

ترجمة جنونية استثنائية للوحدة التاسعة من كتاب الإنجليزي 102

بسم الله نبداً

## UNIT 9

الصفحة رقم ( 163 )

### The Winter Blues

#### 1 Focus on the Topic

##### A. PREDICTING

إضاءة على الموضوع

تكهن / توقع

Look at the picture, and discuss these questions with the class.

أنظر إلى الصورة وناقش هذه الأسئلة مع الصف.

1. This woman is not really sick. Why is she still in bed at noon?  
هذه المرأة ليست مريضة حقاً. لماذا لا تزال في السرير عند الظهر؟
2. What ideas do you have about why she might feel the way she does?  
ماذا لديك من أفكار حول لماذا قد تشعر بهذه الطريقة التي تفعلها؟
3. Read the title of the unit. What do you think it means?  
اقرأ عنوان الوحدة. ماذا يعني بإعتقادك؟

الصفحة رقم ( 164 )

##### B. SHARING INFORMATION

مشاركة المعلومات

Read the dictionary definitions for **depressed**. Then discuss the questions below in a small group.

اقرأ تعليقات القاموس للإكتئاب. ثم ناقش الأسئلة أدناه في مجموعة صغيرة.

de • pressed / di' prest / adi 1. Feeling sad and unhappy. 2.

Suffering from a medical condition (depression) that makes you so unhappy that you cannot live a normal life.

depressed: صفه 1. شعور بالحزن و عدم سعادة. 2. معانات من حالة طبية (الإكتئاب) تجعلك غير سعيد بحيث لا يمكنك أن تعيش حياة طبيعية.

أبي سلفه سجين مليون دهم . تقول ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرتك تترك مكانك

1. How are the two definitions of depressed different?

كيف يختلف تعريف depressed؟

2. Someone is depressed in the sense of definition (1). What do you think he or she can do to feel better?

شخص ما مكتئب في معنى التعريف (1). بإعتقادك ماذا بإمكانه أو إمكانها أن يفعل ليشعر بتحسن؟

3. Someone is depressed in the sense of definition (2). What do you think he or she can do to feel better?

شخص ما مكتئب في معنى التعريف (2). بإعتقادك ماذا بإمكانه أو إمكانها أن يفعل ليشعر بتحسن؟

الصفحة رقم ( 164 )

إستعداد للقراءة

معلومات أساسيه

## C PREPARING TO READ

### BACKGROUND

Read the information about depression. إقرأ المعلومات حول الإكتئاب.

Depressed is a word that can cause some confusion and misunderstandings. A student who receives a grade of D or a test might say "Oh, I'm so depressed" when he sees his grade. But then, an hour later, he is playing Frisbee with his friends and laughing. We get so used to hearing people say "I'm depressed" in this casual way that we sometimes forget that depressed can also refer to a very serious medical condition.

الإكتئاب كلمة من الممكن أن تسبب بعض الالتباس وسوء الفهم. الطالب الذي يحصل على درجة D أو إختبار قد يقول "أوه أنا مكتئب جداً" حينما يرى درجته. ولكن بعد ذلك بعد ساعة يلعب الفريسبي مع أصدقائه ويضحك. نستخدم كثيراً لإسماع الناس قول "أنا مكتئب" بهذه الطريقة التي ننسى أحياناً أن الإكتئاب يمكن أيضاً يشير إلى حالة صحية خطيرة جداً.

About 10-20 percent of people suffer from depression (also called clinical depression) sometime in their lives. Unlike the student with the D, people who are clinically depressed don't forget about their unhappiness. Their "low feeling" is not a temporary mood. They often find it very difficult to work and concentrate. There are many reasons for depression, and there

أبي سلفه ستهن مليون دعوه . تقولما ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرتك تترك مكانك

are many ways to help people who have it. People who think they may be clinically depressed should see their doctors.

حوالي 10-20 من الأشخاص يعانون من الاكتئاب (وتسمى أيضاً الاكتئاب السريري) في وقت ما من حياته. بخلاف الطالب مع درجة D ، الأشخاص المكتئبين سريريًا لا ينسون تعاستهم. "شعورهم المنخفض" ليس مزاجاً مؤقتاً. فهم غالباً ما يجدون صعوبة بالغة في العمل والتركيز. هنالك عدة أسباب للاكتئاب وهنالك عدة طرق لمساعدة الناس الذين لديهم ذلك. الناس الذين يعتقدون بأنه ربما يكونون مكتئبين سريريًا يجب عليهم رؤية أطبائهم.

Now read each statement. Decide if it is true or false. Write T (true) or F (false) next to it.

الآن إقرأ كل عبارة. وقرر إذا ما كانت صحيحة أم خاطئة. أكتب T (صحيح) أو F (خاطئ) بجانبها.

**T 1.** A depressed mood usually goes away easily.

المزاج المكتئب عادة ما يذهب بسهولة.

**F 2.** If someone says "I'm depressed," you should take him or her to the doctor immediately.

إذا قال شخص ما "أنا مكتئب" يجب عليك أخذه أو أخذها إلى الطبيب على الفور.

**T 3.** If a person feels depressed for a long time, he or she should probably see a doctor.

إذا شعر شخص بالاكتئاب لفترة طويلة يجب عليه أو عليها ربما رؤية الطبيب.

**F 4.** People get clinically depressed because they don't do well in school.

يصاب الناس بالاكتئاب السريري لأنهم لم يحققوا نتائج جيدة في المدرسة.

الصفحة رقم ( 165 )

## VOCABULARY FOR COMPREHENSION

الوصف الإدراكي للمفردات اللغوية

**1** Read the following story about Valerie. Try to guess the meanings of the underlined words.

إقرأ القصة التالية حول فاليري. حاول أن تخمن معاني الكلمات التي تحتها خط.

Valerie is depressed. She doesn't know what **causes** her depression. She only knows that she feels very **emotional** a lot

أبي سلفه سجين مليون دعوه . تقول لما ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرتك تترك مكانك

of the time for no good reason. **Bright** sunny days, parties, and other things that make most people happy don't seem to **affect** the way she feels. For a long time, Valerie didn't know that she was depressed. She just thought that she was a naturally sad person.

فاليري مكتئبة. ولاتعلم مالذي **يسبب** إكتئابها. هي تعلم فقط أنها تشعر **بانفعال** شديد طوال لاوقت من دون سبب وجيه. **سطوع** الأيام المشمسة والحفلات والأشياء الأخرى التي تجعل معظم الناس سعداء لاتبدوا **مؤثرة** بالطريقة شهورها. لوقت طويل فاليري لم تعلم بأنها كانت مكتئبة. كانت تعتقد بأنها مجرد شخص طبيعي حزين.

When Valerie was a teenager, her mother often checked her **temperature** because she thought that Valerie was getting sick. A few times, her mother took her to the doctor and made him check her **blood pressure**, heart, **breathing** and everything else she could think of to make sure that Valerie was OK.

حينما كانت فاليري مرافقه والبتها في كثير من الأحيان فحصت **حرارتها** لأنها إعتقدت بأن فاليري كانت مصابة بمرض. عدة مرات والدتها أخذتها إلى الطبيب وجعلته يفحص **ضغط دمها** وقلبها و**تنفسها** وكل شيء آخر يمكن أن يجعلها متأكدة من أن فاليري على مايرام.

When Valerie got older and she told her doctor about it, she found out that she had many of the **symptoms** of depression. She usually had very little energy-she sometimes stayed in bed for whole days at a time. She often didn't feel like eating. Also, if she couldn't **reach** the phone from her bed, she never answered her phone.

حينما كبرت فاليري وأخبرت طبيبها عن هذا الموضوع إكتشفت أن لديها العديد من **أعراض** الإكتئاب. وعادة ما يكون لديها طاقة قليلة جداً أحياناً تبقىها في السرير لعدة أيام من الوقت. وهي في كثير من الأحيان لا تشعر بالأكل. وأيضاً إذا لم تستطع **الوصول** للهاتف من سريرها لاترد عليه أبداً.

Valerie went to see a **psychiatrist**, who told her that depression is a **common** problem, one that he sees all the time. He helped her choose the right **treatment**. She is taking some medicine that helps her feel less depressed. In addition, once a

أبي سلفه ستين مليون دعوه . تقولما ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرك تترك مكانك

week she has **psychotherapy** where she talks to someone about herself and her problems.

فاليري ذهبت لرؤية **طبيب نفسي** الذي أخبرها بأن إكتئابها هو مشكلة **شائعة** والتي تُرى في كل وقت. ساعدها في إختيار **العلاج** الصحيح. تأخذ بعض الأدوية التي تساعدها بأن تشعر بإكتئاب أقل. بالإضافة إلى ذلك، بمرة واحدة في الأسبوع لديها **علاج نفسي** حيث تتحدث إلى شخص ما عن نفسها و مشكلاتها.

**2** Now match the words below with their definitions on page 166.  
الآن صل الكلمات أدناه مع تعريفاتها في الصفحة رقم 166.

1. causes	مسبب	k. people or things that make something happen	الأشخاص أو الأشياء التي تجعل شيء ما يحدث
2. emotional	إنفعال	e. having strong feeling that you show, sometimes by crying	وجود مشاعر قوية تظهرها، أحياناً عن طريق البكاء
3. bright	سطوع	g. shining with a lot of light	مشرقة مع الكثير من الضوء
4. affect	مؤثر	d. to produce a change in someone or something	صنع تغيير في شخص أو شيء ما
5. temperature	درجة الحرارة	a. how hot or cold something is	كيف هي حرارة أو برودة شيء ما
6. blood pressure	ضغط الدم	l. the force with which blood moves around your body	القوة التي تحرك الدم في أنحاء الجسم
7. breathing	التنفس	m. taking air into your body and letting it out through your nose or mouth	أخذ الهواء إلى داخل جسمك وجعله يخرج من خلال أنفك أو فمك
8. symptoms	أعراض	b. signs of something, especially a disease	علامات على شيء ما، خاصة المرض
9. reach	الوصول	j. to stretch out your hand to touch or hold something	إمتداد يدك لملامسة أو حمل شيء ما
10. psychiatrist	طبيب نفسي	h. a doctor who studies and treats mental illness	الطبيب الذي يدرس ويعالج الأمراض النفسية
11. common	شائع	f. found everywhere; usual	يوجد في كل مكان، معتاد
12. treatment	علاج	c. a way of making someone who is sick or injured better	وسيلة تجعل الشخص المريض أو المصاب أفضل

أبي سلفه ستين مليون دعوه . تقولما ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرتك تترك مكانك

13. psychotherapy  
علاج نفسي

i. the treatment of mental illness by talking to someone and discussing problems, rather than by using drugs or medicine  
علاج الأمراض النفسية عن طريق التحدث مع شخص ما ومناقشة المشاكل، بدلاً من استخدام العقاقير والأدوية

الصفحة رقم ( 166 )

## 2 Focus on Reading

إضاءة على القراءة

### A READING ONE: Seasonal Affective Disorder

قطعة القراءة الأولى: الإضطراب العاطفي الموسمي

The following article is from a family medical guide-a book that people can use to get information about common medical conditions.

المقالة التالية من كتاب دليل الأسرة الطبي الذي يمكن للناس من استخدامه لأخذ معلومات حول الحالات الطبية المشتركة.

Look at the title of the article and at its section titles. What kind of information do you expect to find in this article? Check (✓) the things think you will find

أنظر إلى عنوان المقالة وإلى عناوين مقاطعها. أي نوع من المعلومات تتوقع أن تجد في هذه المقالة؟ إختَر (✓) أشياء تعتقد أنك سوف تجدها.

\_\_ Information about reasons why people have SAD

معلومات حول أسباب لماذا لدى الأشخاص إضطراب عاطفي موسمي

\_\_ Definition of SAD

تعريف الإضطراب العاطفي الموسمي

\_\_ Names of good doctors to see if you have SAD

أسماء أطباء جيدين لرؤيتهم إذا كان لديك إضطراب عاطفي موسمي

\_\_ Stories about people who have SAD

قصص حول الأشخاص الذين لديهم إضطراب عاطفي موسمي

\_\_ Information to help you know if you have SAD

معلومات لمساعدتك على معرفة إذا ما كان لديك إضطراب عاطفي موسمي

\_\_ Information about what to do if you have SAD

معلومات حول ماذا تعمل إذا كان لديك إضطراب عاطفي موسمي

أبي سلفه ستهن مليون دعوه . تقولما ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرتك تترك مكانك



Now read the whole article. Were your guesses correct?

الآن إقرأ المقالة بأكملها. كانت تخميناتك صحيحة؟

## SEASONAL AFFECTIVE DISORDER (SAD)

الإضطراب العاطفي الموسمي (SAD)

1 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.

الناس الذين لديهم إضطراب عاطفي موسمي (SAD) يصابون بالإكتئاب خلال فصلي الخريف والشتاء. (SAD) يبدو أكثر شيوعاً في بعض الأماكن عن غيرها. على سبيل المثال، في الولايات المتحدة، أقل من 1 في المئة من الأشخاص في ولاية فلوريدا ولاية جنوب البلاد، لديهم (SAD)، ولكن 10-30 في المئة من الأشخاص في ولاية الأسكا ولاية شمال البلاد لديهم ذلك.

### Symptoms

### الأعراض

2 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:

أعراض الإضطراب العاطفي الموسمي تقريباً نفس أعراض الإكتئاب. أكبر إختلاف هو أن الإكتئاب يمكن أن يحدث في أي وقت من السنة ولكن (SAD) يحدث فقط في شهور فصلي الخريف والشتاء. أكثر الأعراض شيوعاً تشمل:

- sleeping more than usual النوم أكثر من المعتاد
- eating more than usual الأكل أكثر من المعتاد
- getting fatter or thinner quickly الإصابة بالبدانة أو النحافة بشكل سريع
- not having enough energy عدم وجود طاقة كافية
- thinking about death التفكير بالموت
- not wanting to be with other people عدم الرغبة في البقاء مع أشخاص آخرين

أبي سلفه ستين مليون دعوه . تقولما ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرتك تترك مكانك

## الأسباب

### Causes

3 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 the 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.

الأطباء ليسوا متأكدين حول مايسبب الإضطراب العاطفي الوجداني، ولكنهم بدأوا يفهمونه بشكل أفضل. سبب (SAD) قد يكون عاطفي (على سبيل المثال، بعض الأشخاص يصابون بالإكتئاب خلال الأعياد لأنهم مشتاقون لعائلاتهم)؛ السبب قد يكون أيضاً كيميائي. العلماء وجدوا بعض المواد الكيميائية في أجسامنا تتأثر بسطوع الضوء في الخارج (أكثر من 1500 لوكس < هذا مو صابون ترى!! وحدة قياس للضوء \*\_^)). سطوع الضوء يسبب بأجسادنا زيادة بعض المواد الكيميائية وتقليل مواد كيميائية أخرى. هذه المواد الكيميائية تؤثر بتنفسنا وبضغط الدم وحرارة الجسم.

## العلاجات

### Treatments

4 The three most common treatments for SAD are light therapy, psychotherapy, and drug therapy.

أكثر ثلاثة علاجات شائعة للإضطراب العاطفي الموسمي هي العلاج بالضوء والعلاج النفسي والعلاج بالعقاقير.

5 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.

أبي سلفه ستهن مليون دعوه . تقولما ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرتك تترك مكانك



العلاج بالضوء أصبح العلاج الأكثر شيوعاً للأشخاص الذين يعانون من (SAD). نحو 60-80 في المئة من الأشخاص الذين لديهم (SAD) يمكن أن يشعروا بتحسن إذا وصل الضوء الساطع إلى عيونهم كل يوم. يجب أن يكون الضوء ساطعاً أكثر من 2500 لوكس والشخص المصاب بالإضطراب العاطفي الموسمي يجب أن يكون بالقرب منه حوالي ساعة ونصف إلى ثلاث ساعات يومياً في الصباح. للحصول على هذا الضوء، الشخص المصاب بـ (SAD) يمكن أن يمشي بالخارج على إشراق الصباح أو القاء بالقرب من ضوء ساطع خاص. الضوء يجب أن يصل إلى العينين، ولكن ينبغي أن لا يكون قريباً جداً أو قد يؤدي العينين. العلاج بالضوء طبيعي أكثر و رخيص وأسهل لعلاج (SAD)، ولكن بعض الأشخاص ليس لديهم الوقت الذي يتطلبه.

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

العلاج النفسي مع طبيب نفسي متمرس أو علم النفس وهو علاج آخر شائع للإضطراب العاطفي الموسمي. في العلاج النفسي المريض يتحدث حول مشاكله التي لديه أو لديها والتي قد تتسبب في الإكتئاب. العلاج النفسي على الأرجح هو أفضل علاج للأسباب العاطفية لـ (SAD)، ولكنه يمكن أن يأخذ وقت طويلاً وقد تكون مكلفة للغاية.

7 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.

أنواع معينة من العقاقير تسمى مضادات الإكتئاب هي أيضاً علاج شائع للإضطراب العاطفي الموسمي. هذه العقاقير تؤثر على المواد الكيميائية في أدمغتنا. إنها تجعل معظم الناس يشعرون بإكتئاب أقل بشكل سريع ولكن العديد من الناس لا يمكنهم أخذ هذه العقاقير لأنهم في الواقع تسبب مشاكل أخرى على سبيل المثال، مشاكل المعدة ومشاكل النوم.

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.

ملاحظة: بحث جديد يظهر نوع مختلفاً من الإضطراب العاطفي الموسمي يمكن أن يحدث في الصيف. (SAD) الصيف هو أقل شيوعاً من (SAD) الشتاء. ولانعلم الكثير حول (SAD) بعد ولكننا نعلم أن الأعراض والأسباب والعلاجات مختلفة. لآخر المعلومات حول (SAD)، إسأل طبيبك. حالياً، (SAD) يشير إلى (SAD) لفصل الشتاء كما هو موضح أعلاه.

الصفحة رقم ( 168 )

## READING FOR MAIN IDEAS

## قراءة الأفكار الرئيسية

Circle the best ending for each sentence.

- ضع دائرة على أفضل نهاية لكل جملة.
1. SAD is \_\_\_\_\_.  
الإضطراب العاطفي الموسمي هو \_\_\_\_\_  
شعور بالحزن
- a. feeling sad  
b. suffering from depression in the winter or fall  
معاناة من الإكتئاب في الشتاء أو الخريف  
c. being very tired all the time  
يكون متعباً جداً طوال الوقت
2. The symptoms of SAD are \_\_\_\_\_.  
أعراض (SAD) هي \_\_\_\_\_  
مثل أعراض الإكتئاب
- a. like the symptoms of depression  
تختلف عن الجميع  
b. different for everyone  
مثل أعراض البرد  
c. like the symptoms of a cold
3. The causes of SAD \_\_\_\_\_.  
أسباب (SAD) \_\_\_\_\_  
مئة في المئة عاطفية
- a. are 100 percent emotional  
قد تكون عاطفية أو كيميائية  
b. might be emotional or chemical  
غير معروفة  
c. are unknown

4. Treatments for SAD include \_\_\_\_\_. تشمل (SAD) علاجات
- a. light, psychotherapy, and drugs الضوء والعلاج النفسي والعقاقير
- b. sleeping and exercising النوم والتمرن
- c. losing weight and eating healthier food فقدان الوزن وتناول الطعام الصحي

الصفحة رقم ( 169 )

## READING FOR DETAILS

## قراءة التفاصيل

In chart below, write the three most common treatments for SAD. Then list the advantages and disadvantages of each.

في الجدول أدناه أكتب الثلاث علاجات الأكثر شيوعاً للإضطراب العاطفي الموسمي. ثم ضع قائمة بمزايا وعيوب كل منها.

TREATMENT العلاجات	ADVANTAGES المزايا	DISADVANTAGES العيوب
Light therapy العلاج بالضوء	Most natural, cheapest, easiest طبيعي أكثر ورخيص وأسهل	Takes a lot of time every day يأخذ الكثير من الوقت كل يوم
Psychotherapy العلاج النفسي	Best treatment for emotional causes أفضل علاج للأسباب العاطفية	Takes a long time, can be expensive يأخذ وقت طويلاً ويمكن أن يكون مكلف
Drug therapy العلاج بالعقاقير	Works quickly يعمل بسرعة	Can cause other problems يمكن أن يسبب مشاكل أخرى

## REACTING TO THE READING

## التفاعل في القراءة

1 Read each statement. Decide if it is true or false. Write T (true) or F (false) next to it. Then discuss your answers with the class.

إقرأ كل جملة. قرر إذا ما كانت صحيحة أم خاطئة. أكتب T (صح) أو F (خطأ) بجانبها. ثم ناقش إجاباتك مع الصف.

- T 1. People in Canada are more likely to have SAD than people in Mexico. الأشخاص في كندا أكثر عرضة للإصابة بـ (SAD) من الأشخاص في المكسيك.
- F 2. Scientists have found the cause of SAD. وجد العلماء سبب (SAD).

أبي سلفه ستين مليون دعوه . تقولوا ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرتك تترك مكانك

**F 3.** If you are eating more than usual, you probably have SAD.  
إذا كنت تأكل أكثر من المعتاد ربما أنت مصاب بـ (SAD).

**F 4.** Light therapy is a common treatment for depression.  
العلاج بالضوء هو العلاج الشائع للإكتئاب.

**F 5.** Lighting a lot of candles in the evening could help a person with SAD.  
إضاءة الكثير من الشموع في المساء تساعد الشخص المصاب بـ (SAD).

**2** Answer the following questions. Give your opinions. Then discuss your answers in a small group.  
أجب على الأسئلة التالية. أعط رأيك. ثم ناقش إجاباتك في مجموعة صغيرة.

1. Do you think that a lot of people in your town suffer from SAD? Why or why not?  
هل تعتقد بأن الكثير من الأشخاص في بلدتك يعانون (SAD)؟ لماذا أو لماذا لا؟
2. Which treatment for SAD do you think would be best? Why?  
أي علاج للإضطراب العاطفي الموسمي تعتقد أنه الأفضل؟ ولماذا؟
3. Do you think that light affects all people or only people who have SAD? How? Give an example to explain your answer.  
هل تعتقد بأن الضوء يؤثر على جميع الناس أم فقط الأشخاص المصابين بالإضطراب العاطفي الموسمي؟ كيف؟ أعطي مثالاً لتشرح إجابتك.

الصفحة رقم ( 170 )

## **B READING TWO: A SAD Woman in Alaska**

قطعة القراءة الثانية:

Alice suffers from depression. She has seen several doctors over the past three years, but none of the doctors has been able to help her. Now she is seeing a new doctor.

أليس تعاني من الاكتئاب. ورأت العديد من الأطباء على مدى الثلاث سنوات الماضية، ولكن لا أحد من الأطباء تمكن من مساعدتها. وهي الآن ترى طبيباً جديداً.

اقرأ عن تجارب أليس.

أبي سلفه ستهن مليون دعوه . تقول ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرتك تترك مكانك

## A SAD WOMAN IN ALASKA

إمرأة الإضطراب العاطفي الموسمي في الآسكا

1 "I hope that you can help me, Dr. Crowder," Alice said. "I realized 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!"

"أتمنى أن تتمكن من مساعدتي دكتور كرودر" أليس قالت. "أدركت أنني كنت مكتئبة منذ حوالي ثلاث سنوات، بعد فترة وجيزة من إنتقالي هنا إلى ولاية الآسكا. لذلك ذهبت إلى طبيبه. أعطاني بعض الأدوية ولكنها جعلتني مريضة حقاً. ثم ذهبت إلى طبيب آخر. أعطاني أدوية مختلفة ولكنها أيضاً جعلتني مريضه. الطبيب التالي قال لي أنني يجب أن لا أكل السكر أو أشرب القهوة. شعيت بالصحة لكنني لا أزال أشعر بإكتئاب. أخيراً حاولت بالعلاج النفسي حوالي ستة أشهر ولكنه فقط ليس بنفس المساعدة. لا أعلم ما ينبغي عمله بعد الآن. هذا يقودني للجنون!"

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

"أليس، قلتي لي على الهاتف أن إكتئابك أسوء في فصل الشتاء. هل هذا صحيح؟" الدكتور كرودر سئل.

3 "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."

"نعم" أليس أجابت. وأضافت "لكن أليس ذلك طبيعياً؟ أعني، في فصلي الربيع والصيف إنها حقاً جميلة في الخارج و هنالك الكثير للقيام به..."

4 "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

أبي سلفه ستهن مليون دعوه . تقولما ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرتك تترك مكانك

Affective Disorder. It's also called SAD. Do you know what that is?"

"حسنًا، من الطبيعي الشعور بالسعادة عندما تطلع الشمس وتكون الأيام دافئة ولكن ليس من الطبيعي أن يكون الإكتئاب هكذا في فصل الشتاء" الدكتور قال، وأضاف "ليس، أعتقد أن لديك اضطرابات موسمية، وتسمى أيضاً اضطرابات عاطفية موسمية. أتعرفين ما هي؟"

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

"أجل، أعتقد ذلك. لست متأكدة" قالت أليس. وأضافت "هو نوع من الإكتئاب الشتوي، أليس كذلك؟"

6 "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.

"أنتي على حق، (SAD) يشبه الإكتئاب" أجاب الدكتور. وأضاف "ولكن الأطباء يعتقدون أن أسبابه ربما تختلف عن الأنواع الأخرى من الإكتئاب".

7 "Different causes?" Alice asked. "أسباب مختلفة؟" أليس سألت.

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

شرح الطبيب لأليس أن عدم وجود ضوء النهار قد سبب لها الإكتئاب الشتوي. وقال لها أن إحدى الطرق لعلاج (SAD) هو أخذ إجازة في فصل الشتاء إلى مكان مشمس.

9 "Well, that makes 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?"

"حسنًا، هذا أمر منطقي دكتور" أليس قالت. وأضافت "وبما أن لدي إجازة قادمة، سوف أذهب إلى أشمس مكان يمكنني العثور عليه. ولكن ماذا يحدث عندما أعود إلى البيت؟"



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

"زوريني عندما تعودين" الدكتور كرودر قال. وأضاف "إذا كان نقص الضوء هو سبب إكتئابك، يجب أن تشتري أضواء خاصة".

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

وكان أول عمل قامت به أليس بعد زيارتها للدكتور كرودر كان التحقق من هذا الجدول في الصحيفة.

### The Anchorage Times

January 1, 2003

#### Sunrise and Sunset Around the World for January 1

شروق وغروب الشمس في جميع أنحاء العالم 1 يناير

Country/City	Sunrise	Sunset	Hours of daylight
Argentina/Puerto Santa Cruz	03:36	19:51	16:15
Australia/Sydney	05:47	20:10	14:23
China/Beijing	07:36	17:31	9:55
Egypt/Cairo	06:51	17:06	10:15
Japan/Tokyo	06:51	16:35	9:44
Korea/Seoul	06:47	16:25	9:38
Mexico/Mexico City	07:10	18:10	11:00
New Zealand/Wellington	04:53	20:10	15:17
Norway/Rorvik	10:06	14:02	3:56
Russia/Moscow	08:56	16:12	7:16
Singapore	06:03	18:04	12:01
Spain/Barcelona	08:18	17:33	9:15
South Africa/Cape Town	07:52	17:49	9:57
U.S./Anchorage (Alaska)	10:13	15:53	5:40
U.S./Orlando (Florida)	07:18	17:40	10:22
U.S./Portland (Maine)	07:15	16:15	9:00

أبي سلفه ستين مليون دعوه . تقولما ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرتك تترك مكانك

الآن أجب على الأسئلة التالية. Now answer the following questions.

1. Where does Alice live?

She lives in Alaska.

أين تعيش أليس؟

تعيش في ولاية ألاسكا.

2. What kind of SAD treatment does her doctor recommend?

أي نوع من علاج (SAD) أوصى به طبيبها؟

Her doctor recommends taking a vacation to a sunny place in the winter.

طبيبها أوصى بأخذ إجازة إلى مكان مشمس في فصل الشتاء.

3. Look at the Sunrise and Sunset Chart above. Where do you think Alice should go on vacation to help with her SAD? Give three possibilities.

أنظر إلى جدول شروق وغروب الشمس بعاليه. بإعتقادك إلى أي مكان يجب على أليس أن تذهب في إجازتها للمساعدة مع إضطرابات العاطفية الموسمية؟ أعط ثلاث احتمالات.

الصفحة رقم ( 172 )

## C LINKING READINGS ONE AND TWO

ربط قطعتي القراءة واحد و إثنين

The following people all have symptoms of depression which began last November. It is now February. All of these people should see a doctor.

الأشخاص التاليين جميعهم لديهم أعراض إكتئاب والتي بدأت تشرين الثاني الماضي. الآن شباط/فبراير. ينبغي على جميع هؤلاء رؤية الطبيب.

Read about each person. Give an opinion about which therapy a doctor might prescribe. Check (✓) the therapy, and give reasons for your opinion. Discuss your answers with a partner.

اقرأ عن كل شخص. أعطي رأيك حول العلاج الذي قد يصفه الطبيب. إختَر (✓) العلاج، وأعطي أسباباً لرأيك. ناقش إجاباتك مع شريك.

أبي سلفه ستهن مليون دعوه . تقولما ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرتك تترك مكانك

Persons	Light therapy	Other kinds of therapy	Reasons
<p><b>Brita</b> is 32 years old. She lives in Sweden, and she loves to ski in her free time. She is a nurse in a hospital. She used to work 3 P.M.-11 P.M., but last September she started working from 8 A.M.-4 P.M. She used to ski in the mornings, but now she goes in the evenings, on trails with lights. She has never suffered from depression before.</p> <p>بريتا عمرها 32 عاماً. وهي تعيش في السويد، وتحب أن تتزلج على الجليد في وقت فراغها. وهي ممرضة في مستشفى. اعتادت على العمل من 3 مساءً إلى 11 مساءً، ولكن في سبتمبر الماضي بدأت العمل من 8 صباحاً إلى 4 مساءً. اعتادت التزلج في الصباح، ولكنها الآن تذهب في المساء، على مسارات من الأضواء. وهي لا تعاني من الاكتئاب من قبل.</p>			
<p><b>George</b> is 48 years old and lives in Texas. His wife left him and moved to New York with their three small children in September. George has not been able to go to work several days this winter because he was feeling so depressed.</p> <p>جورج عمره 48 عاماً ويعيش في تكساس. زوجته تركته وانتقلت إلى نيويورك مع أطفالهما الثلاثة الصغار في سبتمبر. جورج لم يكن قادراً على الذهاب للعمل عدة أيام في هذا الشتاء لأنه كان يشعر بإكتئاب شديد.</p>			
<p><b>Elaine</b> is from Hawaii. She just finished college and moved to Chicago last August to take a wonderful new job. She is making a lot of money, and she is enjoying her job. But the winter has been very difficult for her. She is starting to miss her family and friends. She wasn't able to go home for Christmas because things were too busy at work. Some of her colleagues invite her out on weekends, but she doesn't feel like going. She is wondering if she should move back to Hawaii.</p>			

إلين من هاواي. إنتهت لتوها من الكلية وانتقلت إلى شيكاغو في أغسطس الماضي لإستلام عمل جديد رائع. جمعت الكثير من المال، وهي تستمتع بعملها. ولكن الشتاء كان صعباً للغاية بالنسبة لها. فقد بدأت تشتاق لعائلتها وأصدقائها. لم تتمكن من العودة لبلدها ليوم الميلاد لأنها كانت منهمكة في العمل. بعض زملائها قاموا بدعوتها في عطلة نهاية الأسبوع، ولكنها لا تشعر بالرغبة في الذهاب. وهي تتسائل إذا ما كان يجب عليها العودة إلى هاواي.

الصفحة رقم ( 173 )  
إضاءة على المفردات

### 3 Focus on Vocabulary

1 Read each pair of sentences. Change one or two words in the second sentence so that the sentences make sense together. Pay attention to the meanings of the underlined words.

إقرأ كل زوج من الجمل. غير كلمة أو اثنتين في الجملة الثانية بحيث تعطي الجمل المعنى معاً. إنتبه لمعنى الكلمات التي تحتها خط.

1. Scott has a high temperature. His forehead feels ~~cold~~. hot

سكوت لديه إرتفاع في درجة الحرارة. جبهته باردة. حارة

2. I don't think that the cat is breathing. It is probably alive.

لا أعتقد بأن القط يتنفس. ربما هو على قيد الحياة. ميت

3. Lack of sleep really affects babies' crying. If they don't get enough sleep, babies often laugh. cry

قلة النوم يؤثر ويبيكي الرضع. إذا لم يأخذوا قسط كافي من النوم غالباً سيضحك الرضع. يكون

4. Bob is trying psychotherapy to help him with his problem.

He thinks that taking medicine will help. talking

بوب يجرب العلاج النفسي لمساعدته على مشكلته. هو يعتقد أن أخذ الأدوية سوف يساعده. الحديث

5. I think I have flu symptoms. My stomach hurts, my muscles hurt, and I feel very hungry. tired

أعتقد أن لدي أعراض الانفلونزا. معدتي تؤلمني وعضلاتي متألّمة وأشعر أنني جائع جداً. متعب

أبي سلفه ستين مليون دعوه . تقول ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرتك تترك مكانك

6. The sun is really **bright** today. I think I need to ~~take off~~ my sunglasses. **put on**

الشمس **ساطعة** حقاً اليوم. أعتقد أنني بحاجة لخلع نظاراتي الشمسية. **وضع**

7. "I'd like to make an appointment with a **psychiatrist**. I think I am **pregnant**." **depressed**

"أود عمل موعد مع **الطبيب النفسي**. أعتقد أنني **حمل**". **مكتئبه**

8. Mr. McDonald has high **blood pressure**. He should eat less salt and try to relax **less**. **more**

السيد ماكدونالد لديه ارتفاع في **ضغط الدم**. يجب عليه أن يأكل القليل من الملح ويحاول أن يسترخي **قليلاً**. **كثيراً**

9. Sam had to drop out of school because he was having **emotional** problems. I think that he should talk to a ~~heart~~ **doctor**. **psychiatrist**

سام ترك المدرسة لأنه كان لديه مشاكل **عاطفية**. أعتقد أنه يتوجب عليه التحدث مع **طبيب القلب**. **طبيب نفسي**

10. Vanessa can't **reach** the teapot in her cupboard. Her husband, who is ~~shorter~~ than she is, always gets it when she needs it. **taller**

فانيسا لا يمكنها **الوصول** لإبريق الشاي في خزانتها. زوجها الذي هو **أقصر** منها دائماً ما يحضره حينما تحتاج إليه. **أطول**

11. A: What are some good **treatments** for tired muscles?

ماهي بعض **العلاجات** الجيدة لتعب العضلات؟

B: I would try hot baths, rest, and ~~sneezing~~. **relaxing**

أود أن أجرب الحمامات الساخنة والراحة و**الاسترخاء**.

12. Steve and Linda wanted to give their son a **common** American name. They named him ~~Zbignew~~. **Johen**

أراد استيف وليندا إعطاء ابنهما اسماً أمريكياً **شائعاً**. فأسموه **لنبلقنيو**. **جون**

13. My dentist says that candy **causes** tooth problems. I guess I need to stop eating apples. **chocolate**

طبيب أسناني يقول أن الحلوى **تسبب** تسوس الأسنان. أعتقد أنني بحاجة للتوقف عن **أكل التفاح**. **الشوكولاته**

2 Complete each paragraph with the correct words from one of the word groups below. These words do not have to be used in the order they are listed.

أكمل كل مقطع مع الكلمات الصحيحة من واحدة من مجموعات الكلمة أدناه. هذه الكلمات لا يمكنك استخدامها بالترتيب الذي سردناه.

blood pressure-cause-emotional	ضغط الدم – سبب – عاطفية
breathing-reached	تنفس – وصل
bright-symptoms-treatment	ساطع – أعراض – علاج
common-temperature-temperature-treatment	شائع – درجة الحرارة – درجة الحرارة - علاج
psychotherapy-psychiatrist	علاج نفسي – طبيب نفسي

1. When we get worried, our blood pressure often goes up. \_\_\_\_  
emotional problems can cause high blood pressure.

عندما نصاب بالقلق أو ضغط الدم غالباً ما يذهب. المشاكل العاطفية يمكن أن تسبب ارتفاع ضغط الدم.

2. A normal, healthy person's temperature is 98.6 F (37 C), but it is common for a person to have a higher temperature if he or she has a bad cold. A good treatment is to put cold cloths on the person's head.

درجة حرارة الشخص الطبيعي والسليم هي 98.6 درجة فهرنهايت (37 درجة مئوية)، ولكن من الشائع لدى الإنسان أن ترتفع درجة حرارته إذا كان لديه نزلة برد. العلاج الجيد هو وضع قطعة قماش باردة على رأس المريض.

3. Some of my relatives say that grandfather went crazy after grandmother died. But maybe he just needed psychotherapy or some other kind of help. There was only one doctor in the town and he wasn't a psychiatrist, so maybe he didn't know what kind of help my grandfather needed.

بعض أقاربي يقولون بأن جدي أصبح مجنون بعد وفات جدتي. ولكن ربما أنه فقط بحاجة لطببيب نفسي أو أي نوع آخر من المساعدة. لم يكن هنالك سوى طبيب واحد في البلدة ولم يكن طبيباً نفسياً لذلك ربما لم يعرف أي نوع من المساعدة يحتاج جدي.

4. Jean thinks she has SAD because she never wants to go to work on days that aren't bright and sunny. But she doesn't have any other symptoms of SAD. I think the best treatment for her problem is a new job!

أبي سلفه ستين مليون دعوه . تقولما ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرتك تترك مكانك



جين تعتقد أن لديها (SAD) لأنها لا ترغب أبداً في الذهاب إلى العمل في الأيام التي لا تكون ساطعة ومشمسه. ولكن ليس لديها أية أعراض أخرى لـ (SAD). أعتقد أن أفضل علاج لمشكلتها هو وظيفة جديدة!

5. Jason's grandfather got very sick last night. He stopped breathing. But the ambulance came right away and they reached the hospital just in time.

جد جيسون كان مريضاً جداً الليلة الماضية. تقوقع عن التنفس. ولكن سيارة الإسعاف جاءت على الفور ووصلت إلى المستشفى في الوقت المناسب.

3 Karen is an American student from Florida who is living in Finland this year. It is December, and Karen is feeling very depressed. Complete the e-mail that she sends to her friend Paula, on page 175. Use at least eight words from the box.

كارين طالبة أمريكية من ولاية فلوريدا التي تعيش في فنلندا هذا العام. إننا في ديسمبر وكارين تشعر بإكتئاب شديد. أكمل رسالة البريد الإلكتروني والتي أرسلتها إلى صديقتها باولا في الصفحة رقم 175. استخدم ما لا يقل عن ثمانية كلمات من المربع.

أعراض symptoms - طبيب نفسي psychiatrist - إكتئاب depression  
يسبب cause - يؤثر affect - درجة الحرارة temperature  
علاج نفسي psychotherapy - عاطفي emotional - مواد كيميائية chemical  
ضغط الدم blood pressure - علاجات treatments - يصل reach  
أدوية medication - شائع common - تنفس breathing - مكتئب depressed  
ساطع bright

Send me light!  
إرسل لي ضوء!

Hi Paula-

Sorry I haven't written for so long. November was cold and dark, but December is colder and darker. I am feeling \_\_\_\_\_

أسفه لم أكتب لك منذ فترة طويلة. نوفمبر كان بارداً ومظلم، ولكن ديسمبر أبرد وأكثر ظلمه. أشعر \_\_\_\_\_

أبي سلفه ستين مليون دعوه . تقولما ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرتك تترك مكانك

#### 4 Focus on Writing

##### A STYLE: Using Direct Speech

شكل: استخدام الكلام المباشر

1 Read this excerpt from Reading Two. Then answer the questions below.

إقرأ هذه المقتطفات من قطعة القراءة الثانية. ثم أجب على الأسئلة أدناه.

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

"أليس، قلتي لي على الهاتف أن إكتئابك أسوأ في فصل الشتاء. هل هذا صحيح؟"  
الدكتور كرودر سأل.

"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 ..."

"نعم" أليس أجابت. وأضافت "لكن اليس ذلك طبيعياً؟ أعني، في فصلي الربيع والصيف إنها حقاً جميلة في الخارج وهناك الكثير للقيام به ..."

"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?"

"حسناً، من الطبيعي الشعور بالسعادة عندما تطلع الشمس وتكون الأيام دافئة ولكن ليس من الطبيعي أن يكون الإكتئاب هكذا في فصل الشتاء" الدكتور قال، وأضاف "أليس، أعتقد أن لديك اضطرابات موسمية، وتسمى أيضاً اضطرابات عاطفية موسمية. أتعرفين ما هي؟"

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

"أجل، أعتقد ذلك. لست متأكدة" قالت أليس. وأضافت "هو نوع من الإكتئاب الشتوي، أليس كذلك؟"

1. Which parts of the text are sentences that people actually said?  
أي جزء من النص هي جمل قالها الناس في الواقع؟

The words that are between quotation marks are sentences that people actually said.

الكلمات التي بين علامات الإقتباس هي الجمل التي قالها الناس في الواقع.

2. How do you know? كيف عرفت؟

We know what people actually said because these words are between quotation marks. This what quotation marks communicate.

نحن نعرف ما قاله الناس في الواقع لأن هذه الكلمات بين علامات الإقتباس. هذا ما نقواصل به علامات الإقتباس.

### Using Direct Speech

1. When you want to report what somebody said, you can use that person's exact words-that is **direct speech**. The exact words that a person said are called **quotes**.

عندما تريد الإخبار بما قاله شخص ما ، يمكنك استخدام كلمات هذا الشخص بالضبط ، هذا هو الكلام المباشر. الكلمات بالضبط التي قالها الشخص تدعى الإقتباس.

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

"أليس، قلتي لي على الهاتف أن إكتئابك أسوأ في فصل الشتاء. هل هذا صحيح؟" الدكتور كرويدر سأل ذلك.

"Yes," Alice answered. "But isn't that normal?"

"نعم،" أليس قالت ذلك. وأضافت "ولكن أليس هذا طبيعياً؟"

2. To introduce quotes, you can use **reporting verbs**.

لإدخال علامات الإقتباس، يمكنك استخدام أفعال الإخبار.

a. Use **say** for quotes which are not questions.

استخدم **say** للإقتباسات التي ليست أسئلة.

b. Use **add** when the speaker is adding information to something that he or someone else said just before.

استخدم **add** عندما يضيف المتحدث معلومات لشيء ما هو أو شخص آخر قالها من قبل.

"It's not normal to be so depressed in the winter," the doctor said.

"ليس من الطبيعي أن تكوني مكتئبة جداً في فصل الشتاء" الدكتور قال ذلك.

"But doctors think that the causes may be different than for other kinds of depression," he **added**.

"لكن الأطباء يعتقدون بأن أسبابه ربما تختلف عن الأنواع الأخرى من الإكتئاب" هو أضاف ذلك.

أبي سلفه ستهن مليون دعوه . تقولما ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرتك تترك مكانك

<p>c. Use <b>ask</b> for questions. استخدم <b>ask</b> للأسئلة.</p> <p>d. Use <b>answer</b> for answers. استخدم <b>answer</b> للإجابات.</p>	<p>"Is that right?" Dr.Crowder <b>asked</b>. "هل هذا صحيح؟" الدكتور كرودر سئل ذلك.</p> <p>"Yes," Alice <b>answered</b>. "نعم،" أليس أجابت بذلك.</p>
<p><b>3. Punctuation</b> is important in direct speech. علامات الترقيم مهمة في الكلام المباشر.</p> <p>a. Always put <b>quotation marks</b> around the quote. دائماً ضع علامات الاقتباس حول الاقتباس.</p> <p>b. Put a <b>comma</b> between a quote and the main subject and verb of the sentence. ضع فاصلة بين الاقتباس والفاعل الرئيسي والفعل في الجملة.</p> <p>c. If the quote is a question, always use a <b>question mark</b> at the end of the quote, and before the quotation mark. إذا كان الاقتباس سؤالاً، دائماً استخدم علامة الإستفهام في نهاية الاقتباس، وقبل علامة الاقتباس.</p>	<p>"it's not normal to be so depressed in the winter," the doctor said. "ليس من الطبيعي أن تكوني مكتئبة جداً في فصل الشتاء" الدكتور قال ذلك.</p> <p>"it's not normal to be so depressed in the winter," the doctor said. OR The doctor said, "it's not normal to be so depressed in the winter."</p> <p>"Is that right?" Dr. Crowder asked.</p>
<p><b>4. Each time you begin a new quote</b> from a different person, you need to start a new paragraph. في كل مرة تبدأ فيها إقتباس جديد من شخص آخر، تحتاج بدأ فقرة جديدة.</p>	<p>"Is that right?" Dr.Crowder asked. "Yes," Alice answered. "But isn't that normal?"</p>

**2** Alice was the store buying a bright to see if it would help with her SAD. Read the text. Add the missing punctuation.  
أليس كانت في المتجر لشراء ساطع لترى إذا ما كان سيساعدها مع (SAD). إقرأ النص. أضف علامات الترقيم المفقودة.

The helpful salesperson gave the light to Alice and said,  
"OK, here is your 10,000 lux light. Do you know how to use it?"

أبي سلفه ستين مليون دعوه . تقولما ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرتك تترك مكانك

مندوب المبيعات قدم ضوءاً لأليس وقال، "حسناً، هذا هو ضوءك 10.000 لوكس.  
هل تعرفين كيفية استخدامه؟"

"Well, my doctor told me a few things," Alice answered.  
"He said that I should sit near it for two hours every morning."  
"حسناً، طبيبي أخبرني القليل من الأشياء،" أليس قالت ذلك. وأضافت " وقال أنه  
ينبغي علي البقاء على مقربة منه لمدة ساعتين كل صباح."

"That's right, and you should sit with the light next to your  
face," the salesperson said. "Remember, you should see the  
light, but you shouldn't look directly at it," he added.  
"هذا صحيح، ويجب عليك الجلوس مع ضوء مقابل للوجهك،" مندوب المبيعات قال  
ذلك. "تذكري، يجب عليك رؤية الضوء، ولكن ينبغي أن لا تنظري إليه مباشرة،"  
هو أضاف ذلك.

**3** Complete the rest of Alice's conversation with the correct  
verbs from the box.  
أكمل بقية محادثة أليس مع الأفعال الصحيحة من المربع

قال said - قال said - سئل asked - أجاب answered - أضاف added

"Oh, I won't sit too close. I don't want to hurt my eyes. That  
light really is bright. But how close should I sit?" Alice (1)  
asked.  
"أوه، لن أجلس قريبة جداً. لا أريد أن تؤذي عيناى. هذا الضوء حقاً ساطع. ولكن  
على مقربة كم يجب أن أجلس؟" أليس سألت ذلك.

"About two to four feet away," the salesperson (2) answered.  
"نحو إثنين إلى أربعة أمتار،" مندوب المبيعات أجاب بذلك.

"OK. Thank you very much. You have been really helpful,"  
Alice (3) said. "I wish I had come here a couple of years ago!"  
she (4) added.  
"حسناً. شكراً جزيلاً لك. كنت مفيداً حقاً،" أليس قالت ذلك. "أتمنى لو أنني جئت إلى  
هنا منذ عدة سنوات!" هي أضافت ذلك.

أبي سلفه ستهن مليون دعوه . تقولما ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرتك تترك مكانك

"Well I hope the light helps. Feel free to call me if you have any questions," the salesperson (5) said.

"حسناً أتمنى أن يساعدك الضوء. لا تتردد في الإتصال بي إذا كان لديك أي أسئلة،"  
مندوب المبيعات قال ذلك. << نصيدور بالسناره إي بالله إي بالله\*\_^ مع

**4** Alice is talking to her brother, Bill, on the phone. Read their conversation. Then, on a separate piece of paper, write a report of this conversation using direct speech.

أليس تتحدث مع أخيها بيل على الهاتف. إقرأ محادثتهما. ثم على قطعة من الورق  
اكتب إخباراً عن هذه المحادثة مستخدماً الكلام المباشر.

ALICE: So how are you doing, Bill? إذاً كيف حالك بيل؟

BILL: Oh, not too well. I'm always so tired these days. I can't  
get up in the morning. I really don't feel like eating much.  
أوه، لست على مايرام. فأنا دائماً متعب جداً هذه الأيام. لا أستطيع النهوض في  
الصباح. أنا حقاً لا أشعر بأنني أحب الأكل كثيراً.

ALICE: I am sorry to hear that, Bill. Have you seen your  
doctor? أنا متأسفة لسماع هذا بيل. هل قمت بزيارة طبيبك؟

BILL: No. I think I just don't like the winters here in Montreal.  
لا. أعتقد بأنني فقط لا أحب فصل الشتاء في مونتريال.

ALICE: You know, I thought that was my problem, too. But my  
doctor just told me I have SAD-Seasonal Affective Disorder.  
أتعلم بأنني أعتقد بأنها كانت مشكلتي أنا أيضاً. ولكن طبيبي فقط أخبرني بأن لدي  
إضطراب عاطفي موسمي (SAD).

BILL: Really? حقاً؟

ALICE: Yes. Bill, go and ask your doctor about this. Even if  
you don't have SAD, you should talk to your doctor and see if he  
can help you out.

أجل. بيل إذهب وأسأل طبيبك عن هذا الموضوع. حتى لو لم يكن لديك (SAD)،  
ينبغي عليك التحدث مع طبيبك و ترى إذا كان بإمكانه مساعدتك على الخروج.

BILL: I guess I should get some help. I will call the doctor  
tomorrow.

أعتقد بأنه ينبغي على طلب المساعدة. سوف أتصل بالطبيب غداً.



## B GRAMMAR: Should and Shouldn't

1 Read these sentences from the conversation between Alice and the lighting salesperson on page 177. Notice the use of **should** and **shouldn't**. Answer the questions below.

اقرأ هذه الجمل من المحادثة بين أليس ومندوب مبيعات الغضائفة في الصفحة رقم 177. لاحظ استخدام **should** و **shouldn't**. وأجب عن الأسئلة أدناه.

- "He said I should sit near it for two hours every morning."  
"قال بأنه ينبغي أن أجلس بقربها ساعتين كل صباح."
- "That's right, and you should sit with the light next to your face."  
"هذا صحيح، ويجب عليك الجلوس مع ضوء مقابل لوجهك."
- "Remember, you should see the light, but you shouldn't look directly at it."  
"تذكرني، يجب عليك رؤية الضوء ولكن يجب عليك عدم النظر إليه مباشرة."
- "But how close should I sit?"  
"ولكن على أي قرب يجب أن أجلس؟"

1. Why do the speakers use **should** and **shouldn't** in their conversation?

لماذا يستخدم المتحدثون **should** و **shouldn't** في تلك المحادثة؟

They use **should** to say that something is a good idea, and **shouldn't** to say that something is a bad idea.

يستخدمون **should** للقول بأن شيء ما هو فكرة جيدة، و **shouldn't** للقول بأن شيء ما هو فكرة سيئة.

2. What form of the verb do you see with **should** or **shouldn't**?

ما هو شكل الفعل الذي تراه مع **should** أو **shouldn't**؟

We see the base form of the verb.

نشاهد شكل قاعدة الفعل.

### Should and Shouldn't

1. Use **should** to give advice or say that something is a good idea.

استخدم **should** لتعطي نصيحة أو القول بأن شيء ما هو فكرة جيدة.

You **should** sit two to four feet away from this light.

(It's a good idea to sit two to four feet away from the light.)

ينبغي عليك الجلوس نحو إثنين إلى أربعة أمتار عن هذا الضوء.

(إنها فكرة جيدة أن تجلسي نحو إثنين إلى ثلاثة أمتار من هذا الضوء.)

أبي سلفه ستين مليون دعوه . تقولوا ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرتك تترك مكانك

<p>2. Use <b>shouldn't</b> to give advice or say that something isn't a good idea.</p> <p>استخدم <b>shouldn't</b> لإعطاء نصيحة أو القول بأن شيء ما ليس فكرة جيدة.</p>	<p>You <b>shouldn't</b> look directly at the light.</p> <p>(It's a bad idea to look directly at the light.)</p> <p>ينبغي عليك عدم النظر مباشرة إلى الضوء.</p> <p>(إنها فكرة سيئة أن تنظري مباشرة إلى الضوء).</p>
<p>3. Always use the <b>base form</b> of the verb with should and shouldn't.</p> <p>دائماً استخدم شكل قاعدة الفعل مع should و shouldn't.</p>	<p>You <b>should</b> see the light.</p> <p>ينبغي عليك رؤية الضوء.</p> <p>You <b>shouldn't</b> look directly at it.</p> <p>ينبغي عليك عدم النظر مباشرة إليه.</p>

**2** Complete each statement with **should** or **shouldn't** and the correct verb from the box.

أكمل كل عبارة مع **should** أو **shouldn't** والفعل الصحيح من المربع.

أخذ take - نيم sleep - نظر look - أكل eat - تحدث talk  
بقي بعيداً stay out - رأى see - تمرن exercise

1. You **shouldn't look** directly at a bright light.  
ينبغي أن لا تنظر مباشرة إلى الضوء الساطع.
2. People **shouldn't take** drugs if their doctors haven't told them to.  
الناس ينبغي أن لا يأخذوا أدوية إذا لم يخبرهم أطباؤهم عنها.
3. Jane has all of the symptoms of depression. She **should see** her doctor.  
جين لديها كل أعراض الاكتئاب. ينبغي أن ترى طبيبها.
4. My brother is always tired because he goes out almost every night. He **should sleep** more and he **shouldn't stay out** late every night.  
أخي دائماً متعب لأنه يخرج كل ليلة تقريباً. ينبغي أن ينام أكثر و ينبغي أن لا يبقى في الخارج لوقت متأخر كل ليلة.
5. Natalie is gaining weight. She **should exercise** more and she **shouldn't eat** so much ice cream.  
ناتالي زائدة بالوزن. ينبغي أن تتمرن أكثر و ينبغي أن لا تأكل الكثير من الآيس كريم.

أبي سلفه سجين مليون دعوه . تقولوا ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرتك تترك مكانك

6. Jeremy is having serious problems in school, and he's fighting a lot with other kids. I think he **should talk** to a psychiatrist.

جيرمي لديه مشاكل حقيقية في المدرسة وهو يتقاتل كثيراً مع الأطفال الآخرين. أعتقد أنه **يجب أن يتحدث** مع طبيب نفسي.

**3** Read each statement. Then write a response with **should** or **shouldn't**. Write at least two sentences with **should** and two sentences with **shouldn't**.

اقرأ كل عبارة. ثم أكتب الرد مع **should** أو **shouldn't**. أكتب ما لا يقل عن جملتين مع **should** وجملتين مع **shouldn't**.

1. I have a terrible headache.

You should take some aspirin.

You shouldn't drink coffee.

2. I have all of the symptoms of the flu.

You should drink some lemon juice.

You shouldn't go out tonight.

3. Dennis was playing football and hurt his back.

He should to get x-ray to his back.

He shouldn't playing football these days.

4. Richard and his wife fight all of the time.

They should be left each other.

They shouldn't delay in divorce proceedings.

يجب أن لا يتأخرا في إجراءات الطلاق. << ههههه نصيحة جارهم ... ماينلام كل يوم  
يسمع هواشهم خخخخخخخ

5. Eddie is losing weight very fast.

She should see the dietician.

She shouldn't take a drugs if his doctor don't told her for it.

6. Catherine is always tired.

She should sleep more.

She shouldn't stay out late every night.

يجب أن لا تبقى بالخارج لوقت متأخر كل ليلة.

أبي سلفه ستهن مليون دعوه . تقولما ما بين بينك وبينك  
برحما من دون حاكم ودعوى . ومن قبل لا حضرتك تترك مكانك

## C WRITING TOPICS

طبعاً وكعادتي كل عام حفظني الله ورعاني لا ألقى لهذه الجزئية بالآل  
إحنا عارفين نحل تمارين أكمل الجملة حتى نكتب مواضيع!!!  
يقول المثل حقي ( على قدراتكم تدرسون )

=====

بذلك نكون قد وصلنا لختام ترجمة الوحدة التاسعة  
من كتاب الإنجليزي 102  
أخوكم/ أبي سلف 60 مليون