

AYDI EST.

Open Learning & Translation

2021-2022

First Year

First Term



9



READING
COMPREHENSION

12.02.2022

gilliam class 11

Reading 1.8



AYDI 2022/21

HELLO EVERYONE!

I want to talk about an important point I forgot to talk about it last week. The point is when sometimes you show intimacy to someone and you are not going to frustrate him or let him down, we call this **affectation**.

إذا أردت أن تظهر الألفة/المحبة لأحدهم ولم تشأ أن تحبطه أو تخيب أمله نسمي هذا الأمر بـ (التكأف).

Affectation means to show something as a kind of a compromise in an official way a little bit without having a deep or close relationship with that person..

والتكأف يعني أن تبدي نوعاً من التفاهم مع أحدهم بطريقة رسمية إلى حد ما دون علاقة عميقة أو قريبة مع ذلك الشخص.

- Compromise: تسوية/تفاهم Affectation: تكأف/تظاهر بـ

First of all, let us do the exercises on page 90:

B. Try to guess the meaning of the underlined words. For each sentence, circle the word which has the nearest meaning to the underlined word.

1. ..., as the friendship of the soul sisters mentioned above to that of the most nonchalant and casual playmates.

- a. Nervous (عصبي)
- b. Calm
- c. Interested (مهتم بـ)

2. A woman of marvelous taste is my shopping friend.

- a. Wonderful
- b. Strange (غريب)
- c. Unbelievable (لا يمكن تصديقه)

3. Another kind of intimacy exists in the friendships that form across generations in mother-daughter relationships.

- a. The state of feeling good
- b. The state of being in love
- c. The state of being so close to someone

- Intimacy: الألفة

يمكن أن نقول (state) أو (case).

Intimacy could be with a neighbor, among brothers and sisters, among relatives, between a husband and wife etc.

- Between: (شخصين/شئنين) بين
- Among: (أكثر من شخصين/شئنين) بين
- Relatives: أقارب

4. The sexual part of our friendship is very small--but soon enough to make it fun and different.

- Playful and loving (مرح ومحب)
 - Annoying and insulting (مزعج ومهين)
 - Warm, nice and close
- Flirty: مغازلة/إطراء

ويقول المثل: (بالضحك والمزاح يتشتفي الأرواح).

5. We needn't agree about everything to tolerate each other's point of view.

- Accept willingly (يقبل عن طيب خاطر)
- Accept without complaining (يقبل دون تذمر أو شكوى)
- Accept obligatorily (يقبل رغماً عنه/مكرهاً)

The verb (need) here is a modal verb, so we say (we needn't) and don't say (we don't need).

C. Reread the text trying to discover the writer's opinion towards the following statements, having in mind that the writer did not state her opinion openly.

1. One should never trust friends fully.

It depends on the kind of friendship you have already started/created with your friend

2. Friends of the other sex can never be as true and honest as those of the same sex. AGREES

We are still living in a conservative traditional society which respects the morals. If morals are lost, everything will be lost.

نحن ما زلنا نعيش في مجتمع تقليدي يحترم الأخلاق، وإذا ضاعت الأخلاق سيضيع كل شيء معها.

2. Friends in need are friends in deed. AGREES

وكما قلنا يقابل هذا المثل باللغة العربية المثل القائل: الصديق وقت الضيق.

A friend who helps you when you have a trouble is a true friend. When your friend runs to help you, it means he is a good friend and when you ask your friend to help you and he doesn't help you, it means he is not a good friend.

الصديق الذي يساعدك عندما تواجه مشكلة هو صديق حقيقي، وعندما يهرع صديقك لمساعدتك فهذا يعني أنه صديق جيد وعندما تطلب من صديقك مساعدتك ولا يساعدك فهذا يعني أنه ليس صديقاً جيداً.

Our first text for today entitled "What are Biorhythms?"

بالعربي الفصيح (biorhythms) هي الساعة البيولوجية الدقيقة التي ينشأ عليها الإنسان منذ نعومة أظفاره (until he says goodbye to life)، ويقول المثل العربي (من شب على شيء شاب عليه).

Sometimes if you are going to have a certain plan which is going to be applied as a daily routine, for example, getting up in the early morning, leaving for your office/job/school/university, coming back at 2:30 afternoon, having lunch in a specific period of time, having a nap for one hour, having a cup of tea etc.; all of these activities can be considered as a daily routine or repeated actions done by the majority of people all over the world. They used to have certain biology clock within themselves.

- Nap: قيلولة

مثلاً إذا اضطررت للسهر إلى ساعة متأخرة وأنت غير معتاد على ذلك ماذا سيحدث لم في اليوم التالي؟

You will get up very tired and exhausted because your biology clock was distorted.

- Exhausted: مرهق

Distorted: مشوّه/محرّف

يستيقظ بعض الناس عند الساعة السابعة حتى يوم الجمعة وذلك لأنهم اعتادوا على الاستيقاظ عند الساعة السابعة كل يوم للذهاب إلى عملهم.
وكلمة (Rhythm) هي اسم ماركة ساعات سويسرية متطورة جداً ومعروفة على مستوى العالم، ومن هنا جاءت كلمة (biorhythms).

This text is very lovely to be studied. Let us answer the questions of pre-reading.

Go to p.94:

What are Biorhythms?

Preparing to read:

1. It is a common expression in English to say that we are "flesh and blood", meaning we are real living people. However, for quite some decades now, scientists have been talking about a third 'ingredient', or dimension to our lives. This is something that has nothing to do with any tangible physical element. Can you guess what this ingredient might be? Thinking about the title might help: What are bio-rhythms? What does the word *rhythm* suggest to you?

- Flesh and blood: لحم ودم

Quite: تماماً/حفاً/إلى حد بعيد

- Decades: عقود

Ingredient: element

- Dimension: بُعد

Think about the following:

1. Are our bodies influenced by the 24 hour night-and-day cycle?

Yes, of course.

Even in our holy religion God created night for rest and day for work.
فالأشخاص الذين يعملون ليلاً وينامون نهاراً لا يشعرون براحة ولا تكون طاقة أجسامهم كاملة.

2. What happens if this cycle is interrupted, or altered for some reason?

- Interrupted: توقفت/تمت مقاطعتها
- Altered: تغيرت/تبدلت

You feel tired, you don't focus, you lose the energy and even the self-control sometimes etc.

3. What affects a difference in mood, feelings, and energy from day to day?

All of these elements are inseparable. You can't separate one from another. These three factors help to give the personality its usual process of living a good day or a bad day.

- Inseparable: متلازمة

4. How many moods does one go through? Are these regular in any way?

A person goes through varieties of moods from one time to another and from one hour to hour. Sometimes you feel that you can't focus when you have a mathematical problem; in this case you should stop because you are passing through a very bad mood. Some writers and composers go to their offices at 3 o'clock, for example, to write something.

- Varieties: تنوعات/تشكيلات
- Composers: ملحنون/مؤلفون

It depends and it differs from one person to another. It depends on the circumstances that he goes through. If you are sad, your mood will be very bad and you can't think about anything.

- Circumstances: ظروف

5. Can these states be measured, anticipated, and prepared for?

Sometimes you may have certain plans that you don't at all expect to be distorted or to be interrupted (I'm talking in Europe and America not in the Arab world).

- Anticipated: expected

Sometimes you mix different things together to do them, but it is well-known as heavy burden thrown upon your body and you feel tired later on. When I talk about foreigners, they can manage the plan and do it.

- Burden: حمل/عبء/واجب/ثقل
- Thrown: تلقى
- Manage: يدير/يستخدم/يتنبر الأمر

6. Do they affect our performance in our jobs and daily lives?

Sure 100%. Go back to yourself and think about certain problems you got through; you would find yourself that you wouldn't be able to do anything at that time, but when you have a good mood and when you feel that you are compromised with yourself, you can do everything right well.

Now, let us go to biorhythms as a kind of scientific research done by specialists and physicians.

- Physicians: أطباء

Let us read the text on p.96:

Biorhythms

1. At the beginning of this century, medical scientists made a surprising discovery: that we are built not just of flesh and blood but also of time. They were able to demonstrate that we all have an internal 'body clock' which regulates the rise and fall of our body energies, making us different from one day to the next. These forces became known as biorhythm; they create the 'highs and 'lows' in our everyday life.

- Century: قرن

- Medical scientists: علماء الطب

- Discovery: اكتشاف

- Flesh: لحم

- Demonstrate: to show how something works (يشرح/يبرهن)

- Internal: داخلي

- Internal ≠ external

- Regulate: (ينظم) to control/adjust an activity or process, especially by rules. The noun from this word is 'regulation'.

The writer talks about (body clock) which is something inside you pushing you to do things.

يتحدث الكاتب عن (الساعة البيولوجية) وهي شيء بداخلك يدفعك لفعل الأشياء.

(Highs and lows) means the energy and the declined energy in some cases.

All physicians and scientists advise pupils/students to study in the early morning.

حتى في مدارسنا تخصص الحصص الثلاث الأولى للمواد الصعبة التي تحتاج إلى فهم وتركيز فمن غير المعقول أن يأخذ الطالب درس رياضيات في الحصة السادسة مثلاً.

So, let us look at the second paragraph:

2. The idea of an internal 'body clock' should not be too surprising,

since the lives of most living things are dominated by the 24-hour night-and-day cycle. The most obvious feature of this cycle is the way we feel tired and fall asleep at night and become awake and alert during the day. If the 24-hour rhythm is interrupted, most people experience unpleasant side effects. For example, international aeroplane travellers often experience 'jet lag' when traveling across time zones. People who are not used to shift work can find that lack of sleep affects their work performance.

So, 'the body clock' and the '24-hour night-and-day cycle' is what the paragraph is going to discuss.

- Cycle: دورة
- Obvious: clear
- Dominated: controlled, governed
- Unpleasant: disagreeable, not good (كراهية/بغض)
- Alert: watchful, vigilant.
- Interrupted: stopped/disturbed

مثلاً من اعتاد على النوم عند الساعة التاسعة لا يمكن أن يسهر بعد الساعة التاسعة أبداً، حيث تراه بدأ بالتأوب وخذ إلى النوم حتى ولو كان عنده ضيوف، وهؤلاء الأشخاص في معظم الحالات يعتذرون عن استقبال الضيوف أو عن حضور المناسبات الاجتماعية في فترة المساء لأنهم اعتادوا على النوم باكراً، ومثل هؤلاء الناس حتى لو اضطروا أن يسهروا بعد الساعة التاسعة سيشعرون بالتعب والخمول في اليوم التالي لا محالة، وعلى النقيض من ذلك هناك أناس اعتادوا على السهر ولا يستطيعون النوم باكراً مهما كانوا متعبين وتراهم يستيقظون صباحاً وهم بكامل نشاطهم وطاقتهم.

- Side effects: secondary effects تأثيرات جانبية
- International aeroplane travellers: people who travel for long distances (الناس الذين يسافرون لمسافات طويلة).

Here you have to differentiate between two words: 'aeroplane' and 'airlines'.

The 'aeroplane' is the plane itself, while the 'airlines' is the company that takes passengers and goods to different places by plane.

"aeroplane" هي الطائرة نفسها، بينما "airlines" هي الشركة التي تنقل الركاب والبضائع إلى أماكن مختلفة بالطائرة.

- Aeroplane: الطائرة
- Airlines: الخطوط الجوية
- Jet lag: اختلاف التوقيت
- Jet lag mood: اضطراب الرحلات الجوية الطويلة
- Time zones: المناطق الزمنية

International aeroplane travellers often experience 'jet lag' when traveling across time zones.

غالبًا ما يعاني المسافرون من "اضطراب الرحلات الجوية الطويلة" عند السفر عبر المناطق الزمنية.

Jet lag: Feeling very tired of time changes after long journey on a plane.

الشعور بالتعب الشديد بسبب تغيرات الوقت بعد رحلة طويلة على متن طائرة (أي بسبب الفرق في التوقيت بين المناطق الزمنية).

- Shift (v): ينقل/يغير/يبدل
- Shift (n): تغيير/مناوبة/فترة عمل
- Shift work: العمل بنظام الورديات
- Performance: أداء
- Work performance: أداء وظيفي

So, this is one example which is:

People who are not used to shift work can find that lack of sleep affects their work performance.

يمكن للأشخاص الذين لم يعتادوا على العمل بنظام الورديات أن يجدوا أن قلة النوم تؤثر على أداء عملهم.

Let us move to the next paragraph:

3. As well as the daily rhythm of sleeping and waking, we also have other rhythms which last longer than one day and which influence wide areas of our lives. Most of us would agree that we feel good on some days and not so good on others. Sometimes we are all fingers and thumbs but on other days we have excellent coordination. There are times when we appear to be accident-prone, or when our temper seems to be on a short fuse. Isn't it also strange how ideas seem to flow on some days but at other times are apparently nonexistent? Musicians, painters and writers often talk about 'dry spells'.

- As well as: in addition to
- Rhythm: إيقاع

This paragraph is going to be about the other rhythms that we have in our daily life.

ستكون هذه الفقرة حول الإيقاعات الأخرى التي في حياتنا اليومية.

What are these rhythms?

According to the writer:

Most of us would agree that we feel good on some days and not so good on others.

So, it is *not only* about the daily cycle and the 24 hours, but it is also about the days of the week. Sometimes, we feel good on certain days, but bad on other days.

- All fingers and thumbs (idiom): having no coordination/you are not active as you should be.

If you are a composer and you play on the piano, some days you may feel that you can't move your fingers and play on the piano; it depends on your mood and depends on your physiological or physical state.

مثلاً قد تكون متعب أو حالتك النفسية ليست على ما يرام.

On the other hand, sometimes you feel that you can do everything right well.

- Coordination: التنسيق، الانسجام
- Prone to: ready for something.
- Accident-prone: likely to do something or suffer from something, especially something bad or harmful.
- Temper: mood (مزاج)
- Fuse:

This word can be used in any electrical devices and it can be used for a human body. The fuses in the body are the spaces between the muscles and the bones i.e. the joints (المفاصل).

وهناك معنى آخر لـ (fuse) حيث نقول بالعامية (طى فيوزو) أو (احترء فيوزو) وهذا يعني أنه (he can't concentrate).

- On a short fuse: If someone has a short fuse, he gets angry or nervous very easily.

- Spells: فترات
- Dry spells: periods of time in which you are not active (فترات جفاف)

Go to the next paragraph:

4. Scientists have identified the following three biorhythmic cycles: physical, emotional and intellectual. Each cycle lasts approximately 28 days and each is divided into a high energy period and a low energy period of equal length.

- Identified: classified
- Physical: جسدي
- Emotional: عاطفي
- Intellectual: فكري

These three cycles are inseparable i.e. they are connected together.

- Last: تستمر
- Approximately: somehow/nearly (تقريباً)
- High energy: طاقة مرتفعة
- Low energy: طاقة منخفضة
- Equal length: متساوية الطول

Each cycle lasts 28 days of a month. It means you may have two days to rest.

All of us feel what mentioned in this paragraph; when our energy is high, we feel happy and we can do everything easily, but when our energy is low, we feel pessimistic (متشائمين) and tired and we can't do anything.

كل منا يشعر بما ورد في هذه الفقرة، فعندما تكون طاقتنا عالية نشعر بالسعادة ويمكننا فعل كل شيء بسهولة، ولكن عندما تنخفض طاقتنا نشعر بالتشاؤم والتعب ولا يمكننا فعل أي شيء.

During the low energy period we are less resistant to illness, less well coordinated and tire more easily. The low period puts energy into our 'batteries' for the next high period.

- Resistant: مقاوم
- Immunity: مناعة

According to the writer, our bodies save the energy for the low energy periods.

وفقًا للكاتب فإن أجسامنا توفر الطاقة لفترات الطاقة المنخفضة.

The next paragraph says:

5. The 'critical' or weakest time is the time of changeover from the high energy period to the low energy period, or vice versa. This 'critical' time usually lasts a day. On the critical day of a physical biorhythm, there is a greater chance of accident and illness.

- Critical time: وقت حرج

It is the changeover or the shift between the two periods.

- Changeover: to change something from one state to another without having the preparation/plan right well (تحوّل). It means the quick rise and quick fall.

- Vice versa: the other way round (والعكس بالعكس/والعكس صحيح)

في بعض الأحيان نشعر بالتعب ونشعر بأنه لا يمكننا القيام بأي شيء.

In this case you should be frank with yourself and respect your body power, your psychology, your physical needs etc.

Don't work day and night until you lose your energy. If you do so, then you need intensive care or you need to sleep 72 hours together.

- Intensive care: عناية مشددة

كلمة (accident) هنا لا تشير إلى (car accident) كما هو دارج في اللغة العربية، فالـ

- Accident: bad event

(accident) هو أي (bad event).

وليس شرطًا أن يكون حادث سيارة كما قلنا.

So, the last paragraph says:

6. Human experience is always individual and we each have our own biorhythmic experiences. Some people experience such enormous physical turbulence on their 'physically critical' days that they have to go to bed. Accidents appear to happen so frequently during turbulent biorhythms that some car insurance companies in Japan have issued biorhythm forecasts to policyholders in order to cut down the number of costly incidents.

- Individual: personal (شخصي)
- Enormous: very big, huge.
- Turbulence: disruption, unrest, disorder, tension
أي (قلق/اضطراب/انعدام الراحة).
- Insurance companies: شركات التأمين
الـ (complete insurance) هو (التأمين الشامل)، والتأمين في الدول الغربية يشمل التأمين على كل شيء حتى الحيوانات الأليفة التي تقوم بتربيتها.
- Issue: publish (يُصدر)
- Forecast (v.): to predict, to calculate, to foresee (يُنذر، يُنبئ)
"Forecast" is also a noun and in English they say 'weather forecast' for (النشرة الجوية).
- Policy: بوليصة أو سند تأمين
- Policyholder: people who have insurance policy (أصحاب سند التأمين)
- Costly: مكلف
- Cut down: to reduce the amount of something.

This means each one of us is different from the others. In other words, if I am in the period of high energy today, someone else may be in the low energy period and so on.

هذا يعني أن كل منا يختلف عن الآخرين، بمعنى آخر إذا كنت في فترة الطاقة العالية اليوم فقد يكون شخص آخر في فترة الطاقة المنخفضة وهكذا.

For next time please prepare two texts which are entitled "One Sure Way to Stop Smoking" and "Cultural Taste Buds".

- Cultural: ثقافي
- Taste buds: البراعم الذوقية

He said 'cultural'. It means the way you used to taste the food depends on the habits your family taught you.

ترجمة نص (Biorhythms):

الساعات البيولوجية

1. في بداية هذا القرن اكتشف علماء الطب أمرًا مفاجئًا، وهو أن ما يكون أجسامنا ليس اللحم والدم فقط بل الوقت أيضًا، فقد استطاعوا أن يثبتوا وجود (ساعة جسدية) داخلية تنظم

نشاط وفتور طاقاتنا الجسدية وتنقلنا من حال الى حال ومن يوم الى اخر. وهذه القوى أصبحت تعرف بالساعة البيولوجية التي تغير حياتنا اليومية.

٢. إن فكرة وجود (ساعة جسدية) داخلية يجب ألا تكون أمراً مفاجئاً طالما أن حياة معظم الكائنات الحية محكومة بدورة ال ٢٤ ساعة في الليل والنهار، والسمة الأكثر وضوحاً لهذه الدورة هي الطريقة التي نشعر فيها بالتعب والنعاس أثناء الليل ونصبح يقظين ونشطين أثناء النهار. وإن حصل أي تغيير في تلك الدورة فإن أغلب الناس يواجهون أعراضاً جانبية غير مرغوبة، فعلى سبيل المثال إن المسافرين على الخطوط الدولية يتعرضون أحياناً (اضطراب السفر) عندما يمرون في المناطق الزمنية. ويمكن أن تؤثر قلة النوم على الأداء الوظيفي للناس العاديين غير المعتادين على تغيير أوقات عملهم.

٣. وبالإضافة الى الإيقاع اليومي في النوم واليقظة فإن لدينا إيقاعات أخرى، تستمر لأكثر من يوم واحد وتؤثر على مساحات من حياتنا. فالأغلب منا يتفق على أننا نشعر بارتياح في أيام معينة ونشعر بكآبة في أيام أخرى، وأحياناً نشعر بالنشوة والفضول ولكن في أحيان أخرى نشعر بتنظيم مثالي. وهناك أوقات تكون فيها عرضة للحوادث أو تكون في مزاج قابل للانفجار في أي لحظة، أو أليس أمراً غريباً أن تتدافع لدينا الأفكار؟ وغالباً ما يتحدث الموسيقيون والرسامون والكتاب حول (الفترات الجافة).

٤. وقد قام العلماء بتحديد ثلاث ساعات بيولوجية وهي كالتالي:

جسدية وعاطفية وفكرية. وكل دورة منها تستمر ٢٨ يوماً بشكل تقريبي وكل واحدة منها مقسمة بالتساوي الى فترة نشاط في الطاقة وفترة ضعف في الطاقة، وخلال الفترة النشطة للدورة الجسدية نكون أكثر مقاومة للمرض وأكثر تنظيمياً وأكثر حيوية، وخلال فترة الضعف تدخر الطاقة لفترة النشاط القادمة. وإن الوقت الأكثر حرجاً وضعفاً هو وقت الانتقال من فترة النشاط إلى فترة الضعف أو العكس، وتستمر فترة (الخرج) بشكل عام يوماً وفي ذلك اليوم الخرج للدورة الجسدية نكون أكثر عرضة للحوادث والمرض.

٥. التجارب الإنسانية تكون دائماً بصورة شخصية وجميعنا لدينا تجاربنا الحيوية الخاصة، فبعض الناس يتعرضون لاضطرابات جسدية كبيرة في أيامهم الخرجة مما يدفعهم للنوم، ويبدو أن الحوادث تحصل كثيراً خلال فترة الاضطرابات الحيوية مما دفع شركات تأمين السيارات في اليابان إلى إصدار نشرات حيوية لأصحاب عقود التأمين من أجل تخفيض عدد الحوادث المكلفة.

Thank You

...



025696