

این فایل ترجمه توسط وب سایت زبان امید تهیه شده است.
هر گونه کپی و یا استفاده از آن توسط وب سایت های
دیگر پیگرد قانونی خواهد داشت.

www.languagecentre.ir

آیا از خواب کافی بهره مند هستید؟

"رندی گاردنر" یکی از محصلین دبیرستان در ایالات متحده می خواست به این سوال پاسخ دهد که "اگر خواب شما کافی نباشد چه اتفاقی می افتد؟". او آزمایشی^۱ را در مورد تاثیرات بی خوابی^۲ برای یک پروژه علمی مدرسه ترتیب داد. گاردنر با کمک دکتر "ویلیام سی دیمنت" از دانشگاه استنفورد و دو تن از دوستانش که با دقت او را زیر نظر داشتند به مدت ۲۶۴ ساعت و ۱۲ دقیقه نخوابید که این رقم معادل یازده روز و شب نخوابیدن است!

بی خوابی چه تاثیری بر گاردنر داشت؟ او بعد از گذشت ۲۴ ساعت برای خواندن و تماشای تلویزیون دچار مشکل شد. کلمات و تصاویر را بسیار تار می دید. در روز سوم انجام کارها با دست برایش دشوار بود. در روز چهارم دچار توهم شده بود، به عنوان مثال وقتی یک تابلوی راهنمایی و رانندگی را می دید گمان می کرد یک انسان است. او حتی دچار این توهم شده بود که یک بازیکن معروف فوتبال است.

طی روز های بعد مکالمات^۳ او به قدری مبهم بود که کسی متوجه حرف هایش نمی شد. حتی برای یاد آوری اسم اشیاء دچار مشکل می شد. گاردنر در روز یازدهم نتوانست یک امتحان شمارش^۴ را انجام بدهد. در میانه ی امتحان از شمارش باز ایستاد. نتوانست به خاطر آورد که مشغول انجام چه کاری است.

زمانی که گاردنر سرانجام به بستر خواب رفت به مدت ۱۴ ساعت و ۴۵ دقیقه خوابید. شب دوم ۱۲ ساعت و شب سوم ۱۰ ساعت و نیم خوابید و بالاخره در شب چهارم به برنامه عادی خواب خود بازگشته بود.

اگرچه گاردنر خیلی زود سلامت خود را بازیافت، اما دانشمندان معتقدند که بی خوابی می تواند خطرناک باشد. آنها می گویند افراد نباید آزمایش "رندی" را تکرار کنند. آزمایش های انجام شده بر روی موش های سفید نشان داده اند که عواقب بی خوابی تا چه حد می تواند جدی باشد. بعد از چندین هفته بی خوابی، خز^۵ موش ها شروع به ریزش کرد و اگرچه نسبت به روند معمول غذای بیشتری می خوردند اما کاهش وزن داشتند و سرانجام^۶ مردند.

^۱ آزمایش : یک امتحان علمی

^۲ تاثیرات بی خوابی : اتفاقاتی که در زمان بی خوابی می افتد

^۳ مکالمه : روش حرف زدن

^۴ امتحان شمارش : امتحانی برای شمارش اعداد به ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴، ...

^۵ خز : موی بدن حیوانات

^۶ سرانجام : بعد از مدتی

ترجمه کتاب Select Readings Pre-intermediate

آیا کسی بیشتر از "رندی گاردنر" بیدار مانده است؟ بله! بر اساس کتاب ثبت رکورد جهانی گینس، "مارین وستون" از انگلستان رکورد بیدار ماندن به بیشترین میزان را در اختیار دارد. او در سال ۱۹۹۷ به مدت ۴۴۹ ساعت بیدار ماند که این میزان معادل ۱۸ روز و ۱۷ ساعت است!

شما در طول زندگی احتمالا ۲۵ سال یا بیشتر را در خواب خواهید بود. اما چرا؟ هدف خواب چیست؟ جالب است که دانشمندان با اطمینان^۷ نمی دانند. آنها قبلا فکر می کردند که مغز ما در هنگام خواب خاموش می شود. در هر حال محققان خواب امروزه می دانند که مغز ما در هنگام خواب بسیار فعال است. بعضی از دانشمندان عقیده دارند که ما می خوابیم تا سلول های مغز خود را احیا^۸ کنیم. گروهی دیگر از آنها فکر می کنند که خواب به بدن کمک می کند تا رشد کند و استرس را آزاد کند^۹. دلیل آن هر چه که باشد ما می دانیم که برخورداری از خواب کافی مهم است.

در مورد خواب

ما هر شب ۵ مرحله یا دوره از خواب را می گذرانیم^{۱۰}. در مرحله ی ۱ به خواب می رویم. در مرحله ی ۲ خواب سبکی داریم. در مرحله ی ۳ و ۴ خواب عمیقی داریم. مرحله ی ۵، خواب REM (حرکت سریع چشم)، جالب ترین مرحله است. این همان مرحله ای است که در آن خواب می بینیم. این مراحل حدودا به مدت یک ساعت و نیم به طول می انجامند. پس از هر مرحله ی REM، به مرحله ۲ (خواب سبک) باز می گردیم و چرخه تکرار می شود.

^۷ با اطمینان : به طور قطع

^۸ احیا : دوباره ساختن، بازسازی

^۹ آزاد سازی استرس : از بین بردن و یا خلاص شدن از احساسات بد

^{۱۰} گذراندن : تجربه کردن

اقامت خانگی^۱ میکا در لندن

نوشته ی میکا تاناکا

میکا تاناکا که یک دانشجوی ژاپنی است اقامت خانگی فوق العاده ای در لندن داشت. او با یک خانواده انگلیسی زندگی می کرد و به مدت یک ماه انگلیسی مطالعه کرد.

پدر و مادرم از من سوال کردند که "برای هدیه تولد ۱۹ سالگیت چه می خواهی"؟ جواب دادم "یک انگشتر". در هر حال، آنها به جای انگشتر هدیه ی اقامت خانگی یک ماهه در لندن را به من دادند.

من در یازدهم فوریه ژاپن را ترک کردم. در هواپیما در مورد تنها^۲ بودن در آنجا و غریب بودنم نگران بودم. اما زمانی که خانواده ی فلنری (خانواده ی میزبانم) را ملاقات کردم، خوش آمد گویی گرم^۳ آنها باعث شد احساس راحتی کنم. هر دو پدر و مادر میزبان من بسیار مهربان بوده و مانند دختر خودشان با من رفتار کردند^۴.

آماده ی رفتن شدن :

من قبل از رفتن به لندن تحقیقاتی را در مورد آموزشگاه های زبان انگلیسی به عمل آوردم و " آکسفورد هاوس کالج" را انتخاب کردم، بیشتر به این خاطر که شهریه ی معقولی داشت. همچنین تعداد زیادی دانشجوی ژاپنی در " آکسفورد هاوس " حضور نداشتند.

من به نصیحت والدینم عمل کردم و در خواست دادم که خانواده ی محل اقامت من هم پدر و هم مادر داشته باشد، بومی آنجا باشند، سیگاری نباشند، از طبقه متوسط مردم انگلیس باشند، و در نزدیکی ایستگاه مترو ساکن باشند. بعد ها متوجه شدم که نصیحت آنها بسیار خوب بود، چون بعضی از دوستانم در آموزشگاه زبان انگلیسی مشکلاتی را با خانواده های میزبان خود داشتند.

زندگی در لندن

^۱ اقامت : دوره ای که در آن یک بازدید کننده در کشور خارجی با یک خانواده ی محلی زندگی می کند.

^۲ تنها: خودم، بدون اینکه کسی را بشناسم.

^۳ خوش آمد گویی گرم : سلام و احوالپرسی صمیمی

^۴ مانند دختر خودشان رفتار کردند : با من خوب و مهربان بودند، مثل اینکه من دختر خودشان بودم

ترجمه کتاب Select Readings Pre-intermediate

سیب زمینی! زمان کمی سپری شد تا به انواع بسیاری از غذاهای سیب زمینی سرو شده عادت کنم: سیب زمینی سرخ شده، سیب زمینی بخار پز، سیب زمینی خرد شده و سیب زمینی رنگارنگ. مادر میزبان من آشپز خوبی بود. او غذاهای خوشمزه ای با پاستا و مرغ درست می کرد و حتی برای من برنج می پخت.

"نادیه" که یک دختر فرانسوی بود، دانشجوی دیگر اقامت خانگی بود که با ما زندگی می کرد و با هم لندن را می گشتیم. شنبه ها خانواده ی میزبان من در خانه به همراه دوستان یا اهل خانواده مهمانی ترتیب می دادند. وقتی من و نادیه از گردش در لندن باز می گشتیم به مهمانی ملحق می شدیم. شنبه شب ها خانم و آقای فلنری به آجیو فروشی^۵ مورد علاقه خود می رفتند تا اوقاتشان را با هم سپری کنند.

اگرچه من آموزشگاهی را انتخاب کردم که دانشجوی ژاپنی کمی داشت، با این وجود در هر کلاس حداقل دو ۲ ژاپنی حضور داشت. من سعی می کردم که در کلاس زیاد صحبت کنم اما خیلی از دانشجویان ژاپنی از زبان انگلیسی خود چندان استفاده نمی کردند (حتی اگر دامنه لغات وسیعی داشتند)، و با دوستان خود فقط ژاپنی صحبت می کردند.

گاهی من از افراد دیگر سوال می کردم که چه درکی از ژاپن دارند. دوست فرانسوی من می گفت که ژاپنی ها خیلی زیاد کار می کنند. معلم من گمان می کرد که مردم ژاپن خیلی ثروتمند هستند. من با این نظر^۶ ها موافق نبودم، اما علاقه مند بودم طرز فکر خارجی ها را بدانم. یک ماه اقامت در لندن باعث شد پی ببرم که مکالمه ی انگلیسی بسیار مهم است چون زبانی است که مردم بسیاری از کشور ها بیشترین استفاده را از آن می کنند. من دوست دارم که دید باز تری در مورد مردم کشور های مختلف داشته باشم، همان طور که خانواده میزبان من اینگونه هستند.

^۵ آجیو فروشی: مکانی که در آن افراد می نوشند و گاهی غذا می خورند، به ویژه در انگلستان

^۶ نظر: عقیده