TRANSCRIPT · EPISODE 202

Weekly English Recap: Popcorn, Health and Everyday English

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

113 lines

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

Welcome back to Your English Toolbox.

دوباره به Your English Toolbox خوش آمدید.

I am Peter, and this is your weekly English recap.

من پیتر هستم و این مرور هفتگی انگلیسی شماست.

Today we will practise forty-two sentence pairs from episodes one hundred and ninety-five to two hundred and one.

امروز چهل و دو جفت جمله از قسمت‌های صد و نود و پنج تا دویست و یک را تمرین می‌کنیم.

We will revisit popcorn, health, appointments, careful science, a story about giving, clear explanations and the word light.

درباره پاپ‌کورن، سلامتی، قرارها، بیان محتاطانه مطالب علمی، داستانی درباره بخشیدن، توضیح روشن و واژه light مرور می‌کنیم.

First, listen to a useful sentence.

ابتدا به یک جمله کاربردی گوش کن.

Then you will have four seconds to repeat it aloud.

سپس چهار ثانیه فرصت داری آن را با صدای بلند تکرار کنی.

After those four seconds, I will say the same idea in different words.

بعد از آن چهار ثانیه، همان مفهوم را با کلمات دیگری بیان می‌کنم.

Listen for the meaning and notice what changes.

به معنی توجه کن و ببین چه چیزی تغییر می‌کند.

The first sentence comes from an episode you heard this week.

جمله اول از قسمتی است که این هفته شنیده‌ای.

The second sentence gives you another way to communicate that idea.

جمله دوم راه دیگری برای بیان همان مفهوم به تو می‌دهد.

You will also have a short pause after the second sentence.

بعد از جمله دوم هم یک مکث کوتاه خواهی داشت.

Use that pause to try the alternative phrasing yourself.

از آن مکث استفاده کن تا خودت عبارت جایگزین را تمرین کنی.

If the sentence feels difficult, say the part you remember and keep going.

اگر جمله دشوار بود، بخشی را که به یاد داری بگو و ادامه بده.

This is a chance to practise speaking, not a test of perfect memory.

این فرصتی برای تمرین صحبت کردن است، نه آزمونی برای حافظه بی‌نقص.

Keep your voice relaxed and take the full four seconds.

با صدایی آرام صحبت کن و از هر چهار ثانیه استفاده کن.

Let us begin in the kitchen with popcorn and useful action words.

بیایید از آشپزخانه، پاپ‌کورن و چند واژه کاربردی برای بیان عمل شروع کنیم.

A popcorn kernel contains a small amount of water surrounded by starch.

یک دانه پاپ‌کورن مقدار کمی آب دارد که با نشاسته احاطه شده است.

A little water sits inside each popcorn seed, with starch around it.

درون هر دانه پاپ‌کورن کمی آب است و اطراف آن نشاسته قرار دارد.

A tough outer hull holds the contents inside.

پوسته خارجی محکم محتویات را در داخل نگه می‌دارد.

A strong outer covering keeps everything in the kernel.

یک پوشش خارجی محکم همه چیز را درون دانه نگه می‌دارد.

Some of it turns into steam.

بخشی از آن به بخار تبدیل می‌شود.

Part of the water changes into hot water vapour.

بخشی از آب به بخار آب داغ تبدیل می‌شود.

The steam cannot escape easily through the strong hull.

بخار نمی‌تواند به‌راحتی از پوسته محکم خارج شود.

The hard outer layer makes it difficult for the steam to get out.

لایه سخت بیرونی خروج بخار را دشوار می‌کند.

So pressure builds up inside.

بنابراین فشار در داخل به‌تدریج افزایش می‌یابد.

The pressure gradually increases within the kernel.

فشار درون دانه به‌تدریج بیشتر می‌شود.

The kernel bursts open.

دانه ناگهان باز می‌شود.

The popcorn seed suddenly breaks apart.

دانه پاپ‌کورن ناگهان از هم باز می‌شود.

Now we will practise expressions for health and recovery.

حالا عبارت‌هایی درباره سلامتی و بهبود را تمرین می‌کنیم.

I am getting over a cold.

دارم از یک سرماخوردگی بهبود پیدا می‌کنم.

I am recovering from a cold.

در حال بهبود از سرماخوردگی هستم.

I hope you will be back on your feet soon.

امیدوارم به‌زودی دوباره سر پا شوی.

I hope you can return to your normal activity soon.

امیدوارم به‌زودی بتوانی فعالیت معمولت را از سر بگیری.

I am feeling a bit under the weather today.

امروز کمی احساس ناخوشی می‌کنم.

I feel slightly ill today.

امروز کمی احساس بیماری می‌کنم.

My grandfather is eighty and still fit as a fiddle.

پدربزرگم هشتاد سال دارد و هنوز کاملا سرحال است.

My grandfather is eighty and still very healthy.

پدربزرگم هشتاد سال دارد و هنوز بسیار سالم است.

I have been feeling run down this week.

این هفته احساس خستگی و بی‌حالی کرده‌ام.

I have felt tired and low in energy this week.

این هفته خسته و کم‌انرژی بوده‌ام.

A quiet weekend helped me recharge my batteries.

یک آخر هفته آرام کمکم کرد انرژی‌ام را بازیابم.

A peaceful weekend helped me get my energy back.

یک آخر هفته آرام کمک کرد دوباره انرژی بگیرم.

Next, let us make and change plans politely.

در ادامه، با ادب قرار بگذاریم و برنامه‌ها را تغییر دهیم.

Could we move our appointment to Thursday?

می‌توانیم قرارمان را به پنجشنبه منتقل کنیم؟

Would it be possible to arrange our appointment for Thursday instead?

آیا ممکن است به‌جای زمان قبلی، قرارمان را پنجشنبه بگذاریم؟

Would Friday morning work for you instead?

آیا صبح جمعه به‌جای آن برایت مناسب است؟

Would Friday morning be convenient for you as another option?

آیا صبح جمعه به‌عنوان گزینه‌ای دیگر برایت مناسب است؟

Something has come up at work, so I cannot make Wednesday.

در محل کار اتفاقی پیش آمده، پس چهارشنبه نمی‌توانم بیایم.

An unexpected work issue means I cannot attend on Wednesday.

یک مسئله کاری پیش‌بینی‌نشده باعث می‌شود چهارشنبه نتوانم حاضر شوم.

Is there another time that suits you?

آیا زمان دیگری برایت مناسب است؟

Is a different time convenient for you?

آیا زمان متفاوتی برایت مناسب است؟

I am afraid I cannot do Friday, but Tuesday afternoon is free.

متأسفانه جمعه نمی‌توانم، اما بعدازظهر سه‌شنبه آزادم.

Friday does not work for me, but I am available on Tuesday afternoon.

جمعه برایم مناسب نیست، اما بعدازظهر سه‌شنبه وقت دارم.

I am sorry for the change.

بابت تغییر برنامه متأسفم.

I apologise for changing the arrangement.

برای تغییر قرار عذرخواهی می‌کنم.

Now let us practise describing research carefully.

حالا بیان محتاطانه نتایج پژوهش را تمرین می‌کنیم.

Why do our fingers wrinkle in water?

چرا انگشتان ما در آب چروک می‌شوند؟

Why does the skin on our fingers form lines after time in water?

چرا پس از مدتی در آب، روی پوست انگشتانمان خط‌هایی شکل می‌گیرد؟

One question is whether the wrinkles help us grip wet objects.

یک پرسش این است که آیا چروک‌ها به ما کمک می‌کنند اشیای خیس را محکم بگیریم.

Researchers ask if those lines help us hold wet things firmly.

پژوهشگران می‌پرسند آیا این خط‌ها کمک می‌کنند چیزهای خیس را محکم نگه داریم.

A hypothesis is an idea that can be tested, not a settled fact.

فرضیه ایده‌ای آزمودنی است، نه واقعیتی قطعی.

A hypothesis is a testable explanation, rather than an established conclusion.

فرضیه توضیحی است که می‌توان آن را آزمود، نه نتیجه‌ای ثابت‌شده.

This pattern may help us handle wet things.

این الگو ممکن است به ما در کار با چیزهای خیس کمک کند.

These wrinkles might make it easier to manage wet objects.

این چروک‌ها شاید کار با اشیای خیس را آسان‌تر کنند.

It shows possibility, not certainty.

این عبارت احتمال را نشان می‌دهد، نه قطعیت را.

It indicates that something is possible, without saying it is sure.

نشان می‌دهد چیزی ممکن است، بدون اینکه آن را قطعی بداند.

And researchers have not proved the evolutionary explanation.

و پژوهشگران توضیح تکاملی را اثبات نکرده‌اند.

Scientists have not established that explanation about evolution as fact.

دانشمندان آن توضیح درباره تکامل را به‌عنوان واقعیت ثابت نکرده‌اند.

The Gift of the Magi gives us language for generosity and difficult choices.

داستان هدیه مجوسیان واژه‌هایی درباره بخشندگی و تصمیم‌های دشوار به ما می‌دهد.

Della counted the money she had saved.

دلا پولی را که پس‌انداز کرده بود شمرد.

Della added up the money she had put aside.

دلا پولی را که کنار گذاشته بود جمع زد.

It was her greatest treasure.

این بزرگ‌ترین گنج او بود.

It was the thing she valued most.

این چیزی بود که او بیش از همه ارزشش را می‌دانست.

With the money, she searched the shops for something worthy of Jim.

او با آن پول در مغازه‌ها به دنبال چیزی شایسته جیم گشت.

Using that money, she looked through shops for a suitable gift for Jim.

با آن پول در مغازه‌ها دنبال هدیه‌ای مناسب برای جیم گشت.

Jim held out a small package.

جیم بسته کوچکی را به سوی او گرفت.

Jim extended a little parcel towards her.

جیم بسته کوچکی را به طرف او دراز کرد.

Their gifts could not be used as they were.

هدیه‌هایشان در آن شرایط قابل استفاده نبودند.

Neither present was usable in the circumstances.

در آن شرایط هیچ‌یک از هدیه‌ها قابل استفاده نبود.

Their presents were thoughtful, even though neither could use them as planned.

هدیه‌هایشان با محبت انتخاب شده بود، هرچند هیچ‌کدام نمی‌توانستند طبق برنامه از آن‌ها استفاده کنند.

Their gifts showed care, although they could not use them as intended.

هدیه‌هایشان نشان‌دهنده محبت بود، هرچند نمی‌توانستند آن‌ها را آن‌طور که قصد داشتند استفاده کنند.

Let us make the pattern after explain feel natural.

بیایید ساختار فعل explain را تمرین کنیم تا طبیعی شود.

The simple structure is explain something to someone.

ساختار ساده این است: چیزی را برای کسی توضیح دادن.

The usual pattern is to explain a thing to a person.

ساختار معمول این است که چیزی را برای شخصی توضیح دهیم.

For example, explain the problem to your manager.

برای مثال، مشکل را برای مدیرت توضیح بده.

For instance, describe the problem clearly to your manager.

برای نمونه، مشکل را به‌روشنی برای مدیرت شرح بده.

Please explain to me why the train is late.

لطفا برایم توضیح بده چرا قطار تأخیر دارد.

Please tell me the reason for the train being late.

لطفا دلیل تأخیر قطار را به من بگو.

Could you explain the schedule?

می‌توانی برنامه زمانی را توضیح بدهی؟

Could you make the timetable clear?

می‌توانی برنامه زمانی را روشن کنی؟

Please explain to me what happened.

لطفا برایم توضیح بده چه اتفاقی افتاد.

Please tell me clearly what took place.

لطفا روشن بگو چه اتفاقی افتاد.

Could you explain the rule to me?

می‌توانی قانون را برایم توضیح بدهی؟

Could you make the rule clear to me?

می‌توانی قانون را برایم روشن کنی؟

Finally, listen for three uses of light.

در پایان، به سه کاربرد واژه light گوش کن.

This suitcase is light enough to carry upstairs.

این چمدان به‌اندازه‌ای سبک است که بتوان آن را از پله‌ها بالا برد.

This suitcase is not too heavy to take upstairs.

این چمدان آن‌قدر سنگین نیست که نتوان آن را بالا برد.

The light in the hallway is still on.

چراغ راهرو هنوز روشن است.

The hallway lamp has not been switched off.

چراغ راهرو هنوز خاموش نشده است.

For example, stop when the traffic lights turn red.

برای مثال، وقتی چراغ‌های راهنمایی قرمز می‌شوند توقف کن.

For instance, stop when the road signals show red.

برای نمونه، وقتی چراغ‌های راهنمایی قرمز را نشان می‌دهند توقف کن.

Please light the candle before dinner.

لطفا پیش از شام شمع را روشن کن.

Please make the candle start burning before dinner.

لطفا پیش از شام شمع را روشن کن تا بسوزد.

She lit a small fire to keep warm.

او آتش کوچکی روشن کرد تا گرم بماند.

She started a little fire so that she could stay warm.

او آتش کوچکی برپا کرد تا گرم بماند.

Light pollution makes the night sky harder to see.

آلودگی نوری دیدن آسمان شب را دشوارتر می‌کند.

Excess artificial light makes it more difficult to see the night sky.

نور مصنوعی بیش از حد، دیدن آسمان شب را دشوارتر می‌کند.

You have practised forty-two pairs from this week's seven episodes.

تو چهل و دو جفت جمله از هفت قسمت این هفته را تمرین کردی.

Choose one expression about health and one for making plans.

یک عبارت درباره سلامتی و یک عبارت برای برنامه‌ریزی انتخاب کن.

Now make a true sentence about your own life with each of them.

حالا با هرکدام یک جمله واقعی درباره زندگی خودت بساز.

If you want a second round, say the alternative sentence before I do.

اگر دور دوم می‌خواهی، جمله جایگزین را پیش از من بگو.

Visit Your English Toolbox for the full transcript, vocabulary and practice.

برای متن کامل، واژگان و تمرین به Your English Toolbox سر بزن.

Thank you for practising with me.

ممنون که با من تمرین کردی.

This is Peter, and I will see you next time.

من پیتر هستم و دفعه بعد می‌بینمت.