگت آن را نمی شناخت، شاید غذایی بسیار فرآوری شده باشد.



And the second half.

و نیمه دوم.

Stop a little early.

کمی زودتر دست بکش.

In Okinawa there is an old phrase that people say before eating.

در اوکیناوا عبارتی قدیمی هست که پیش از غذا می‌گویند.

It means, more or less, eat until you are eight parts full.

کم‌وبیش یعنی تا هشتاد درصد سیری بخور.

Eight out of ten.

هشت از ده.

Eight out of ten.

هشت از ده.

Then you pause.

بعد مکث می‌کنی.

Fullness signals take time to build, so slowing down can help you notice when you have had enough.

پیام‌های سیری زمان می‌برند، بنابراین آهسته‌تر خوردن کمک می‌کند بفهمی چه زمانی به اندازه کافی خورده‌ای.

So the habit is not a strict diet.

پس این عادت، رژیم سخت‌گیرانه‌ای نیست.

It is paying attention before you reach the point where you wish you had stopped.

یعنی پیش از رسیدن به نقطه‌ای که آرزو می‌کنی کاش دست کشیده بودی، توجه کنی.

Habit four.

عادت چهارم.

Protect your sleep.

از خوابت محافظت کن.

And here is where everybody says seven to nine hours, and everybody feels guilty.

اینجاست که همه از هفت تا نه ساعت حرف می‌زنند و همه احساس گناه می‌کنند.

Seven to nine is a useful general range for many adults.

هفت تا نه ساعت برای بسیاری از بزرگسالان دامنه کلی مفیدی است.

But there is something people talk about less, and it matters too.

اما موضوع دیگری هست که کمتر درباره‌اش حرف می‌زنند و آن هم مهم است.

What?

چه چیزی؟



Regularity.

منظم بودن.

Going to bed and getting up at roughly the same time.

تقریباً در زمان ثابتی خوابیدن و بیدار شدن.

Even at the weekend.

حتی آخر هفته.

As much as real life allows, yes.

تا جایی که زندگی واقعی اجازه می‌دهد، بله.

A body with a stable rhythm is less confused than a body whose schedule changes constantly.

بدنی با ریتم ثابت کمتر از بدنی که برنامه‌اش دائماً تغییر می‌کند سردرگم می‌شود.

And what is happening while we sleep?

و وقتی می‌خوابیم چه اتفاقی می‌افتد؟

A lot of maintenance.

کارهای ترمیمی زیادی.

Some systems involved in clearing metabolic waste from the brain become more active during sleep.

برخی سامانه‌های دخیل در پاک‌سازی مواد زائد متابولیک مغز هنگام خواب فعال‌تر می‌شوند.

Researchers are still learning exactly how that process works in humans.

پژوهشگران هنوز در حال بررسی‌اند که این فرایند دقیقاً در انسان چگونه کار می‌کند.

So sleep is not doing nothing.

پس خوابیدن به معنی هیچ‌کاری نکردن نیست.

Sleep is the maintenance shift.

خواب، شیفت تعمیر و نگهداری است.

And nobody who is good at their job skips the maintenance shift for thirty years.

و هیچ‌کس که کارش را خوب انجام می‌دهد سی سال شیفت نگهداری را کنار نمی‌گذارد.

And habit five.

و عادت پنجم.

Habit five is two subtractions.

عادت پنجم شامل حذف دو چیز است.

Things to remove.

چیزهایی که باید حذف شوند.

The first one is not controversial at all.

مورد اول اصلاً بحث‌برانگیز نیست.



Do not smoke.

سیگار نکش.

Nobody argues with that one.

هیچ کس با این مورد مخالفتی ندارد.

In the Harvard study, smoking was one of the strongest individual risk factors.

در پژوهش هاروارد، سیگار کشیدن یکی از قوی‌ترین عوامل خطر مستقل بود.

And the second subtraction?

و مورد دوم برای حذف؟

The second one is the one people do not want to hear.

دومی همان چیزی است که مردم نمی‌خواهند بشنوند.

Alcohol.

الکل.

For years, the story was that a glass of wine a day was part of the secret.

سال‌ها گفته می‌شد یک لیوان شراب در روز بخشی از راز است.

It appeared in many longevity books.

این موضوع در بسیاری از کتاب‌های طول عمر آمده بود.

And now?

و حالا؟

That idea has weakened a lot.

این ایده بسیار ضعیف‌تر شده است.

The World Health Organization's position is that no form of alcohol consumption is risk-free.

موضع سازمان جهانی بهداشت این است که هیچ شکلی از مصرف الکل بدون خطر نیست.

That is quite a change.

این تغییر بزرگی است.

It is a big change, and I am not here to tell you what to drink.

تغییر بزرگی است و من اینجا نیستم که بگویم چه بنوشی.

But we are here to tell you what the current evidence says.

اما اینجا هستیم تا بگوییم شواهد کنونی چه می‌گویند.

And the evidence no longer supports presenting wine as a health habit.

و شواهد دیگر از معرفی شراب به‌عنوان عادت سالم پشتیبانی نمی‌کنند.

Can I introduce somebody?

می‌توانم کسی را معرفی کنم؟



Please.

بفرما.

Genaro is seventy-nine, and he was a caretaker in a building in Valencia for thirty-four years.

خنارو هفتادونه سال دارد و سی و چهار سال سرایدار ساختمانی در والنسیا بوده است.

He has never been inside a gym.

او هرگز وارد باشگاه نشده است.

Not once?

حتی یک بار؟

Not once.

حتی یک بار؟

He climbs eight floors on foot, because he did it every day for thirty-four years and now his legs are confused if he takes the lift.

او هشت طبقه را پیاده بالا می‌رود، چون سی و چهار سال هر روز این کار را کرده و حالا اگر آسانسور سوار شود پاهایش گیج می‌شوند.

He walks to the market because it is the market, not because it is exercise.

پیاده به بازار می‌رود چون بازار است، نه چون ورزش محسوب می‌شود.

He eats the same six meals he has eaten since nineteen seventy-four.

همان شش غذایی را می‌خورد که از سال ۱۹۷۴ خورده است.

He goes to bed at eleven and gets up at seven, and he has done that for fifty years.

ساعت یازده می‌خوابد و هفت بیدار می‌شود و پنجاه سال است همین کار را می‌کند.

And he can stand up from the floor without using his hands, because he plays on it with his grandchildren twice a week.

و می‌تواند بدون کمک دست از زمین بلند شود، چون هفته‌ای دو بار با نوه‌هایش روی زمین بازی می‌کند.

So he follows the spirit of all five habits.

پس روح هر پنج عادت را دنبال می‌کند.

And if you asked him, he would tell you he has no habits at all.

و اگر از او بپرسی، می‌گوید اصلاً عادت ندارد.

He would say, this is just my life.

می‌گوید: این فقط زندگی من است.

And that is the target.

و هدف همین است.

Not a programme.

نه یک برنامه.



A life that happens to include these things.

زندگی ای که این چیزها به طور طبیعی در آن هستند.

Right.

خب.

Three sentences, about habits.

سه جمله درباره عادت‌ها.

Listen, and repeat in the pause.

گوش بده و در مکث تکرار کن.

Sentence one, for something you are starting.

جمله اول برای کاری که در حال شروع آن هستی.

I am trying to get into the habit of walking after dinner.

دارم تلاش می‌کنم پیاده‌روی بعد از شام را به عادت تبدیل کنم.

Sentence two, for something you are reducing.

جمله دوم برای چیزی که در حال کاهش آن هستی.

I have cut down on it, but I have not given it up.

مصرفش را کم کرده‌ام، اما کاملاً کنارش نگذاشته‌ام.

Sentence three, the principle.

جمله سوم، اصل موضوع.

Small changes every day beat big changes once.

تغییرهای کوچک روزانه از تغییرهای بزرگ یک‌باره مؤثرترند.

All three again.

هر سه را دوباره.

I am trying to get into the habit of walking after dinner.

دارم تلاش می‌کنم پیاده‌روی بعد از شام را به عادت تبدیل کنم.

I have cut down on it, but I have not given it up.

مصرفش را کم کرده‌ام، اما کاملاً کنارش نگذاشته‌ام.

Small changes every day beat big changes once.

تغییرهای کوچک روزانه از تغییرهای بزرگ یک‌باره مؤثرترند.

To get into the habit of doing something.

به انجام کاری عادت کردن.

And notice it is doing, not do.

و توجه کن که doing می‌آید، نه do.



To cut down on something is to do less of it.

.....
یعنی مقدار کاری یا چیزی را کمتر کردن To cut down on something

To give something up is to stop completely.

.....
یعنی چیزی را کاملاً کنار گذاشتن To give something up

And most real life happens in between the two.

.....
و بیشتر زندگی واقعی میان این دو حالت اتفاق می افتد.

And our sentence of the day.

.....
و جمله امروز ما.

Ready?

.....
آماده ای؟

You do not need a new life.

.....
به یک زندگی تازه نیاز نداری.

You need a better Tuesday.

.....
به یک سه شنبه بهتر نیاز داری.

You do not need a new life.

.....
به یک زندگی تازه نیاز نداری.

You need a better Tuesday.

.....
به یک سه شنبه بهتر نیاز داری.

One more time, with us.

.....
یک بار دیگر با ما.

You do not need a new life.

.....
به یک زندگی تازه نیاز نداری.

You need a better Tuesday.

.....
به یک سه شنبه بهتر نیاز داری.

So, five habits.

.....
پس پنج عادت.

Move all day, not only for an hour.

.....
در طول روز تحرک داشته باش، نه فقط یک ساعت.

Keep your muscle.

.....
عضلات را حفظ کن.

Eat mostly plants, and stop a little early.

.....
بیشتر غذای گیاهی بخور و کمی زودتر دست بکش.



Protect your sleep.

.....

از خوابت محافظت کن.

And two subtractions.

.....

و حذف دو چیز.

And your task this week is not all five.

.....

و وظیفه این هفته‌ات انجام هر پنج مورد نیست.

Choose one.

.....

یکی را انتخاب کن.

Choose one, and make it so small that it would be embarrassing to fail.

.....

یکی را انتخاب کن و آن قدر کوچک کن که شکست در آن خجالت‌آور باشد.

One flight of stairs, if stairs are right for you.

.....

یک طبقه پله، اگر پله برایت مناسب است.

One more regular bedtime.

.....

یک زمان خواب منظم‌تر.

One simple meal built mostly from plants.

.....

یک وعده ساده که بیشتر از مواد گیاهی تشکیل شده باشد.

Next time, the other five.

.....

دفعه بعد پنج مورد دیگر.

Purpose, rest, learning, belonging.

.....

هدف، استراحت، یادگیری، تعلق.

The habits that live in your mind.

.....

عادت‌هایی که در ذهن تو زندگی می‌کنند.

And one of them, we can tell you now, you are already doing right this second.

.....

و می‌توانیم بگوییم یکی از آن‌ها را همین حالا داری انجام می‌دهی.

You just do not know it is on the list.

.....

فقط نمی‌دانی که در فهرست است.

Everything from today, the transcript, the vocabulary, and the three sentences, is waiting for you at
yourenglishtoolbox.com.

.....

همه مطالب امروز، متن، واژگان و سه جمله، در yourenglishtoolbox.com منتظر توست.

You can listen and read without registering, and a free student account gives you the downloadable PDFs,
flashcards and progress tools.

.....

ثبت‌نام گوش بدهی و بخوانی؛ حساب رایگان دانش‌آموزی فایل‌های PDF، فلش‌کارت‌ها و ابزارهای پیگیری پیشرفت را در اختیارت می‌گذارد.
می‌توانی بدون



Thank you for spending this time with us.

.....

ممنون که این زمان را با ما گذراندی.

Take the stairs, if the stairs are right for you.

.....

اگر پله برایت مناسب است، از پله ها برو.

See you in the next one.

.....

در قسمت بعد می بینیمت.

