

قسمت های قرمز رنگ در ترجمه کلمات و جملات جایگزین توسط معلم می باشد. قسمت های خط کشیده شده هم ترجمه مناسب و روانی نداشته است.

ناظر ترجمه: مسعود مردیها

دانشجویان مترجم: عباس جوشقانی، سارا براتیان، محدثه گلزارمشکی، صفورا براتیان، مجید اسماعیلی

The Harmful Effects of Watching Television

BY [SOFO ARCHON](#)

In a culture where most people have at least two TV sets in their homes and are **obsessed** with watching television, it is almost impossible to neglect pointing out the possible harmful effects of watching too much television.

Television certainly has much to offer, and without a doubt is a great innovation. But when it comes to relying on it, whether to be informed or entertained, it can certainly affect people negatively.

Here are the main harmful effects of watching television that you should always keep in mind before turning into your favorite TV show.

اثرات (تاثیرات) مضر تماشای تلویزیون

نویسنده سوفو (سوفو) آرچن

در فرهنگی که مردم حداقل دو دستگاه تلویزیون در خانه هایشان دارند، (و به شدت به تماشای تلویزیون اعتیاد پیدا کرده اند) اشاره نکردن به تاثیرات منفی تلویزیون غیر ممکن است. (به هیچ وجه نمی توان تاثیرات مضر تماشای بیش از حد تلویزیون را از قلم انداخت).

مسئله تلویزیون خیلی چیز برای پیشنهاد کردن دارد (مسئله تلویزیون چیزهای فراوانی را به مخاطبین خود عرضه می کند) و بی تردید یک اختراع (نوآوری) بزرگ است اما هنگامی که به آن متکی شویم چه برای آگاه شدن و چه برای سرگرم شدن، تلویزیون می تواند بر روی مردم تاثیرات منفی بگذارد. (تلویزیون قطعاً می تواند تاثیرات منفی بسیاری بر مردم داشته باشد)

حال در اینجا ذکر می شود (در زیر به) اثرات مضر اصلی (اصلی ترین اثرات مضر) تماشای تلویزیون (اشاره می شود) (مواردی) که باید همیشه به یاد داشته باشید قبل از اینکه به سمت نمایش تلویزیونی مورد علاقه خود بروید.

Commented [a]: مسحور - مشغول

Television is bad for your health

Watching television means inactivity, and inactivity has been linked with obesity and heart disease. Do you think it is just a coincidence that in the West, where people are spending enormous amounts of time watching television, obesity and heart diseases in people of all ages are rapidly increasing? More and more studies are being carried out on the harmful health effects of watching television. A recent research study conducted at the Harvard School of Public Health indicates that watching too much television can significantly increase the risk of developing obesity and type 2 diabetes. Not surprisingly, another study carried out at the University of Rhode Island found that prolonged television watching decreases viewers' sense of self-efficacy in maintaining personal health.

تلویزیون برای سلامتی شما مضر هست (است).

تماشای تلویزیون یعنی بی تحرکی و عدم فعالیت و این بی تحرکی پیوند یافته است با چاقی و ناراحتی (بیماری) قلبی (پیوندی ناگسستنی دارد). آیا شما فکر می کنید این فقط یک تصادف است که در غرب، جایی که مردم وقت زیادی را صرف تماشای تلویزیون می کنند، چاقی و ناراحتی (بیماری) قلبی در همه سنین به سرعت در حال بالا رفتن است؟ مطالعات زیادی روی اثرات (= تاثیرات) مضر سلامتی ناشی از تماشای تلویزیون انجام شده (در حال انجام می باشد) مطالعه تحقیقاتی اخیر (جدید) هدایت شده (که) در مدرسه سلامت (عمومی) هاروارد (انجام شده است) حاکی از آن است که تماشای زیاد تلویزیون می تواند خطر ابتلا به چاقی (پیشرونده) و دیابت نوع ۲ را به طور جدی افزایش بدهد. (دهد) شگفت آور نیست که از مطالعه دیگر انجام شده در دانشگاه جزیره رود (آیلند) یافتند (نشان می دهد که) که تماشای متعدد (طولانی مدت) تلویزیون حس اثر بخشی بیننده را در حفظ و نگه داری سلامت فردی کاهش می دهد.

[3]Commented [a]: چاقی مفرط

[3]Commented [a]: تصادف، اتفاق

[4]Commented [a]: ادامه دار، مدت دار

[5]Commented [a]: کارآمدی، اثربخشی برای خود

[1]Commented [a]: حفظ و نگهداری

Television feeds you false information

One of the most harmful effects of watching television is that television appears to **portray** or report reality. In fact, it just allows us to get a small **glimpse** of what's really going on. This particularly happens when watching **TV newscasts**. When we watch a 30 minutes newscast, we usually believe that what it is showing us is all that there is to see. After all, if there was more to see, wouldn't television show us more? Unfortunately most people accept whatever television is feeding them, without ever casting a doubt on its truthfulness.

One of the main reasons why we so **readily** believe what television is showing us is the fact that we prefer ignorance over knowledge because, **as the saying goes**, "ignorance is bliss." Searching to know the truth requires effort, and so we prefer to let the evening news do all the search for us. In this way, we don't need to do anything: no effort, nothing to worry about. We choose the easy way, but by doing so, we also choose to accept a distorted view of reality.

تلویزیون اطلاعات غلط به شما می خوراند

یکی از مضرترین اثرات (تماشای) تلویزیون این است که تلویزیون ظاهر می شود برای توصیف و گزارش دادن (تلویزیون ظاهرا آمده است که حقیقت را توصیف و گزارش کند!) در حقیقت تلویزیون فقط به ما یک نقطه نظر اجمالی (نگاه گذرا) از آنچه واقعاً بود و اتفاق افتاده- (در جریان است) را ارائه می دهد. (و) این مخصوصاً موقع تماشای اخبار تلویزیون اتفاق می افتد. وقتی ما یک اخبار ۳۰ دقیقه ای تماشا می کنیم معمولاً باور می کنیم که همه آن چیزی که در حال نمایش دادن به ماست برای دیدن موجود است (همه آن چیزی است که در حقیقت موجود است). بعد همه از آن گذشته اگر بیشتر ازین برای دیدن وجود داشته باشد (داشت) آیا تلویزیون به ما نشان نمی داد؟ متأسفانه بیشتر مردم هرآنچه تلویزیون به آنها می خوراند را می پذیرند بدون اینکه بریزند روی صداقت (حتی بر درستی آن شک کنند)

یکی از مهم ترین دلایل که ما به آسانی باور می کنیم که آنچه تلویزیون به ما نشان می دهد واقعیت است آن است (یکی از مهمترین دلایلی که ما هر آنچه تلویزیون نشان می دهد را باور می کنیم این حقیقت است) که ما چهل را به دانایی ترجیح می دهیم چون به قول معروف بی خبری خوش خبری است. جستجو برای دانستن حقیقت نیاز به تلاش دارد و همچنین (اینگونه) ما ترجیح می دهیم که اخبار شبانگاهی همه آن جستجو را برای ما انجام دهد. در این روش ما نیاز به انجام کاری نداریم نه تلاشی (و) نه هیچ نگرانی درباره آن. ما راه ساده را انتخاب می کنیم اما به وسیله (با) این کار ما همچنین پذیرفتن یک نمای تحریف شده از واقعیت را انتخاب می کنیم (نمای تحریف شده ای از حقیقت را پذیرفته ایم).

[7Commented] a: به تصویر کشیدن- نشان دادن

[8Commented] a: نگاه کوتاه

[9Commented] a: اخبار

[10Commented] a: بی درنگ فوراً

[11Commented] a: به قول معروف

[12Commented] a: لذت بخش- مفرح

Television makes you dumb

Another amazingly harmful effect of watching television is the fact it can hinder our ability to think. Having talking heads continuously giving us quick information, opinion, analysis and criticism for just about everything, allows us to stop using our critical thinking. In this way, we can be easily misinformed and manipulated.

Certainly there are a few programs on TV that are educational and interesting, but the majority of television programs are simply trash. And so we rarely find a program on TV that requires us to think. Television programming is designed in such a way so as to match our attention span, and that is why almost all programs are 30 to 60 minutes long. In addition, television programs rarely dedicate the entire program to a single topic. Hence, not only can't television programs provide any decent thought to stimulate discussion, but they present information in such a way that we cannot digest it properly. And so we can easily form opinions without allowing the information to be first filtered through our mind, and while we might think that we become more knowledgeable, in reality we become dumb.

تلویزیون شما را احمق می کند.

دیگر اثر (به شدت) مضر و متحیرکننده تماشای تلویزیون یک (این) حقیقت است که (تلویزیون) می تواند از توانایی فکر کردن ما جلوگیری کند (مانع توانایی تفکر در انسان شود). صحبت کردن مداوم (دائمی) سران (مدیران) مملکت (در تلویزیون) به ما اطلاعات سریع می دهد. ایده آتالیز و اعتقاد در رابطه با هر چیزی اجازه می دهد به ما (که دائم در حال ارائه اطلاعات، نظرات، تحلیل ها و انتقادات جدید در رابطه با هر چیزی به ما هستند باعث می شود ما از ذهن نقاد خودمان دیگر استفاده نکنیم). در این راه ما می توانیم (با این رویه ممکن است) به سادگی گمراه شویم و فریب بخوریم.

حتما (قطعا) تعدادی (از) برنامه های (تلویزیونی) آموزشی و جالب در تلویزیون وجود دارند (هستند) ولی اکثریت برنامه های تلویزیون به سادگی زائد (به زبان ساده به درد نخور) هستند. و بنا بر این ما به ندرت (می توان) یک برنامه (ای را) در تلویزیون پیدا می کنیم (کرد) که ما را به فکر کردن ملزم کند (وا دارد).

برنامه سازی تلویزیون به منظور دامنه توجه طراحی می شوند؟؟ (برنامه های تلویزیونی طوری طراحی می شوند تا با دامنه توجه ما مطابقت داشته باشند.) و (لذا) به همین علت بیشتر برنامه ها (تقریبا همه برنامه های تلویزیونی) سی الی شصت دقیقه طول می کشند.

به اضافه (علاوه بر این در) برنامه های تلویزیونی به ندرت (کل برنامه را) به یک موضوع واحد اختصاص دارند (می دهند) (ازین رو نه تنها برنامه های تلویزیونی نمی تواند برای شروع یک بحث تفکر درخور و شایسته ای را برای شما فراهم کند بلکه اطلاعات را طوری ارائه می دهد که ما به طور صحیح نمی توانیم آنها را هضم کنیم. لذا ما بدون اینکه اطلاعات را از فیلتر تحلیل ذهنمان بگذرانیم آنها را مبنای شکل گیری اعتقاد خود قرار می دهیم و بدینسان زمانی که فکر می کنیم خیلی دانش بدست آورده ایم در حقیقت بر حماقت های خود افزوده ایم.)

Commented [a13]: مانع شدن

Commented [a14]: بزرگان

Commented [a15]: ترغیب کسی به انجام کاری با فریب وی

Commented [a16]: به خاطر

Commented [a17]: Nhiki j, i:

Commented [a18]: در خور و شایسته

Television wastes your time

Life is short, but we choose to spend it watching television. Just think of how many hours of our day we waste watching television. Surveys reveal that people in the Western world spend 5-10 hours a day watching television.

Instead of living our life **to the fullest**, we sit in front of a dead, **though** “entertaining” device, which we have chosen as a substitute for true living. Instead of going out to play football, we are so obsessed with watching football games and admiring our favorite sport players, as if they are some kind of heroes. Instead of going to our kitchen and cook a healthy meal, we prefer to sit in the sofa, watching special cooking shows where people are **savoring** all kinds of delicious food, while we fill our bodies with junk. Instead of going out to meet people, **converse** and have fun, we choose to **confine** ourselves within four walls and be all alone, so as to watch with full attention adventure movies, reality shows, and soap operas.

But I am asking you, is this *living*? A time will come when your physical and mental energy will be **dissipated**, and you will come to realize that you have not yet actually lived. But then it will be too late, and you will be filled with **regrets**.

Now is your chance to **live passionately**, not **passively**.

تلویزیون وقت شما را هدر می دهد

زندگی کوتاه است ولی ما انتخاب می کنیم (چنین انتخاب کرده ایم) که آن را با تماشای تلویزیون بگذرانیم. فقط به این فکر کنید که ما چند ساعت از روزمان (در روز) را با تماشای تلویزیون هدر می دهیم. نظر سنجی ها آشکار می کند (حاکم ازین است) که مردم در جهان غرب ۵ تا ۱۰ ساعت از یک (در) روز را به تماشای تلویزیون می گذرانند. (می پردازند)

به جای استفاده کردن (بهره بردن) از زندگی به حد کمال و عالی (بهترین نحو) ما جلوی یک چیز مرده می نشینیم ولو یک وسیله (ی) سرگرم کننده (هم) باشد (وسیله ای) که ما آن را به عنوان یک جانشینی برای روش زندگی صحیح انتخاب کرده ایم. به جای بیرون رفتن برای فوتبال بازی کردن ما خیلی (بسیار) پایبند شدیم به تماشای بازی های فوتبال (شده ایم) و بازیکنان مورد علاقه امن را ستایش (تشویق) می کنیم که گویا آنها قهرمانان (واقعی) هستند. به جای رفتن به آشپزخانه (آشپزخانه) و پختن یک غذای سالم ما ترجیح می دهیم که روی مبل بنشینیم (و) نمایش (برنامه) های آشپزی خاص (آنچنانی) را ببینیم جایی که (برنامه هایی که در آن) مردم (افراد) دارند لذت می برند از غذاهای خوشمزه (از انواع غذاهای خوشمزه لذت می برند) (و این) در حالی (ست) که ما بدنه ایمان را پر می کنیم با غذاهای آشغال (آشغال می خوریم) (نا مناسب پر می کنیم) به جای بیرون رفتن برای ملاقات کردن مردم (دید و بازدید)، گپ زدن و تفریح کردن ما انتخاب می کنیم که خودمان را میان چهار دیوار محبوس (می) کنیم و همیشه تنها (بییم) باشیم برای اینکه (تا) با دقت کامل فیلم های ماجراجویی، نمایش های واقعی، و سریال های دنباله دار تلویزیونی را تماشا کنیم. (ببینیم)

ولی من از شما سوال می کنم آیا این روش زندگی است؟

یک زمان خواهد آمد که انرژی روحی و جسمی شما محو خواهد شد و شما خواهید فهمید که حقیقتاً زندگی نکرده اید ولی آن زمان خیلی دیر خواهد بود و شما افسوس خواهید خورد.

اکنون شانس (فرصتی است برای شما) شماست که (تا) با شور و علاقه زندگی کنید نه به طور خستگی (و خستگی بودن) را رها کنید

[19Commented [a]: به بهترین نحو

[20Commented [a]: ولو اگر چه

[21Commented [a]: لذت بردن از طعم غذا

[22Commented [a]: صحبت کردن

[23Commented [a]: پایبند شدن محبوس و زندانی شدن

[24Commented [a]: محو و ناپدید شدن

[25Commented [a]: پر شور

[26Commented [a]: خستگی و بی تحرک