

What health problem did you have?

I had measles when I was ۱۸.

چه مشکل سلامتی داشتی؟

من در ۱۸ سالگی به سرخک مبتلا شدم.

How did you have that health problem?

I thought I caught measles from someone when they cough or sneeze.

چطور این مشکل سلامتی داشتی؟

فکر می‌کردم وقتی کسی سرفه یا عطسه می‌کرده سرخک گرفتم.

Was that serious?

Not really, but it was unpleasant. I recovered after ۱۰ days of staying at home.

جدی بود؟

نه واقعا، اما ناخوشایند بود. بعد از ۱۰ روز در خانه ماندن بهبود یافتم.

What were some symptoms of that health problem?

I had a cold and fever a cough and a runny nose. The small grayish-white spots appeared on my body, too.

برخی از علائم آن مشکل سلامتی چه بود؟

سرماخوردگی و تب و سرفه و آبریزش بینی داشتم. لکه های کوچک سفید مایل به خاکستری هم روی بدنم ظاهر شد.

Did you take any medical treatment?

No, I didn't. The situation wasn't serious enough to be sent to the hospital then.

آیا درمان دارویی انجام دادید؟

نه، نداشتم. در آن زمان وضعیت به اندازه کافی جدی نبود که به بیمارستان فرستاده شوم.

How could you recover from it?

Well, let me see, I drank a lot of water, avoided direct light, and had to stay off school for ۱۰ days.

چگونه می‌توانید از آن خلاص شوید؟

خوب، ببینم، آب زیادی خوردم، از نور مستقیم پرهیز کردم و مجبور شدم ۱۰ روز مدرسه را ترک کنم.

What difficulties did you face because of that problem?

I couldn't go out for a few days, which was boring. I was not allowed to play outside and I felt so bad about it.

به خاطر آن مشکل با چه مشکلاتی مواجه شدید؟

چند روزی نمی‌توانستم بیرون بروم که کسل کننده بود. من اجازه بازی در خارج از خانه را نداشتم و از این بابت احساس بدی داشتم.

What do people do to prevent that health problem?

By having a measles vaccine.

مردم برای جلوگیری از این مشکل سلامتی چه می‌کنند؟

با زدن واکسن سرخک.

Is that a health problem common in your country?

Not really, due to the effectiveness of vaccination.

آیا این یک مشکل بهداشتی در کشور شما رایج است؟
نه واقعا، به دلیل اثربخشی واکسیناسیون.

مکالمه انگلیسی بین دو نفر درباره سلامتی

Sarah: Hi Mark, how have you been? You look great!

Mark: Thanks, Sarah! I've been doing well, trying to stay healthy and active. How about you?

Sarah: I've been okay, but I've been feeling a bit under the weather lately. I think I might have caught a cold.

Mark: Oh no, I'm sorry to hear that. Have you been resting and taking care of yourself?

Sarah: Yeah, I've been trying to get plenty of rest and staying hydrated. I also made some chicken soup, which always seems to help.

Mark: That's good to hear. It's important to listen to your body and give it the care it needs, especially when you're not feeling well.

Sarah: Definitely. I've also been trying to boost my immune system with some vitamins and herbal teas.

Mark: That's a smart idea. It's amazing how much of an impact our lifestyle choices can have on our health.

Sarah: Absolutely. I've been thinking about making some changes to my diet and exercise routine to improve my overall well-being.

Mark: That sounds like a great idea. Small changes can make a big difference over time.

Sarah: Yeah, I'm thinking about incorporating more fruits and vegetables into my diet and maybe starting a yoga class.

Mark: Yoga is fantastic for both physical and mental health. It's a great way to reduce stress and improve flexibility.

Sarah: Exactly. I've heard so many positive things about it, so I'm excited to give it a try.

Mark: I'm sure you'll love it. Just remember to listen to your body and take it slow, especially if you're new to it.

Sarah: Thanks, Mark. I'll keep that in mind. And thanks for the chat. It's always nice to catch up.

Mark: Anytime, Sarah. Take care of yourself, and I hope you feel better soon.

Sarah: Thanks, Mark. Talk to you later!

ترجمه فارسی مکالمه انگلیسی بین دو نفر درباره سلامتی:

سارا: سلام مارک، چطور بودی؟ خیلی عالی به نظر میرسی!

مارک: ممنون سارا! خوب بودم، سعی میکنم سالم و فعال بمونم. تو چطور؟

سارا: خوب بودم، اما اخیرا کمی بیحال بودهام. فکر میکنم سرما خورده باشم.

مارک: اوه نه، متاسفم که این رو میشنوم. استراحت کردی و از خودت مراقبت کردی؟

سارا: آره، سعی کردهام زیاد استراحت کنم و آب بخورم. همچنین سوپ مرغ درست کردم که به نظرم همیشه کمک میکنه.

مارک: این رو خوبه که میشنوم. مهمه به بدنت گوش بدی و بهش مراقبتی که نیاز داره رو بدی، مخصوصا وقتی که حالت خوب نیست.

سارا: کاملا درسته. همچنین سعی کردهام سیستم ایمنیام رو با کمی ویتامین و دمنوشهای گیاهی تقویت کنم.

مارک: ایده‌ی هوشمندانه‌ایته. این فوقالعاده‌ست که انتخابهای سبک زندگی‌مون چقدر روی سلامتی ما تاثیر میذاره.

سارا: کاملا درسته. به فکر اینم که برای بهبود کلی سلامت و احساس خوب خودم، توی رژیم غذایی و برنامه‌ی ورزشیم تغییراتی ایجاد کنم.

مارک: به نظر ایده‌ی عالی‌ای میاد. تغییرات کوچک میتونن تو طول زمان، تاثیر زیادی داشته باشن.

سارا: آره، به فکر اینم که میوه و سبزیجات بیشتری رو توی رژیم غذایی‌م جا بدم و شاید یه کلاس یوگا رو شروع کنم.

مارک: یوگا برای سلامت جسمی و روحی عالی‌ه. یه راه فوقالعاده برای کاهش استرس و بهبود انعطافه.

سارا: دقیقا. خیلی چیزهای مثبت درباره‌ی یوگا شنیده‌ام، پس مشتاقم امتحانش کنم.

مارک: مطمئنم عاشقش میشی. فقط یادت باشه به بدنت گوش بدی و به آرامی پیش بری، مخصوصا اگه تازه‌کار هستی.

سارا: ممنون مارک. این رو تو ذهنم نگه میدارم. و ممنون برای گپ زدن. همیشه خوبه که باهات حرف بزنم.

مارک: خواهش میکنم سارا. از خودت مراقبت کن و امیدوارم زودتر حالت خوب بشه.

سارا: ممنون مارک. بعدا صحبت میکنیم!

متن مکالمه انگلیسی درباره سلامتی

Anna: Hi Tom, how are you feeling today?

Tom: Hi Anna, I'm doing well, thank you. How about you?

Anna: I'm good, thanks. I've been trying to focus more on my health lately.

Tom: That's great to hear. What changes have you been making?

Anna: I've been trying to eat more fruits and vegetables and cut down on processed foods. I've also started going for a jog in the mornings.

Tom: That sounds like a solid plan. Regular exercise and a balanced diet are key to maintaining good health.

Anna: Definitely. I've noticed that I have more energy throughout the day when I eat well and exercise.

Tom: Absolutely. Taking care of your physical health also has a positive impact on your mental well-

being.

Anna: That's true. I've been feeling less stressed and more focused since I started prioritizing my health.

Tom: It's amazing how interconnected our physical and mental health are. It's important to take a holistic approach to wellness.

Anna: I couldn't agree more. I've also been trying to get enough sleep and practice mindfulness to reduce stress.

Tom: Those are excellent habits to cultivate. Quality sleep and stress management are crucial for overall health and vitality.

Anna: Thanks, Tom. I'm committed to making my health a priority, and I'm already starting to see the benefits.

Tom: That's fantastic, Anna. Keep up the good work, and don't hesitate to reach out if you need any support along the way.

Anna: Thanks, Tom. I appreciate it.

ترجمه فارسی متن مکالمه انگلیسی درباره سلامتی:

آنا: سلام تام، امروز حالت چگونه؟

تام: سلام آنا، خوبم، ممنون. تو چگونه؟

آنا: خوبم، ممنون. اخیراً سعی میکنم بیشتر روی سلامت تمرکز کنم.

تام: این عالیست که می‌شنوم. چه تغییراتی دادی؟

آنا: سعی میکنم بیشتر میوه و سبزیجات بخورم و غذاهای فرآوری شده رو کم کنم. همچنین صبحها برای دویدن میرم.

تام: به نظر یه برنامه‌ی محکم میاد. ورزش منظم و رژیم غذایی متعادل، کلید حفظ سلامتی هستن.

آنا: کاملاً درسته. متوجه شدم وقتی خوب غذا میخورم و ورزش میکنم، کل روز انرژی بیشتری دارم.

تام: قطعاً. مراقبت از سلامت جسمی روی سلامت روحی هم تاثیر مثبت میگذاره.

آنا: درسته. از وقتی که اولویت رو روی سلامت گذاشتم، احساس استرس کمتری دارم و بیشتر تمرکز میکنم.

تام: جالبه که چگونه سلامت جسمی و روحی ما به هم مرتبط هستن. مهمه که برای داشتن احساس خوب، یه رویکرد کلی رو در نظر بگیریم.

آنا: کاملاً موافقم. همچنین سعی میکنم خواب کافی داشته باشم و برای کاهش استرس، تمرین ذهن‌آگاهی انجام بدم.

تام: اینها عادات عالی‌ای هستن که همیشه پرورششون داد. خواب باکیفیت و مدیریت استرس برای سلامت و شادابی کلی حیاتی هستن.

آنا: ممنون تام. من متعهدم که سلامتی خودم رو اولویت قرار بدم، و همین الان دارم مزایای اون رو میبینم.

تام: عالیست آنا. به کار خوب ادامه بده، و اگه تو مسیر به هر حمایتی نیاز داشتی، درنگ نکن و بهم بگو.

آنا: ممنون تام. لطف کردی.

اگه می‌خواهین مکالمه انگلیسی خودتون ارتقا بدید پکیج مکالمه انگلیسی راسا زبان رو بهتون پیشنهاد میدم از دستش ندید

پکیج مکالمه انگلیسی راسا زبان