

Intermediate Educational Guidance – Seventh Term

Vocabulary of Lesson A and B

Health & Wellness Vocabulary with Dari Meanings

English Word	Dari Meaning
1. junk food	غذای ناسالم، غذاهای فست‌فودی
2. red meat	گوشت قرمز
3. karate	کاراته (یک نوع ورزش رزمی)
4. lose weight	وزن کم کردن، کاهش وزن
5. diet drinks	نوشیدنی‌های رژیمی
6. reunion	تجدید دیدار، گردهمایی
7. meditation	مدیتیشن، مراقبه
8. stress	فشار روانی، استرس
9. exercise	تمرین بدنی، ورزش
10. allergies	حساسیت‌ها
11. symptoms	علائم
12. unhealthy habits	عادات‌های ناسالم
13. sneezing	عطسه کردن
14. sore throat	گلودرد
15. stomachache	دل‌درد
16. fever	تب
17. toothache	درد دندان
18. cold medicine	دوا برای زکام
19. vinegar	سرکه
20. herbal tea	چای گیاهی
21. balanced diet	رژیم غذایی متوازن
22. physical activity	فعالیت بدنی
23. blood pressure	فشار خون
24. cough drop	آب‌نبات برای سرفه
25. get a checkup	معاینه شدن (سالانه)
26. temporary	موقتی
27. routines	کارهای روزمره
28. rest	استراحت
29. itchy	خارش‌دار
30. run down (feeling)	بی‌حال، خسته، فرسوده

Challenging Sentences of Lesson A and B

English Sentence	Dari Translation
1. I hardly ever eat junk food because I'm trying to stay in shape.	من به ندرت غذای ناسالم می‌خورم چون تلاش دارم اندام متناسب داشته باشم.
2. These days I'm drinking diet shakes to lose weight quickly.	این روزها من شیک‌های رژیمی می‌نوشم تا سریع وزن کم کنم.
3. I walk everywhere I go since I don't have a car.	من به هرجا پیاده می‌روم چون موتر ندارم.
4. We swim every other day and go hiking on weekends.	ما هر دو روز شنا می‌کنیم و آخر هفته‌ها به کوه‌پیمایی می‌رویم.
5. Right now, we're cooking healthy meals instead of ordering fast food.	حالا ما به جای سفارش غذای فست‌فودی، غذاهای سالم می‌پزیم.
6. I don't sleep enough these days because I'm under a lot of stress.	این روزها من کافی نمی‌خوابم چون خیلی فشار روانی دارم.
7. If I feel run down, I usually take herbal supplements.	اگر بی‌حال باشم، معمولا مکمل‌های گیاهی می‌گیرم.
8. She's trying to lose weight before her high school reunion.	او تلاش دارد قبل از تجدید دیدار لیس‌اش وزن کم کند.
9. I'm not exercising regularly this month because I'm studying for exams.	این ماه من منظم ورزش نمی‌کنم چون مصروف مطالعه برای امتحانات هستم.
10. I take cold medicine only when I have a fever or sore throat.	من فقط وقتی که تب یا گلودرد دارم دوا برای زکام می‌گیرم.
11. I often get stomachaches when I eat spicy food.	وقتی غذای تند می‌خورم، اغلبا دل‌درد می‌شوم.
12. If I have a headache, I drink black tea instead of taking aspirin.	اگر سردرد داشته باشم، به جای گرفتن آسپرین چای سیاه می‌نوشم.
13. I go to the gym three times a week to stay fit.	من هفته‌ای سه بار به باشگاه می‌روم تا سالم بمانم.
14. Do you stretch every morning before you exercise?	آیا هر صبح قبل از ورزش حرکات کششی انجام می‌دهی؟
15. He's drinking energy drinks this week, but I don't think it's healthy.	او این هفته نوشابه‌های انرژی‌زا می‌نوشد، اما فکر نمی‌کنم این سالم باشد.
16. I make hot tea with lemon if I have the flu.	اگر فلو داشته باشم، چای داغ با لیمو می‌سازم.
17. We're taking a meditation class because our work schedule is stressful.	چون برنامه کاری‌مان پر از فشار است، ما در صنف مدیتیشن شرکت کرده‌ایم.

18. I don't get sick often, but I'm sneezing a lot today.	من معمولاً مریض نمی‌شوم، اما امروز زیاد عطسه می‌کنم.
19. If you have a sore throat, do you gargle salt water?	اگر گلودرد داشته باشی، آب نمک غرغره می‌کنی؟
20. They enjoy swimming together during the winter.	آنها در فصل زمستان باهم شنا کردن را دوست دارند.
21. Do you go for a checkup every year?	آیا هر سال برای معاینه نزد داکتر می‌روی؟
22. She's not getting enough physical activity these days.	این روزها او فعالیت بدنی کافی ندارد.
23. I take regular breaks at work to reduce mental fatigue.	من در محل کار وقفه‌های منظم می‌گیرم تا خستگی ذهنی را کم کنم.
24. They eat plenty of fruits and vegetables to stay healthy.	آنها برای سالم ماندن مقدار زیادی میوه و سبزیجات می‌خورند.
25. I cough a lot when I have a cold, but I avoid taking medicine.	وقتی زکام دارم زیاد سرفه می‌کنم، اما از گرفتن دوا پرهیز می‌کنم.
26. My coworker says hot vinegar with honey helps with bad colds.	همکارم می‌گوید که سرکه داغ با عسل برای زکام شدید مفید است.
27. I don't really do anything to stay fit—I'm just naturally healthy.	من واقعاً هیچ کاری برای سالم ماندن نمی‌کنم—فقط به طور طبیعی سالم هستم.
28. We enjoy playing sports when the weather is nice.	ما بازی‌های ورزشی را زمانی که هوا خوب باشد، دوست داریم.
29. Do you drink tea with honey when you have a sore throat?	آیا وقتی گلودرد داری، چای با عسل می‌نوشی؟
30. I'm trying to give up sugary snacks because they make me feel tired.	من تلاش دارم خوردنی‌های قندی را ترک کنم چون باعث خستگی‌ام می‌شوند.

Vocabulary of Lesson C and D

English Word	Dari Meaning
1. fatigue	خستگی شدید، ضعف
2. semester	سمستر (دوره درسی)
3. react (with surprise)	با تعجب واکنش نشان دادن
4. empathetically	با همدردی
5. encouraging	تشویق کننده، انگیزشی
6. brainstorm	فکرهای فوری و خلاقانه تولید کردن
7. nap	چرت زدن، خواب کوتاه روزانه

8. vivid (dreams)	روشن، واضح (خواب‌های واضح و واقعی)
9. nightmare	کابوس
10. alarm clock	ساعت زنگ‌دار
11. subway	قطار زیرزمینی
12. expression (of surprise)	بیان شکفت‌زدگی
13. interaction	تعامل، گفتگو
14. empathetic comment	اظهار نظر همراه با همدلی
15. conversation strategy	راهبرد گفتگو
16. meditation	مراقبه، مدیتیشن
17. junk food	غذای ناسالم، فست‌فود
18. snack	میان‌وعده
19. oven-baked	پخته‌شده در فر
20. membership (gym)	عضویت (باشگاه)
21. relaxation technique	روش آرام‌سازی
22. punctuation	نشانه‌گذاری
23. clause	جمله‌واره، عبارت
24. comma (,)	کاما (,)
25. improve	بهبود دادن، بهتر ساختن
26. avoid	اجتناب کردن
27. thoughtful (change)	تغییر حساب‌شده و با تفکر
28. cope (with stress)	مقابله کردن با فشار روانی
29. social media	رسانه‌های اجتماعی
30. respond	پاسخ دادن
31. exchange (papers)	تعویض کردن (اوراق، نوشته‌ها)

30 Challenging Sentences of lesson C and D

English Sentence	Dari Translation
1. Stan is getting only four hours of sleep each night because he has two jobs.	استان هر شب فقط چهار ساعت می‌خوابد چون دو وظیفه دارد.
2. Yuki encourages Stan by reacting with surprise and asking questions.	یوکی با نشان دادن تعجب و پرسیدن سوال، استان را تشویق می‌کند.
3. I often stay up late, sometimes until 2:00 or 3:00 a.m.	من اغلب تا دیروقت بیدار می‌مانم، گاهی تا ساعت ۲ یا ۳ صبح.
4. That's not much sleep—do you feel tired during the day?	این خواب کافی نیست—آیا در طول روز احساس خستگی می‌کنی؟

5. I love sleeping in on weekends to catch up on rest.	من دوست دارم آخر هفته‌ها دیر بخوابم تا استراحتم را جبران کنم.
6. I take a short nap during lunch break when I feel fatigued.	وقتی احساس خستگی می‌کنم، در وقت ناه چاشت یک چرت کوتاه می‌زنم.
7. Do you snore or talk in your sleep without realizing it?	آیا در خواب خروپف می‌کنی یا حرف می‌زنی بدون اینکه خودت بفهمی؟
8. If I can't sleep, I usually get up and read a book until I feel tired.	اگر نتوانم بخوابم، معمولاً بلند می‌شوم و کتاب می‌خوانم تا خسته شوم.
9. You're kidding! You sleep for twelve hours straight?	شوخی می‌کنی! تو دوازده ساعت متوالی می‌خوابی؟
10. I need total darkness to sleep—light makes it hard for me to relax.	من برای خوابیدن تاریکی کامل نیاز دارم—روشنایی باعث می‌شود نتوانم آرام باشم.
11. I can't sleep unless I listen to calming music first.	نمی‌توانم بخوابم مگر اینکه اول به موسیقی آرام‌بخش گوش بدهم.
12. I often dream about places I've never visited before.	من اغلب در خواب جاهایی را می‌بینم که هیچ‌وقت نرفته‌ام.
13. If you're feeling stressed, try deep breathing or meditation.	اگر فشار روانی داری، تنفس عمیق یا مراقبه را امتحان کن.
14. Many people stop exercising because they feel it takes too much effort.	بسیاری از مردم ورزش را ترک می‌کنند چون فکر می‌کنند خیلی زحمت دارد.
15. A sleep-friendly room should be quiet, cool, and free of distractions.	یک اتاق مناسب خواب باید ساکت، خنک و بدون حواس‌پرتی باشد.
16. You don't need a gym membership to get moving—just walk more.	برای ورزش نیاز به عضویت در باشگاه نیست—فقط بیشتر قدم بزن.
17. When shopping, choose ingredients for healthy home-cooked meals.	هنگام خرید مواد لازم برای غذاهای سالم خانگی را انتخاب کن.
18. Stan goes to bed around 1:00 but gets up at 5:30—he's sleep-deprived.	استان حدود ساعت ۱ شب می‌خوابد ولی ساعت ۵:۳۰ بیدار می‌شود—او کم‌خوابی دارد.
19. I feel groggy all day if I don't sleep at least seven hours.	اگر حداقل هفت ساعت نخوابم، تمام روز احساس گیجی دارم.
20. When I feel stressed, I take breaks and go for short walks.	وقتی فشار روانی دارم، وقفه می‌گیرم و قدم‌زنی‌های کوتاه انجام می‌دهم.
21. I try to eat nuts or fruit when I feel tempted to eat junk food.	من کوشش می‌کنم وقت وسوسه غذای ناسالم، بجای آن مغزها یا میوه بخورم.
22. If you have trouble sleeping, avoid falling asleep with the TV on.	اگر مشکل خواب داری، سعی کن با تلویزیون روشن نخوابی.

23. Meditation helps calm your thoughts and ease anxiety.	مدیتیشن در آرام ساختن افکار و کاهش اضطراب کمک می‌کند.
24. I jog or lift weights when I feel overwhelmed by work.	وقتی از کار خسته می‌شوم، دوش می‌کنم یا وزنه بلند می‌کنم.
25. Instead of fried food, I choose oven-baked sandwiches with salad.	به جای غذای سرخ‌شده، من ساندویچ‌های پخته در فر همراه با سالاد انتخاب می‌کنم.
26. Wow, you only sleep five hours a night? Doesn't that affect your focus?	وای، تو فقط پنج ساعت در شب می‌خوابی؟ آیا این تمرکزت را خراب نمی‌کند؟
27. Sometimes I fall asleep during long lectures without realizing it.	گاهی وقت‌ها در جریان لکچرهای طولانی پی‌خبر به خواب می‌روم.
28. If I get sick, I drink herbal tea and rest as much as I can.	اگر مریض شوم، چای گیاهی می‌نوشم و تا حد امکان استراحت می‌کنم.
29. Group work encourages us to keep the conversation going with follow-ups.	کار گروهی ما را تشویق می‌کند تا گفتگو را با سوال‌های پی‌درپی ادامه بدهیم.
30. Healthy living doesn't require perfection—just small smart choices daily.	زندگی سالم نیاز به کمال‌گرایی ندارد—فقط انتخاب‌های خردمندانه کوچک در هر روز کافیست.

Grammar Section

🔗 Grammar Focus: Simple Present vs. Present Continuous

✓ 1. Simple Present Tense

Purpose: Use this tense for **daily routines, habits, and general truths.**

📖 Examples:

- I *walk* to school every day.
- She *exercises* six days a week.
- They *don't eat* junk food.

📖 Structure:

- **Affirmative:** Subject + base verb (+s/es for he/she/it)
→ He **studies** English.
- **Negative:** Subject + do/does not + base verb
→ I **don't like** fast food.
→ She **doesn't play** sports.

- **Question:** Do/Does + subject + base verb
→ **Do** you eat breakfast every morning?
→ **Does** he go to the gym?

Dari Explanation:

زَمان حال ساده برای بیان کارهای روزمره، عادت‌ها و حقایق عمومی استفاده می‌شود.

2. Present Continuous Tense

Purpose: Use this tense for **actions happening right now** or **temporary situations**.

Examples:

- I'm *doing* karate these days.
- She's *drinking* diet drinks to lose weight.
- We're *working* long hours this month.

Structure:

- **Affirmative:** Subject + am/is/are + verb-ing
→ I **am studying** English.
→ They **are playing** football.
- **Negative:** Subject + am/is/are + not + verb-ing
→ She **isn't eating** sweets.
→ We **aren't watching** TV.
- **Question:** Am/Is/Are + subject + verb-ing
→ **Are** you exercising today?
→ **Is** he sleeping?

Dari Explanation:

زَمان حال استمراری برای بیان کارهایی که در حال حاضر انجام می‌شوند یا وضعیت‌های موقتی استفاده می‌شود.

Quick Comparison Table

Tense	When to Use	Example	Dari Use Case
Simple Present	Routines, habits, general truths	I <i>walk</i> to school.	من به مکتب می‌روم.

Present Continuous	Actions happening now or temporarily	She <i>is studying</i> for exams.	او برای امتحانات درس می‌خواند.
--------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------