

Changing English: the African influence

If you ask average Americans where their language comes from, they will probably say "England". However, English vocabulary has also been influenced by other countries and groups of people. Some words are borrowed from other language, such as typhoon, which originally came from the Chinese word, 'tai-fung', meaning 'big wind'. Skunk, the name of a small, smelly, black-and-white animal, came to English from a Native American language.

تغير الإنجليزية: تأثير الأفارقة

إذا سألت الأميركيين العاديين من أين تأتي لغتهم، فإنهم ربما سيقولوا "انجلترا". ومع ذلك، مفردات اللغة الإنجليزية تأثرت أيضا من قبل دول ومجموعات أخرى من الناس. واقترضت بعض الكلمات من اللغات الأخرى، مثل الاعصار، والتي جاءت في الأصل من الكلمة الصينية، "تاي فونغ"، بمعنى "رياح عاتية". الظربان، اسم حيوان أسود وأبيض، صغير، كريهة الرائحة، وجاءت (كلمة Skunk) إلى الإنجليزية من لغة الأميركيين الأصليين.

African American, too, have both contributed new words to English and changed the meanings of some existing words. African Americans, many of whose ancestors were brought to the states as slaves hundreds of years ago, have introduced a number of words to English from language that they spoke in their native countries. The common English word OK is used around the world today, but it was not always part of English vocabulary. One theory is that slaves in America used a phrase and started using it. Today, almost everyone in the world uses OK to mean 'all right'. Another good example of a 'new' word is the word jazz. African American musicians living in the United States began playing jazz music in the city of New Orleans, and they used the word jass or jazz to describe the music and certain kinds of dancing. No one is sure where the word originally came from, but as jazz music became more and more popular, the word jazz became a common English word.

الأمريكيين من أصل أفريقي، أيضا، على حد سواء ساهموا بإدخال كلمات جديدة إلى اللغة الإنجليزية وتغير معاني بعض الكلمات الموجودة. الأمريكيين من أصل أفريقي، وكثير من الأجداد الذين نقلوا إلى الولايات كعبيد قبل مئات سنوات، ادخلوا عدد من الكلمات للغة الإنجليزية من لغتهم التي يتحدثوا بها في بلدانهم الأصلية. الكلمة الإنجليزية المشتركة (OK) اليوم تستخدم في جميع أنحاء العالم، لكن لم تكن دائما جزءا من المفردات الإنجليزية. تقول إحدى النظريات أن العبيد في أمريكا اعتادوا العبارة وبدأوا استخدامها. اليوم، الجميع تقريبا في العالم يستخدم كلمة (OK) التي تعني "حسنا". مثال آخر جيد كلمة "new" هي كلمة جاز. بدأ الموسيقيين الأمريكيين من أصل أفريقي الذين يعيشون في الولايات المتحدة مارسوا (شغلوا) موسيقى الجاز في مدينة نيو أورليانز، واستخدموا كلمة JASS أو الجاز لوصف الموسيقى وأنواع معينة من الرقص. ليس هناك من هو متأكد كلمة أصلا من أين جاءت (غير متأكدين من أصل كلمة jazz)، ولكن موسيقى الجاز أصبحت شعبية أكثر وأكثر، وأصبحت كلمة الجاز كلمة إنجليزية شائعة.

The meanings of words sometimes change over time. The cool is a good example. Cool has been used in English for a long time to describe a temperature that is 'not warm but not too cold' or to describe a person who is 'calm or unemotional'. However, an additional meaning was given to the word cool in the past 100 years. Just like the word jazz, African American musicians used the word cool to describe the music they were playing. For them, cool meant 'good', as jazz music and other forms of music played by African American musicians became popular, more and more people started to use the word cool in conversation. Today, it is still a commonly used word, especially by younger people, to mean 'good' or 'great'. A word with the opposite meaning of cool is square. Square is, of course, a shape, but it also is used to describe a person who is not cool. This may be because a person who is too old-fashioned and not flexible is like a shape with four straight sides and four corners.

معاني الكلمات في بعض الأحيان تتغير مع مرور الوقت. (coll « بارد) هو مثال جيد. (coll) قد استخدمت في اللغة الإنجليزية لفترة طويلة لوصف درجة الحرارة التي هي "ليست الحارة ولكن ليست باردا جدا" أو لوصف الشخص الذي هو "هادئ أو غير عاطفي. غير انه، بالإضافة الى ذلك، تم إعطاء معنى إضافي لكلمة (coll) في السنوات الـ 100 الماضية. تماما مثل كلمة

(jazz«الجاز) ، يستخدم الموسيقيين الأمريكيين من أصل أفريقي كلمة (coll) لوصف الموسيقى التي كانوا يمارسونها. بالنسبة لهم، (coll) يعني (good«جيدة)، وموسيقى الجاز وغيرها من أشكال الموسيقى التي مارسها الموسيقيين الأمريكيين من أصل أفريقي أصبحت شعبية (مشهورة)، بدأ المزيد والمزيد من الناس استخدام كلمة (coll) في المحادثة. اليوم، لا تزال (كلمة coll) كلمة شائعة الاستخدام، خاصة من الشباب، على أنها تعني 'جيدة' أو 'عظيم'. المعنى المتضاد لكلمة (coll) هي (square«مربع). (Square) هو، بطبيعة الحال، شكل، ولكنه أيضا يستخدم لوصف الشخص الذي هو غير (coll). قد يكون هذا لأن الشخص قد يكون من الطراز القديم جدا وغير مرن(قابل للتكيف) يشبه شكل مع أربعة جوانب مستقيمة، وأربع زوايا.

English owes some of its interesting and colourful vocabulary to African American. Existing ethnic groups in the United States as well as new immigrants will surely continue to bring new words to English and give fresh meaning to existing words. Who knows what the 'cool' words of tomorrow will be?

الإنجليزية تدين بعض المفردات المثيرة للاهتمام والناطقة بالحيوية لأصل إفريقي. والمجموعات العرقية الموجودة حاليا في الولايات المتحدة وكذلك المهاجرين الجدد سيواصلوا بالتأكيد إحضار كلمات جديدة إلى اللغة الإنجليزية وتعطي معنى جديدا للكلمات الموجودة. من يدري كلمة 'coll' ما ستكون في الغد؟

Native American Influences on modern U.S. Culture

When the first Europeans came to the North American continent, they encountered the completely new cultures of the Native American peoples of North America. Native Americans, who had highly developed cultures in many respects, must have been as curious about the strange European manners and customs as the Europeans were curious about them. As always happens when two or more cultures come into contact, there was a cultural exchange. Native Americans adopted some of the Europeans' ways, and the Europeans adopted some of their ways. As a result, Native Americans have many valuable contributions to modern U.S. culture, particularly in the areas of language, art, food, and government

تأثير الهنود الحمر "على الثقافة الأمريكية الحديثة"

عندما جاء الأوربيين الأوائل إلى القارة الأمريكية الشمالية، واجهوا ثقافات جديدة تماما من الشعوب الأمريكية الأصلية لأمريكا الشمالية. الهنود الحمر، الذين كانوا على درجة عالية من تطور الثقافات في كثير من النواحي، يجب أن يكونوا فضوليين فيما يتعلق بالعادات والتقاليد الأوروبية الغربية عنهم كما أن الأوربيين كانوا فضوليين فيما يتعلق بهم. كما يحدث دائما عندما تتلامس ثقافتين أو أكثر، يكون هناك تبادل ثقافي. الهنود الحمر اعتمدوا بعض طرق الأوربيين، كما اعتمد الأوربيون بعض طرقهم. ونتيجة لذلك، الهنود الحمر لديهم العديد من المساهمات القيمة للثقافة الأمريكية الحديثة، وخاصة في مجالات اللغة، والفن، والغذاء، والحكومة.

First of all, Native Americans left a permanent mark on the English language. The early English-speaking settlers borrowed from several different Native American language words for places in this new land. All across the country are cities, towns, rivers, and states with Native American names. For example, the states of Delaware, Iowa, Illinois, and Alabama are named after Native American tribes, as are the cities of Chicago, Miami, and Spokane. In addition to place names, English adopted from various Native American language the words for animals and plants found in the Americas. Chipmunk, moose, raccoon, skunk, tobacco, and squash are just a few examples.

أولا، الهنود الحمر رفعوا علامة دائمة على اللغة الإنجليزية. افترض المستوطنين اوائل الناطقين باللغة الإنجليزية من اللغة الأمريكية الأصلية عدة كلمات لمختلف الأماكن في هذه الأرض الجديدة. في جميع أنحاء البلاد من المدن والبلدات والأنهار، والدول مع أسماء الأميركيين الأصليين. على سبيل المثال، ولايات ديلاوير وأيوا وإلينوي، والاباما سميت فيما بعد القبائل (مجموعة من السكان الأصليين) الأمريكية الأصلية، وكذلك مدينتي شيكاغو وميامي، وسبوكان. بالإضافة إلى أسماء الأماكن، اعتمدت اللغة الإنجليزية من مختلف اللغات الأمريكية الأصلية الكلمات للحيوانات والنباتات وجدت في الأمريكتين. السنجاب، الموط(اسم حيوان)، الراكون، ملفوف، والتبغ، والقرع ليست سوى أمثلة قليلة.

Although the vocabulary of English is the area that shows the most Native American influence, it is not the only area of U.S. culture that has been shaped by contact with Native Americans. Art is

another area of important Native American contributions. Wool rugs woven by women of the Navajo tribe in Arizona and New Mexico are highly valued works of art in the United States. Native American jewelry made from silver and turquoise is also very popular and very expensive. Especially in the western and southwestern regions of the United States, native crafts such as pottery, leather products, and beadwork can be found in many homes. Indeed, native art, and handicrafts are a treasured part of U.S. culture.

على الرغم من أن مفردات اللغة الإنجليزية هي المجال الذي يظهر معظم تأثير الأميركيين الأصليين، إلا أنها ليست المجال الوحيد للثقافة الأمريكية التي تشكلت عن طريق الاتصال مع الهنود الحمر. الفن هو مجال آخر من مساهمات الأميركيين الأصليين الهامة. سجاد من الصوف المنسوجة من قبل النساء من قبيلة نافاجو في أريزونا ونيو مكسيكو وأعمال فنية ذات قيمة عالية في الولايات المتحدة. المجوهرات الأمريكية المصنوعة من الفضة والفيروز هي أيضا رانجه ومكلفة جدا. خاصة في المناطق الغربية والجنوبية الغربية من الولايات المتحدة، الحرف اليدوية المحلية مثل صناعة الفخار، المنتجات الجلدية، وأعمال الخرز يمكن العثور عليها في العديد من المنازل. في الواقع، الفن الأصلي، والحرف اليدوية هي جزء ثمين من الثقافة الأميركية.

In addition to language and art, agriculture is another area of important in which Native American had a great and lasting influence on the peoples who arrived here from Europe, Africa, and Asia. Being skilled farmers, the Native American of North American taught the newcomers many things about farming techniques and crops. Every U.S. schoolchild has heard the story of hoe Native Americans taught the first settlers to place a dead fish in a planting hole to provide fertilizer for the growing plant. Furthermore, they taught the settlers irrigation methods and crop rotation. Many of the foods people in the United States eat today were introduced to the Europeans by Native American. For example, corn and chocolate were unknown in Europe. Now they are staples in the U.S. diet.

بالإضافة إلى اللغة والفن، الزراعة هي مجال آخر من الأهمية التي كان الأميركيين الأصليين لهم أثر كبير ودائم على الشعوب التي وصلت إلى هنا من أوروبا، أفريقيا وآسيا. كون المزارعين ذوي المهارات، والأمريكيين الأصليين من أمريكا الشمالية يدرسوا الوافدين الجدد أشياء كثيرة حول تقنيات الزراعة والمحاصيل. كل تلميذ في الولايات المتحدة قد سمع قصة مجرفة (جرف الأرض) الهنود الحمر التي تدرس للمستوطنين الأوائل لوضع السمك الميت في الحفرة الزراعة لتوفير الأسمدة للمحصول. وعلاوة على ذلك، فإنها تدرس المستوطنين طرق الري و الدورات الزراعية. العديد من الأطعمة التي يتناولها السكان في الولايات المتحدة اليوم قدمت للأوروبيين من قبل الأميركيين. على سبيل المثال، كانت الذرة والشوكولاتة غير معروفة في أوروبا. الآن هم الغذاء الرئيسي في النظام الغذائي الأمريكي.

Finally, it may surprise some people to learn citizens of the United States are also indebted to the native people for their form of government. The Iroquois who were an extremely large tribe with many branches called "nations," had developed a highly sophisticated system of government to settle disputes that arose between the various branches. Five of the nations had joined together in a confederation called "The league of the Iroquois." Under the league, each nation was autonomous in running its own internal affairs, but the nations acted as a unit when dealing with outsiders. The league kept the Iroquois from fighting among themselves and was also valuable in diplomatic relations with other tribes. When the colonies were considering what kind of government to establish after they had won their independence from Britain, someone suggested that they use a system similar to that of the league of the Iroquois. Under this system, each colony or future state would be autonomous in managing its own affairs but would join forces with the other states to deal with matters that concerned them all. This is exactly what happened. As a result, the present form of government of the United States can be traced directly back to a Native American model.

أخيرا، قد يدهش بعض الناس لمعرفة أن مواطني الولايات المتحدة أيضا مدينون للشعب الأصلي لتشكيل حكومتنا. الإيروكوا، الذين كانوا قبيلة كبيرة للغاية مع العديد من الفروع تسمى "الأمم"، قد وضعوا نظام متطور للغاية للحكومة لتسوية الخلافات التي نشأت بين مختلف الفروع. خمس من الدول انضمت معا في اتحاد يسمى "تحالف الإيروكوا". وبموجب التحالف، كانت كل

أمة مستقلة في إدارة شؤونها الداخلية، ولكن تصرفات الدول كوحدة واحدة عند التعامل مع الغرباء. حافظ التحالف الإيروكوا من القتال فيما بينهم وكان أيضا قيما في العلاقات الدبلوماسية مع القبائل الأخرى وعندما كانت تلك المستعمرات 13 تنظر في أي نوع من الحكومة للتأسيس بعدما حصلت على استقلالها من بريطانيا، اقترح شخص ما أنهم يستخدمون نظام مماثل لتلك التي من التحالف الإيروكوا. في ظل هذا النظام، فإن كل مستعمرة أو الدولة المستقبلية ستكون مستقلة في إدارة شؤونها ولكن توحد قواها مع الدول الأخرى للتعامل مع المسائل التي تهم كل منهم. هذا هو بالضبط ما حدث. ونتيجة لذلك، فإن النموذج الحالي لحكومة الولايات المتحدة يمكن أن تعزى مباشرة إلى نموذج الأميركيين الأصليين.

In conclusion, it can be easily seen from these few examples the extent of Native American influence the U.S. culture through the language, the art forms, the peoples' eating habits, and government. The people of the United States are deeply indebted to Native Americans for their contributions to U.S. culture.

في الختام، يمكن أن يرى بسهولة من هذه الأمثلة القليلة مدى تأثير الأميركيين الأصليين على الثقافة الأمريكية من خلال اللغة، أشكال الفن، عادات الأكل لدى الشعوب، والحكومة. وشعب الولايات المتحدة هم مدينون بشدة للهنود الحمر لمساهمتهم في الثقافة الأمريكية.

Moving to a new country can be an exciting, even exhilarating experience. In a new environment, you somehow feel more alive. Seeing new sights, eating new food, hearing the foreign sounds of a new language, and feeling a different climate against your skin stimulate your senses as never before. Soon, however, this sensory bombardment becomes sensory overload. Suddenly, new experiences seem stressful rather than stimulating, and delight turns into discomfort. This is the phenomenon known as culture shock. Culture shock is more than jet lag or homesickness, and it affects nearly everyone who enters a new culture – tourists, business travelers, diplomats, and students alike. Although not everyone experiences culture shock in exactly the same way, many experts agree that it has roughly five stages.

الانتقال إلى بلد جديد يمكن ان تكون مثيرة وايضا تجربة مبهجة. في بيئة جديدة، انت تشعر أكثر بطريقة أو بأخرى انك على قيد الحياة. رؤية مشاهد جديدة، وتناول طعام جديد، سماع الأصوات اجنبية من لغة جديدة، والشعور مناخ مختلف على الجلد يحفز حواسك كما لم يحدث من قبل. ولكن سرعان ما يصبح هذا القصف الحسي الزائد الحسي. فجأة، التجارب الجديدة تبدو مجهددة بدلا من محفزة، والمتعة تتحول إلى انزعاج. هذه ظاهرة تعرف باسم صدمة ثقافية. الصدمة الثقافية هي أكثر من إرهاق السفر أو الحنين إلى الوطن، وتؤثر تقريبا على جميع الذين يدخلون ثقافة جديدة - السياح والمسافرين من رجال الأعمال والدبلوماسيين، والطلاب على حد سواء. على الرغم من ان الجميع لا يواجهوا الصدمة الثقافية بنفس الطريقة تماما، العديد من الخبراء يتفقوا أن لها حوالي خمس مراحل.

The rain pours down as if running from a faucet, lightning streaks across the dark restless sky, and thunder pounds the roof and walls of the house. All of a sudden the wind kicks up. Trees sway madly back and forth; loose objects are picked up and thrown all around. The house creaks and moans with every gust of wind. Windows are broken by pieces of shingle from a neighbor's roof or by loose objects picked up by the wind. Power lines snap like thread. The unprepared house and its occupants are in grave danger as the awesome hurricane approaches. Had they prepared for the hurricane, they might not be in such danger. Indeed, careful preparation before a hurricane is essential to life and property.

المطر ينهمر كما لو كان يندفع من صنوبر، شعاع البرق عبر السماء المظلمة لا يهدأ، والرعد ضرب سقف وجدران المنزل. فجأة الريح اشتدت. أشجار تتمايل بجنون ذهابا وإيابا؛ الأشياء الحرة تم التقاطها وإقيت في كل مكان. المنزل يصر ويشتكى مع كل عاصفة من الرياح. النوافذ مكسورة بواسطة قطعة من لوحة خشبية من سقف أحد الجيران أو عن طريق الأشياء الحرة التي التقطتها الرياح. خطوط الكهرباء قطعت مثل خيط. بيت غير مهيا وسكانه في خطر شديد مع اقتراب اعصار رهيب. لو أنهم هياؤه للإعصار، فأنهم يمكن الا يكونوا في خطر مثل هذا. في الواقع، الإعداد الدقيق قبل إعصار ضروري للحياة والممتلكات.

Got high blood pressure? Try a truffle. Worried about heart disease? Buy a bon-bon. It's the best news in years! Studies in two prestigious scientific journals say dark chocolate is good for you. It seems that eating a small piece of dark chocolate regularly can reduce the risk of heart disease because dark chocolate – but not milk chocolate or white chocolate – contains high amounts of flavonoids, powerful cholesterol-fighting compounds. What is the next health food going to be? Ice cream? Sugar cookies? There are so many conflicting news stories about which foods are good for you that it is often difficult to make the right choices at the supermarket.

حصل ارتفاع في ضغط الدم؟ تجربة الكمأة (نبات يشبه البطاطا). قلق حول أمراض القلب؟ شراء بون-بون. انها كانت أفضل الأتباء منذ سنوات! الدراسات في اثنين من المجلات العلمية المرموقة تقول ان الشوكولاته الداكنة هي جيدة بالنسبة لك. على ما يبدو أن تناول قطعة صغيرة من الشوكولاته السوداء بانتظام يمكن أن يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب بسبب الشوكولاته الداكنة - ولكن ليس شوكولاتة الحليب أو الشوكولاتة البيضاء - تحتوي على كميات عالية من فلافينويدس، مركبات مكافحة الكولسترول القوية. ماذا سيكون الغذاء الصحي القادم؟ الأيس كريم؟ كوكيز السكر؟ هناك الكثير من القصص الإخبارية المتضاربة حول الأطعمة التي هي جيدة بالنسبة لك انه من الصعب في كثير من الأحيان اتخاذ الخيارات الصحيحة في السوبر ماركت.

The Pilgrims who arrived in Massachusetts in 1620 came to find religious freedom. In the seventeenth and eighteenth centuries, large numbers of African men and women were brought as slaves to work on large plantations in the South. Immigrants from northern and southern Europe came in the early nineteenth century to escape poor economic conditions at home. Later in the nineteenth century, the first immigrants from China came as contract laborers to build the railroads connecting East and West. In the twentieth century, political and economic refugees arrived from Asia, Eastern Europe, and Latin America. Indeed, the United States has seen immigrants come from many different parts of the world, and they have come for many different reasons. Their ability to adjust to life in their adopted land has depended on several factors.

الحجاج الذين وصلوا في ماساتشوستس في عام 1620 جاءوا لإيجاد الحرية الدينية. في القرنين السابع عشر والثامن عشر، تم جلب أعداد كبيرة من الرجال والنساء الأفارقة كعبيد للعمل في مزارع كبيرة في الجنوب. جاء المهاجرون من شمال و جنوب أوروبا في أوائل القرن التاسع عشر هربا من الظروف الاقتصادية السيئة في الوطن. فيما بعد في القرن التاسع عشر، جاء أول المهاجرين من الصين كعقود عمال لبناء السكك الحديدية التي تربط الشرق والغرب. في القرن العشرين، وصل اللاجئون السياسيون والاقتصاديون من آسيا وأوروبا الشرقية وأمريكا اللاتينية. في الواقع، شهدت الولايات المتحدة العديد من المهاجرين يأتون من مناطق مختلفة من العالم، وأنهم يأتوا لأسباب عديدة مختلفة. قدرتهم على التكيف مع الحياة في أرضهم اعتمدت وتعتمد على عدة عوامل.

Before I travelled to the UK last year, I thought that British food was just fish and chips, roast beef, apple pie, rice pudding and endless cups of tea. These foods are popular in Britain, but during my travels, I discovered that there is so much more to eating in the UK. People from all over the world have made their home in Britain, and they have brought with them their own food. Even in small towns, you can find Chinese, Indian and Italian restaurants, amongst other. The UK can be divided into different regions that each has its own characteristic foods influenced by the culture of the people who live there.

قبل ان اسافر إلى المملكة المتحدة في العام الماضي، كنت أعتقد أن الطعام البريطاني كان فقط السمك ورقائق البطاطس، لحم البقر المشوي، فطيرة التفاح، بودنج الأرز واكواب لا تنتهي من الشاي. هذه الأطعمة تحظى بشعبية في بريطانيا، ولكن خلال رحلاتي، اكتشفت أن هناك أكثر من ذلك بكثير لتناول الطعام في المملكة المتحدة. جعلت الناس من جميع أنحاء العالم منزلها في بريطانيا، كما أنهم جلبوا معهم طعامهم. حتى في المدن الصغيرة، يمكنك العثور على المطاعم الصينية، الهندية والإيطالية من بينهم. ويمكن تقسيم المملكة المتحدة إلى مناطق مختلفة لكل منها الأطعمة المميزة الخاصة بها المثارة من قبل ثقافة الناس الذين يعيشون هناك.

Everybody knows the koala, that sweet Australian animal that resembles a teddy bear. Although koalas look like toys, they are actually strong climbers and spend their days in the treetops. Mother koalas carry their babies around from tree to tree in a pouch, or pocket, on their stomach. Although there were millions of koalas in Australia in the past, they are now a protected species of animal. As a result of human population growth, deforestation and hunting, the number of koalas has declined.

الجميع يعرف كوالا، هذا الحيوان الأسترالي الحلو يشبه دمية دب. على الرغم من أن الكوالا تشبه لعب الأطفال، إلا أنهم في الواقع متسلقين أقوياء ويقضون أيامهم في رؤوس الأشجار. الكوالا الأم تحمل أطفالهن في جميع الأنحاء من شجرة إلى شجرة في الكيس أو الجيب، على بطونهم. على الرغم من أن هناك الملايين من الكوالا في أستراليا في الماضي، هم الآن من الأنواع المحمية من الحيوانات. نتيجة للنمو السكاني وإزالة الغابات والصيد، انخفض عدد الكوالا.

Taoism is an ancient philosophy from Asia that places great importance on the natural world. Taoists believe that spirit can be found in every person or thing, living or non-living. For the Taoist, even a mountain or a stone contains spirit. Lao Tsu, a Taoist writer and philosopher, said, 'people follow earth. Earth follows heaven follows the Tao. The Tao follows what is natural'. For thousands of years in China and other Asia countries, gardens have been an important way to create a place where people can feel the spirit of the natural world. Creating a Taoist garden is an art. No two Taoist gardens are exactly alike, but all Taoist gardens include four essential elements: water, mountains, buildings and bridges.

الطاوية هي فلسفة قديمة من آسيا التي تضع وقاحة كبيرة على العالم الطبيعي. الطاويين يعتقدون أن يمكن العثور على الروح في كل شخص أو شيء، حي أو غير حي. بالنسبة للطاوية، حتى الجبل أو الحجر يحتوي على الروح. قال "لاو تسو"، وهو كاتب وفيلسوف الطاوية، "الناس اتباع الأرض. الأرض تلي السماء يتبعها تاو. تاو يلي ما هو طبيعي. منذ آلاف السنين في الصين ودول آسيا الأخرى، كانت الحدائق وسيلة هامة لخلق مكان يمكن أن يستشعر الناس فيها روح العالم الطبيعي. إنشاء حديقة الطاوية هو فن. لا يوجد اثنان من الحدائق الطاوية متشابهة تماما، ولكن تشمل جميع حدائق الطاوية أربعة عناصر أساسية هي: الماء والجبال والمباني والجسور.

L:2

Aggressive Drivers

The number of vehicles on freeways and streets is growing at an alarming rate. The increase of motor vehicles is creating hazardous conditions. Moreover, drivers are in such a rush to get to their destinations that many become angry or impatient with other motorists who are too slow or who are in their way. Aggressive drivers react foolishly toward others in several dangerous ways.

الساكنين الهجوميين عدد السيارات على الطرق السريعة والشوارع ينمو بمعدل يندر بالخطر. زيادة السيارات هو خلق ظروف خطيرة. وعلاوة على ذلك، الساكنين في مثل هذا الاندفاع للوصول إلى وجهاتهم العديد منهم أصبح غاضبا أو غير صبور مع الساكنين الآخرين الذين هم بطيئين جدا أو الذين هم في طريقهم. الساكنين الهجوميين (المندفعين) يكون لهم رد فعل حماقة تجاه الآخرين بعدة طرق خطيرة.

L:3

Make a prediction.

We have seen how the costs of attending college have been rising while, at the same time, sources of financial aid for students have been disappearing. If this trend continues, fewer and fewer families will be able to send their children through four years of college.

§ صنع تنبؤ. لقد رأينا كيف أن تكاليف حضور الكلية قد ترتفع في حين، في نفس الوقت، ومصادر المساعدات المالية للطلاب قد تختفي. إذا استمر هذا الاتجاه، فإن الأسر أقل وأقل تكون قادرة على إرسال أطفالهم خلال أربع سنوات للكلية.

Suggest results or consequence

To sum up, the costs of attending college are up and financial aid for students is down. Fewer and fewer future members of the workforce are able to educate themselves beyond high school. As a result, the nation will waste the intelligence, imagination, and energy of a large segment of the present college-age generation.

تشير النتائج أو العواقب

وخلاصة القول، فإن تكاليف حضور الكلية ارتفعت والمساعدات المالية للطلبة انخفضت. أفراد أقل وأقل مستقبلاً من القوى العاملة قادرة على تعليم أنفسهم إلى ما بعد الدراسة الثانوية. ونتيجة لذلك، فإن الأمة سوف تضيع ذكاء، خيال، وطاقة شريحة كبيرة من الجيل الحالي في سن الجامعة.

Suggest a solution, make a recommendation, or call for action.

It is clear that the U.S. system of higher education is in trouble. For many students, four years of college is no longer possible because of increasing costs and decreasing financial aid. To reverse this trend, we must demand that government increase its financial support of colleges and universities and restore financial aid programs. Our future depends on it.

أقترح حلاً، تقديم توصية أو دعوة إلى العمل.

فمن الواضح أن النظام الأمريكي للتعليم العالي في ورطة. بالنسبة للعديد من الطلاب، وأربع سنوات من الكلية لم يعد ممكناً بسبب زيادة التكاليف وانخفاض المساعدات المالية. لعكس هذا الاتجاه، يجب علينا أن نطالب بأن الحكومة زيادة دعمها المالي للكلية والجامعات واستعادة برامج المساعدات المالية. مستقبلاً يعتمد على ذلك.

Quote an authority on the topic.

In conclusion, costs are rising and financial aid is declining, with the result that many can no longer afford to go to college. If our nation is to prosper, increased government funding for education is essential, even if it requires higher taxes. As Horace Mann argued in his *Fifth Annual Report*, a nation's economic wealth will increase through an educated public. It is therefore in the self-interest of business to pay the taxation for public education.

اقتباس سلطة على الموضوع.

في الختام، التكاليف ترتفع والمساعدات المالية أخذت في الانخفاض، وكانت النتيجة أن الكثيرين لم تعد قادرة على الذهاب إلى الكلية. إن أمتنا هي للازدهار، وزيادة التمويل الحكومي للتعليم أمر ضروري، حتى لو كان ذلك يتطلب ضرائب أعلى. كما يقول هوراس مان في تقريره السنوي الخامس، والثروة الاقتصادية في البلاد من خلال زيادة تثقيف الجمهور. وبالتالي فإنه من مصلحة ذاتية من رجال الأعمال لدفع الضرائب للتعليم العام.

Culture Shock

Moving to a new country can be an exciting, even exhilarating experience. In a new environment, you somehow feel more alive: seeing new sights, eating new food, hearing the foreign sounds of a new language, and feeling a different climate against your skin stimulate your senses as never before. Soon, however, this sensory bombardment becomes sensory overload. Suddenly, new experiences seem stressful rather than stimulation, and delight turns into discomfort. This is the phenomenon known as culture shock. Culture shock is more than jet lag or homesickness, and it affects nearly everyone who enters a new culture-tourists, business travellers, diplomats, and students alike. Although not everyone experiences culture shock in exactly the same way, many experts agree that it has roughly five stages.

الانتقال إلى بلد جديد يمكن أن تكون مثيرة وإيضاً تجربة مبهجة. في بيئة جديدة، أنت تشعر أكثر بطريقة أو بأخرى أنك على قيد الحياة. رؤية مشاهد جديدة، وتناول طعام جديد، سماع الأصوات اجنبية من لغة جديدة، والشعور مناخ مختلف على الجلد يحفز حواسك كما لم يحدث من قبل. ولكن سرعان ما يصبح هذا القصف الحسي الزائد الحسي. فجأة، التجارب الجديدة تبدو مجهداً بدلاً من محفزة، والمتعة يتحول إلى الانزعاج. هذه ظاهرة تعرف باسم صدمة ثقافية. الصدمة الثقافية هي أكثر من إرهاق السفر أو الحنين إلى الوطن، وتؤثر تقريباً على جميع الذين يدخلون ثقافة جديدة - السياح والمسافرين من رجال الأعمال والدبلوماسيين، والطلاب على حد سواء. على الرغم من أن الجميع لا يواجهوا الصدمة الثقافية بنفس الطريقة تماماً، العديد من الخبراء يتفقوا أن لها حوالي خمس مراحل.

in the first stage, you are excited by your new environment. You experience some simple difficulties such as trying to use the telephone or public transportation, but you consider these small challenges that you can quickly overcome. Your feelings about the new culture are positive, so you are eager to make contact with people and to try new foods.

في المرحلة الأولى، أنت منفعل بواسطة بيئتك الجديدة. واجهت بعض الصعوبات البسيطة مثل محاولة استخدام الهاتف أو وسائل النقل العام، ولكن عليك أن تنظر هذه التحديات الصغيرة التي يمكن التغلب عليها بسرعة. مشاعرك نحو الثقافة الجديدة إيجابية، لذلك أنت متحمس على إجراء اتصالات مع الناس وتجربة الأطعمة الجديدة.

Sooner or later, differences in behaviour and customs become more noticeable to you. This is the second stage of culture shock. Because you do not know the social customs of the new culture, you may find it difficult to make friends. For instance, you do not understand how to make "small talk," so it is hard to carry on a casual, get-acquainted conversation. One day in the school cafeteria, you overhear a conversation. You understand all the words, but you do not understand the meaning. Why is everyone laughing? Are they laughing at you or at some joke that you did not understand? Also, you aren't always sure how to act while shopping. Is this store self-service, or should you wait for a clerk to assist you? If you buy a sweater in the wrong size, can you exchange it? These are not minor challenges; they are major frustration.

عاجلاً أم آجلاً، الاختلافات في السلوك والعادات تصبح ملحوظة بصورة أكبر بالنسبة لك. هذه هي المرحلة الثانية من الصدمة الثقافية. لأنك لا تعرف العادات الاجتماعية لثقافة جديدة، قد تجد صعوبة في تكوين صداقات. على سبيل المثال، أنت لا تفهم كيفية إجراء "محادثة صغيرة"، لذلك من الصعب التصرف بعفوية واثارة محادثة تعرف. أحد الأيام في المقصف المدرسي، كنت تسمع بالصدفة محادثة. كنت تفهم كل الكلمات، ولكن أنت لا تفهم المعنى. لماذا الجميع يضحك؟ هل هم يضحكون عليك أو على بعض المزاح الذي لم تفهمه؟ أيضاً، لم تكن دانما على يقين من كيفية التصرف أثناء التسوق. هل هذا المخزن ذاتي الخدمة، أو يجب انتظار موظف لمساعدتك؟ إذا كنت تشتري سترة في حجم خاطئ، هل يمكنك استبداله؟ هذه ليست تحديات طفيفة؛ أنها إحباط (فشل-خيبة أمل) كبير.

In the third stage, you no longer have positive feelings about the new culture. You feel that you have made a mistake in coming here. Making friends hasn't been easy, so you begin to feel lonely and isolated. Now you want to be with familiar people and eat familiar food. You begin to spend most of your free time with students from your home country, and you eat in restaurants that serve your native food. In fact, food becomes an obsession, and you spend a lot of time planning, shopping for, and cooking food from home.

في المرحلة الثالثة، لم يعد لديك مشاعر إيجابية عن الثقافة الجديدة. تشعر بأنك قد أخطأت في المجيء إلى هنا. تكوين صداقات لم يكن سهلاً، لذلك بدأت تشعر بالوحدة والعزلة. الآن أنت تريد أن تكون مع الناس مألوفة وأكل طعام مألوف. تبدأ لقضاء معظم وقت فراغك مع الطلاب من بلدك، ويمكنك تناول الطعام في المطاعم التي تقدم لك الغذاء المحلي. في الواقع، يصبح الغذاء هوساً، كما أنك تنفق الكثير من الوقت في التخطيط، والتسوق، وطهي الطعام من الوطن.

You know that you are in the fourth stage of culture shock when you have negative feelings about almost everything. In this stage, you actively reject the new culture. you become critical, suspicious, and irritable. You believe that people are unfriendly, that your landlord is trying to cheat you, that your teachers do not like you, and that the food is making you sick. In fact, you may actually develop stomach aches, headaches, sleeplessness, lethargy, or other physical symptoms .

أنت تعرف أنك في المرحلة الرابعة من الصدمة الثقافية عندما يكون لديك مشاعر سلبية حول كل شيء تقريباً. في هذه المرحلة، تنبذ بفعالية الثقافة الجديدة. فإنك تصبح انتقادي، موسوس وعصبي. كما تعتقد أن الناس غير ودية، أن مالك العقار يحاول خداعك، أن المعلمين الخاصين بك لا يحبونك، وأن الطعام يجعلك مريض. في الواقع، أنت قد تنمي فعلاً آلام المعدة، والصداع، والأرق، والخمول، أو أعراض جسدية أخرى.

Finally, you reach the fifth stage. As your language skills improve, you begin to have success in meeting people and negotiation situations. You are able to exchange the sweater that was too small, and you can successfully chat about the weather with a stranger on the bus. Your self-confidence grows. After realizing that you cannot change your surroundings, you begin to accept the differences and tolerate them. For instance, the food will never be as tasty as the food in your home country, but you are now able to eat and sometimes even enjoy many dishes. You may not like the way some people in your host country dress or behave in public, but you do not regard their clothes and behavior as wrong—just different.

أخيراً، تصل إلى المرحلة الخامسة. مهاراتك اللغوية تتحسن، تبدأ في تحقيق نجاح في لقاء الناس والمواقف التفاوضية. أنت قادر على استبدال السترة التي كانت صغيرة جداً، ويمكنك الدردشة بنجاح عن الطقس مع شخص غريب على متن الحافلة. ثقتك بنفسك تزداد. بعد إدراك أنه لا يمكنك تغيير محيطك، فإنك تبدأ تقبل الاختلافات والتسامح معهم. على سبيل المثال، الطعام لن يكون لذيذ مثل الطعام في بلدك، ولكن أنت الآن قادراً على تناول الطعام وأحياناً حتى تتمتع بالعديد من الأطباق. قد لا تحب طريقة بعض الناس في اللباس في البلد المضيف أو تصرفهم في الأماكن العامة، لكن لا تعتبر ملابسهم وسلوكهم، خاطئة فقط مختلفة.

Concluding Paragraph A

To sum up, culture shock is a very real phenomenon that has been studied for more than 30 years by psychologists and anthropologists. Its five phases are (1) positive feelings toward the new culture, (2) awareness of small differences, (3) growing discomfort and need for contact with home culture, (4) negative feelings, and (5) acceptance and adjustment. Symptoms may vary, and not all people experience all five phases. In the end, however, people who suffer culture shock are stronger from having overcome the difficulties and frustrations of adapting to life in a new land.

وخلاصة القول، الصدمة الثقافية هي ظاهرة حقيقية جداً تم دراستها منذ أكثر من 30 عاماً من قبل علماء النفس وعلماء الأنثروبولوجيا. لها خمس مراحل هي: (1) المشاعر الإيجابية نحو الثقافة الجديدة، (2) الوعي باختلاف صغير، (3) عدم الراحة المتنامية والحاجة للاتصال مع ثقافة الوطن، (4) مشاعر سلبية، و (5) القبول والتكيف. قد تختلف الأعراض، وليس كل الناس تجرب جميع المراحل الخمس. في النهاية، ومع ذلك، الناس الذين يعانون صدمة ثقافية أقوى من بعد التغلب على الصعوبات والإحباط من التكيف مع الحياة في أرض جديدة.

Concluding Paragraph B

In conclusion, nearly everyone moving to a new country feels some degree of culture shock. Symptoms may vary, and not all people experience all five stages. Newcomers with a strong support group may feel at home immediately in the new culture, while others may take months to feel comfortable. Staying in touch with friends and family, keeping a positive attitude, and, above all, learning the language as soon as possible are ways to overcome the difficulties and frustrations of adapting to life in a new land.

في الختام، الجميع تقريباً الذين ينتقلوا إلى بلد جديد يشعروا بقدر من الصدمة الثقافية. قد تختلف الأعراض، وليس كل الناس تختبر جميع المراحل الخمسة. القادمون الجدد مع مجموعة دعم قوية قد يشعروا على الفور أنهم في المنزل في الثقافة الجديدة، في حين أن البعض الآخر قد يستغرق شهوراً ليشتعر بالراحة. البقاء على اتصال مع الأصدقاء والأسرة، تحافظ على الموقف إيجابي، وقبل كل شيء، تعلم اللغة بأسرع وقت ممكن سبيل التغلب على الصعوبات والإحباطات من التكيف مع الحياة في أرض جديدة.

Controlling Stress

Introductory Paragraph

The busy schedules that most adults face every day have created a growing health problem in the modern world. Stress affects almost everyone, from the highly pressured executive to the busy homemaker or student. It can cause a variety of physical disorders ranging from headaches to stomach ulcers and even alcoholism. Stress, like the common cold, is a problem that cannot be cured; however, a person can learn to control stress in it can be controlled four ways.

السيطرة على الإجهاد

الفقرة التمهيدية

خلقت الجداول المزدحمة التي يواجهها معظم البالغين كل يوم مشكلة صحية متزايدة في العالم المعاصر. يؤثر التوتر على الجميع تقريباً، من ضغط المدير الشديد لربة منزل مشغولة أو طالب. يمكن أن تسبب مجموعة متنوعة من الاضطرابات الجسدية التي تتراوح بين الصداع وقرحة المعدة، وحتى الإدمان على الكحول. الإجهاد، مثل نزلات البرد، هو المشكلة التي لا يمكن علاجها. ومع ذلك، يمكن لأي شخص أن يتعلم التحكم في التوتر فإنه يمكن السيطرة بأربع طرق.

Concluding Paragraph

To Summarize, stress is a health issue for those of us who live in modern, industrialized societies. Unless we want to move to a quiet village in the middle of nowhere, we need to follow the advice of health professionals by setting realistic goals, taking up a hobby, getting regular exercise, and above all, staying close to our families and friends.

الفقرة الختامية

للإيجاز، الإجهاد هي مسألة صحية بالنسبة للبعض منا الذين يعيشون في المجتمعات الصناعية الحديثة. إلا أننا نريد أن نتنقل إلى قرية هادئة في وسط اللا مكان، نحن بحاجة إلى اتباع نصائح مهنيي الصحة من خلال وضع أهداف واقعية، مع احترام هواية، و ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وفوق كل شيء، البقاء بالقرب من عائلتنا والأصدقاء.

Studying in Great Britain

Introductory Paragraph

People come from all over the world to the United Kingdom to pursue education. Some come for a year, while others may stay four years or longer to complete a program or earn a degree. Of course, the first few weeks in new country are always a little stressful, but knowledge of a few British characteristics and customs can smooth the path for new arrivals.

الدراسة في بريطانيا العظمى

الفقرة التمهيدية

الناس يأتون من جميع أنحاء العالم إلى المملكة المتحدة لمواصلة التعليم. يأتي البعض لمدة عام، في حين أن آخرين قد تبقى أربع سنوات أو أكثر لاستكمال برنامج أو الحصول على شهادة. وبطبيعة الحال، فإن الأسابيع القليلة الأولى في بلد جديد هي دائماً مرهقة قليلاً، ولكن معرفة بعض الخصائص البريطانية والعادات يمكن أن تمهد الطريق للوافدين الجدد.

Concluding Paragraph

In conclusion, studying in the United Kingdom can be a wonderful experience. The British people may be more or less friendly than people at home, the weather may be rainier than the weather you are used to, and you may encounter some frosty stares the first time you forget to queue at the bus stop. Also, it may take you a few days to remember which direction traffic is coming from. However, with time and by maintaining a positive attitude, you will soon adapt to the ways of the British and soon feel comfortable in your temporary home.

الفقرة الختامية

في الختام، الدراسة في المملكة المتحدة يمكن أن تكون تجربة رائعة. الشعب البريطاني قد يكون أكثر أو أقل ودية من الناس في الوطن، قد يكون الطقس ممطر أكثر من الطقس الذي كنت معتاداً عليه، وقد تصادف البعض يحدق ببرودة في المرة الأولى التي تنسى الوقوف في طابور في موقف الحافلات. أيضاً، قد تستغرق بضعة أيام لتذكر اتجاه حركة المرور. مع ذلك، مع مرور الوقت، ومن خلال الحفاظ على موقف إيجابي، سوف تتكيف سريعاً مع سبل البريطانيين وسرعان ما ستشعر بالراحة في المنزل المؤقت.

A job interview can often make or break your chances of getting your dream job. There are several things that you can do in an interview to increase the possibility of your success such as dressing properly, answering interview questions thoroughly, and asking good questions at the end of the interview.

يمكن لمقابلة عمل في كثير من الأحيان حياة أو موت فرصتك في الحصول على وظيفة أحلامك. هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها في المقابلة لزيادة إمكانية نجاحك مثل ارتداء الملابس بشكل صحيح، والإجابة على أسئلة المقابلة بدقة، وطرح أسئلة جيدة في نهاية المقابلة.

L:6

Understanding Chernobyl

Clouds of radioactive steam shoot into the sky. Fires burn unstopably, sending radioactive smoke and particles into the atmosphere. Men dressed in protective clothing work feverishly to extinguish the fires and contain the contamination. Hundreds of residents hastily grab their possessions and flee their homes. Roadblocks are erected to keep strangers away. This was the scene at the Chernobyl nuclear power plant in the former USSR in April 1986. The plant's nuclear reactor had exploded, spreading radioactive contamination over an area that stretched as far away as Norway and Sweden. This catastrophic accident renewed fears about the safety of nuclear reactors around the world. Are such fears justified? To understand how the accident at Chernobyl happened, it is necessary to understand how a nuclear power plant is constructed and how one operates.

التعرف على تشيرنوبيل

سحب من بخار مشع اطلاق النار في السماء. النيران تحرق بدون توقف مما دفع الدخان المشع والجسيمات الى الغلاف الجوي. رجال يرتدون ملابس واقية يعملوا بشكل محموم (بسرعة جدا) لإطفاء الحرائق واحتواء تلوث مئات من السكان على عجل الاستيلاء على ممتلكاتهم والهروب من منازلهم. اقيمت حواجز على الطرق للحفاظ على الغرباء بعيدا. هذا كان مشهد في محطة تشيرنوبيل للطاقة النووية في الاتحاد السوفياتي السابق في نيسان عام 1986. مفاعل نووي في المحطة قد انفجر، انتشر التلوث الإشعاعي على مساحة امتدت في اماكن بعيدة مثل النرويج والسويد. هذا الحادث المأساوية تجدد المخاوف بشأن سلامة المفاعلات النووية في جميع أنحاء العالم. ومثل هذه المخاوف مبررة (صحيحة-ملائمة)؟ لفهم كيفية وقوع الحادث الذي حدث في تشيرنوبيل، فمن الضروري أن نفهم كيف تم بناء محطة للطاقة النووية، وكيفية ادارة واحدة.

A nuclear power plant contains a nuclear reactor that uses controlled nuclear fission to produce electricity. The reactor consists of fuel rods alternating with control rods inside a very large container called the reactor core. The fuel rods contain radioactive fuel such as uranium-235, and the control rods contain neutron-absorbing substances such as boron and cadmium. By varying the depth of the control rods within the core, one can increase or decrease the absorption of neutrons, thereby speeding up or slowing down the fission process. If necessary, the rods can be dropped all the way into the core to stop the reaction completely. A high-pressure water bath surrounds the rods. The water acts as a coolant by slowing down the neutrons. In some reactors, graphite is added to the water because graphite also slows down neutrons. A confinement shell usually surrounds the parts containing radioactive material so that radioactivity cannot escape.

محطة للطاقة النووية تحتوي على مفاعل نووي يستخدم لمراقبة الانشطار النووي لإنتاج الكهرباء. ويتكون المفاعل من قضبان الوقود بالتناوب مع قضبان التحكم داخل وعاء كبير جدا يسمى قلب المفاعل. قضبان الوقود تحتوي على الوقود المشع مثل اليورانيوم 235، وقضبان التحكم تحتوي على مواد تمتص النيوترونات مثل البورون والكادميوم. من خلال تغيير عمق قضبان التحكم داخل القلب (قلب المفاعل)، يمكن ان يزيد أو ينقص امتصاص النيوترونات، وبالتالي تسريع أو إبطاء عملية الانشطار. إذا لزم الأمر، يمكن أن تكون القضبان انخفضت (تراجعت) طول الطريق إلى القلب (قلب المفاعل) لوقف التفاعل تماما. حمام ماء عالي الضغط يحيط بالقضبان. يعمل الماء كمبرد بواسطة إبطاء النيوترونات. في بعض المفاعلات، يضاف الجرافيت إلى الماء لأن الجرافيت أيضا يبطئ النيوترونات. قذيفة الحجز عادة ما تعيط الأجزاء التي تحتوي على مواد مشعة بحيث لا يمكن هروب النشاط الإشعاعي.

How did the accident at Chernobyl happen? It happened because on the day of the accident, the safety system on the reactor had been disabled while operators performed an experimental test. During the test, the reactor cooled excessively and threatened to shut down. If this had happened the operators would not have been able to restart the reactor for a long period of time. To avoid this situation, they removed most of the control rods, which was against all safety rules. Soon, the reactor began to overheat. When the reactor overheated, the fuel rods melted and spilled their radioactive contents into the superheated water, which then flashed into steam. Next, the increased pressure from the steam blew the top off the reactor and because there was no confinement shell around the reactor, radioactive material shot into the sky. At the same time, hot steam reacted with the zirconium shells of the fuel rods and with the graphite in the coolant water to produce hydrogen gas, which then ignited. The graphite burned for a long time, spreading even more radioactivity into the atmosphere.

كيف الحادث الذي وقع في تشيرنوبيل حدث؟ حدث ذلك لأن يوم وقوع الحادث، نظام السلامة في المفاعل كان معطل بينما المشغلين يؤدون اختبار تجريبي. أثناء الاختبار، تبريد المفاعل كان بشكل مفرط و أصبح مهدد بالإغلاق. إذا حدث هذا، فإن المشغلين لن يكون قادرين على إعادة تشغيل المفاعل لفترة طويلة من الزمن. لتجنب هذا الوضع، أزالوا معظم قضبان التحكم، والتي كانت ضد كل قواعد السلامة. في وقت قريب، بدأت درجة حرارة المفاعل في الارتفاع. وعندما المفاعل حمى أكثر مما ينبغي، ذابت قضبان الوقود وتسرب محتوياتها المشعة في الماء المسخن، التي بعد ذلك ومضت (كناية عن السرعة) إلى بخار. ثم بعد ذلك، الضغط المتزايد من البخار فجر الجزء العلوي من المفاعل، وبسبب عدم وجود قذيفة الحبس حول المفاعل، المواد المشعة انطلقت في السماء. في الوقت نفسه، كان ردة فعل البخار الساخن مع قذائف الزركونيوم لقضبان الوقود ومع الجرافيت في الماء المبرد لإنتاج غاز الهيدروجين، الذي بعد ذلك اشتعل (انفجر). أحرقت الجرافيت لفترة طويلة، ونشر المزيد من النشاط الإشعاعي في الغلاف الجوي.

In the end, the cost of the Chernobyl accident was enormous. Thirty-one people died, and several hundred were hospitalized. Thousands had to be evacuated and resettled. The soil around Chernobyl will remain contaminated for years. The lesson from Chernobyl is this: A well-designed nuclear power plant using normal fuel is not dangerous as long as proper safety procedures are followed. However, poor design and/or disregard for safety regulations can lead to catastrophe.

التربة حول تشيرنوبيل سوف تظل ملوثة لسنوات. الدرس من تشيرنوبيل هو: محطة الطاقة النووية المصممة جيدا باستخدام الوقود العادي ليست خطيرة طالما يتم اتباع إجراءات السلامة المناسبة. ومع ذلك، سوء التصميم و / أو تجاهل قوانين السلامة يمكن أن يؤدي إلى كارثة.

April is upon us, and it's time to do some serious spring cleaning. I'm not talking about the fridge, the attic and the shoe closet. If you're like me, your PC is basically your backup brain, and if you really want that warm feeling of renewal that comes but once a year, you've got to clean up your computer

أبريل هو علينا (قريب)، وحن الوقت للقيام ببعض تنظيف الربيع الجدي. أنا لا أتحدث عن الثلاجة، السقيفة، وخزانة الأحذية. إذا كنت مثلي، جهاز الكمبيوتر الخاص بك هو في الأساس النسخ الاحتياطي لدماعك، وإذا كنت تريد حقا شعور دافئ للتجديد الذي يأتي مرة كل عام، كنت قد حصلت على تنظيف جهاز الكمبيوتر الخاص بك.

The most visible messes are the easiest to deal with. A moist paper towel will freshen up your monitor; a cotton swab can scrape the crud off the rollers in your mouse; a good burst from a can of compressed air will get the dust out of your keyboard. If your computer desktop is as messy as your real one, that's easily corrected, too. You just have to be merciless. Dump those obsolete documents. Delete old e-mails without looking back. Trash any program you haven't used since the last millennium.

الفوضى الأكثر وضوحا هي أسهل للتعامل معها. منشفة ورقية رطبة سوف تجدد الشاشة. مسحة القطن يمكن أن تتخلص من الخام (مادة مثيرة للأشمنزاز) من على البكرات في الماوس الخاص بك؛ انفجار جيد من قبل علبة الهواء المضغوط سوف تحصل على الغبار من لوحة المفاتيح. إذا سطح مكتب جهاز الكمبيوتر الخاص بك هو فوضوي كواحد خاص بك حقيقي، وهذا يسهل تصحيحه أيضا. عليك أن تكون بلا رحمة. إلقاء تلك الوثائق التي عفا عليها الزمن. حذف رسائل البريد الإلكتروني القديمة دون النظر الى الوراء. أي برنامج لم تستخدمه منذ الألفية الماضية نقله الى سلة المهملات.

Unfortunately, out of sight is not necessarily out of mind. Operating systems have a way of surreptitiously backing up everything you do, and some programs tend to grow roots. Just because you put something in the recycling bin or ran an uninstall program doesn't mean you got rid of it. On Windows machines there are several different files associated with each program, and to do a thorough cleaning job, you have to root out every one.

للأسف، بعيدا عن الأنظار ليس بالضرورة من العقل. أنظمة التشغيل لديها طريقة تدعم خلسة عن كل شيء تفعله، وبعض البرامج تميل إلى أن نمو الجذور. فقط لأنك وضعت شيئا في إعادة تدوير المهملات أو أدار لا يعني إلغاء برنامج كنت تخلصت منه. على أجهزة ويندوز هناك العديد من الملفات المختلفة المرتبطة بكل برنامج، والقيام بعمل تنظيف شامل، لديك للقضاء على كل واحد.

The problem is that deleting the wrong files can give your computer serious fits, so tread lightly. There are several popular utilities that will do the work safely for you. As a rule, you should stay out of the real guts of the machine-the files and settings that run your operating system-unless you really know your stuff.

المشكلة هي أن حذف الملفات الخاطئة يمكن أن تعطي جهاز الكمبيوتر الخاص بك نوبات خطيرة، لذلك نتعامل على محمل الجد. هناك العديد من الأدوات المساعدة الشائعة سوف تقوم لك بهذا العمل بأمان. كقاعدة عامة، يجب عليك البقاء بعيدا عن الشجاعة الحقيقية للآلة الملفات والإعدادات التي تعمل بنظام التشغيل الخاص بك إلا إذا كنت تعرف حقا أشيائك .

You may still have to get rid of the temporary backup files that your computer made when you didn't hit Save often enough. Windows users can try to find and delete all files that end in .tmp. You'll be surprised how many hundreds have piled up; just don't delete any that the system says it still needs. After that, run your built-in mop-up programs-in Windows, look in System Tools for Disk Cleanup; with Macs, it's Disk First Aid in Utilities-and let the computer check itself for errors.

قد لا يزال لديك التخلص من ملفات النسخ الاحتياطي المؤقتة التي يصنعها جهاز الكمبيوتر الخاص بك عندما لا تضغط حفظ في كثير من الأحيان بما فيه الكفاية. يمكن لمستخدمي ويندوز محاولة إيجاد وحذف جميع الملفات التي ينتهي في .TMP. سوف تتفاجأ كم من المئات تراكت. فقط لا تحذف أي منها النظام يقول انه لا يزال بحاجة اليها. بعد ذلك، قم بتشغيل المدمج في تصفية البرامج في نظام التشغيل Windows، والبحث في أدوات النظام لتنظيف القرص. مع أجهزة ماكينتوش، انه قرص الإسعافات الأولية في المرافق، والسماح للكمبيوتر التحقق بنفسه عن الأخطاء.

Now it's time to deal with everything your Internet browser brought home from its travels on the World Wide Web. Use Options or Preferences to get rid of unwanted cookies and clean out your cache files. Give your computer a blood test by going on the Web and downloading the latest in antivirus software. Then run a disk defragmenter to straighten out the tangle of files stored on your hard drive. This can speed up your computer's performance. But as with any major renovation, you should back up important documents beforehand, just to be safe.

الآن حان الوقت للتعامل مع كل متصفح إنترنت خاص بك عاد من الرحلات على الشبكة العالمية. استخدام خيارات أو تفضيلات للتخلص من ملفات تعريف الارتباط غير المرغوب فيها وتنظيف ملفات ذاكرة التخزين المؤقت الخاص بك. إعطاء جهاز الكمبيوتر الخاص بك اختبار الدم عن طريق الذهاب على الإنترنت وتحميل أحدث برامج مكافحة الفيروسات. ثم تشغيل أداة إلغاء تجزئة القرص لتصويب كومة من الملفات المخزنة على القرص الصلب الخاص بك. هذا يمكن تسريع أداء الكمبيوتر الخاص بك. ولكن كما هو الحال مع أي تحديث رئيسي، عليك إجراء نسخ احتياطية من الوثائق الهامة مسبقا، لمجرد أن تكون آمنة.

The last step for desktop-computer owners is often the most satisfying. Grab your can of compressed air, unplug and open up your computer's box and behold-without touching anything the dust bunnies that have been breeding in there ever since you brought it home. Eek!

الخطوة الأخيرة لأصحاب سطح المكتب الكمبيوتر هي غالبا ما تكون مرضية أكثر. امسك بعلبة الهواء المضغوط الخاصة بك، قم بفصل فيوز الكهرباء وافتح صندوق جهاز الكمبيوتر الخاص بك وانظر من دون لمس شيئا من أرائب الغبار التي تم تربيتها هناك منذ أن أحضرت الكمبيوتر إلى المنزل. كرون إستوني!

How to Annoy a Teacher

It is quite easy to annoy a teacher-even the most patient, kind-hearted teacher in the world-if you follow these simple steps. First always come to class just a little late. Second make as much noise as possible as you enter the room. Next greet all your friends with a cheerful wave or even better, with a shouted greeting. Before you sit down slam your heavy backpack down on the floor next to your desk and do a few stretching exercises. (After all, you will be sitting still for the next 40 minutes or so!) Finally make a big, gaping yawn and take your seat. As soon as the lesson begins raise your hand and ask to be excused to go to the restroom. When you return, be sure to slam the door, and again, make as much noise as possible while taking your seat. In the next few minutes turn the pages of your book noisily, search in your backpack for a pencil, ask your neighbour if you can borrow an eraser, and announce in a loud voice that you cannot find your homework. Then raise your hand and ask to be excused to look for it in your locker. If the teacher should happen to call on you during the class, mumble an answer. When he or she asks you speak up mumble again-maybe a little louder this time, but still not loudly enough to be heard. If the teacher dares to ask you a third time, give a loud and clear answer to the previous question-the one your classmate answered a minute ago-and smile smugly as you do so. In conclusion if these techniques do not achieve the desired results, you can always fold your arms across your desk, put your head down, and take a nap. Just do not forget to snore!

كيف تزعج المعلم

أنه من السهل جدا أن تزعج المعلم، حتى الأكثر صبر وحلم، معلم طيب القلب على مستوى العالم، إذا كنت تتبع هذه الخطوات البسيطة. أولا تأتي دائما إلى الصف متأخر قليلا. الثانية أحداث الكثير من الضوضاء بقدر الإمكان عند دخولك الصف. بجانب تحية كل أصدقائك مع التلويح بيهجة أو حتى أفضل، الصراخ بالتحية. قبل الجلوس اصفق حقيبة الظهر الثقيلة الخاص بك إلى أسفل على الأرض بجوار مكتبك والقيام ببعض تمارين التمدد. بعد كل شيء، سوف لا تزال جالسا في الدقائق 40 المقبلة أو نحو ذلك! وأخيرا التناوب بفغر كبير وتأخذ مقعدك. حالما يبدأ الدرس ترفع يدك وتطلب إعفاءه للذهاب إلى الحمام. عند العودة، احرص على إغلاق الباب بعنف، ومرة أخرى، أحداث ضجيج بقدر الإمكان حين تأخذ مقعدك. في الدقائق القليلة القادمة تقلب صفحات كتابك بصخب، والبحث في حقيبة ظهرك عن قلم رصاص، اسأل جارك إذا يمكنك أن تقترض محادثة، وتعلن بصوت عال أنه لا يمكن أن تجد واجبك. ثم ترفع يدك وتطلب إعفاءه للبحث عن ذلك في الخزانة الخاصة بك. إذا كان يجب أن يدعو المعلم خلال الصف، غمغم جوابا. عندما يسأل هو أو هي تتكلم عن غمغم مرة أخرى، وربما قليلا بصوت أعلى هذه المرة، ولكن لا يزال ليس بصوت عال بما فيه الكفاية في أن يستمع إليه. إذا حاول المعلم بجسارة أن يسألك مرة ثالثة، إعطي إجابة واضحة ومدوية للسؤال السابق الذي أجاب عليه واحد زميل لك قبل دقيقة و أبتسم بشكل متعجرف كما كنت تفعل. في الختام إذا كانت هذه الأساليب لا تحقق النتائج المرجوة، يمكنك دائما طي ذراعيك على مكتبك، وضع رأسك إلى أسفل، وأخذ قيلولة. فقط لا تنسى أن تشخر!

L:7

Shyness

If you suffer from shyness, you are not alone, for shyness is a universal phenomenon. According to recent research, "close to 50 percent of the general population report that they currently experience some degree of shyness in their lives. In addition, close to 80 percent of people report having felt shy at some point in their lives" (Payne, par. 3). As shyness is so prevalent in the world, it is not surprising that social scientists are learning more about its causes. They have found that shyness in an individual can result from both biological and environmental factors.

إذا كنت تعاني من الخجل، وأنت لست وحدك، الخجل هو ظاهرة عالمية. وفقاً للبحث الحديث، "ما يقرب من 50 في المئة من تقارير عموم السكان أنهم يعانون في الوقت الراهن قدراً من الخجل في حياتهم. بالإضافة إلى ذلك، ما يقرب من 80 في المئة من تقارير الناس قد شعروا بالخجل في مرحلة ما من حياتهم" (بايني، فقرة 3). كما الخجل منتشر جداً في العالم، ليس من المفاجئ أن العلماء الاجتماعيين يتعلمون المزيد عن أسبابه. وجدوا ان الخجل لدى الفرد يمكن أن ينتج عن العوامل البيولوجية والبيئية على حد سواء.

Recent research reveals that some individuals are genetically predisposed to shyness. In other words, some people are born shy. Researchers say that between 15 and 20 percent of newborn babies show signs of shyness: they are quieter and more vigilant. Researchers have identified physiological differences between sociable and shy babies that show up as early as two months. In one study, two-month-olds who were later identified as shy children reacted with signs of stress to stimuli such as moving mobiles and tape recordings of human voices: increased heart rates, jerky movements of arms and legs, and excessive crying. Further evidence of the genetic basis of shyness is the fact that parents and grandparents of shy children more often say that they were shy as children than parents and grandparents of non-shy children (Henderson and Zimbardo 6).

تكشف الأبحاث الحديثة أن بعض الأفراد مهينون وراثياً للخجل. وبعبارة أخرى، بعض الناس يولدون خجولين. يقول الباحثون أن ما بين 15 و 20٪ من الأطفال حديثي الولادة تظهر علامات الخجل: هم أكثر هدوءاً وأكثر يقظة (حذر). وقد حدد الباحثون الفروق الفسيولوجية بين الأطفال الاجتماعيين والخجولين التي تظهر في وقت مبكر شهرين. في إحدى الدراسات، الأطفال في سن شهرين الذين تم تحديدهم في وقت لاحق كما تفاعل الأطفال الخجولين مع علامات الإجهاد للمحفزات (منبهات) مثل نقل الهواتف النقالة وتسجيلات أصوات بشرية: زيادة معدل ضربات القلب، حركات متشنجة (مضطربة) من الذراعين والساقين، والإفراط في البكاء. دليل آخر على الأساس الوراثي للخجل يتمثل في حقيقة أن الآباء والأجداد للأطفال الخجولين في كثير من الأحيان يقولون أنهم كانوا خجولين أكثر من آباء وأجداد الأطفال غير الخجولين (هنديسون وزيمباردو 6)

However, environment can, at least in some cases, triumph over biology. A shy child may lose much of his or her shyness. On the other hand, many people who were not shy as children become shy as adults, a fact that points to environment or experiential causes.

ومع ذلك، يمكن للبيئة، على الأقل في بعض الحالات، أن ينتصر على البيولوجيا. إن الطفل الخجول يفقد الكثير من خجله أو خجلها. من ناحية أخرى، كثير من الناس الذين كانوا غير خجولين كأطفال أصبحوا خجولين مثل البالغين، حقيقة تشير إلى البيئة أو الأسباب التجريبية.

The first environmental cause of shyness may be a child's home and family life. Children who grew up with a difficult relationship with parents or a dominating older sibling are more likely to be inhibited in social interactions. Another factor is the fact that today's children are growing up in smaller and smaller families, with fewer and fewer relatives living nearby. Growing up in single-parent homes or in homes in which both parents work full time, children may not have the socializing experience of frequent visits by neighbours and friends. Because of their lack of social skills, they may begin to feel socially inhibited, or shy, when they start school (7).

السبب البيئي الأول للخجل قد يكون منزل الطفل والحياة الأسرية. الأطفال الذين نشأوا مع علاقة صعبة مع والديهم أو هيمنة الأخوة الأكبر سناً من الأرجح أن تحول دون التفاعلات الاجتماعية. عامل آخر هو حقيقة أن أطفال اليوم الذين ينمون في أسر أصغر وأصغر، وأقل وأقل من أقارب يعيشون في مكان قريب. ينشأون في منازل ذات العائل الواحد أو في المنازل التي يعمل كلا الوالدين بدوام كامل، الأطفال قد لا يكون لديهم خبرة التنشئة الاجتماعية من الزيارات المتكررة من قبل الجيران والأصدقاء. بسبب افتقارها إلى المهارات الاجتماعية، فإنها قد تبدأ تشعر بالكبت (التحفظ) الاجتماعي، أو الخجل، عندما تبدأ المدرسة (7).

A second environmental cause of shyness in an individual may be one's culture. In a large study conducted in several nations, 40 percent of participants in the United States rated themselves as shy, compared to 57 percent in Japan and 55 percent in Taiwan. Of the countries participating in the study, the lowest percentage of shyness was found in Israel, where the rate was 31 percent. Researchers Henderson and Zimbardo say, "One explanation of the cultural difference between

Japanese and Israelis lies in the way each culture deals with attributing credit for success and blame for failure. In Japan, an individual's performance success is credited externally to parents, grandparents, teachers, coaches, and others, while failure is entirely blamed on the person." Therefore, Japanese learn not to take risks in public and rely instead on group-shared decisions. "In Israel, the situation is entirely reversed," according to Henderson and Zimbardo. "Failure is externally attributed to parents, teachers, coaches, and friends, anti-Semitism, and other sources, while all performance success is credited to the individual's enterprise." The consequence is that Israelis are free to take risks since there is nothing to lose by trying and everything to gain (10).

السبب البيئي الثاني للخجل في الفرد قد تكون ثقافة المرء. في دراسة كبيرة أجريت في العديد من الدول، و 40 في المئة من المشاركين في الولايات المتحدة مصنفي أنفسهم خجولين، مقارنة مع 57% في اليابان و 55% في تايوان. الدول المشاركة في الدراسة، تم العثور على أدنى نسبة من الخجل في إسرائيل، حيث بلغ المعدل 31%. الباحثين هندرسون وزيمباردو يقول "أحد التفسيرات للاختلاف الثقافي بين الإسرائيليين واليابانيين يكمن في طريقة كل ثقافة في التعامل مع نسب الفضل في النجاح وإلقاء اللوم للفشل. في اليابان، ينسب نجاح أداء الفرد خارجيا للأباء والأجداد، والمعلمين، والمدربين، وغيرهم، في حين يلقي اللوم بالفشل كلياً على الشخص. لذا، اليابانيين لا يتعلموا لتحمل المخاطر في الأماكن العامة وتعتمد بدلاً من ذلك على قرارات المجموعة المشتركة." "في إسرائيل، انقلب الوضع تماماً"، بحسب هندرسون وزيمباردو. "يعزى الفشل خارجياً لأولياء الأمور، المدرسين، المدربين، الأصدقاء، واللاسمية (العداء أو التحيز ضد اليهود)، وغيرها من المصادر، بينما ينسب كل نجاح الأداء لمشروع الفرد". والنتيجة هي أن الإسرائيليين أحرار لتحمل المخاطر لأنه ليس هناك شيء ل يفقدوه من خلال محاولة كل شيء للنجاح.

In addition to family and culture, technology may play a role as well. In the United States, the number of young people who report being shy has risen from 40 percent to 50 percent in recent years (10). The rising numbers of shy young people may be "due in part to the growing dependence on non-human forms of communication, coming about as a result of our huge advances in technology" (Payne, par. 4). Watching television, playing video games, and surfing the Web have displaced recreational activities that involve social interaction for many young people. Adults, too, are becoming more isolated as a result of technology. Face-to-face interactions with bank tellers, gas station attendants, and store clerks are no longer necessary because people can use machines to do their banking, fill their gas tanks, and order merchandise. College students take online telecourses. Telecommuters work at home, giving up daily contact with coworkers. Everyone texts, emails, and converses anonymously in online chat rooms. As a result, people have less opportunity to socialize in person, become increasingly awkward at it, and eventually start avoiding it altogether. In short, they become shy.

بالإضافة إلى الأسرة، والثقافة، التكنولوجيا، قد تلعب دوراً كذلك. في الولايات المتحدة، ارتفع عدد الشباب الذين يخبروا عن كونهم خجولين من 40 في المئة إلى 50 في المئة في السنوات الأخيرة (10). قد تكون الأعداد المتزايدة من الشباب الخجولة "يرجع ذلك جزئياً إلى الاعتماد المتزايد على الأشكال غير البشرية من التواصل ويأتي عن نتيجة التقدم الهائل في مجال التكنولوجيا" (بايني، فقرة 4). مشاهدة التلفزيون وممارسة ألعاب الفيديو وتصفح الإنترنت وهجر الأنشطة الترفيهية التي تتضمن التفاعل الاجتماعي للكثير من الشباب. الكبار أيضاً، أصبحوا أكثر عزلة بسبب التكنولوجيا. وجهها لوجه التفاعل مع أمين صندوق البنك، في محطة وقود، ومتجر الكتب لم يعد ضرورياً لأن الناس يمكنها استخدام الآلات اللازمة للقيام بأعمالهم المصرفية، وملء خزانات الغاز، ونظام البضائع. طلاب الجامعات يأخذوا دورات عن بعد عبر الإنترنت. العمل عن بعد في المنزل، والتخلي عن الاتصالات اليومية مع زملاء العمل. جميع النصوص ورسائل البريد الإلكتروني، والمحادثة بشكل مجهول في غرف الدردشة على شبكة الإنترنت. ونتيجة لذلك، الناس لديهم فرصة أقل للاختلاط شخصياً أصبحوا محرجين (خجولين) على نحو متزايد في ذلك، والبدء في نهاية المطاف تجنبه (الغاء الاختلاط) تماماً. وباختصار، فإنهم يصبحوا (الناس) خجولين.

While being shy has some negative consequences, it has positive aspects, too. For one thing, it has been mentioned that shy people are good listeners ("Shyness"). Furthermore, a university professor writing about his own shyness says, "Because of their tendency toward self-criticism, shy people are often high achievers, and not just in solitary activities like research and writing. Perhaps

even more than the drive toward independent achievement, shy people long to make connections to others, often through altruistic behaviour” (Benton).

رغم كونه خجول لديه بعض الآثار السلبية، لديه جوانب إيجابية أيضا. لشيء واحد، قد تم الإشارة إلى أن الناس الخجولة هم مستمعون جيدون ("الخجل"). وعلاوة على ذلك، أستاذ جامعي كتب عن خجله الخاص يقول، "بسبب ميلهم نحو النقد الذاتي، الناس الخجولة في كثير من الأحيان متفوقين، وليس فقط في الأنشطة الانفرادية مثل البحث والكتابة. ربما حتى أكثر من الأندفاع نحو إنجاز مستقل، والناس الخجولة حريصه لإجراء اتصالات مع الآخرين، وغالبا من خلال سلوك الإيثار " (بنتون).

To sum up, shyness has both genetic and environmental causes. Some people come into the world shy, while others become shy as a result of their experiences in life. It appears that most people have experienced shyness at some time in their lives, and recent research indicates that the number of shy people is increasing. Therefore, if you are shy, you have lots of company.

وخلاصة القول، الخجل لديه أسباب وراثية وبيئية على حد سواء. بعض الناس يأتون إلى العالم خجولة، بينما أصبح آخرون خجولة نتيجة لتجاربهم في الحياة. يبدو أن معظم الناس قد شهدت الخجل في وقت ما في حياتهم، والأبحاث الحديثة تشير إلى أن عدد الأشخاص الخجول أخذ في الازدياد. لذا، إذا كنت خجول، لديك الكثير من الشركاء.

SAD

Years ago, medical researchers identified a psychological disorder that they appropriately named Seasonal Affective Disorder, or SAD. People who suffer from SAD become very depressed during the winter months. Doctors now understand the causes of this condition, which affects millions of people, particularly in areas of the far north where winter nights are long and the hours of daylight are few.

الْحَزَن

قبل سنوات، تعرف الباحثون الطبيين على الاضطراب النفسي الذي أطلقوا عليه اسم مناسب الإضرابات العاطفية الموسمية، أو الحزن. الأشخاص الذين يعانون من الحزن يصبحوا مكتئبين جدا خلال أشهر الشتاء. الأطباء يفهمون الآن أسباب هذا الحالة، الذي يؤثر على الملايين من الناس، لا سيما في مناطق أقصى الشمال حيث ليالي الشتاء طويلة وساعات النهار قليلة.

SAD results from a decrease in the amount of sunlight sufferers receive. Doctors know that decreased sunlight increases the production of melatonin, a sleep-related hormone that is produced at increased levels in the dark. Therefore, when the days are shorter and darker, the production of this hormone increases. Shorter, darker days also decrease production of serotonin, a chemical that helps transmit nerve impulses. Lack of serotonin is known to be a cause of depression ("Seasonal" HH, par. 1). Depression may result from the resulting imbalance of these two substances in the body. Also, doctors believe that a decrease in the amount of sunlight the body receives may cause a disturbance in the body's natural clock ("Seasonal" NMHA, par. 2). Doctors believe that the combination of chemical imbalance and biological clock disturbance results in symptoms such as lethargy, oversleeping, weight gain, anxiety, and irritability—all signs of depression.

تلقى المصابين نتائج محزنة من انخفاض في كمية ضوء الشمس. يعرف الأطباء أن انخفاض ضوء الشمس يزيد من إنتاج الميلاتونين، وهو هرمون مرتبط بالنوم الذي يتم إنتاجه في مستويات متزايدة في الظلام. لذا، عندما الأيام تقصر وتظلم أكثر فإن إنتاج هذا الهرمون يزيد. أيام أقصر واطلم انخفاض أيضا إنتاج مادة السيروتونين، وهي مادة كيميائية تساعد على نقل النبضات (السيالات) العصبية. ومن المعروف نقص السيروتونين أن تكون سببا للاكتئاب ("الموسمية" HH، الفقرة 1). الاكتئاب قد ينتج عن الخلل الناتج من هاتين المادتين في الجسم. أيضا، ويعتقد الأطباء أن انخفاض في كمية ضوء الشمس التي يتلقاها الجسم قد يسبب اضطرابا في الساعة الطبيعية للجسم ("الموسمية" NMHA، الفقرة 2). ويعتقد الأطباء أن مزيج من اختلال التوازن الكيميائي واضطراب الساعة البيولوجية ينتج أعراض مثل الخمول، وإطالة النوم، وزيادة الوزن، والقلق، والتهيج، وكلها علامات على الاكتئاب.

Since absence of light seems to be the cause of this disorder, a daily dose of light appears to be the cure. Doctors advise patients to sit in front of a special light box that simulates natural light for a few hours every day. An hour's walk outside in winter sunlight may also help (par. 4).

بما ان غياب الضوء يبدو أنه سبب هذا الاضطراب، والجرعة اليومية من الضوء يبدو أنه العلاج. الأطباء ينصحون المرضى على الجلوس أمام ضوء مربع¹ خاص يحاكي الضوء الطبيعي لبضع ساعات كل يوم. ساعة سيرا على الأقدام خارج في أشعة الشمس في فصل الشتاء قد يساعد أيضا (الفقرة 4).

In conclusion, the depressive effect of low sunlight levels may help explain the high suicide rate in the Scandinavian countries; more important, it may suggest a remedy: When the days grow short, turn on the lights.

وفي الختام، تأثير الاكتئاب من مستويات منخفضة من أشعة الشمس قد تساعد في تفسير ارتفاع معدل الانتحار في البلدان الإسكندنافية؛ الأهم من ذلك، أنها قد توحى وسيلة علاج: عندما الأيام تنمو قصيرة، قم بتشغيل الأضواء.

light box¹

a flat box with a side of translucent glass or plastic and containing an electric light, so as to provide an evenly lighted flat surface or even illumination, such as in an art or photography studio.

"The light box is disassembled showing the inside white plastic and very small lights in the corners"

ضوء مربع
مربع مسطح مع الجانب من الزجاج أو البلاستيك الشفاف والتي تحتوي على الضوء الكهربائي، وذلك لتوفير سطح مستو مضاءة بشكل متساو أو حتى الإضاءة، مثل فن التصوير أو الاستوديو.
"إن ضوء مربع وتفكيكها يظهر البلاستيك الأبيض داخل وأضواء صغيرة جدا في الزوايا."

كنت اصبت فمن الله وحده؛ وإن اخطأت فمن نفسي ومن الشيطان
(سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ)
اللهم صلّ وسلم على نبينا محمد عدد ما ذكره الذاكرون وعدد ما غفل عن ذكره الغافلون.