

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

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

13 learning entries

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

1

to get into the habit of doing something

به انجام کاری عادت کردن · کاری را به عادت تبدیل کردن

DEF

To begin doing something regularly until it becomes part of your routine.

Use *get into the habit of* followed by a noun or an -ing form, not an infinitive: *get into the habit of walking, not of walk.*

FA

شروع به انجام منظم کاری تا جایی که بخشی از برنامه روزمره شود.
در انگلیسی پس از *Of* اسم یا شکل *ing-* می آید: *get into the habit of walking*.

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

دارم تلاش می کنم پیاده روی بعد از شام را به عادت تبدیل کنم.

She got into the habit of preparing lunch the night before.

او عادت کرد ناهار را شب قبل آماده کند.

2

to cut down on something

مقدار چیزی را کم کردن · مصرف یا تکرار چیزی را کاهش دادن

DEF

To reduce the amount or frequency of something without necessarily stopping completely.

A three-part phrasal verb followed by a noun or -ing form. It contrasts with *give up*, which means *stop completely*.

FA

کم کردن مقدار یا دفعات چیزی بدون اینکه الزاما کاملا متوقف شود.
فعلی چندبخشی است که پس از آن اسم یا شکل *ing-* می آید؛ برخلاف *give up* به معنی کنار گذاشتن کامل نیست.

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

مقدارش را کم کرده ام، اما کاملا کنارش نگذاشته ام.

He is trying to cut down on checking his phone at night.

او تلاش می کند شبها کمتر تلفنش را بررسی کند.

3

to give something up

چیزی را کاملا کنار گذاشتن · ترک کردن

DEF

To stop doing, using or consuming something completely.

A separable phrasal verb: *give sugar up* or *give up sugar*. With a pronoun, the pronoun goes in the middle: *give it up*.

FA

به طور کامل انجام دادن، استفاده کردن یا مصرف چیزی را متوقف کردن.
فعلی جداسدنی است؛ با ضمیر، ضمیر در وسط می آید: *give it up*.

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

مقدارش را کم کرده ام، اما کاملا کنارش نگذاشته ام.

She gave up smoking several years ago.

او چند سال پیش سیگار را ترک کرد.



4

hold that thought

این نکته را یادت نگه دار · فعلا این فکر را حفظ کن

DEF

Remember the idea just mentioned because the speaker will return to it shortly.

An informal conversational instruction. It can also briefly pause someone, but here it creates a link to the next topic.

FA

ایده گفته شده را به خاطر سپردن چون گوینده به زودی به آن برمی گردد.

دستور محاوره‌ای غیررسمی است؛ گاهی برای مکث کوتاه هم به کار می‌رود، اما اینجا موضوع بعدی را پیوند می‌دهد.

Hold that thought, because it is habit number two.

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

Hold that thought; I want to compare it with another example.

این فکر را نگه دار؛ می‌خواهم با مثال دیگری مقایسه‌اش کنم.

5

life expectancy

امید به زندگی

DEF

The average number of years a person or population is statistically expected to live.

A population estimate, not a prediction or guarantee for one individual. Common patterns include life expectancy at birth and at age fifty.

FA

میانگین سال‌هایی که طبق آمار انتظار می‌رود یک فرد یا جمعیت زندگی کند.

برآوردی جمعیتی است، نه پیش‌بینی یا تضمین برای یک فرد؛ ترکیب‌های رایج آن **at birth** و **at age fifty** هستند.

The study estimated differences in life expectancy at age fifty.

پژوهش تفاوت‌های امید به زندگی در پنجاه‌سالگی را برآورد کرد.

Life expectancy can vary between populations and over time.

امید به زندگی ممکن است میان جمعیت‌ها و در گذر زمان متفاوت باشد.

6

observational evidence

شواهد مشاهده‌ای · داده‌های پژوهش مشاهده‌ای

DEF

Evidence obtained by observing people or events without assigning participants to a controlled intervention.

Observational studies can reveal strong associations, but they do not by themselves prove that one factor caused the outcome.

FA

شواهدی که با مشاهده افراد یا رویدادها، بدون تعیین مداخله کنترل شده برای شرکت‌کنندگان، به دست می‌آید.

می‌تواند ارتباط‌های قوی را نشان دهد، اما به تنهایی ثابت نمی‌کند یک عامل سبب نتیجه شده است.

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

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

The association is important, although the evidence is observational.

این ارتباط مهم است، هرچند شواهد مشاهده‌ای هستند.

7

peer-reviewed

داوری همتا شده · ارزیابی شده توسط متخصصان

DEF

Evaluated by independent specialists in the same field before formal academic publication.

Usually placed before a noun, as in a peer-reviewed study. A preprint has normally not yet completed this process.

FA

ارزیابی شده توسط متخصصان مستقل همان حوزه پیش از انتشار رسمی دانشگاهی.

معمولا پیش از اسم می‌آید: **a peer-reviewed study**؛ پیش‌چاپ معمولا هنوز این فرایند را کامل نکرده است.

The analysis had not yet been peer-reviewed.

تحلیل هنوز داوری همتا نشده بود.

She looked for a peer-reviewed study rather than a social media claim.

او به جای ادعای شبکه‌های اجتماعی دنبال پژوهشی داوری شده گشت.



8

to stay independent

مستقل ماندن · استقلال خود را حفظ کردن

DEF

To remain able to manage daily life and make choices without relying heavily on other people.

A common collocation in discussions of healthy ageing. Independent here refers to everyday functioning, not emotional distance.

FA

توانایی اداره زندگی روزمره و تصمیم‌گیری را بدون وابستگی زیاد به دیگران حفظ کردن.
ترکیبی رایج در بحث سالمندی سالم است؛ independent در اینجا به عملکرد روزمره اشاره دارد، نه فاصله عاطفی.

Maintaining strength can help you stay independent as you grow older.

حفظ قدرت می‌تواند کمک کند با افزایش سن مستقل بمانی.

Accessible transport helps many older adults stay independent.

حمل‌ونقل در دسترس به بسیاری از سالمندان کمک می‌کند مستقل بمانند.

9

to age well

خوب پیر شدن · سالمندی سالم داشتن

DEF

To grow older while maintaining relatively good health, function and quality of life.

A broad, non-absolute expression. It does not mean avoiding every illness or difficulty and is normally used without an object.

FA

افزایش سن همراه با حفظ نسبی سلامت، توانایی عملکردی و کیفیت زندگی.
عبارتی کلی و غیرقطعی است؛ به معنی دور ماندن از همه بیماری‌ها یا مشکلات نیست و معمولاً مفعول نمی‌گیرد.

The episode examines patterns found in populations that age well.

این قسمت الگوهای جمعیت‌هایی را بررسی می‌کند که خوب پیر می‌شوند.

Social contact and daily movement may help people age well.

ارتباط اجتماعی و تحرک روزانه ممکن است به سالمندی بهتر کمک کند.

10

highly processed

بسیار فراوری شده · به‌شدت صنعتی‌شده

DEF

Changed substantially through industrial preparation, often with many added ingredients.

Usually describes food. It is a useful everyday expression, but it is broader and less technical than the formal category ultra-processed.

FA

به‌طور قابل توجهی با فرایند صنعتی تغییر یافته و اغلب دارای مواد افزوده متعدد.
معمولاً برای غذا به کار می‌رود؛ عبارتی روزمره و گسترده‌تر از اصطلاح فنی ultra-processed است.

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

اگر مادربزرگ آن را نمی‌شناخت، شاید بسیار فراوری شده باشد.

The ingredient list suggested that the snack was highly processed.

فهرست مواد نشان می‌داد میان‌وعده بسیار فراوری شده است.

11

to have had enough

به‌اندازه کافی داشتن یا خوردن · دیگر تحمل نداشتن

DEF

To have consumed, experienced or tolerated as much as is needed or wanted.

Present perfect form of have enough. Context determines whether it means being satisfied, being full, or no longer willing to tolerate something.

FA

به اندازه لازم یا دلخواه چیزی را مصرف، تجربه یا تحمل کرده بودن.
بافت مشخص می‌کند منظور سیری، مقدار کافی یا نخواستن ادامه تحمل چیزی است.

Slowing down can help you notice when you have had enough.

آهسته‌تر خوردن کمک می‌کند بفهمی چه زمانی به‌اندازه کافی خورده‌ای.

After three delays, the passengers felt they had had enough.

پس از سه تأخیر، مسافران احساس کردند دیگر تحملشان تمام شده است.



12

risk-free

بدون خطر • فاقد ریسک

DEF

Having no possibility of harm, loss or negative consequences.

A hyphenated adjective used before or after a noun. No activity is risk-free means that some degree of risk remains.

FA

بدون احتمال آسیب، زیان یا پیامد منفی.

در انگلیسی صفتی خط‌تیره‌دار است؛ *no activity is risk-free* یعنی همیشه میزانی از خطر باقی می‌ماند.*The WHO says that no form of alcohol consumption is risk-free.*

سازمان جهانی بهداشت می‌گوید هیچ شکلی از مصرف الکل بدون خطر نیست.

The treatment is useful, but it is not completely risk-free.

درمان مفید است، اما کاملاً بدون خطر نیست.

13

to respond at any age

در هر سنی واکنش نشان دادن • در هر سنی سازگار شدن

DEF

To show a positive physical or mental adaptation regardless of how old someone is.

In this episode, respond describes how muscle adapts to appropriate training; it does not mean replying to a question.

FA

نشان دادن سازگاری مثبت جسمی یا ذهنی بدون توجه به سن فرد.

در این قسمت *respond* سازگاری عضله با تمرین مناسب را توصیف می‌کند و به معنی پاسخ دادن به سؤال نیست.*Muscle can respond at any age when it is challenged appropriately.*

عضله در هر سنی می‌تواند به تحریک مناسب واکنش نشان دهد.

The brain can still respond to practice later in life.

مغز در سال‌های بعدی زندگی هم می‌تواند به تمرین واکنش نشان دهد.

