

# Двадцать первый урок Beginner

## Real conditionals - Health

Если у тебя болит голова, пойдй полежи.	If you have a headache, go and have a rest.	2
Если ты плохо видишь, обратись к врачу.	If you have poor eyesight, consult a doctor.	2
Где мне бегать, если стадион закроют?	Where should I run if the stadium is closed?	1
Если не возьмешь зонт, ты простынешь.	If you don't take an umbrella, you will catch a cold.	2
Я не заболелю, если буду спать на полу?	Will I get sick if I sleep on the floor?	2
Если весной у тебя аллергия, носи таблетки с собой.	If you have an allergy in spring, keep your meds with you.	1
Если хочешь быть здоровым, перестань смотреть телевизор по 5 часов в день.	If you want to be healthy, stop watching TV 5 hours a day.	2
Если он поправится в ближайшее время, он будет участвовать в конкурсе.	If he feels better soon, he will participate in a contest.	2
Если родственники соберут деньги на операцию, он будет жить.	If the relatives get money for the operation, he will live.	2
Если он ходит в спортзал, это не значит, что он тупой.	If he goes to the gym, it doesn't mean that he is dumb.	2
Если ты будешь есть много фруктов, твой организм скажет тебе спасибо.	If you eat much fruits, your organism will thank you.	2
Если ты много двигаешься, то до самой старости будешь энергичным.	If you move much, you will be youthful even when you are old.	1
Если у человека желтые пальцы и зубы, он заядлый курильщик.	If a man has yellowish fingers and teeth, he is a heavy smoker.	1
Если ты сдаешь кровь, ешь больше винограда и шоколада.	If you donate blood, eat more grape and chocolate.	1
Если я поем острого, у меня начинается изжога.	If I ate spicy food, I have a heartburn.	1
Меня положат в больницу, если я не буду лечиться сама.	I will be admitted to hospital if I don't cure myself.	1
Если ты села на диету, занятия спортом забрасывать не надо.	If you are on a diet, don't give up going in for sports.	2
Если ты любишь экстремальные виды спорта, у тебя должны быть крепкие нервы.	If you are keen on extreme kinds of sport, you should have strong nerves.	2
Если долго сидеть перед монитором, можно испортить зрение.	If you spend a lot of time in front of a monitor, you can harm your eyesight.	2
Если ты будешь постоянно сидеть дома, так и останешься бледной.	If you are constantly at home, you will remain pale.	1
Если признаешь, что у тебя проблема, они тебе помогут.	If you admit that you have problems, they will help you.	2

Если долго сидеть в горячей воде, может закружиться голова.	If you spend a lot of time in hot water, you will feel dizzy.	2
Если будешь делать зарядку каждый день, пропадет одышка.	If you do morning exercises every day, your shortbreathing will disappear.	1
Если ты не бросишь выпивать на выходных, у тебя появятся проблемы с печенью.	If you don't give up drinking at weekends, you will have problems with your liver.	2
Если у тебя нет времени ходить в спортзал, занимайся хотя бы дома.	If you don't have time to go to the gym, train at least at home.	2
Ты никогда не похудеешь, если будешь питаться в фастфуд-ресторанах.	You will never lose weight if you eat in fast food restaurants.	2
Если тебе не нравятся групповые занятия, найми персонального тренера.	If you don't like group trainings, get your personal coach.	2
Если я уйду на больничный, я не попаду на корпоратив.	If I get a sick-leave certificate, I won't be able to go to the corporate party.	2
Если я не могу заставить себя правильно питаться, я вешаю на холодильник фото толстых людей.	If I can't make myself eat healthy food, I hang a picture of fat people on the fridge.	1
Если ты не стараешься, не жди результата.	If you don't take pains, don't expect good results.	2
Если ты ни разу не стоял на лыжах, тут тебя всему научат.	If you haven't ever ski, we will teach you everything.	2
Если не думать о тортах, то их и не хочется.	If you don't think about cakes, you won't want them.	2
Если не любишь бегать один по утрам, бери с собой собаку.	If you don't like to do morning jogging alone, take your dog with you.	2
Если не запивать жирное горячим чаем или кофе, можно заработать язвенный колит.	If you don't drink hot tea or coffee after fatty food, you can get an ulcerative colitis.	2
Если не спать в течение трех суток, могут возникнуть галлюцинации.	If you don't sleep during 3 days, you can have hallucinations.	2
Если не закрывать на ночь окно, можно простудиться.	If you don't close the window at night, you can catch a cold.	2
Если не закаляться, организм ослабнет.	If you don't harden yourself, your organism will become weak.	2
Если я не съем хотя бы три апельсина за день, я нервничаю.	If I don't eat at least 3 oranges a day, I become nervous.	1
Если не пить лекарства, заболевание может стать хроническим.	If you don't take meds, the disease can become chronic.	2
Если громко петь на концерте любимой группы, можно охрипнуть.	If you sing very loud at your favorite group's concert, you can hoarsen.	2
Если ты не ешь молочные продукты, найди другой источник кальция.	If you don't eat dairy products, find some other source of calcium.	1
Если не хочешь, чтобы выпали зубы, ходи к стоматологу хотя бы раз в год.	If you don't want to lose your teeth, visit a dentist at least once a year.	2
Он получит травму, если не наденет шлем?	Will he get a trauma if he doesn't wear a helmet?	2

Если есть по пять апельсинов каждый день, будет аллергия?	Will you get an allergy if you eat 5 oranges a day?	1
Если я хочу держать мышцы в тонусе, мне нужен пилатес или стретчинг?	If I want to keep my muscles in tonus, should I practice pilates or stretching?	2
Если человек левша, у него работает правое полушарие мозга?	If a man is a left-hand writer, does it mean that he has his right-brain active?	2
Рыба ведь полезнее, если ее не замораживать?	Is fish healthier if it wasn't frozen?	2
Будет ли эффект от диеты, если не заниматься спортом?	Will there be any profit from a diet if you don't go in for sports?	2
Можно ли заниматься сексом, если простужен?	Can you have sex if you are affected by cold?	1
Если меня положат в больницу, позаботишься о моей кошке?	If I am admitted to hospital, will you take care of my cat?	1
Можно ли начинать лечение, если диагноз неточен?	Can they start therapy if the diagnosis isn't definite?	1
Если питаться одной морковью, кожа станет оранжевой?	If you eat only carrot, will your skin turn orange?	2
Если в больнице нет мест, можно лечиться дома?	If there are no spare wards in the hospital, can I cure myself at home?	1
Можно ли двигать тело человека, если сломана нога?	Can I move the body if the leg is broken?	1
Нужно ли вызывать скорую, если человек уже мертв?	Should I call an ambulance brigade if the man is dead?	1
Будет ли толк в занятиях спортом, если есть жирную пищу?	Will there be any sense in going in for sport if I eat fatty food?	1
Можно ли похудеть, если заниматься только йогой?	Can I get slimmer if I practice only yoga?	2
Можно ли упасть в голодный обморок, если не есть сутки?	Can I faint with hunger if I don't eat for a day?	2
Можно ли заразиться СПИДом, если пользоваться одной посудой?	Can I catch AIDS if we share utensils?	2
Можно ли стать здоровым, если тело было парализовано?	Can a man be healed if the body was paralyzed?	2
Если я упаду с забора, я разобьюсь насмерть?	If I fall off the fence, will it be fatal?	2
Как жить, если ампутированы ноги?	How can I live if my legs are amputated?	2
Как заставить себя заниматься спортом, если лень?	How can I force myself to go in for sport if I'm lazy?	2
Сколько лет я должен тренироваться, если хочу стать мастером спорта?	How many years should I train if I want to be master of sport?	2
Чем питаться, если у меня на все аллергия?	What should I eat if I'm allergic to everything?	1
Если ты на диете, почему же ты не худеешь?	Why don't you get slimmer if you are on a diet?	1

Как я должен вести себя, если мне придется сказать родителям о смерти ребенка?	How should I behave if I have to tell the parents about their child's death?	2
Где у тебя лежат лекарства на случай, если станет плохо?	Where do you keep the meds if you are sick?	1
Чем мне нужно заниматься, если я хочу быстро сбросить 10 кг?	What kind of sport should I go in for if I want to lose 10 kilos quickly?	2
Кто позаботится о тебе, если ты попадешь в больницу?	Who will take care about you if you are in hospital?	1
Тебе станет легче, если ты выговоришься.	You'll feel better if you have your say.	2
Если не можешь уснуть, почитай и попей горячего.	If you can't fall asleep, read and drink something hot.	1
Я не могу ни о чем думать, если болит зуб.	I can't think of anything if my tooth aches.	1
Ты будешь мне помогать, если мне придется ходить с тростью?	Will you help me if I have to walk with a cane?	1
Если не сходишь к врачу, не узнаешь причину головной боли.	You won't know the reason of your headache if you don't attend a doctor.	2
Если она следит за фигурой, это не значит, что она умна и начитана.	If she cares about her body it doesn't mean that she is smart and erudite.	2
Если целый день смотреть телевизор, мышцы атрофируются.	If you watch TV the whole day, your muscles will atrophy.	2
Что скажет начальник, если я сделаю пирсинг?	What will my boss say if I'm pierced?	2
Если болит живот, выпей активированного угля.	If you have a stomachache, take activated charcoal.	1
Мы поедem в больницу, если начнутся схватки.	We will go to the hospital if the griping pains begin.	1
Если операция срочная, почему мы сидим в очереди?	If the operation is urgent, why are we sitting in the queue?	2
Что делать, если два врача ставят два разных диагноза?	What should I do if two doctors have two different diagnoses?	2
Не пей воду из-под крана, если не хочешь подхватить инфекцию.	Don't drink tap water if you don't want to catch an infection.	1
Если тебе полезен морской воздух, нам лучше переехать поближе к морю.	If you need sea air, we should move closer to the sea.	2
Не кури, если хочешь, чтобы твои дети родились здоровыми.	Don't smoke if you want your children to born healthy.	2
Если ты бросишь пить, твое здоровье улучшится.	If you give up smoking, your health will be better.	1
Если будешь есть овощи и фрукты, тебе не понадобятся витамины в таблетках.	If you eat fruits and vegetables, you won't need vitamin pills.	1
Если ты снимешь гипс сейчас, снова сломаешь руку.	If you uncase the plaster now, you will break your hand again.	2

Следи за здоровьем, если хочешь стать родителем в будущем.	Think about your health if you want to be a parent in future.	1
Если у тебя больная спина, занимайся плаванием.	If you have a bad back, go in for swimming.	1

## **Real conditional sentences (или предложения реального условия) могут выражать обобщения, различные выводы и умозаключения.**

1. Обобщения включают в себя факты, которые всегда будут правдивыми и никогда не изменятся, а также обыкновенные действия в прошлом или настоящем, результат которых не вызывает никаких сомнений.

В предложениях реального условия, выражающих обобщения, очень часто обе части (главное и придаточное предложение) поставлены в одном и том же времени (simple present or simple past). Впрочем, если в придаточном предложении Вы использовали simple present tense, в главном Вы вполне можете использовать и will + verb – значение от этого не изменится.

Примеры предложений реального условия, выражающих обыкновенные действия:

If he eats breakfast, he feels better all day.

Если он съест завтрак, он будет чувствовать себя лучше весь день.

If he eats breakfast, he will feel better all day.

If he ate breakfast, he felt better all day.

Эти же обобщения можно также выразить с помощью “when” или “whenever” вместо “if”:

When he eats breakfast, he feels better all day.

2. С помощью предложений реального условия также можно выражать умозаключения.

Предложения реального условия, выражающие умозаключения, часто имеют параллельную глагольную структуру в обеих частях (за исключением тех, в которых используются модальные глаголы – must или should).

If I CAN DO it, anyone CAN DO it. - Если я могу это делать, любой может.      If I can do it, anyone must be able to do it. - Если я могу это делать, любой может.

If it IS raining, the streets ARE getting wet. - Если идет дождь, на улицах мокро.      If it is raining, the streets must be getting wet. - Если идет дождь, на улицах мокро.