

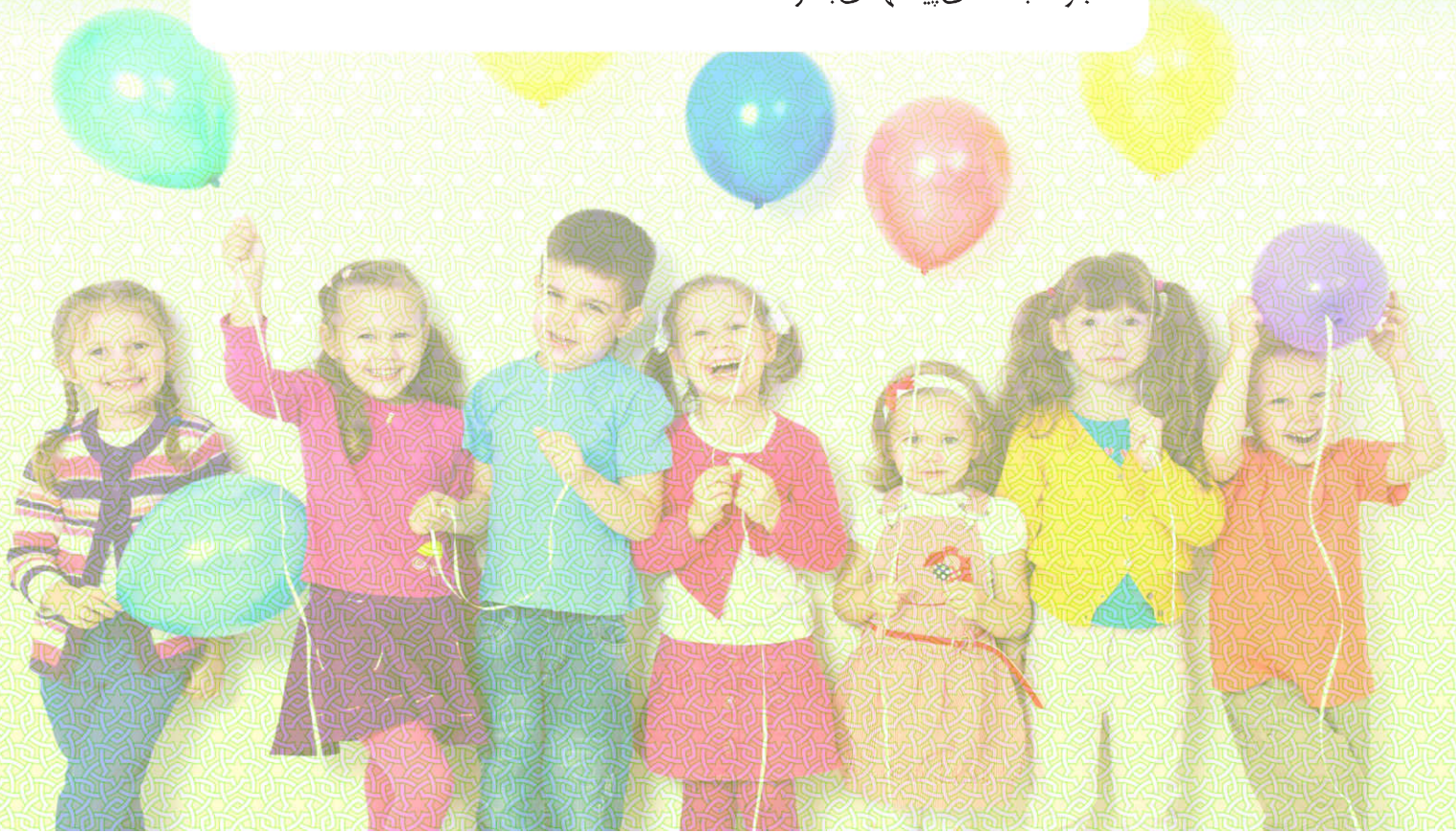
## واژه‌ها و اصطلاحات

سفت، مفید، مایعات، نخ دندان، پرخوری، کرفس، اسفناج، جویدن، نیاز داشتن، کافی، انبه، درمان، زانودرد، کمردرد، دندان‌درد، سردرد، ساکت، تاریک، سبزیجات، پاکیزه، نوشیدن، صبح زود، درمان،

## اهداف درس

### انتظار می‌رود زبان آموز پس از خواندن این درس:

۱. با مفهوم «درد» در اعضای مختلف بدن آشنا شود.
۲. با معنای واژه‌های جدید درس آشنا شود و بتواند به‌درستی از آنها استفاده کند.
۳. خوراکی‌های مناسب جهت کاهش دردهای مذکور را بشناسد.
۴. بتواند بایدها و نبایدهای بروز درد در موارد ذکرشده را تشخیص دهد.
۵. با ساختار «جمله‌های پیشنهادی» آشنا شود و بتواند آنها را در متن درس تشخیص دهد.
۶. بتواند جمله‌های پیشنهادی بسازد.





# اعضای بدن

! به نظر شما این میوه‌ها برای کدام بیماری مفید هستند؟

سیب / موز / انبه / اسفناج / گیلاس / توت‌فرنگی / کیوی / گریپ‌فروت / کرفس / نارنگی / هویج / قارچ

زانو درد	کمر درد	دندان درد
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

! به نظر شما پیشنهاد‌های زیر برای کدام بیماری یا بیماری‌های مناسب است؟

دندان درد	زانو درد	کمر درد	سردرد
			۱. شما باید ورزش کنید.
			۲. شما باید به دکتر بروید.
			۳. باید در یک اتاق ساکت و تاریک بخوابید.
			۴. یک دندان‌پزشک باید شما را ببیند.
			۵. باید مایعات بیشتر بخورید.
			۶. باید تلفن همراه خود را خاموش کنید.
			۷. نباید چاق شوید.
			۸. نباید بستنی بخورید.
			۹. نباید ورزش کنید.
			۱۰. نباید زیاد تلویزیون ببینید.
			۱۱. نباید زیاد بایستید.
			۱۲. نباید روی تخت‌خواب سفت بخوابید.



سیب



موز



نارنگی



کیوی



انبه



توت‌فرنگی



گیلاس



گریپ‌فروت



هویج



قارچ



اسفناج



کرفس



## دکتر سلام!

امروز دکتر رضایی برای ما می گوید:

### راه های ساده برای کاهش درد چیست؟



#### میوه ها و زانو درد!

شما برای درمان درد زانو یا استخوان، باید میوه هایی مانند کیوی، انبه، توت فرنگی، گریپ فروت، نارنگی، پرتقال و گیلان بیشتر بخورید.

پزشکان همیشه به کسانی که زانو درد دارند، می گویند: «آنها باید آب گیلان بنوشند. آب گیلان برای زانو درد بسیار مفید است.» البته آب سبزیجاتی مانند اسفناج هم برای درمان درد زانو بسیار مفید است. بعضی از افراد آب اسفناج را دوست ندارند. آنها می توانند سالاد اسفناج یا سوپ اسفناج بخورند.

#### خدا حافظ دندان درد!

میوه و سبزیجاتی مانند سیب، هویج و کرفس برای سلامتی دندان های شما مفید هستند. این مواد غذایی دندان های شما را تمیز و پاکیزه می کنند، چون این سبزیجات سفت هستند و شما باید آنها را بیشتر بجوید.

البته تنها خوردن این مواد غذایی کافی نیست و بعد از غذا باید حتماً مسواک بزنید و از نخ دندان هم استفاده کنید.

#### آخ... سرم!

هر روز قبل از صبحانه باید یک سیب یا یک موز بخورید. قبل از خواب باید تلفن همراه و رایانه خود را خاموش کنید و در اتاقی ساکت و تاریک استراحت کنید.

کاهش آب در بدن معمولاً باعث سردرد می شود. در فصل تابستان، بدن شما به آب بیشتری نیاز دارد. شما باید آب و مایعات، زیاد بنوشید.







## کمردرد

همه مردم (زن، مرد، پیر، جوان، لاغر، چاق) با هر شغلی (بنا، کشاورز، کارگر، راننده) کمردرد می‌گیرند؛ البته زنان معمولاً بیشتر از مردها کمردرد می‌گیرند. پزشکان می‌گویند: «برای درمان کمردرد، باید اسفناج، قارچ و سیب‌زمینی بیشتر بخورید؛» البته خوردن این غذاها کافی نیست. شما نباید چاق شوید.

پزشکان می‌گویند: «افراد چاق بیشتر از افراد لاغر کمردرد می‌گیرند؛» پس شما نباید زیاد غذا بخورید (پرخوری ممنوع!) و باید زیاد ورزش کنید تا چاق نشوید و کمردرد نگیرید؛ البته ورزش کردن در صبح زود مفید نیست. دانشمندان ژاپنی می‌گویند: «صبح‌ها ۳ ساعت بعد از بیدار شدن از خواب یا عصرها ورزش کنید.»

**تکلیف ۱:** با توجه به متن، این میوه‌ها برای درمان کدام بیماری مفید هستند؟

### دندان درد/ زانودرد/ کمردرد

.....	۷. کرفس	.....	۱. اسفناج
.....	۸. گریپ‌فروت	.....	۲. انبه
.....	۹. گیلاس	.....	۳. توت‌فرنگی
.....	۱۰. موز	.....	۴. سیب
.....	۱۱. نارنگی	.....	۵. سیب‌زمینی
.....	۱۲. هویج	.....	۶. قارچ

**تکلیف ۲:** با توجه به متن برای هر بیماری دو درمان بنویسید.

..... شما باید	۱. سردرد
..... شما نباید	
..... شما باید	۲. دندان‌درد
..... شما نباید	
..... شما باید	۳. زانودرد
..... شما نباید	
..... شما باید	۴. کمردرد
..... شما نباید	

در زبان فارسی برای پیشنهاد دادن از ساخت زیر استفاده می‌شود.

**فاعل + باید / نباید + مضارع التزامی**

شما باید مایعات بیشتر بخورید.

شما نباید بستنی بخورید.

**ساخت مضارع التزامی: ب + بن مضارع + شناسه**

ما باید مایعات بیشتر بخوریم.

من باید مایعات بیشتر بخورم.

شما باید مایعات بیشتر بخورید.

تو باید مایعات بیشتر بخوری.

آنها باید مایعات بیشتر بخورند.

او باید مایعات بیشتر بخورد.



مانند: بخور - ب = خور

فعل امر = ب = بن مضارع

**تمرین ۱: با واژه‌های زیر یک پیشنهاد بنویسید.**

نباید	..... شما نباید بستنی بخورید.	شما / بستنی / نخور
باید	..... شما باید مایعات بیشتر بخورید.	شما / مایعات / بیشتر / بخور
باید	.....	۱. مادرم / کمتر / کار کن
نباید	.....	۲. شما / زیاد / کار کن
باید	.....	۳. او / به مادرش / کمک کن
باید	.....	۴. من / بیشتر / درس بخوان
باید	.....	۵. پدر و مادر شما / کمتر / کار کن
نباید	.....	۶. تو / زیاد / حرف بزن

**تمرین ۲: متن درس را یک بار دیگر بخوانید و ساخت «باید + مضارع التزامی» را بنویسید.**

.....

.....



متن درس را با صدای بلند بخوانید.

# خود آزمایی

۱. هنگامی که به بیماری‌های زیر مبتلا می‌شوید، چه کار می‌کنید؟

سر درد	زانودرد	کمر درد	دندان درد
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

۲. با واژه‌های جدید درس، جمله بنویسید.

..... ۱  
..... ۲  
..... ۳  
..... ۴  
..... ۵  
..... ۶  
..... ۷  
..... ۸  
..... ۹  
..... ۱۰



**دکتر:** مشکل شما چیه؟

بیمار: آقای دکتر دلم درد می‌کند.

**دکتر:** غذا چه خوردید؟

بیمار: آقای دکتر از هفته قبل روزی یک قاشق خوردم.

**دکتر:** چی؟ هر روز یک قاشق خوردی؟

بیمار: بله، آقای دکتر، دفعه قبل که پیش شما آمدم، خودتان

گفتید که باید روزی یک قاشق بخورم.