

انگلیسی	فارسی
crises	بحران ها
dealing	دست و پنجه نرم می کنیم
pandemic	بحران همه گیر
staying indoors	داخل ماندن
honest	رو راست
lockdown	قرطینه
insane	دیوانه
including	شامل
forced	به زور
fancy equipment	ابزار لوکس
sources	منابع
invest	سرمایه گذاری کردن
digital currency	ارز دیجیتال
Stock Market	بازار سهام

زبان انگلیسی

Hey today's topic is about something that is going on in all of our lives right now.

There have always been these **crises** happening in the history of the world.

I believe we're **dealing** with one of these crises now.

I'm talking about the **pandemic**.

And we're taking our parts in this by **staying indoors**.

But to be **honest** with you this **lockdown** is driving everyone **insane, including** me.

You know I kind of like spending most of my time at home but when you're **forced** to stay in you miss going out with your friends and you miss whatever you can't do right now.

Well we got a few months now at home so I came up with 3 tips to make the most out of this time.

You ready?

Let's go.

Number 1:

Try working out at home

You don't need **fancy equipment** to work out just do some basic exercises.

Just make yourself to do 50 pushups a day.

That's it.

You're gonna look in shape.

You're not gonna get fat and trust me
you will feel much better.

Promise me you'll do it

Promise just 50 pushups in a whole day.

It's not that hard ok?

Great let's move on to the next tip.

Number 2: Learning English

You have the extra time for learning anything and what's
better than learning a new language?

You don't know how to start?

Just tell me this do you think there is an application out
there that could give you hundreds of English [sources](#) for
both beginners and advanced learners?

Yes there is Zabanshenas if you wanna install it on your
device check out the link in the bio.

Number 3

I feel like I'm John Cena now

what do you think?

Ok Number 3:

Learn how to [invest](#) this is something you can learn online.

Just google [digital currency](#) or [Stock Market](#)

I'm personally learning about it I believe this is the best way to make money while you're busy with life.

Hello. I like money and that's basically it for this video guys.

Be safe

see you soon.

زبان فارسی

سلام، امروز موضوع بحثمون همونیه که تو زندگی هممون هست همیشه این چنین بحران هایی در تاریخ دنیا وجود داشته به نظرم الانم تو یکی از همین بحران هاییم دارم.

راجب این مساله ی همه گیر صحبت میکنم و ما نقشمون رو با تو خونه موندن ایفا میکنیم ولی بخوام باهاتون صادق باشم.

این تعطیلی داره همه رو دیونه میکنه. از جمله خود من رو.

میدونید من یه جورایی خونه موندن رو دوس دارم ولی وقتی باید به زور خونه بمونی دلت برای بیرون رفتن با دوستانات تنگ میشه.

و دلتنگ هر چیزی میشی که الان نمیتونی انجام بدی خب یه چند ماهی
خونه موندیم منم با 3 تا نکته اومدم که بهترین استفاده رو از این زمان
ببریم.

آماده اید؟ بزنید بریم

شماره 1:

سعی کنید تو خونه ورزش کنید

به تجهیزات خفنی نیاز ندارید برای ورزش کردن فقط تمرینات ابتدایی
رو انجام بدید. فقط خودتون رو مقید کنید 50 تا حرکت شنا رو در روز
برید. همین.

رو فرم به نظر میاید و چاق نمیشید و به من اعتماد کنید. حس خیلی
بهتری خواهید داشت، قول بدید انجامش میدید. قول بدید.
فقط 50 تا شنا در کل روز اونقدر هم سخت نیست اکی؟

خب بریم رو نکته ی بعدی.

شماره 2: یادگیری انگلیسی

شما وقت اضافه برای یادگیری هر چیزی رو دارید و چی بهتر از
یادگیری یه زبان جدید؟

نمیدونید چطور شروع کنید؟

فقط اینو بگید ببینم فکر میکنید میشه اپلیکیشنی باشه که صدها منبع انگلیسی رو در اختیارتون بذاره.

چه برای سطح مبتدی چه متوسط؟

بله هستش.

زبانشناس

اگه میخواید رو گوشیتون نصبش کنید. یه سر به لینک بیو بزنید.

شماره 3:

حس میکنم جان سینا هستم. شما چطور فکر میکنید؟

خب شماره 3:

یاد بگیرید چطور سرمایه گذاری کنید.

این چیزیه که میتونید آنلاین یاد بگیرید، سرچ کنید ارز دیجیتال یا بازار سهام من به شخصه دارم یاد میگیرم به نظرم بهترین روش پول درآوردنه. در حالیکه درگیر زندگی هستید

سلام. من پول دوس دارم.
خب اینم از ویدئوی امروز بچه ها، مراقب باشید.
زودی میبینمتون.