

NORTHSTAR

(translate the reading)102

جامعة الملك عبد العزيز السنة التحضيرية • انتساب المستوى الثاني

إن وجدَ خطأ أرجو منكم ذكرها في الموضوع لتعم الفائدة ..

فما هذا إلا جهد بشري يعتريه النقص و العيب

وما كان من صواب فمن الله وحده .. وما كان من خطأ فمن نفسي والشيطان ..

وإن وجدتموا الفائدة أرجو منكم الدعاء لوالدتي بالشفاء

والحمد لله رب العالمين

أخوكم

مانع العمري

(طريقة مطابقة المنهج)

المنهج عبارة عن عشر وحدات كل وحدة تتحدث عن موضوع مختلف وقاعدة مختلفة فعند مذاكرتنا الاولى نقرأ الوحدة قراءة سريعة ومعرفه القاعدة تمام ونذكر أمثله عليها من عندنا وحفظ الكلمات المهمة (يأتي تحتها خط دائما) قبل القراءة رقم واحد وبعد ذلك نقرأ القطعة ونطبق القاعدة الموجودة لانه في كل وحدة القاعدة موجودة بكثرة في القطعة مثل المضارع المستمر والماضي البسيط وغيرها وفهم القواعد أهم ما في المنهج لان ٨٥٪ من الأسئلة في القواعد وهي موجودة بالكتاب كالتالي :

الوحدة الأولى : (*descriptive and possessive adjectives*)

الوحدة الثانية : (*simple past tens*)

الوحدة الثالثة : (*present progressive*)

الوحدة الرابعة : (*wh-questions in the simple present tens*)

الوحدة الخامسة : (*verbs plus gerunds and infinitives*)

الوحدة السادسة : (*adverbs and expressions of frequency*)

الوحدة السابعة : (*count and non-count nouns*)

الوحدة الثامنة : (*can and could*)

الوحدة التاسعة : (*should and shouldn't*)

الوحدة العاشرة : (*expressing predictions and future plans*)

ملحظة : يجب أن نقرأ هذه الترجمة فوهمنا بالإيهان بمعنى أن الجملة ستخرجنا من ترجمة بنفس اللون

وأتعلم هذه التوفيق والنبال كما أن الكلمات المؤنة بالكتاب وضمت تلتوا خط .

وأتمنى لكم التوفيق والنجاح

Unit 1

Reading one :

FINDING THE IDEAL JOB

You are with out of work.

You hate your job.

You aren't satisfied with your career.

You are looking for your first job. Where do you start?

If you are like most Americans, you'll probably send your resume to a lot of companies. You might answer newspaper want ads every Sunday. Or you might go to employment agencies. But experts say you won't have much luck. People find jobs only five to fifteen percent of the time when they use these methods. So, what can you do?

One thing you can do is read Richard Bolles's What Color Is Your Parachute ? Bolles is an expert in the field of job hunting. He has helped thousands of people find jobs and careers. This book is different from other job-hunting manuals. Bolles doesn't help to find just another job. Instead, he helps you find the ideal job: a job that fits who you are, a job that is satisfying to you. What kind of job is ideal for you ? if you don't know the answer, Bolles, says, you can find your ideal job. You need to have a clear picture in your mind of the job you want. The book has many exercises to help you draw this picture.

Bolles says that you must think about three things:

(1) Your skills. What do you like to do? What do you do well? Do you like talking? Helping people? Teaching? Reading and writing? Using computers? Working with your hands? Bolles asks you to think about all your skills, not only "work skills". For example, a mother of four children is probably good at managing people (children!). she may be a good manager.

(2) Job sitting. Where do you like to work? Do you like to work outside? At home? In an office? Alone or with others? What kind of people do you like to work with?

(3) Job rewards. How much money do you need? How much money do you want? What else do you want from a job? What would make you feel good about a job?

After Bolles helps you decide on your ideal job, he gives you specific advice on how to find the job. His exercises teach you how to find companies and how to introduce yourself. The chapter on job interviews is full of useful information and suggestions. For example, most people go to interviews asking themselves the question, "how do I get the company to hire me?" Bolles thinks this is the wrong question. Instead, he wants you to ask yourself, "do I really want to work for this company?"

There are two small problems with book. First, Bolles writes too much! He explains some of his ideas over and over again. Second, there is no space to write the answers to the exercises. But these are small problems. What Color Is Your Parachute ? is the best job-hunting manual available today.

What Color Is Your Parachute? Was written in 1970. But the information is updated every year. So if you are looking for a job, or if you have a job but want a new one, remember : don't just send out copies of your resume . don't just answer want ads. And don't wait for friends to get you a job. Instead, buy this book and do a job hunt the right way.

إيجاد الوظيفة المثالية

أنت عاطل عن العمل

أنت تكره وظيفتك

أنت غير راضي عن مهنتك

أنت تبحث عن وظيفتك الأولى . من أين تبدأ ؟

إذا كنت مثل معظم الأمريكيين ، محتمل أنك سترسل سيرتك الذاتية إلى الكثير من الشركات . وربما أنك ترد على إعلانات التوظيف بالجراند كل يوم أحد . أو ربما تذهب إلى مكاتب التوظيف . لكن الخبراء يقولون أنه لن يكون لديك الحظ الوافر لذلك . الناس يجدون الوظائف فقط من ٥ إلى ١٥% معظم الوقت عندما يستخدمون هذه الطرق . لذا ماذا نستطيع أن نفعل؟

شيء واحد باستطاعتك فعله وهو أن تقرا كتاب رتشارد بول ما هو لون مظلتك ؟ بول خبير في شأن البحث عن العمل . هو ساعد الآلاف من الناس لإيجاد وظائفهم ومهتهم . هذا الكتاب مختلف عن وسائل البحث عن العمل الأخرى . بول لا يساعدك فقط لإيجاد وظيفة أخرى . بدلا من ذلك ، هو يساعدك لإيجاد وظيفتك المثالية : الوظيفة التي تلائمك ، الوظيفة المرضية لك . ما هو نوع الوظيفة المثالية لك ؟ إذا لم تعرف الإجابة ، بول يقول ، يمكنك إيجاد وظيفتك المثالية . أنت بحاجة إلى صورة واضحة براسك عن الوظيفة التي تريدها . الكتاب يحوي العديد من التمرينات لمساعدتك على رسم هذه الصورة .

بول يقول يجب عليك التفكير في ثلاثة أشياء :

(١) مهاراتك . ماذا تحب أن تفعل؟ ما الذي تفعله جيدا ؟ هل تحب الكلام ؟ مساعدة الناس ؟ التدريس ؟

القراءة والكتابة ؟ استخدام الكمبيوترات ؟ العمل بيديك ؟ بول يسألك حتى تفكر بجميع مهاراتك ، ليس فقط "مهارات العمل" . مثلا ، أم لأربعة أطفال فهي ربما تكون جيدة في إدارة الناس (الأطفال!) . هي ربما تكون مديرة جيدة .

(٢) أوضاع الوظيفة . أين تحب أن تعمل؟ هل تحب العمل بالخارج ؟ بالمنزل ؟ في مكتب ؟ لوحده أو

مع آخرين ؟ ما نوع الناس الذين تحب العمل معهم ؟

(٣) عوائد الوظيفة . كم من المال أنت بحاجة إليه ؟ كم من المال تريد ؟ ماذا الذي تريده من الوظيفة غير

ذلك ؟ ما الذي يشعرك بالارتياح بشأن الوظيفة ؟

بعد أن يساعدك بول في أن تقرر وظيفتك المثالية ، فهو يعطيك نصيحة معينة على كيفية إيجاد الوظيفة . تمارينه تعلمك كيف تجد الشركات وكيف تقدم نفسك . الفصل الخاص بمقابلات الوظيفة مليء بالمعلومات والاقتراحات المفيدة . مثلا ، معظم الناس يذهبون للمقابلات يسألون أنفسهم السؤال ، "كيف أرفع هذه الشركة لتوظيفي؟" بول يعتقد أن هذا السؤال الخطأ . بدلا من ذلك ، هو يريدك أن تسأل نفسك "هل أنا حقا أرغب بالعمل لصالح هذه الشركة؟" .

يوجد مشكلتين صغيرتين بالكتاب . الأولى ، بول يكتب كثيرا جدا ! هو يشرح بعض أفكاره مرة ومرة أخرى . ثانياً ، لا يوجد مساحة لكتابة إجابة التمارين . لكن هذه مشكلتين صغيرتين . ما هو لون مظلتك ؟ انه أفضل باحث عن وظيفة يدوي متوفر اليوم .

ما هو لون مظلتك ؟ كتب عام ١٩٧٠ . لكن المعلومات تحدث كل عام . لذا ، إذا أنت تبحث عن وظيفة ، أو إذا كان لديك وظيفة ولكن ترغب بأخرى جديدة ، تذكر : لا ترسل فقط نسخة من سيرتك الذاتية . ولا ترد فقط على إعلانات الوظائف بالجراند . ولا تنتظر أصدقائك ليحضروا لك وظيفة . بدلا من ذلك ، اشتر هذا الكتاب وقم بالبحث عن وظيفة بالطريقة الصحيحة .

Reading two :

THE IDEAL JOB

Believe it or not, some people get paid –and well–for doing the thing that make them really happy. Here are a few people who have found the job of their dreams.

"I know about job-hunting."-Betsy

A few years ago, I lost my job as a manager in a factory. I was so unhappy. I was 38 years old, out of work for the 100th time, and without much hope. Then, one day I was thinking about the question, "what I do best ?" and the answer came to me. I had been out of work many times, so I knew every manual about how to find a job or change a career. I must have been to over 100 interviews in my resume to almost 2,000 companies. When I looked at my skills, I saw that my best skills were job-hunting skills! So I started my own company, Career Consulting. It's business that helps people finds jobs. I hired two people to work with me. The three of us work together on everything, but I'm the boss. It's great. I love the work, and I make a lot of money!

"I have the most fun job in the world."-Amanda

I have been a matchmaker for 41 years. because of me, 60 couples are happily married or engaged. I'm a good matchmaker.

I have a very good eye for people. And I don't mean I match people on how they look. I mean, I can meet a person just once for ten minutes, and I know for sure what kind of person he or she is. I get a feeling. And this feeling tells me, "oh, he would be a great husband for Stephanie," or "Ah, now here is the woman for Timothy. " I can't imagine a job that's more fun. I meet wonderful people. I work for myself. Nobody tells me what to do. I make enough money to live a simple life. And I get so much joy from seeing what happens to my matches. A month ago a couple stopped by on their way home from the hospital with their new baby girl. I'm so happy to think that I helped make that family!

"I have a job with an incredible view."-Bander

Teaching skydiving is so exciting. I love seeing students on their first jump. They are all nervous and excited. When they get to the ground, they can't wait to call everyone they know and tell them they just jumped out of an airplane. Latter, when they learn to turn and fly forward, they realize that they're not just a flying stone. They realize that they 're like a bird – and they can fly!

الوظيفة المثالية

صدق أو لا تصدق ، بعض الناس يدفعون – وذلك جيد – لقيامهم بفعل الأشياء التي تجعلهم حقا سعداء . هنا قليل من الناس والذين وجدوا الوظيفة التي حلموا بها .

"أنا أعرف كل ما يتعلق بالبحث عن الوظيفة ."- بتسي

منذ سنوات قليلة مضت ، فقدت وظيفتي كمديرة في مصنع .كنت غير سعيدة . كنت بعمر ٣٨ سنة ، عاطلة عن العمل لمئة مرة ، ولا يوجد الكثير من الأمل . عندها في أحد الأيام كنت أفكر بالسؤال "ما أفضل ما يمكنني فعله؟" والاجابة اتت الي . كنت عاطله عن العمل في الكثير من المرات، لذلك ، أن أعلم بكل تفصيل عن كيفية ايجاد الوظيفة أو تغيير المهنة . لا بد وأنني قد عملت أكثر من ١٠٠ مقابلة في حياتي ، و١٠٠٠ مكالمة هاتف أسأل فيها عن الوظائف ، وأرسلت سيرتي الذاتية إلى ٢٠٠٠ شركة تقريبا . عندما نظرت إلى مهاراتي ، رأيت أن أفضل مهاراتي كانت مهارات الباحث عن الوظيفة ! لذلك بدأت بشركتي الخاصة ، Career Consulting . انها عمل يساعد الناس لايجاد الوظائف .وظفت شخصين للعمل معي . ثلاثتنا نعمل سوية على كل شيء ، ولكنني الرئيسة . انه عظيم .أحب هذا العمل، وأنا أجنبي الكثير من النقود !

"لدي أكثر الوظائف متعة في العالم"- أماندا

أنا خطابة منذ ٤١ سنة . بسببي ، ٦٠ زوج هم الان متزوجين ومخطوبين بسعادة . أنا خطابة جيدة . لدي عين ممتازة جدا للناس . وأنا لا أعني أنني أجمع الناس بناءا على منظرهم . أنا أعني أنني أستطيع مقابلة الشخص مرة واحده فقط لمدة عشر دقائق ، وانا أعرف لاتأكد من نوع الشخص سواء هو أو هي . يأتيني شعور . وهذا الشعور يخبرني ،"اوه ، هو زوج ممتاز لستيفاني ، " أو "اها ، هنا الزوجة لتيموثي". لا أستطيع أن أتخيل وظيفة أكثر متعة . قابلت اروع الناس . أعمل لصالح . ما أحد يخبرني ما الذي أفعله . أجمع المال الكافي لعيش حياه بسيطة . وأنا أحصل على الكثير من البهجة من رؤية ما يحدث لمن جمعهم مع بعض . منذ شهر ، زوجين توقفا وهما بطريقهما الى المنزل من المستشفى مع بنتهم الصغيرة المولودة . أنا سعيدة جداً للتفكير في كوني ساعدت لتكوين تلك العائلة .

"لدي وظيفة مع مناظر مذهشة"- بندر

تعليم القفز المظلي الحر مثير جدا . أحب مشاهدة الطلاب وهم في قفزتهم الأولى . كلهم متوترين ومتحمسين . عندما يصلون إلى الأرض ، لا يستطيعون الإنتظار للإتصال بكل شخص يعرفونه ويخبرونهم بأنهم قفزوا للتو من على الطائرة . بعد ذلك ، عندما يتعلمون الالتفاف والطيران للأمام ، يدركون أنهم ليسوا كصخرة تسقط . يدركون بأنهم مثل الطير – وأنهم يستطيعون الطيران!

Unit 2

Reading one :

THE FARMING LIFE FOR ME

In the September 2003 issue of your magazine, you wrote that many farm kids wanted to live in the city. Well, I am a farm kid and I don't want to live in the city. In fact, I want to explain exactly why I think it's better to grow up on a farm than to grow up in the city.

First, farm kids are too busy with farm work to get into trouble with guns, drugs, and alcohol like a lot of city kids do. We usually go home right after school to work on the farm and help our parents. We have to milk the cows, feed all the animals, drive the tractor in the fields, fix fences, help with watering the crops, or any other kinds of farm work. **All these things keep us busy and out of trouble.**

Second, farm kids understand at an early age what's really important in life. We help our parents when animals are born, and we take care of these animals until they die. I remember getting to pull my first lamb when I was six. Watching the birth of an animal always makes me feel warm and happy. At the same time, I know why we raise these animals. **They are going to be hamburgers and fried chicken.** Like me, most farm kids are used to seeing life and understanding of human life and death that city kids don't have.

In addition, farm kids have a much better understanding of nature than do many city kids. **We work outside all year.** We almost always get to watch the sunrise. We understand how heat or wind or snow can change our crops. **We understand how much water different crops need at different times of year.** We can put our hands in the soil and know how much water it needs. We know how to choose the best trees in our woods to cut down. **Those are just a few of the many outdoor skills that farm kids learn young.**

Finally, farm kids have a greater sense of responsibility than most city kids. We know that crops and animals are totally dependent on us. **We know that they can die if we don't our work.** I learned at an early age to feed and water the animals on time, and to water the crops regularly. Sometimes I'm tired or sick, or it's freezing cold or blowing snow. Even then, I know that I have to do these things because the animals, the crops, and my family depend on me.

For all these reasons, I think that it is better to grow up on a farm than to grow up in the city. My own experience growing up on a family farm in southern Colorado tells me this. **I know that growing up on a farm made me the responsible, hardworking, and thoughtful young person my parents and community can be proud of.**

حياة الزراعة بالنسبة لي

في سبتمبر ٢٠٠٣ القضية الموجودة بمجلتك ، كتبت العديد من أطفال المزرعة أرادوا العيش في المدينة. حسناً أنا طفل مزرعة وأنا لا أرغب العيش في المدينة. في الحقيقة أرغب أن أشرح بالضبط لماذا أنا أعتقد أن النضج (الكبر) في المزرعة أفضل من النضج في المدينة .

أولاً أطفال المزرعة مشغولون جدا بعمل المزرعة من الدخول في المشاكل مع الأسلحة، والمخدرات ، والمسكرات مثل الكثير من ما يفعل أطفال المدينة. نحن عادة نذهب للمنزل مباشرة بعد المدرسة للعمل في المزرعة ومساعدة والدينا . علينا أن نحلب الأبقار ونطعم جميع الحيوانات ونقود الحراثة في الحقول ونصلح الأسيجة ونساعد في سقاية المحاصيل أو أي نوع من أعمال المزرعة الأخرى . كل هذه الأشياء تبقينا مشغولين وبعيدين عن المشاكل .

ثانياً ، أطفال المزرعة يفهمون في سن مبكرة ما هو المهم حقاً في الحياة . نحن نساعد والدينا عندما تلد الحيوانات ، ونحن نهتم بهذه الحيوانات حتى تموت . أتذكر سحبي الأول للحمل(صغير الخروف) (مساعدة الولادة) عندما كنت في السادسة . مشاهدة ولادة الحيوان دائماً تجعلني أشعر بالدفئ والسعادة . وفي نفس الوقت أنا أعرف لماذا نربي هذه الحيوانات . فهي سوف تصبح هامبرغرات ودجاج مقلي . مثلي أنا معظم أطفال المزرعة إعتادوا مشاهدة الحياة والموت في المزرعة والفهم لحياة الإنسان وموته والذي لا يعرفونه أطفال المدينة .

بالإضافة ، أطفال المزرعة لديهم فهم كثير للطبيعة أكثر من العديد من أطفال المدينة . نحن نعمل بالخارج طوال العام . نحن تقريبا دائماً حاضرين لمشاهدة شروق الشمس . نحن نفهم كيف أن الحرارة والرطوبة والتلوج تستطيع تغيير محاصيلنا . نحن نفهم كيف أن المحاصيل بحاجة إلى كميات مختلفة من الماء في أوقات مختلفة من العام . نحن نستطيع وضع أيدينا في التربة ونعرف كم هي بحاجة إلى الماء . نحن نعرف أن نختر أفضل الأشجار في أخشابنا لقطعها . هذه فقط القليل من المهارات في الهواء الطلق والتي يتعلمها أطفال المزرعة في سن مبكرة .

أخيراً ، أطفال المزرعة لديهم شعور بالمسؤولية أكثر من معظم أطفال المدينة . نحن نعرف أن الحقول والحيوانات بالمجمل تعتمد علينا . نحن نعرف أنه يمكن أن تموت إزدل لم ننجز عملنا . تعلمت في سن مبكرة إطعام وسقي الحيوانات على الموعد وسقي الحقول بانتظام . بعض الأحيان أكان تعبان أو مريض أو مصاب بالبرد . حتى مع ذلك أعرف أنه يجب علي أن أقوم بتلك الأشياء ، لأن الحيوانات والحقول وعائلتي تعتمد علي .

من أجل كل تلك الأسباب ، أعتقد أن النمو في المزرعة أفضل من النمو في المدينة . وبتجربتي الخاصة بالنمو في عائلة مزرعة في جنوب كولورادو تخبرني بذلك . أعرف أن النمو في المزرعة جعلني مسؤول وأعمل بكد وشخص صغير مفكر وعائلتي ومجتمعي فخورون .

Reading two :

LEAVING THE FARM

Scott Halley used to be a farmer...until a year ago. But the farm kept losing money. "You look at the numbers at the end of the pencil," said Mr. Halley,44, "and you realize it's time to try something different."

With a heavy heart but a clear hand, Mr.Halley became one of the thousands of American farmers who sell their land each year. What surprised Mr. Halley and others is that the move to the city was so easy. The farmers are finding jobs and their families are enjoying the city way of life.

Mr.Halley found a good job working as a scientist at North Dakota State University. His income is now double what it was when he was a farmer.

But even for those farmers who find good jobs, there is a price to pay in leaving farming.

"It's not just about making money, but about having a life that is meaningful," said Dr. Michael Rosmann, a farmer and psychologist who helps farmers. "For most of them, that grieving lasts for the rest of their lives. To make the decision to quit farming, to do what's best for the family, takes an awful lot of courage." Mr. Halley feels the pull of the land every day. Once a week, he drives eight hours to work small piece of his old farm, just to keep his connection to the land.

It was hard to leave, but Mr.Halley knows he did the right thing. For most families that leave the land, income goes up and stress from worrying about having no money goes down. Both parents and children are happier.

Halley's children love living in the city. "The kids don't want to go back now," said Mr. Halley. "The telephone never stops ringing."

Megan Halley, 13, spoke with excitement about her new school. She especially likes art and computer technology. "Back on the farm," she said, "the old phone system took five minutes or more just to dial up the Internet."

"It's cool here," said Megan. She loves going to the nearby mall to shop for new clothes and get the latest CDs of her favorite group. The closest store to the Halley's farm was a ten-mile drive.

Before moving to the city, Megan worried about getting along with city kids.

Megan said that the girls in the city "aren't any different than back in the country. There's just a lot more of them."

مغادرة المزرعة

سكوت هالي إعتاد أن يكون مزارعاً ... حتى العام الماضي . لكن المزرعة ضلت تفقده النقود . "أنظر إلى الأرقام في نهاية قلم الرصاص" قال ذلك السيد هالي ٤٤ سنة "وأنت تدرك أنه حان الوقت لتجرب شيء مختلف".

بقلب قوي ويد خالية ،السيد هالي أصبح واحد من الآلاف المزارعين الامريكيين الذين باعوا أراضيهم كل سنة . الذي فاجأ السيد هالي والآخرين أن الإنتقال للمدينة كان سهلا جدا . المزارعين يجدون الوظائف وعائلتهم تستمتع بطريقة عيش المدينة .

السيد هالي وجد وظيفة جيدة العمل كعالم في جامعة داكوتا الشمالية . دخله أصبح الآن ضعف ما كان يجنيه عندما كان مزارع .

لكن حتى لهؤلاء المزارعين الذين يجدون الوظائف الجيدة ، فهناك ثمن يدفعونه لمغادرة الزراعة .

"هي ليست مسألة جمع مال فقط ، لكن حول عيش حياة ذات معنى" قال ذلك الدكتور مايكل روسمان ، المزارع والطبيب النفسي اللذان يساعدان المزارعين . "لمعظمهم ، تلك النهاية الحزينة لراحتهم لبقية حياتهم . لإتخاذ القرار لترك الزراعة ، لعمل ماهو الافضل لعائلاتهم ، يتطلب الكثير من الشجاعة " . السيد هالي يشعر بجذب الأرض له كل يوم . مرة في الأسبوع ، هو يقود سيارته ثمان ساعات للعمل بقطعة صغيرة من أرضه السابقة ، وذلك فقط من أجل ابقاء صلته مع الارض . كان من الصعب المغادرة ، لكن السيد هالي يعرف أنه قام بالعمل الصائب . لمعظم العائلات التي تركت الأرض . دخلهم يرتفع ويصيبهم الاجهاد من القلق لنقص أموالهم . كلا الأباء والأطفال سعداء .

أطفال السيد هالي أحبوا العيش في المدينة . "الأطفال لا يرغبون في العودة الآن" قال ذلك السيد هالي . "الهاتف لا يتوقف عن الرنين".

مايجن هالي ، ١٣ سنة ،تحدثت بحماس حول مدرستها الجديدة . هي بصفة خاصة تحب الفنون وتقنية الحاسب . "العودة للمزرعة" هي قالت ذلك " نظام الهاتف القديم يستغرق خمس دقائق للاتصال بالانترنت" .

"الوضع تمام هنا" مايجن قالت ذلك . هي تحب الذهاب لمركز التسوق القريب لشراء ملابس جديدة وأقراص مدمجة لمجموعتها المفضلة . أقرب محل تجاري لمزرعة هالي كان يبعد عشرة أميال .

قبل الإنتقال للمدينة ، مايجن كانت قلقة بشأن إنسجامها مع أطفال المدينة .

مايجن قالت ذلك الفتيات في المدينة "لا يختلفون عنهم في البلاد ، هناك فقط الكثير منهم".

Unit 3

Reading one :

SWIMMING TO OPEN BORDERS

When most people think of swimming, they think of summertime and a hot day at the beach . Lynne Cox thinks of icy cold water ,of dolphins, sharks, and jellyfish, and of 20-foot waves. Why? Lynne is an open-water swimmer. Open-water swimmers do not swim in the pools but in the lakes, seas, and the oceans. They swim in some of the most dangerous waters in the world, trying to break the records for the fastest time.

Lynne was born in 1957 in the state of new Hampshire. She started swimming at the age of 5. her parents, who were both swimmers, encouraged her love of swimming, especially ocean swimming. Then when Lynne was 12, the family moved to southern California. Here Lynne could swim in the ocean year round.

In 1971, at the age of 14, Lynne made the 27-miles swim to Catalina, an island off the coast of California. This swim was just the beginning. At age 17, Lynne swam the English Channel, in just 9 hours and 57 minutes. This time of under 10 hours broke the women's record by one hour. Then in 1975, beside a group of dolphins, across Cook Strait in New Zealand. In 1977, she swam between Norway and Sweden and between Sweden and Denmark. During these swims, she had to keep away from 3-foot-long jellyfish. The next year, she swam in 20-foot waves around Africa's Cape of Good Hope, watching for sharks all the way. At one point, a 12-foot shark came so close that a helper on a boat had to use a gun to scare it away. Often, Lynne was the first person ever to do these swims. And most of the swims were very, very cold water, with temperatures as low as 44° F (6.7° C).

Lynne's ability to tolerate very cold water is part of the person that she's such an Outstanding open-water swimmer. Most people could not survive for more than about 30 minutes in water that's 44° F, but Lynne can swim in water that cold for hours. In fact, Lynne body temperature often rises when she swims in cold water. Doctors have found that Lynne has an extra layer of fat around her heart, liver, and other organs. This fat keeps her warm in cold water.

people admired Lynne as a great athlete: she broke the records, survived cold temperatures and other dangers, and swam where no one ever swam before. But Lynne decided she wanted to use her talent to do something more. She wanted to encourage peace and to help improve relations between countries. In 1980s, relations between United states and Russia were not very good. Lynne decided to swim 2.7 miles across Bering Strait, from Alaska, in the United states, to Russia. Lynne wanted the challenge of swimming the extremely cold water (38-44 F (3.3-6.7 C)) of the Bering Strait. but even more, Lynne wanted to bring the two countries together. She had to write many letters before the two government agreed the swim. Finally, in 1987, she swam across the strait-and both Secretary General Mikhail Gorbachev and President Ronald Reagan celebrated her achievement.

Lynne continues to make swims that she hopes will support peace and help bring countries together. For example, in 1990, she swam between Argentina and Chile "by swimming from one national boundary to another," Lynne says, "I hope to push the borders open a little further."

السباحة لفتح الحدود

عندما يفكر أغلب الناس عن السباحة ، فهم يفكرون بأوقات الصيف والأيام الحارة عند الشاطئ . لين كوكس تفكر بالمياه الباردة المتجمدة والدلافين وأسماك القرش وقناديل البحر والأمواج ذات ٢٠ قدم . لماذا ؟ لين سباحة في المياه المفتوحة . سباحين المياه المفتوحة لا يسبحون في المسابح بل في البحيرات والبحار والمحيطات . هم يسبحون في البعض من أخطر المياه في العالم ، محاولين كسر الرقم القياسي في أسرع وقت . لين ولدت عام ١٩٥٧ في ولاية هامبشاير الجديدة . بدأت السباحة وهي في سن الخامسة . والداها ، اللذان كانا سباحين كلاهما ، شجعاها لحب السباحة وبالأخص السباحة في المحيطات. بعد ذلك عندما كانت لين بعمر ١٢ ، انتقلت عائلتها إلى كاليفورنيا الجنوبية . هنا تستطيع لين السباحة في المحيط طوال السنة .

في عام ١٩٧١ ، عندما كان عمرها ١٤ سنة ، لين حققت سباحة الـ ٢٧ ميل إلى كتالينا ، جزيرة خارج ساحل كاليفورنيا . هذه السباحة كانت مجرد البداية . وبعمر ١٧ ، لين سبحت القناة الإنجليزية فقط في ٩ ساعات و٥٧ دقيقة . هذا الوقت الأقل من ١٠ ساعات حطم الرقم القياسي للنساء بـ ٣ ساعات والرجال بساعة واحدة . وبعد ذلك ، في عام ١٩٧٥ ، سبحت بجانب مجموعة من الدلافين عبر مضيق كوك في نيوزلندا . وفي عام ١٩٧٧ ، سبحت بين النرويج والسويد وبين السويد والدنمارك . وفي أثناء هذه السباحات كانت تبقى بعيدة بمقدار ٣ أقدام طويلة من قناديل البحر . وفي العام التالي ، سبحت في أمواج بارتفاع ٢٠ قدم قريبه من (Africa's Cape of Good Hope) مشاهدة للقروش طوال السباحة . وفي نقطة ما ، قدم قرش بطول ١٢ قدم بمسافة قصيرة من المساعد على المركب الذي أضطر لاستعمال مسدسه لإخافته . على الأغلب ، لين أول شخص على الإطلاق قام بهذه السباحات . وأغلب هذه السباحات كانت في مياه باردة جدا ، مع درجة حرارة منخفضة بما يقارب 44 ° فرنهايت (6.7 ° درجة مئوية) .

قدرة لين لتحمل المياه الباردة جداً هو من أحد الأسباب في بروزها في مجال السباحة في المياه المفتوحة . معظم الناس لا يستطيعون تحمل أكثر من ٣٠ دقيقة في مياه حرارتها ٤٤ فرنهايت ، لكن لين تستطيع السباحة في الماء بتلك البرودة لساعات . في الحقيقة ، درجة حرارة جسم لين غالبا يزيد عندما تسبح في المياه الباردة . الأطباء وجدوا في لين طبقة إضافية من الدهون حول قلبها وكبدتها وأعضاء أخرى . هذه الدهون تحافظ على دفئها في المياه الباردة .

الناس احترموا لين كرياضية ممتازة : حطمت الأرقام القياسية ، بقيت في درجات الحرارة الباردة والمخاطر الأخرى ، وسبحت في أماكن لم يسبح أحد مطلقاً فيها . لكن لين أقرت بأنها ترغب في استخدام موهبتها في أعمال أكثر . أرادت أن تشجيع السلام والمساعدة في تطور العلاقات بين الدول . في ١٩٨٠ ، العلاقات بين الولايات المتحدة وروسيا لم تكن جيدة . لين قررت سباحة الـ ٢.٧ ميل عبر مضيق بيرنق ، من الأسكا ، في الولايات المتحدة ، إلى روسيا . لين أرادت تحدي سباحة المياه الباردة جداً (٣٨-٤٤ فرنهايت (٣.٣-٦.٧ درجة مئوية)) لمضيق بيرنق . ولكن أكثر من ذلك ، لين أرادت إحضار دولتين مع بعضهما البعض . كتبت العديد من الرسائل قبل أن توافق الحكومتين على سباحتها . أخيراً ، في عام ١٩٨٧ ، سبحت عبر المضيق وكلاهما الأمين العام ميخائيل والرئيس رونالد احتفالا بإنجازها .

لين تابعت لتجعل السباحة أمنيته لتدعم السلام والمساعدة لجعل الدول سوية . فمثلاً ، في عام ١٩٩٠ ، سبحت بين الأرجنتين وتشيلي . "بواسطة السباحة من حد وطني إلى آخر ،" قالت لين ، "أتمنى دفع الحدود لفتحها أبعد قليلاً "

Unit 4

Reading one :

SAVE ELEPHANTS FUND

Dear friend of SAVE ELEPHANTS FUND,

Thank you for your generous donation last year. Your money helped us to open a new wildlife park in Kenya as part of our work to help protect the 500,000 elephants left in Africa.

Unfortunately, elephants are endangered in other part of world, too, and we need your help again. This time we need you to help us in Thailand.

One hundred years ago, millions of wild elephants lived in Asia. Today there are only 30,000 Asian elephants. The situation in Thailand is especially serious. Thailand now has only 1,800 to 2,000 elephants. Experts believe that by the year 2010, elephants in Thailand will be extinct.

Why are the elephants in Thailand endangered ?

1) They don't have enough food to eat.

Paper companies cut down banana trees and bamboo. These plants are native to Thailand, and they are eaten by elephants. The companies plant eucalyptus trees instead. The eucalyptus trees grow fast, and the companies use their wood boxes and other paper products. The paper companies make a lot of money from the eucalyptus trees. But what about the elephants? They need 150 to 300 kilograms of every day, and they can't eat eucalyptus trees!

2) Hunters kill hundreds of wild elephants every year.

Hunting elephants is not legal in Thailand, but many hunters kill these animals anyway. These illegal hunters make a lot of money from selling elephants tusks. The only way to get the tusk off the elephant is to kill the animal. hunters sell the tusks to people who make furniture, jewelry, and art from the ivory in the tusks.

What can we do?

With your help and donation, this year we will:

- Teach companies in Thailand about trees that are good for business and good for elephants.
- Pay for game wardens to protect the elephants from illegal hunting.
- Convince people around the world not to buy things made of ivory.
- Help hunters to find other ways to make money.

Last year you helped Kenya's elephants. This year Thailand's elephants need your help. Please send your donation today.

Thank you.

صندوق حماية الفيل

عزيزي صديق صندوق حماية الفيلة،

شكراً لتبرعك السخي العام الماضي. نقودك ساعدتنا لفتح محمية جديدة في كينيا كجزء من عملنا للمساعدة في حماية الـ ٥٠٠,٠٠٠ التي عاشت في أفريقيا.

لسوء الحظ ، الفيلة معرضة للخطر في أجزاء أخرى من العالم أيضاً ، ونحن بحاجة لمساعدتك مرة أخرى . هذه المرة نحن بحاجة لمساعدتك في تايلاند .

الألف سنة الماضية ، الملايين من الفيلة البرية عاشت في آسيا . في هذه الأيام يوجد فقط ٣٠٠,٠٠٠ فيل آسيوي . الوضع في تايلاند خصوصاً جدي . تايلاند الآن تملك فقط ١٨٠٠ إلى ٢٠٠٠ فيل . الخبراء يعتقدون بحلول عام ٢٠١٠ الفيلة في تايلاند سوف تنقرض .

لماذا الفيلة في تايلاند معرضة للخطر ؟

(١) لا تملك الطعام الكافي للأكل .

شركات الورق تقطع أشجار الموز والخيزران . هذه النباتات محلية في تايلاند ، وهي تؤكل من قبل الفيلة . الشركات تزرع نبات الكالبتوس بدلا من ذلك . أشجار الكالبتوس تنمو بسرعة ، والشركات تستخدم أخشابها في الصناديق ومنتجات الأوراق الأخرى . شركات الأوراق تجني الكثير من النقود من أشجار الكالبتوس . لكن ماذا عن الفيلة ؟ فهي بحاجة من ١٥٠ إلى ٣٠٠ كيلوجرام من الطعام يوميا ، وهي لا تستطيع أن تأكل من أشجار الكالبتوس !

(٢) الصيادون يقتلون المئات من الفيلة البرية كل عام .

صيد الفيلة غير قانوني في تايلاند ، لكن العديد من الصيادين يقتلون هذه الحيوانات على كل حال . هؤلاء الصيادون الغير قانونيون يجنون الكثير من النقود من بيع أنياب الفيلة . الطريقة الوحيدة لاخذ انياب الفيل عن طريق قتله . الصيادون يبيعون الأنياب للأشخاص الذين يصنعون الأثاث والمجوهرات والفن من العاج الموجود في الناب .

ماذا نستطيع أن نفعل ؟

بمساعدتك وتبرعك هذه السنة سوف :

- نعلم الشركات في تايلاند عن الأشجار الجيدة للأعمال والجيدة للفيلة .
- ندفع أجور لمراقبين الحيوانات لحماية الفيلة من الصيد غير القانوني.
- نفتح الناس حول العالم بعدم شراء الأشياء المصنوعة من العاج.
- نساعد الصيادون لإيجاد طريقة أخرى لجني النقود.

آخر عام ساعدت فيلة كينيا . هذا العام فيلة تايلاند بحاجة على مساعدتك . الرجاء أرسل تبرعك اليوم .
شكراً لك .

Reading two :

SAVE A LOGGER - EAT AN OWL

I am really angry about the article on the northern spotted owl. The article talked only about saving the owl. But what about us-the loggers?

The town I live in was built on logging. In the early 1980s, we cut 86millions feet of wood each year. That is a lot of wood. A lot of wood meant a lot of jobs-and a lot of money for the town. This money kept our schools open and our local government running. But by 1992, we were cutting only 100.000 feet of wood a year. Why? Because people like you who just care about the owls stopped us from doing our jobs. You convinced the government to stop logging companies from cutting down so many trees. As a result, over 30.000 logging jobs have been lost. Some people have moved away to find work. Others stayed here and took jobs that pay half of what they made as a loggers. People have a hard time putting food on the table for their families. Our schools have no money. Our town is a third of size that it used to be.

I'm not against the spotted owl, but saving the owl is hurting people. What is more important-a few owls or the lives of thousands of hardworking families?

Ken Waxter, Oregon

وقف قاطع أشجار - بومته تأكل

أنا فعلاً غاضب بشأن مقالة عن البومة المرقطة الشمالية . المقالة تحدثت عن حماية البومة فقط. لكن ماذا عنا نحن - قاطعوا الأخشاب؟

البلدة التي عشت فيها بنيت على قطع الأخشاب. في بداية العقد ١٩٨٠، قطعنا ٨٦ مليون قدم من الخشب كل عام. ذلك الكثير من الخشب. الكثير من الخشب عنى الكثير من الوظائف - والكثير من النقود للبلدة . هذه النقود أبقى المدارس لدينا مفتوحة وحكومتنا المحلية تتقدم . لكن بعام ١٩٩٢، كنا نقطع ١٠٠٠٠٠ قدم من الخشب كل عام . لماذا؟ لأن الناس مثلك الذين فقط يهتمون بالبومات أوقفونا من العمل في وظائفنا . أنت أقنعت الحكومة بإيقاف شركات قطع الأشجار من قطع العديد من الأشجار . والنتيجة ، أكثر من ٣٠٠٠٠ وظيفة قاطع للأشجار فقدت . بعض الناس انتقلوا لإيجاد وظائف . والآخرون ظلوا هنا وأخذوا وظائف توفر لهم نصف ما كانوا يجنوه كقاطعين للأشجار . الناس واجهوا أوقات عصيبة لوضع الطعام على المائدة لعائلاتهم . مدارسنا لا تملك المال . بلدتنا أصبحت بثلاث حجمها التي كانت عليه . أنا لست ضد البومة المرقطة ، لكن حماية البومة يضر الناس . ما هو الأهم - القليل من البومات أو حياة الآلاف من العائلات التي تعمل بكد؟

Unit 5

Reading one :

"NETIQUETTE" DO'S AND DON'TS

By Sarah Byrne

For many people all over the world, e-mail is the best way of communicating quickly, cheaply, and easily. because it is so fast and easy. It is also very easy to miscommunication. To send clear, easy to understand e-mails, follow this basic rules of e-mail use- called network etiquette, or "netiquette".

Netiquette Do's

- 1- Keep your e-mail short. Separate your ideas into different paragraphs. Some people receive hundred of e-mails a day. They hate reading through long messages. They want to receive short, easy to read messages.
- 2- Check your message before you send it. Make sure it says what you want to say. Remember that you are writing, not talking. For example, how can you show in writing that you are joking? One way is to use "emoticons." These are pictures made with punctuation mark, like: :) the colon is the two eyes and the parenthesis is the mouth.
- 3- Check your spelling. There is no reason for poor spelling, even in e-mail.
- 4- Fill in the subject for each e-mail. This help people organize e-mails and find old ones. Also, if someone has hundreds of e-mails to read, he or she might not read one without subject, just to save time.
- 5- Include your "signature" at the end of every message. Every message should include your signature because is not always clear who is the sent an e-mail. An e-mail signature include your full name, e-mail address, and often "snail mail" or street address and telephone number.

Netiquette don'ts

- 6- Don't use all capital letters. This is the same as SHOUTING. It is rude.
- 7- Don't send everyone a copy when you only want to send a message to one person. often we are sent message as a "cc" (carbon copy- the old word for a copy of a letter). When we replay to these messages, we have to be very careful to replay only the person we want to read our message.
- 8- Don't send e-mails when you are angry or upset. These messages are called "flames." Wait until you are calm to replay. Also, don't send e-mails that will get you flamed. Be polite and try not to make any one angry or upset.
- 9- Don't think e-mail is private. E-mail is written communication. Never write something in an e-mail that you wouldn't say in public.

There are a lot of things to think about when writing e-mail, but following these rules will help you to communicate clearly. Happy e-mailing!

"أصول النت" افعل ولا تفعل

بواسطة سارة بيرن

بالنسبة للناس في كل أرجاء العالم ،الرسائل الالكترونية هي أفضل طريقة للتواصل بسرعة وبسرعة وأرخص وأسهل. لأنها سريعة جدا وسهلة . وهي أيضا سهلة جدا لقطع الاتصال. لإرسال واضح وسهل فهم الرسالة الالكترونية ، اتبع هذه القواعد الأساسية الخاصة بالرسائل الالكترونية والتي تسمى أصول الشبكة، أو "أصول النت"

أصول النت التي يجب فعلها

(١) اجعل رسائلك الالكترونية قصيرة . **افصل أفكارك في فقرات مختلفة** . بعض الناس يتلقى المئات من الرسائل الالكترونية في اليوم . فهم يكرهون القراءة من خلال الرسائل الطويلة . هم يرغبون في تلقي القصيرة والسهلة لقراءة الرسائل .

(٢) **تفحص رسالتك قبل أن ترسلها** . تأكد من أنها تعبر عن ما تريد أن تقوله. **تذكر ذلك أنت تكتب ولست تتحدث** . فمثلاً كيف يمكنك أن تظهر في الكتابة بأنك تنكت؟ بطريقة واحدة وهي استخدام "تعبيرات الوجه". هذه الصور جعلت من علامات الترقيم ،مثل : (النقطتان الرأسيتان هي العينان وعلامة الحصر هي الفم .

(٣) **تفحص تهجنتك** . ليس هناك سبب للتهجئة السيئة ، حتى في الرسائل الالكترونية .

(٤) **إملا الموضوع في كل رسالة الكترونية** . هذا يساعد الناس في تنظيم الرسائل الالكترونية وإيجاد رسالة قديمة . أيضا ،إذا كان هناك شخصا لديه المئات من الرسائل الالكترونية لقراءتها ،فهو أو هي لن يقرأ أي وحدة بدون موضوع ، وذلك لاختصار الوقت فقط .

(٥) **ضمن "التوقيع" الخاص بك في نهاية كل رسالة** . كل الرسائل يجب أن تتضمن توقيعك لأنه ليس واضحا دائما من أرسل الرسالة الالكترونية . التوقيع في الرسائل الالكترونية يتضمن أسمك كاملا ، وغالبا بريدك العادي أو عنوان الشارع ورقم الهاتف.

أصول النت التي لا يجب فعلها

(٦) لا تستخدم كل الحروف الكبير . هذا مثل **SHOUTING** . هذه وقاحة .

(٧) لا ترسل لكل شخص نسخة عندما تريد إرسال رسالة لشخص واحد. غالبا نحن نرسل الرسائل ك "ك" (نسخة كربونية – الكلمة القديمة للنسخة من الرسالة). **عندما أن نريد أن نعيد توجيه هذه الرسائل ، علينا أن نكون حذرين جدا لإعادة توجيهها للشخص الذي نرغب أن يقرأ رسالتنا** .

(٨) لا ترسل الرسائل الالكترونية عندما تكون غاضبا أو مستاء . هذه الرسائل تدعى "النيران" . **انتظر حتى تهدأ لإعادة إرسالها** . أيضا لا ترسل الرسائل الالكترونية التي ستجعلك محترق (من شدة الغضب) . كن مؤدبا وحاول أن لا تجعل أي شخص غاضب أو مستاء.

(٩) **لا تعتقد أن الرسائل الالكترونية خاصة** . الرسائل الالكترونية كتبت للتواصل . لا تكتب شيئا في الرسائل الالكترونية وأنت لا ترغب في قوله علناً .

هناك الكثير من الأشياء للتفكير بها عند كتابة الرسائل الالكترونية ، لكن إتباع هذه القواعد سوف يساعد لاتصال واضح . **إرسال الكتروني سعيدا!**

Reading two :

DEAR DEBBIE

E-mail. Every one's doing it. It's so fast. It's made communicating with each other so easy. But there's a dark side to e-mail. Recently, I've received a lot of letters from people in big trouble caused by the e-mail "bloopers" (mistake). Read on to see what kind of trouble the e-mail blooper can make.

Dear Debbie,

Help! Last week, I received an e-mail message from my best friend at work. It was general message about the holiday party sent to the whole company. I wrote back to my friend saying that I wasn't going to the party. Then, I went on to tell her how much I hated working at this company. I told her how I thought my other co-workers were stupid and boring. I explained how I thought our boss was not nice and treated us all badly. I meant to hit the REPLAY button to send my friend the e-mail. Instead, I hit the REPLY ALL button which sent the message to my best friend, all ten co-workers, and my boss! Everything I wrote in the e-mail is true. But I would never say those things to my boss or other co-workers. I was so embarrassed, I took a few days off from work pretending to be sick. I just couldn't face all these people. But I have to go back to work soon. What do I say to them?

Dear Debbie,

What can I do ? recently, a longtime friend made me very upset. We live far apart, so I wanted to write a very organized, thoughtful e-mail explaining how I felt. I planned to write two drafts of the e-mail. In my first draft, I just wrote everything I was feeling. I was very angry, and at that moment, I felt that everything about her and our friendship was wrong. I wrote all this in the message. I then saved the e-mail and went on to other things, planning to rewrite it later, when I was less upset.

You can see what's coming. Somehow, when working on other e-mail, I clicked SEND and accidentally sent this first draft of the e-mail to my friend. Of course, she is now so angry. She thinks I'm a terrible friend to send such a message to her. What can I say to her?

Dear Debbie,

My wife and I are having an argument. We share a computer and the other day she was looking in "trash" for an old file she had thrown out. While she was looking around for her lost file, she found all these e-mails of mine sent to an old friend. You see, my wife not happy about me keeping in touch with this woman. So, I've been secretly e-mailing her for years. It's nothing really. But because I know it would make my wife mad, I've been careful to delete the messages. Well, I thought I was deleting the messages. I guess they were just sent to the "trash." I didn't know I had to "empty the trash" to really get rid of them. Anyway, my wife read them and is now really mad at me. She says I should apologize for writing to this woman. I say I haven't done anything wrong. In fact, I think she should apologize for reading e-mails not sent to her. Who's right?

ديبي الغالية

البريد الالكتروني. كل الاشخاص يستطيعون عمله.فهو سريع جدا . وهو يجعل الاتصال بين الاخرين سهل جدا. لكن هنالك جانب مظلم للبريد الالكتروني. مؤخرا، تلقيت العديد من الرسائل من أناس في مشاكل كبيرة سببها البريد الالكتروني "زلة"(غلطة). إقرأ لترى ماهي أنواع مشاكل زلة البريد الالكتروني التي تستطيع فعله

ديبي الغالية ،

النجدة ! الاسبوع الماضي تلقيت رسالة بالبريد الالكتروني من صديقتي المفضلة بالعمل . كانت رسالة عامة عن حفلة الإجازة أرسلت الى جميع العاملين. كتبت ردا لصديقتي أقول فيها لن أذهب إلى الحفلة . عندها، بدأت بإخبارها عن مدى كرهى للعمل بهذه الشركة. أخبرتها عن مدى تفكيري بالموظفين بالشركة الاخرين كم هم أغبياء ومملين .وأوضحت كم أن رئيسنا لم يكن لطيفا وعاملنا بطريقة سيئة . قصدت ضغط زر الإرسال لارسال الرسالة لصديقتي . بدلا من ذلك ضغطت زر الارسال للكل والذي قام بارسال الرسالة الى صديقتي المفضلة ، كل العاملين العشرة ، ورئيسي ! كل شيء كتبته بالرسالة صحيح . لكنني لم أرغب أبدا بقول كل هذه الاشياء لمديري والعاملين الاخرين . كنت محرجة جدا ، أخذت إستراحة لايام قليلة من العمل مدعية أنني مريضة .أنا فقط لم أستطع مواجهة كل هؤلاء الناس. ولكن علي العودة للعمل قريبا .ماذا أستطيع أن أقول لهم ؟

ديبي الغالية

ماذا أستطيع أن أفعل ؟ مؤخرا ، منذ وقت طويل صديقتي جعلتني مستاءة جدا .نعيش متباعدين جداً ، لذلك أردت كتابة رسالة منظمة عبر البريد الالكتروني أوضح لها عن شعوري . خططت لكتابة مسودتين من البريد الالكتروني . في مسودتي الاولى ، كتبت فقط عن كل ما اشعر به . كنت غاضبة جدا ، في تلك اللحظة ، شعرت بأن كل شيء بشأنها وبشأن صداقتنا كانت خطأ. كتبت كل هذا في الرسالة . عندها حفظت الرسالة وذهبت لشيء آخر ،أخطط لإعادة كتابتها لاحقا، عندما يقل أستيائي . بإستطاعتك رؤية ما سيأتي . بطريقة ما ، وعندما كنت أعمل على رسالة أخرى ، ضغطت إرسال وعرضيا أرسلت هذه المسودة من البريد الالكتروني إلى صديقتي . بالطبع . هي الان غاضبة جدا . فهي تعتقد أنني صديقة فضيحة لارسال مثل هذه الرسالة إليها . ماذا يمكنني قوله لها ؟

ديبي الغالية ،

أنا وزوجتي نتجادل . نحن نتشارك في الكمبيوتر وفي يوم اخر كانت تبحث في "المحذوفات " عن ملف قديم قامت بحذفه . وبينما كانت تبحث عن ملفها المفقود ، وجدت كل هذه الرسائل الالكترونية الخاصة بي المرسلة إلى صديقة قديمة . أنتي ستلاحظين ، زوجتي ليست سعيدة بشأن البقاء على اتصال مع هذه المرأة .لذا ، كنت أراسها بالسر لسنوات مضت .لاشيء حقيقي .ولكن لانني أعرف أنها تجعل زوجتي تجن ، كنت حريصا لحذف الرسائل .إعتقدت أنني أحذفها في سلة المحذوفات . لم أكن أعلم حقا أنه يجب علي "إفراغ سلة المحذوفات" للتخلص منها . على كل حال ، زوجتي قرأتها وهي سوف تجن مني .هي تقول يجب أن أعتذر لها بسبب الكتابة لهذه المرأة . أن أقول لم أفعل شيئا خاطئا . في الحقيقة . أعتقد يجب عليها الاعتذار لقراتها البريد الالكتروني الغير مرسل لها . من هو الصح ؟

Unit 6

Reading one :

HOUSEWORK

You know, there are times when we happen to be just sitting there quietly watching TV, when the program we're watching will stop for a while and suddenly someone appears with a smile and starts to show us how terribly urgent it is to buy some brand of detergent or soap or cleanser or cleaner or powder or paste or wax or bleach to help with the housework.

Now, most of the time it's a lady we see who's doing the housework on the TV. She's cheerfully scouring a skillet or two, or she's polishing pots 'til they gleam like new, or she's scrubbing the tub, or she's mopping the floors, or she's wiping the stains from the walls and the doors, or she's washing the windows, the dishes, the clothes, or waxing the furniture 'til it just glows, or cleaning the "fridge," or the stove or the sink with lighthearted smile and friendly wink and she's doing her best to make us think that her soap (or detergent or cleanser or cleaner or powder or paste or wax or bleach) is the best kind of soap (or detergent or cleanser or cleaner or powder or paste or wax or bleach) that there is in the whole wide world!

And maybe it is ...

And maybe it isn't...

And maybe it does what they say it will do...

But I'll tell you on thing I know is true:

The lady we see when we're watching TV the lady who smiles as she scours or scrubs or rubs or washes or wipes or mops or dusts or cleans or whatever she does on our TV screens that lady is smiling because she's an actress.

And she's earning money for learning those speeches that mention those wonderful soaps and detergents and cleansers and cleaners and powders and pastes and waxes and bleaches.

So the very next time that you happen to be just sitting there quietly watching TV, and you see some nice lady who smiles as she scours or scrubs or rubs or washes or wipes or mops or dusts or cleans.

Remember:

Nobody smiles doing housework but those ladies you see in TV. Because even if the soap or detergent or cleanser or cleaner or powder or paste or wax or bleach that you use is the very best one housework is just no fun.

Children, when you have a house of your own, make sure when there's housework to do that you don't have to do it alone. Little boys, little girls, when you're big husbands and wives, if you want all of the days of your lives to seem sunny as summer weather, make sure when there's housework to do that you do it together.

العمل المنزلي

انتم تعرفون ، هناك أوقات عندما تصادفنا ونحن جالسون بهدوء نشاهد التلفزيون ، وعندما يتوقف البرنامج الذي نتابعه للحظة وفجأة شخص ما يظهر بإبتسامه ويبدأ ليرينا بعجله جدا كيفيه شراء بعض أصناف المطهرات أو الصابون أو المنظفات أو أدوات النظافة أو البودرة أو عجينة أو شمع أو المبيضات للمساعدة في أعمال المنزل .

الان ، في أغلب الاوقات السيدة هي التي نراها تقوم باعمال المنزل على التلفاز. هي تنظف بمرح مقلاة أو إثنان ، أو تلمع القدور حتى تلمع وتبدو جديدة ، أو هي تفرك الحوض(المغطس) أو تمسح الأرضيات ، أو هي تمسح البقع من على الجدران والأبواب ، أو هي تغسل النوافذ والصحون والملابس أو تشمع الأثاث حتى تشع ، أو تنظف الثلاجة أو الفرن أو المغسلة مع ابتسامة مرح وبغمزة صداقة وهي تعمل ما بوسعها لتجعلنا نعتقد بأن صابونها (أو المنظف أو المطهر أو البودرة أو العجين أو الشمع أو المبيض) إنها من أفضل أنواع المنظفات (أو المنظف أو المطهر أو البودرة أو العجين أو الشمع أو المبيض) الموجود في جميع بقاع العالم.

وربما هو كذلك....

وربما هو ليس كذلك

وربما يقوم بما قالوا أنه يستطيع القيام به

لكنني سوف أخبرك شي واحد أعرف أنه صحيح :

السيدة التي نراها عندما نشاهد التلفاز ، السيدة التي تبتسم بينما هي تنظف أو تدعك أو تدلك وتغسل أو تمسح أو تنفض الغبار أو ماشابه ذلك والذي تقوم بفعله على شاشات تلفازنا. تلك السيدة تبتسم لأنها ممثلة ، وهي تكسب النقود من تعليمنا تلك الخطابات التي تذكر فيها الصابون والمنظفات والمطهرات والمساحيق والعجين والشموع الرائحة ومواد التبييض.

لذلك في المرة القادمة والذي يحدث وأن جالس بهدوء تشاهد التلفاز ، وترى بعض السيدات اللطيفات الذين يبتسمن بينما هن ينظفن أو تدعكن أو تدلكن وتغسلن أو تمسحن أو تنفضن الغبار .

تذكر:

لا أحد يبتسم وهو يقوم بأعمال المنزل عدا هؤلاء السيدات الذين رايتهم على التلفاز .

لأنه حتى إذا الصابون أو المنظف أو المطهر أو المسحوق أو العجين أو الشمع أو المادة المبيضة التي تستعملها هي أفضل صنف ، فأعمال المنزل لا يوجد بها متعة .

الاطفال ، اذا لديك منزل وتعود ملكيته لك ، تاكد من انه عندما يكون هناك اعمال للمنزل لتقوم بها فلا يجب عليك القيام بها لوحدك .

الاولاد الصغار ، الفتيات الصغيرات

عندما تصبحوا أزواج وزوجات كبار

إذا أردتم كل أيام حياتكم لتروا الجو المشمس مثل الطقس في الصيف تأكدوا من أنه عندما يكون هناك أعمال منزل لتفعلوها إفعلوها مع بعض.

Reading two :

GOOD-BYE TO (SOME) HOUSEWORK

I can remember a certain TV commercial from I was a child. In this commercial, a happy housewife is polishing her table. The table is so shiny that we can see her smiling reflection in it. She's so happy about shiny tabletop! Does shiny furniture make people happy nowadays? I cannot remember the last time I polished furniture.

People have less time for housework these days. They are lucky if they have time to wipe the crumbs off the table and put the breakfast dishes in the sink before they go to their jobs.

Because people have less time, many kinds of chores, like polishing furniture, just don't get done anymore. Some people have studied changes in the use of cleaning products. From their studies, we can tell which chores aren't getting done. For example, one study looked at differences in types of housework people did between 1986 and 1996. In just ten years, there were many changes.

Some chores, like laundry, will never go away. In 1996, people used about the same amount of laundry detergent that they used in 1986. But polishing furniture seems to be less important than doing laundry. In 1986, 21 percent of homemakers used three or more cans of furniture polish in six months. By 1996, only 12 percent of homemakers used that much furniture polish. Carpet cleaning is another endangered chore. In 1986, 9 percent of homemakers used three or more containers of carpet cleaner in six months. By 1996, only percent of homemakers used that much carpet cleaner. And what about those ovens? Seventy-five percent of homemakers used no oven cleaner for six months in 1996!

مع السلامة لـ (بعض) أعمال المنزل

أنا أستطيع التذكر بالتأكيد إعلان تجاري تلفزيوني عندما كنت طفلا . في هذا الاعلان ربة منزل سعيدة تقوم بمسح طاولتها . الطالولة لماعة جدا حتى أننا نستطيع رؤية انعكاس ابتسامتها فيها . إنها سعيدة جدا بسطح طاولتها اللامع ! هل الاثاث اللامع يجعل الناس سعداء هذه الايام ؟ لا أستطيع تذكر آخر مرة قمت فيها بتلميع الاثاث .

الناس عندهم وقت قليل لأعمال المنزل في هذه الايام . هم محظوظون إذا كان لديهم الوقت لمسح الفتات (بقايا الخبز أو الكيك) من على الطاولة ووضع صحون الافطار في المغسلة قبل ذهابهم لأعمالهم .

لأن الناس لديهم وقت قليل ،العديد من أنواع الاعمال اليومية ، مثل تلميع الأثاث لم تعد تُفعل بعد الان . بعض الناس درسوا تغيير في استعمال منتجات النظافة . ومن دراستهم نستطيع أن نقول ماهي الاعمال اليومية التي لم تعد تُفعل . مثلا ، في دراسة نظرت الى الاختلافات في الانواع لأعمال المنزل الذي قام بها الناس بين عام ١٩٨٦ و١٩٩٦ . فقط في عشر سنوات ، هناك العديد من التغييرات .

بعض الاعمال اليومية ، مثل المصبغة (مغسلة الملابس) لن تختفي في ١٩٩٦ . الناس استخدموا نفس كمية مطهرات المصبغة التي استخدموها في ١٩٨٦ . ولكن تلميع الاثاث يبدو أقل أهمية من عمل المصبغة . في عام ١٩٨٦ ، ٢١% من ربات المنازل استخدموا ثلاث أو أكثر من علب تلميع الاثاث في ستة أشهر . في ١٩٩٦ ، فقط ١٢% من ربات المنازل استخدموا نفس تلك الكمية من مواد تلميع الاثاث . تنظيف السجادة هو عمل روتيني اخر معرض للخطر . في ١٩٨٦ ، ٩% من ربات المنازل استخدموا ثلاث أو أكثر من جوالين منظفات السجادات في ستة أشهر . وفي ١٩٩٦ ، فقط ٥% من ربات المنازل استخدموا نفس الكمية من منظفات السجاد . وماذا عن تلك الأفران ؟ خمسة وسبعين بالمائة من ربات المنازل لم يستخدموا منظفات الأفران لستة أشهر في ١٩٩٦ !

Unit 7

Reading one :

ASK MR. GREEN: ORGANIC PRODUCE VS. REGULAR PRODUCE

Dear Confused Shopper:

You're right. Sometimes organic produce doesn't look as nice as regular produce, and it generally costs up to 50 percent more. Let me explain why.

Since about 1950, farmers in the united states have used chemicals to grow their fruits and vegetables. They used pesticides to kill insects that eat their plants. They use herbicides to kill the weeds that kill their plants. These chemicals are a great help to farmers. By using them, farmers can grow more produce on the same amount of land. This means that shoppers can find more produce in the stores.

Farmers even use chemicals to artificially ripen fruits and vegetables. Most tomatoes, for example, are picked from the vine while they still green. They are put in a box to go to a supermarket. They turn red (ripen) because of a chemical put in the box with the tomatoes. Because produce can be picked early, it can travel long distances to stores. As a result, we can find most kinds of fruits and vegetables all year long.

Some people argue, however, that there are problems with using all these chemicals. When we eat produce, we're also eating a little bit of the chemicals. Over time, these chemicals build up in our bodies. Some scientists believe that this buildup of chemicals can even cause cancer. Because of worries like these, some farmers now grow produce the old-fashioned way-without chemicals. We call this kind of produce organic.

Organic produce is more expensive than other produce for several reasons. Many organic farmers can't grow much produce as other farmers. Their farms tend to be smaller, and of course, they don't use herbicides and pesticides. Also, because no chemicals are used, the produce has to arrive at the store very soon after it's picked. This too, costs money.

Is organic produce worth the extra cost? Should you buy organic produce or regular produce? That's up to you. But if you're not familiar with organic produce, you might want to try it. More and more shoppers say that they're not just concerned fruits and vegetables taste fresher and better.

إسأل السيد قرين:

المنتج المعدل ضد المنتج الطبيعي

المتسوق المتردد العزيز:

أنت محق. أحياناً المنتجات المعدلة لا تبدو جيدة كالمنتجات الطبيعية، وهي عموماً تكلف أكثر من ٥٠%. دعني أوضح لك لماذا؟

منذ ١٩٥٠ المزارعون في الولايات المتحدة إستعملوا المواد الكيميائية لنمو ثمارهم وخضرواتهم. إستعملوا المبيدات الحشرية لقتل الحشرات التي تاكل نباتاتهم. إستعملوا مبيدات الأعشاب لقتل الأعشاب الضارة التي تقتل نباتاتهم. هذه المواد الكيميائية مساعدة ممتازة للمزارعين. وبإسعمالهم لها، المزارعون قادرون لزراع منتجات أكثر على نفس بقعة الأرض. هذا يعني أن المتسوقين يستطيعون إيجاد منتجات أكثر في المحلات.

المزارعون أيضاً إستعملوا المنتجات الكيميائية بشكل صناعي لتنضيج الفواكة والخضروات. معظم الطماطم، على سبيل المثال، إلتقطت من الكرمة (جزء من المزرعة) وهي لا تزال خضراء. توضع في صندوق للذهاب للسوق التجاري. تتحول الى اللون الاحمر (تنضج) بسبب مادة كيميائية وضعت في الصندوق مع الطماطم. وبسبب أن المنتج يمكن إلنقاظه مبكراً، ويمكن أن يجتاز مسافات طويلة إلى المخازن. والنتيجة، يمكننا أن نجد معظم أنواع الفواكة والثمار طوال السنة.

بعض الناس يتناقشون، على أية حال، يوجد هناك مشاكل بإستعمال كل هذه المواد الكيميائية. عندما نأكل المنتج، نحن أيضاً نتناول القليل من تلك المواد الكيميائية. بمرور الوقت، تتعزز تلك المواد الكيميائية في أجسامنا. بعض العلماء يعتقدون أن تعزز تلك المواد الكيميائية بسبب السرطان. وبسبب الفلق من مثل هذا، بعض المزارعون الان يزرعون المنتجات بالطريقة التقليدية بدون المواد الكيميائية. نحن نسمي هذا النوع من المنتج طبيعي.

المنتج الطبيعي أغلى من المنتجات الأخرى وذلك لعدة أسباب. العديد من مزارعو المنتجات الطبيعية لا يستطيعون زراعة منتجاتهم بكثرة كالمزارعون الأخرى. مزارعهم تكون أصغر، وبالطبع هم لا يستعملون مبيدات الأعشاب ومبيدات الحشرات. أيضاً وبسبب عدم وجود مواد كيميائية مستعمله، المنتج يصل للمحل التجارية بسرعة بعد التقاطة. هذا أيضاً يكلف المال.

هل المنتج الطبيعي يساوي القيمة الإضافية؟ هل يجب عليك شراء المنتجات الطبيعية أم المعدلة؟ هذا يعود اليك. لكن اذا كنت لست بصله مع المنتج الطبيعي، قد ترغب في تجربته. العديد والعديد من هؤلاء المتسوقون يقولون أنهم متعلقون به ليس للصحة فقط. يقولون أن طعم الفواكة والخضار الطبيعية طازج وأفضل.

Unit 8

Reading one :

THE CLIMATE TRAIN

In December 1997, thousands of scientists and other interested people traveled to Kyoto for international conference on climate and pollution. Months before the conference, most of these people began making airplane reservations. But one English scientist named Ben Matthews thought that flying to Kyoto didn't seem right. He thought, "Airplanes make a lot of pollution...is right to travel on airplanes so that we can talk about ways to make less pollution?" Ben believes that in order to make less pollution, all people—even scientists—need to change the way to live. He decided to set an example.

He began to plan a trip to Kyoto that made less pollution than an airplane trip. Other people soon joined him until there were 36 people from 14 countries ready to travel by land and see to Kyoto. The group called itself "the Climate Train."

Planning the Climate Train trip was very complicated. Ben and his fellow travelers had to carefully choose a route, check schedules, buy tickets, and arrange overnight stays in some towns—all in many different language. They also had to get visas for every country that they traveled through, even they didn't stop there.

The climate train group left England on November 7. They didn't have all of the visas or tickets, but they had to get to the Kyoto conference by December 1. They took many different trains through Brussels, Berlin, Moscow, and Beijing to Tianjin on the coast of China.

While they were traveling, the Climate Train group worked a lot, but they also found some time to have fun. They especially liked talking to other travelers and listening to Russian pop music. One evening, some of the other travelers even started dancing on the tables of the restaurant car!

At the Chinese border, the border guard took away the group's fresh fruit and vegetables. But they didn't mind, because they were excited to try the different kinds of Chinese food for sale at the border. The problem was that they didn't know what they were buying because almost none of them spoke Chinese. Most of the food came in colorful packages and was delicious, but one of the packages a traveler bought was full of chicken feet. Even the Chinese travelers weren't interested in testing those!

From Tianjin, they traveled for two night on a ferry to Kobe, Japan. Most of the group got seasick, so they couldn't work or have fun. But all they felt better when they saw the large group of journalists waiting for them at the dock in Kobe.

After talking with the journalists, a few Climate Train travelers took the train to Kyoto, and the rest went there on bicycles. It took the bicyclists three days to ride the 80 kilometers from Kobe to Kyoto.

At the conference, the Climate Train travelers talked with many people about their journey. They were glad they had traveled over land and sea, because they showed the world that people can travel long distances in ways that make much less pollution than flying.

The long journey helped the travelers appreciate the reasons for the Kyoto Conference. They had to stop at many borders but they realized that pollution does not stop at borders. They saw so much beautiful countryside on their trip. It made them sad to think that the countryside will change if the climate continues to change.

The people on the Climate Train hope that other travelers will follow their example. The five-week round-trip journey was difficult, but only because so few people travel this way. Says Ben, "If more people travel this way, it will become easier." Perhaps there will come a day when buying a round-trip train\ ferry ticket from London to Kyoto will be as easy as buying an airplane ticket. If more travelers choose trains and ferries, the world's climate will also be healthier, and travelers will appreciate the world's different countries and cultures more.

قطار المناخ

في ديسمبر ١٩٩٧ ، الآلاف من العلماء والناس المهتمون سافروا إلى كايوتو لحضور مؤتمر عن المناخ والتلوث .
شهور قبل إنعقاد المؤتمر ، معظم هؤلاء الناس بداوا بحجز رحلات الطيران . لكن عالم انجليزي واحد اسمه بين ماثيوس إعتقد
أن الطيران إلى كايوتو لا يبدو صحيحاً . هو إعتقد "الطيران يحدث الكثير من التلوث ...هل ذلك صحيح السفر على الطائرات
كهذه ونحن نتحدث عن الطرق التي تجعل التلوث أقل؟ " إعتقادات بن التي تقلل من التلوث ، جميع الناس – حتى العلماء-
يحتاجون لتغيير نمط عيشهم . فقرر وضع مثال .

بدأ في تخطيط رحلة إلى كايوتو والتي ستجعل التلوث أقل منها في رحلة الطائرة . ناس آخرون إنضموا اليه حتى
أصبحوا ٣٦ من ١٤ دولة جاهزين للسفر عن طريق البر والبحر الى كايوتو . المجموعة أسمت نفسها "قطار المناخ" .
تخطيط رحلة قطار المناخ كان معقدا جدا . بين والمسافرين الذين تبعوه إختاروا الطريق بعناية ، متابعة الجداول ، شراء
التذاكر ، وترتيب الاقامات الليلية في بعض البلدات- كل ذلك بلغات مختلفة .هم ايضاً حصلوا على التأشيرات لكل البلدات التي
سافروا عبرها، حتى ولو لم يتوقفوا بها .

مجموعة قطار المناخ غادرت انجلترا في السابع من نوفمبر . لم يكن لديهم جميع التأشيرات والتذاكر ، لكن كان لابد أن
يصلوا لمؤتمر كايوتو في الأول من ديسمبر . أخذوا العديد من القطارات المختلفة عبر بروكسل وبرلين وموسكو وبينجين إلى
تينجين على الساحل الصيني .

بينما كانوا مسافرين ، مجموعة قطار المناخ عملت كثيرا ، لكنهم أيضا وجودا بعض الوقت للمتعة ، هم خصوصا أحبوا
التحدث للمسافرين الآخرين والإستماع إلى موسيقى البوب الروسية . في أحد الليالي ،حتى بعض المسافرين الآخرين بداوا
بالرقص على الطاولات الخاصة بالمطعم !

على الحدود الصينية ، حارس الحدود أخذ بعيدا فواكة وثمار المجموعة الطازجة . لاكنهم لم يتأثروا ، لانه كان مشوقا
محاولة ايجاد مختلف الطعام الصيني المعروض للبيع على الحدود . المشكلة كانت أنهم لم يكونوا يعرفوا ما يشترون لانهم كلهم
تقريبا لا يتحدثون الصينية . معظم الطعام يأتي في رزم ملونة وشهية ، لاكن واحدة من الرزم التي اشتراها المسافرون كانت
ملينة بأقدام الدجاج . حتى المسافرون الصينيون كانوا غير مهتمين في تذوق ذلك .

من تنجين ، سافروا ليلتين على عبارة إلى كوبا ، اليابان . معظم المجموعة أصيبوا بدوار البحر ، لذلك لم يعملوا أو
أستمعوا . ولكنهم جميعا شعروا بتحسن عندما شاهدوا مجموعة كبيرة من الصحفيين بانتظارهم في ميناء كوبا .
بعد التحدث مع الصحفيين ، قليل من ركاب قطار المناخ أخذوا القطار الى كايوتو ، وذهبوا البقية إلى هناك على
الدراجات . إستغرقت الدراجات ثلاثة أيام لقطع مسافة الـ٨٠ كيلو متر من كوبا الى كايوتو .

في المؤتمر ، مسافرو قطار المناخ تحدثوا مع العديد من الناس حول رحلتهم . كانوا مسرورين جدا حيث أنهم سافروا
على البر والبحر ، لانهم أبدوا للعالم بأن الناس يستطيعون السفر مسافات طويلة بطرق تجعل التلوث أقل منه في الطيران .
الرحلة الطويلة ساعدت المسافرين لتقدير الأسباب لمؤتمر كايوتو . كان لابد لهم التوقف عند العديد من الحدود لكنهم
أدركوا أن التلوث لا يتوقف عند الحدود . هم رأوا الأرياف الجميله جدا في رحلتهم . جعلهم حزينين مجرد التفكير بأن الأرياف
سوف تتغير إذا المناخ واصل التغيير .

الناس على متن قطار المناخ يأملون من المسافرين الاخرون أن يتبعوا مثالهم . الخمسة أسابيع رحلة الذهاب والعودة
كانت صعبة ، ولكن فقط بسبب قلة من الناس يسافرون بهذه الطريقة . يقون بين "إذا سافر العديد من الناس بهذه الطريقة ،
ستصبح أكثر سهولة . " ربما سيأتي يوم عندما يكون شراء تذكرة ذهاب وعودة لقطار أو عبارة من لندن الى كايوتو سوف تكون
سهله مثل شراء تذكرة الطيران . إذا العديد من المسافرين اختاروا القطارات والعبارات ، مناخ العالم أيضا سوف يصبح صحي
، والمسافرون سوف يقدرن الدول المختلفة والثقافات أكثر .

Reading two :

ON THE ROAD WITH JOHN MADDEN

Mention John Madden to most Americans, and smiles come to their faces. They think of the jolly football TV announcer who also appears in many commercials. John Madden was also the coach for the Oakland Raiders football team for ten years.

As a football announcer, John Madden has to travel about 80,000 miles (130,000 km) during each football season. A football game in Philadelphia on Monday, a party in Detroit on Tuesday, filming a TV commercial in Los Angeles on Saturday ... He might be the perfect example of a jet setter, except for one thing: He never travels by plane.

John madden is one of 25 millions people in the United States who are afraid of flying. These people spend millions of dollars every year trying to cure their fear of flying. They go to classes, they see psychologists, and they take medications to help them with their fear, because they think that they can't live normal lives if they can't fly.

John Madden decided not to try to cure his fear of flying; he decided to work with it. While he was coaching the Oakland Raiders, he used to travel by train. Then he bought a motor home and decided that was a better way to travel .He has owned several motor homes over the last few years. The last one he bought is 45 feet long with a lounge, office, small kitchen, and 1 1/2 bathrooms. He has three TVs and a full-size refrigerator.

Madden travels with several people who drive for him so that he can be on the road 24 hours a day if he needs to be. He probably travels more comfortably than even first-class air passengers. His fear of flying doesn't seem to get in his way at all. He is a great example for people who are afraid of flying. Let's just hope that they don't all go out and buy motor home!

على الطريق مع جون مادين

يذكر جون مادين لمعظم الامريكين ، والابتسامات تأتي إلى وجوههم . هم يفكرون بمذيع كرة القدم الممتع والذي يظهر أيضا في العديد من الإعلانات التجارية . جون مادين كان أيضا مدربا لفريق مهاجمي كرة قدم أوكلاندا لمدة عشر سنوات .

كمذيع كرة قدم ، جون مادين كان يسافر ما يقارب ٨٠٠٠٠ ميل (١٣٠٠٠٠٠ كيلومتر) أثناء كل موسم كرة قدم . لعبة كرة القدم في فلادافيا يوم الأثنين ، حفلة في ديترويت يوم الثلاثاء ، تصوير إعلان تجاري في لوس انجلس في يوم السبت ... ربما يكون هو المثال الممتاز للرحال ، عدا شيء واحد : لم يسافر أبدا بالطائرة .

جون مادين واحد من ٢٥ مليون من الاشخاص بالولايات المتحدة الذين يخافون من الطيران . هؤلاء الاشخاص ينفقون الملايين من الدولارات كل سنة محاولين معالجة مشاكلهم من الطيران . هم يذهبون للفصول التنقيفية يرون العلماء النفسيين وهم يأخذون الأدوية لمساعدتهم مع خوفهم ، بسبب إعتقادهم انهم لا يستطيعون عيش حياة طبيعية إذا لم يستطيعوا الطيران .

جون مادين قرر عدم معالجة خوفه من الطيران : قرر التعامل معه . عندما كان يدرّب مهاجمين اوكلاندا ، إعتاد السفر بواسطة القطار . عندها ، هو قام بشراء منزلا متحركاً وقرر أن ذلك أفضل طريقة للسفر . كان مالكا للعديد من المنازل المتحركة حتى السنوات القليلة الماضية . آخر واحد قام بشراءه بطول ٤٥ قدم مع غرفة جلوس ومكتب ومطبخ صغير و ١ حمام . لديه ثلاث تلفزيونات وثلاجة من الحجم الكبير .

مادين سافر مع العديد من الناس الذين يقومون بالقيادة له لذلك هو يستطيع ان يكون على الطريق ٢٤ ساعة باليوم إذا لزم الأمر . هو ربما يسافر براحة أكثر حتى من ركاب الدرجة الاولى بالطيران . خوفا من الطيران لا يعيقة

أبدا على الإطلاق . هو مثال عظيم للأشخاص الذين يخافون الطيران . دعنا فقط نأمل من أنهم لن يذهبوا كلهم لشراء منازل متحركة !

Unit 9

Reading one :

SEASONAL AFFECTIVE DISORDER (SAD)

People who have Seasonal Affective Disorder (SAD) get depressed during the fall and winter. SAD seems to be much more common in some places than in others. For example, in the United States, less than 1 percent of the people in Florida, a southern state, have SAD, but 10-30 percent of the people in Alaska, a northern state, have it.

Symptoms:

The symptoms of SAD are almost the same as the symptoms of depression. The biggest difference is that depression can happen at any time of year, but SAD happens only during the fall and winter months. SAD happens particularly in the far north and far south, where there is less light in the winter. The most common symptoms include:

- Sleeping more than usual
- Eating more than usual
- Getting fatter or thinner quickly
- Not having enough energy
- Thinking about death
- Not wanting to be with other people

Causes

Doctors aren't exactly sure about what causes SAD, but they are beginning to understand it better. The cause of SAD might be emotional (for example, some people get depressed during holidays because they miss their families); the cause might also be chemical. Scientists have found that some chemicals in our bodies are affected by bright outdoor light (more than 1.500 lux). Bright light causes our bodies to make more of some chemicals and less of other chemicals. These chemicals affect our breathing, blood pressure, and body temperature.

Treatments

The three most common treatments for SAD are light therapy, psychotherapy, and drug therapy. Light therapy is becoming the most common treatment for people with SAD. About 60-80 percent of people who have SAD can feel better if bright light reaches their eyes every day. The light should be brighter than 2,500 lux, and the person with SAD should be near it for one-half to three hours per day in the morning. To get this light, a person with SAD can take walks outside on bright mornings or sit near a special bright light. The light should reach the eyes, but it should not be too close or it might hurt the eyes. Light therapy is the most natural, cheapest, and easiest treatment for SAD, but some people don't have the time it requires.

Psychotherapy with a professional psychiatrist or psychologist is another common treatment for SAD. In psychotherapy, the patient talk about problems that he or she is having that might be causing the depression. Psychotherapy is probably the best treatment for emotional cause of SAD, but it can take a very long time, and it can be very expensive.

Certain kinds of drugs, called antidepressants, are also a common treatment for SAD. These drugs affect the chemicals in our brains. They make most people feel less depressed quickly, but many people can't take these drugs because they actually cause other problems, for example, stomach problems and sleeping problems.

Note: New research is showing that a different type of SAD can occur in the summer. Summer SAD is much less common than winter SAD. We don't know much about summer SAD yet. But we do know that the

[symptoms](#), [causes](#), and [treatments](#) are different. For the latest information on summer SAD, ask your doctor. Currently, SAD refers to winter SAD as described above.

الإخلال العاطفي الموسمي (SAD)

الناس الذين لديهم الإخلال العاطفي الموسمي (SAD) يصابون بالاكتئاب أثناء موسم الخريف وموسم الشتاء . SAD تبدو أكثر شيوعاً في بعض الأماكن عن غيرها . على سبيل المثال ، في الولايات المتحدة أقل من واحد بالمائة من الناس في فلوريدا ، الولاية الجنوبية ، مصابون بـ SAD ، ولكن ١٠ - ٣٠ بالمائة من الناس في الاسكا ، ولاية شمالية ، مصابون بها .

الأعراض :

الأعراض المصاحبة لـ SAD هي غالباً ما تشبه الأعراض المصاحبة للإكتئاب . الفرق الكبير بينهما أن الإكتئاب يمكن أن يصاب به في أي وقت من السنة ، ولكن SAD يصاب به أثناء شهور موسمي الخريف والشتاء . SAD يصاب به خصوصاً في أقصى الشمال وأقصى الجنوب ، في المكان الذي يكون أقل إضاءة في موسم الشتاء . الأعراض الأكثر شيوعاً تتضمن :

- النوم أكثر من الطبيعي
- الأكل أكثر من الطبيعي
- السمعة الزائدة والنحف الزائد والتي تحدثان بسرعة
- عدم وجود طاقة كافية
- التفكير بالموت
- عدم الرغبة في مصاحبة الآخرين

الأسباب :

الأطباء ليسوا متأكدين بالضبط من أسباب الإصابة بـ SAD ، لكنهم بدوا يفهمه أفضل من السابق . السبب في الإصابة بـ SAD قد يكون عاطفي (مثلاً ، بعض الناس يصابون بالاكتئاب أثناء الإجازات لانهم يفتقدون عائلاتهم) والسبب قد يكون أيضاً كيميائياً . وجد العلماء بعض المواد الكيميائية في أجسادنا والتي تأثرنا بها عن طريق الضوء الساطع خارج المنازل (أكثر من ١٥٠٠ لكس(وحدة قياس الضوء)). الضوء الساطع يسبب بأجسامنا بزيادة بعض المواد الكيميائية وتقليل البعض الآخر منها . هذه المواد الكيميائية تؤثر على تنفسنا وضغط الدم وحرارة الجسم .

العلاج :

الطرق الثلاثة الأكثر شيوعاً لعلاج SAD هي المعالجة الخفيفة ، والمعالجة النفسية ، والمعالجة بالأدوية . المعالجة الخفيفة تأتي الأكثر شيوعاً لمعالجة الناس المصابون بـ SAD . ما يقارب ٦٠ - ٨٠ بالمائة من الناس المصابون بـ SAD يشعرون بتحسن أفضل إذا وصل الضوء الساطع إلى عيونهم كل يوم . الضوء يجب أن يكون أسطع من ٢٥٠٠ لكس ، والشخص المصاب بـ SAD يتوجب عليه أن يكون بالقرب منها لمدة ساعة ونصف وحتى ثلاث ساعات كل يوم في الصباح . للتعرض لهذا الضوء ، الشخص المصاب بـ SAD يمكنه المشي بالخارج على ضوء الصباح أو الجلوس بالقرب من الضوء الساطع . الضوء لابد أن يصل للعيون ، ولكن لا يجب أن يكون قريب جداً أو يكون مضراً بالعيون . المعالجة بالضوء هي الطريقة الأكثر طبيعية والأرخص والأسهل لمعالجة SAD ، لكن بعض الناس لا يملكون الوقت اللازم لذلك .

العلاج النفسي مع طبيب نفسي محترف أو عالم نفسي هي طريقة أخرى شائعة لمعالجة SAD . في العلاج النفسي ، المريض يتحدث أو عن المشاكل التي يواجهها أو تواجهها التي من الممكن أن تكون المسبب للإكتئاب . العلاج النفسي ربما يكون أفضل وسيلة لعلاج الأسباب المؤثرة لـ SAD ، ولكنها قد تستغرق وقتاً طويلاً ، وقد تكون مكلفة جداً .

بعض أنواع الأدوية ، تسمى المضادة للإكتئاب ، هي أيضاً وسيلة للعلاج من SAD . هذه الأدوية تؤثر على المواد الكيميائية في أدمغتنا . فهي تجعل أغلب الناس يشعرون بتقليل الاكتئاب بسرعة ، لكن العديد من الناس لا يستخدمون هذه الأدوية لأنها في الحقيقة تسبب مشاكل أخرى ، على سبيل المثال ، مشاكل المعدة ومشاكل النوم .

ملاحظة : بحث جديد يظهر أن نوع مختلف من SAD قد تظهر في الصيف . SAD الصيفي أقل إنتشاراً من SAD الشتوي . نحن لا نعرف الكثير عن SAD الصيفي حتى الآن ، ولكننا نعرف أن الأعراض ، والأسباب ، والمعالجه مختلفة . لآخر المعلومات عن SAD الصيفي ، إسأل طبيبك . حالياً ، SAD يشير إلى SAD الشتوي كما وصف بالاعلى .

Reading two :

A SAD WOMAN IN ALASKA

"I hope that you can help me, Dr. Growder," Alice said. "I realized I was depressed about three years ago, soon after I moved here to Alaska. So I went to a doctor. She gave me some medication, but it made me really sick. Then, I went to another doctor. He gave me a different medication, but it also made me sick. The next doctor told me I shouldn't eat sugar or drink coffee. I felt healthier, but I still felt depressed. Finally, I tried psychotherapy for about six months, but it just didn't seem to help. I don't know what to do anymore. This is driving me crazy!"

"Alice, you told me on the phone that your depression is worse in the winter. Is that right?" Dr. Crowder asked.

"Yes," Alice answered. "But isn't that normal? I mean, in the spring and summer it's really beautiful outside and there's lots to do..."

"Well, it's normal to feel happy when the sun is out and the days are warm, but it's not normal to be so depressed in the winter," the doctor said. "Alice, I think that you have Seasonal Affective Disorder. It's also called SAD. Do you know what that is?"

"yeah, I think so. I'm not sure," Alice said. "It's kind of winter depression, right?"

"you're right, SAD looks like depression," the doctor answered. "But doctors think that the causes may be different than for other kinds of depression," he added.

"Different causes?" Alice asked.

The doctor explained to Alice that lack of daylight might be the cause of her depression. He told her that one way to treat SAD is to take a vacation in the wintertime to a sunny place.

"Well, that make sense, doctor," Alice said. "Since I have a vacation coming up, I'll go to the sunniest place I can find. But what happens when I come home?"

"See me when you return," Dr. Crowder said. "If lack of light is the cause of your depression, you should buy some special lights."

The first thing Alice did after visiting Dr. Crowder was to check this chart in the newspaper.

إمراة حزينة في الأسكا

"أتمنى أن تساعدني ، دكتور كراودر" ليس قالت ذلك . "أدركت أنني مكتئبة منذ ثلاث سنوات فانتة ،مباشرة بعد ذلك انتقلت إلى هنا في الأسكا . لذلك ذهبت إلى طبيبة . أعطتني بعض الأدوية ، ولكنها تجعلني مريضة حقا . عندها ، ذهبت إلى طبيب آخر . أعطاني أدوية مختلفة ، ولكنها أيضا جعلتني مريضة . الطبيب الثاني أخبرني بأنه يجب علي أن لا أتناول السكر أو أشرب القهوة . شعرت بصحة ، ولكنني أشعر بالاكئاب أخيراً ، حاولت العلاج بالتحليل النفسي لمدة ست شهور ، ولكنها لا تبدو أنها تجدي نفعاً . أنا لا أعرف ما الذي يمكنني فعله أيضا . هذا يقودني للجنون !"

"ليس ، أخبرتيني على الهاتف أن الإكتئاب يسوء في الشتاء . فهل هذا صحيح ؟" الدكتور كراودر سأل .

"نعم" ليس أجابت . "لكن ليس ذلك طبيعياً ؟ أنا أعني ، في الربيع والصيف الجو جميل جدا بالخارج وهناك الكثير لأفعله..."

"حسناً ، من الطبيعي أن تشعر بالسعادة والشمس ظاهرة والأيام دافئة ، ولكن ليس من الطبيعي أن تشعر بالاكئاب الشديد في الشتاء ،" الدكتور قال ذلك . "ليس ، أن أعتقد بأنك مصابة باختلال عاطفي موسمي . وهو يدعى أيضا SAD . هل تعرفين ماهو ؟"

"نعم ، أعتقد ذلك . ولكن لست متأكدة ،" ليس قال ذلك . "هو نوع من إكتئاب الشتاء ، صحيح ؟"

"أنتي محقة ، SAD يشبه الإكتئاب ،" الدكتور أجاب . "لكن الأطباء يعتقدون أن الاسباب مختلفة من أنواع الإكتئاب الأخرى ،" هو أضاف ذلك .

"أسباب مختلفة ؟" ليس تسأل .

الدكتور وضح لليس أن أحتياجها لضوء النهار ربما يكون السبب لإكتئابها الشتوي . أخبرها بأن هنالك طريقة واحدة لمعالجة SAD هو عطله في أوقات الشتاء والذهاب لأماكن مشمسة .

"حسناً ، أصبح ذلك مفهوما ، دكتور" ليس قالت ذلك . "عندما تأتيني العطلة ، سوف أذهب إلى مكان مشمس الذي أستطيع إيجاده . لكن مالذي سيحدث عندما أعود للمنزل؟"

"تعالى لرؤيتي عندما تعودين"، الدكتور كراودر قال ذلك . "إذا كان حاجتك للضوء هي السبب لانكئابك ، يجب عليك شراء بعض الانارة الخاصة".
أول شيء قامت اليس بفعله بعد زيارة الدكتور كراودر كان تدقيق هذا الجزء من الصحيفة (الموجود في الكتاب بعد القطعة تماما) .

Unit 10

Reading one :

WILL INDIGENOUS CULTURES SURVIVE ?

In northern Colombia, a four-year-old Kogi Indian is carried high into the Sierra Nevada mountains. He will live in a small dark house for 18 years. In the Amazon, a Waorani hunter finds animals by following their smell. A Mazatec farmer in Mexico sends messages to other Mazatec by whistling across the wide valleys of his mountain homeland.

Stories about such people show us that there are many different ways of understanding the world and living life. The way we live is just one way.

About 300 million people, or 5 percent of the world's population, are members of indigenous cultures. These cultures have deep roots in their histories, languages, and the places they live in. Sadly, their unique ways of living are disappearing because of the fast changes that are happening all around them.

Change is an important part of any living culture. In order to survive, a culture must adapt to some changes in its environment. Unfortunately, the changes that are happening today are so big and so fast that most indigenous cultures simply cannot adapt to them. For example, in Brazil, a gold rush brought sickness to the Yanomami ten years ago. Now one-quarter of them are dead. In Nigeria, the Ogoni homeland near the Niger River is full of poisons from oil companies. Now the Ogoni can not longer grow food there. And in India, over 250,000 indigenous people have to leave their homes in the Normada River valley, because the government wants to build several dams on the Normada River.

A few of the people from these cultures may survive, but they will have to move away from the lands of their ancestors, often to poor areas outside of large cities. They will have to learn a new way of living and thinking. Their children will know little about the culture they come from.

All over the world, indigenous people are fighting to keep their cultures. They are fighting against powerful governments who want them to become part of the mainstream culture, or against oil and logging companies who want their land.

There are no easy ways to save indigenous cultures, but one thing is certain: If the last indigenous cultures are going to survive, they must adapt, and they must choose how they will adapt. The big question is : will the rest of the world let them?

هل الثقافات الأصلية سنبقى ؟

في شمال كولومبيا ، هندي كوجي بعمر الأربع سنوات حُملَ عالياً إلى جبال سيبريا بنيفاذا . سيعيش في منزل صغير مظلم لمدة ١٤ سنة . في الأمازون ، صياد أوراني يجد الحيوانات بتتبع روائحها . مزارع مزاتيك في المكسيك يرسل رسائل إلى المزاتيك الآخرين عبر التصفير عبر الوديان العريضة في المواطن الجبلية .

قصص حول مثل هؤلاء الناس ترينا أن هناك العديد من الإختلافات في فهم العالم وعيش الحياة . الطريقة لعيشنا هي مجرد طريقة واحدة . حول ٣٠٠ مليون من البشر ، أو ٥% من سكان العالم ، هم أعضاء لثقافات أصيلة . هذه الثقافات لها جذور عميقة في توارихهم ولغاتهم والاماكن التي عاشوا فيها . من المحزن طرقهم الفريدة للعيش تختفي بسبب التغيرات السريعة التي تحدث حولهم .

التغيير مهم لأي ثقافة حية . ولكي تبقى ، الثقافة يجب أن تتكيف مع التغيرات في بيئتها . لسوء الحظ ، التغيرات التي تحدث اليوم كبيرة جدا وسريعة جدا والتي ببساطة لا تستطيع أن تتكيف معها تلك الثقافات الأصيلة . على سبيل المثال ، في البرازيل ، سباق البحث عن الذهب جلب مرضا إلى ينومامي قبل عشر سنوات . الان الربع منهم أموات . في نيجيريا ، موطن الاوقوني قريب من نهر النيجر المليء بالسموم من شركات النفط . الان الاوقوني لا يستطيعون زرع طعامهم أكثر هناك . وفي الهند ، أكثر من ٢٥٠.٠٠٠ من الأشخاص الأصليين أُجبروا على مغادرة منازلهم في وادي نهر النورمادا ، لان الحكومة أرادت بناء العديد من السدود على نهر النورمادا .

القليل من الناس من تلك الثقافات سيبقون ، لكن يتوجب عليهم الابتعاد من الأراضي التابعة لأسلافهم ، حتى للمناطق الفقيرة الخارجة من المدن الكبيرة . يتوجب عليهم أن يتعلموا طريقة جديدة للعيش والتفكير . أطفالهم يعرفون القليل عن الثقافات التي أتوا منها .

في جميع أنحاء العالم ، الأشخاص الأصليين يحاربون للمحافظة على ثقافتهم . هم يحاربون الحكومات القوية التي تريده أن يصبحوا جزءا من الثقافة المنتشرة ، أو ضد شركات النفط وشركات تقطيع الأخشاب الذين يريدون أراضيهم . لا توجد هناك طرق سهلة للحفاظ على الثقافات الاصلية ، لكن شي واحد أكيد : إذا كانت آخر الثقافات الاصلية ستبقى ، يجب عليهم التكيف وعليهم الاختيار في طريقة التكيف . السؤال الكبير هو : هل بقية العالم سيدعونهم وشأنهم ؟

Reading two :

THE PENAN

I am going back to visit my Penan friends after ten years. The big ships are the first things I notice as I turn my boat to go up the river. They are waiting to get filled up with raw logs from the forests of Penan country.

When I arrive at the Penan village of Long Iman, my old friend, Tu'o, greets me warmly. Tu'o was born a nomad, but the Malaysian government convinced Tu'o to move to long Iman 30 years ago. Since that time, thousands more Penan have moved to villages because their forest home was disappearing. The Penan tried to fight to keep their home in the forest, but the logging companies were too powerful.

Long Iman is a sad place. The river there is dirty, and there is mud everywhere. The government promised to build hospitals and schools, but none have been built yet. In the evening, children watch Malaysian news on television, but they don't understand the language. Tu'o says he is sorry about the small amount of food at dinner. "How can you feed your guests in village? It's not like the forest, where there is plenty of food. In the forest I can give you as much as you want. Here, you just sit and stare at your guests and you can't offer them anything. My house here is well built, and we have mattresses and pillows. But you can't eat pillow."

I am here to find one of the last group of Penan nomads. There are only about 200 Penan nomads left. The group I am looking for now live in a national park, where the forest is protected. Tu'o says he will take me to them, and we leave the next morning. After three days of traveling, we reach the nomads.

Asik, the headman, welcomes us. In the evening, we eat food that the nomads have gathered that day, for example, baskets of fruit, wild mushrooms for soup, and delicious greens. Sharing is such a part of the Penan's way of life that they do not even have a word for "thank you."

When I ask Asik about the villages like long Iman, he says, "there are no more trees, and all the land is no good. The animals are gone; the river is muddy. Here we sleep on hard logs, but we have plenty to eat."

بينان

أنا سوف أعود لزيارة أصدقائي بينان بعد عشر سنوات . السفن الكبيرة هي أول الأشياء التي لاحظتها عندما إستدرت بقاري لصعود النهر . هم ينتظرون حتى تمتلئ بالمواد الخام من غابات دولة بينان . عندما أصل لقرية بينان التابعة لامان الطويلة ، صديقي القديم تيو حياني بحرارة . ولد تيو بدوي ، لكن الحكومة أقتعت تيو بالانتقال لامان الطويلة قبل ٣٠ سنة . منذ ذلك الوقت ، الالاف واكثر انتقلوا من بينان الى القرى لان منازلهم بالغابات بدأت تختفي . بينان تحاول المحاربة لابقاء منازلهم في الغابات ، لكن شركات قطع ونقل الأشجار كانت قوية جدا (شغالة) . امان الطويلة مكان حزين . النهر هناك قذر وهناك طين في كل مكان . الحكومة وعدت ببناء المستشفيات والمدارس ، ولكن لم يبنى شيء حتى الان . في المساء ، الاطفال يشاهدون الاخبار الماليزية على التلفاز ، لكنهم لا يفهمون اللغة . تيو يقول أنه اسف للكمية القليلة من الطعام على العشاء . "كيف يمكنك إطعام ضيوفك في القرية ؟ انه ليس مثل الغابة ، حيث أن هناك الكثير من الغذاء . في الغابة أستطيع اعطائك قدر ما تريد . هنا ، انت فقط تجلس وتحرق في ضيوفك وأنت لا تستطيع عرض لهم أي شيء . منزلي هنا بني جيدا ، وعندنا المفارش والوسادات . لكنك لا تستطيع أكل الوسادة ."

أنا هنا لإيجاد واحدة من اواخر مجموعات بدو بينان . هناك فقط حوالي ٢٠٠ بدوي من بينان غادروا . المجموعة التي أبحث عنها الان تعيش في حديقة عامة ، أين الغابة التي حميت . تيو يقول بأنه سوف يأخذني لهم ، ونحن سنغادر في الصباح التالي . بعد ثلاثة أيام من السفر ، وصلنا للبدو .

أسيك ، الرئيس ، رحب بنا . في المساء ، أكلنا الطعام الذي جمعه البدو في ذلك اليوم ، على سبيل المثال ، سلال الفواكة ، الفطر البري للشربة ، والخضار اللذيذة . المشاركة جزء من طريقة حياة بينان والتي لا يوجد بها حتى كلمة لـ"شكرا".
عندما أسأل أسيك عن القرى مثل امان الطويلة ، يقول "ليس هناك المزيد من الأشجار وكل الأراضي ليست جيدة . الحيوانات ذهبت بعيدا : النهر موحل . هنا نحن ننام على الاقصاب القاسية ، ولكن عندنا الكثير لنأكله ."