

## Unit Four

## الوحدة الرابعة

### Health

### الصحة

### Expressions about health... عبارات عن الصحة

<b>Diet</b>	الحمية (الريجيم)
I'm on a diet!	أنا في حمية (عامل ريجيم)
<b>Insomnia</b>	الأرق
I didn't sleep a wink last night.	لم يغمض لي جفن الليلة الماضية
I was all over the bed!	لم أنم طوال الليل
<b>Cold</b>	البرد (الزكام)
I feel like a new person.	أشعر وكأنني إنسان جديد
You look run down.	تبدو مرهقاً (متعباً - مريضاً)
I think I'm running a temperature.	أعتقد أنني مصاب بالحمى
<b>Other</b>	أخرى (قضايا أخرى حول الصحة)
The cavity is killing me.	الحفرة في أسناني تؤلني جداً

She poked me in the eye.	نخستني في عيني
My head is spinning.	رأسي يدور
You have an iron stomach.	لك معدة حديدية
It wasn't just any snore.	لم يكن أي غطيط في النوم (شخير)
His snoring is getting worse and worse.	شخيرته يزداد سوءاً
I was burnt to a crisp.	لقد حرقطني الشمس بشدة (بعد السباحة)
I think school is giving me hives.	المدرسة تسبب لي البثور
I feel like I've been run over by a freight train.	أشعر وكأن قطار شحن قد مرَّ فوقني
My head is stuffed up.	رأسي ثقيل (مزكم)
I slathered her in sunscreen.	طليتها بواقى أشعة الشمس

---

I'm on a diet to lose weight!

---

- Martha is on a diet to lose weight, but her friend is trying to coax her into eating a bowl of ice-cream. Can Martha stand the temptation?

**Sydney:** Would you like to have some ice-cream? I've got a variety of flavors for you to choose from. I've got strawberry, peach, chocolate, chocolate chip, chocolate brownie, coffee, vanilla, rocky road, butter pecan, and praline.

**Martha:** Wow! What choices you have! I wish I could, but I just can't. I'm on a diet to lose weight.

**Sydney:** Come on, it's just a bite. It doesn't really hurt to have just a bite.

**Martha:** I'd better not. Please don't tempt me. Please!

**Sydney:** Gee! You are really strong-willed.

**Martha:** You're darn right. I'm not so easily coaxed into doing something that I think is wrong.

**Sydney:** Well, I'd better not tempt you. Otherwise, if I give you a piece of cake, you might ask for a glass of milk.

## آبء ءمفة ءذائفة ءف اءسء مء وزف

- مارتا تءبع ءمفة ءذائفة ءف ءءسر من وزئها؁ لءن صءفءتها ءءاول ءءافل ءلها لءءءلها ءأءل صءنا من المءلءاء.

- هل فاء ءرفف ءسءطفع مارتا أن ءقاوم هذا الإءراء؟

سففءف: هل لك ببءض المءلءاء؟ لءف نءهءاء مءءوعه لءءءارف مئها. ءءف

نءهه الفراءولة والءراق والشوكولاته ورقائق الشوكولاته والبراونفز والقهوه والفانفلفا وروءف الزفءة وبرالفن.

مارءا: (واو) فاء الهف! ما ءل هذه ءفءاراء! آءمئف لو ءان باسءءاعءف

ولءف فاء أقءر. فآنا آءبع ءمفة ءذائفة لأنءص من وزف.

سففءف: هفا؁ فئها مءرء لءمة. فلا ضرر أن ءءاولف لءمة واحءة.

مارءا: من الأفضل أن لا أفعل ذلك؁ أرجوء لا ءءرفف. أرجوء!

سففءف: فاء إلهف فئك قوفة الإرادة.

مارءا: فئك مءءة. فذ لفس من السهل أن أنءاء لءمل شفاء آءءء أنه ءءأ.

سففءف: ءسناً؁ فءءر بف أن لا آءرفك فذن لو آءفءفك قءعة من ءءءك

قء ءطلفن ءأسا من ءللفب .

## I didn't sleep a wink last night.

- Steve doesn't seem to have enough sleep. He's been under great pleasure recently.

Sydney: Steve, you look pale. What happened?

Steve: I didn't sleep a wink last night.

Sydney: Did you have something on your mind? You look so concerned! May be I can help you.

**Steve:** Well, I'm under a lot of pressure. My boss is very pushy. He assigned me three projects. Now the deadlines are near and I still haven't finished all of my projects.

**Sydney:** Is there anything I can do to help you?

**Steve:** Well, I guess no one can help me but myself. For the moment, I just need someone to talk to so that I can relieve my stress.

---

### لم يغمض لي جفنه الليلة

---

- يبدو أن ستيف لم ينل قسطاً كافياً من النوم. كان مؤخراً يتمتع بسعادة غامرة.

سيدني: ستيف، تبدو شاحباً. ماذا حدث؟

ستيف: لم يغمض لي جفن الليلة الماضية.

سيدني: هل هناك ما يشغل تفكيرك؟ تبدو مهموماً! قد يمكنني مساعدتك.

ستيف: حسناً! أقع تحت ضغط كبير. رئيسي في العمل لحوح. أوكل لي

ثلاث مشاريع والآن يقترب وقت التسليم وأنا لم أنجزها بعد.

سيدني: هل هناك شيء أستطيع القيام به لمساعدتك؟

ستيف: حسناً، أعتقد أن لا أحد يستطيع مساعدتي سوى نفسي. كل ما

أحتاجه في هذه اللحظة شخص أتحدث إليه كي أفرّج عن نفسي.

---

## I was all over the bed

---

- Sylvia broke up with Paul and she couldn't sleep that night....

**Janette:** Sylvia, your eyes look swollen. What happened?.

**Sylvia:** I broke up with Paul last night and I was all over the bed the whole night.

**Janette:** Well, it's understandable, but Paul isn't the kind of guy that deserves your heartache. Come on. You'll find a nicer guy soon.

**Sylvia:** Well, I was restless because I was thinking how I was so stupid that I almost trusted the rest of my life to him....

**Janette:** Oh, Sylvia....

---

## لم أتم طول الليل

---

- قطعت سيلفيا علاقتها ببول ولم تستطع أن تنام طوال الليل.....

**جانيت:** سيلفيا، تبدو عيناك منتفختان. ما الذي حصل؟.

**سيلفيا:** قطعت علاقتي ببول الليلة الماضية ولم أتم طول الليل.

**جانيت:** حسناً، هذا مفهوم، ولكن بول لا يستحق أن توجعي قلبك لأجله.

هيا، ستجدين من هو أفضل منه قريباً.

**سيلفيا:** نعم، كنت قلقة لأنني فكرت كم كنت غبية حتى أنني أوشكت

على أن أكرس بقية حياتي له.....

**جانيت:** آه، سيلفيا.....

---

I feel like a new person!

---

- **Storyline:** Alice is surprised to find that all of sudden Bruce is fit. He has lost some weight and his beer belly is gone....

**Alice:** Have you been working out?

**Bruce:** Yeah, as a matter of fact, I've been going to the gym for half a year now.

**Alice:** I can tell. You look really buff. And no more beer belly. Have you been lifting weights?

**Bruce:** That and I do an hour of aerobics every other day. I tell you, it's addicting! I feel like a new man!

**Alice:** Well, you look like a million bucks!

**Bruce:** Thanks!

---

اشعر وكأنني إنسان جديد

---

- القصة: فوجئت أليس عندما وجدت أن بروس يتمتع بلياقة بدنية على نحو مفاجئ. لقد فقد بعض الوزن واختفى بطنه المترهل.

أليس: هل كنت تمارس التمارين الرياضية؟

بروس: نعم، في الحقيقة أذهب إلى الصالة الرياضية منذ نصف عام.

أليس: أتوقع ذلك. تبدو حقاً متناسق الشكل. ولم يعد هناك البطن

المترهل. هل كنت تمارس رياضة رفع الأثقال؟

بروس: هذا بالإضافة إلى ساعة ايروبكس يوماً بعد يوم. إنه إدمان! أشعر

وكانني إنسان جديد.

أليس: حسناً تبدو رائعاً.

بروس: شكراً!

---

## You look run down!

---

- **Storyline:** Alicia is concerned that her colleague Brian is still very sick. So she suggests he should go home and take a rest.

**Alicia:** You look run down, Brian.

**Brian:** Yeah. I've been feeling under the weather recently. I caught a bad cold last week, and I still haven't gotten over it.

**Alicia:** Well, you wanna take sick leave? All you need now is a good, long rest.

**Brian:** I guess so. Even though I seem to be over the worst of it, I don't want to give the bug to anyone in the office.

**Alicia:** Yup. Better not.

---

## تبدو مرهقاً

---

- القصة: أليسيا قلقة من أن زميلها بريان ما زال مريضاً جداً. لذا تقترح عليه أن يذهب للبيت ليسترخ.

أليسيا: بريان، تبدو مرهقاً.

بريان: نعم، تأثرت بالطقس مؤخراً. أصبت بالزكام في الأسبوع الماضي، ولم أشف بعد.

أليسيا: حسناً، هل تريد أن تأخذ إجازة مرضية؟ كل ما تحتاجه الآن هو استراحة طويلة وجيدة.

بريان: أعتقد ذلك. بالرغم من أنني تخطيت الجزء الأسوأ إلا أنني لا أريد نقل العدوى لأحد في المكتب.

أليسيا: نعم. من المستحسن أن لا يحدث ذلك .

---

### I think I'm running a temperature!

---

- **Storyline:** Julie suggests to her husband, Davis, that he should not go to work because he isn't feeling well.

**Davis:** I think I'm running a temperature. My head is spinning, my mouth feels like cotton, and I have a scratchy throat.

**Julie:** Let me see. Hmm, you'd better stay at home today. And don't work on the computer! Staying up late with that thing has obviously played havoc with your health.

**Davis:** I can't help it. I guess I'm addicted to the Internet.

**Julie:** If you want to keep yourself in good shape, you'd better quit surfing the Net deep into the night. I don't want you kicking the bucket!

---

## أعتقد أنني مصاب بالحمى

---

- القصة: تقترح جولي على زوجها ديفيز أن لا يذهب للعمل لأنه يشعر بتوعك.

ديفيز: أعتقد أنني مصاب بالحمى. أشعر بدوار وجفاف في فمي وحكة في حلقى.

جولي: دعني أرى. نعم، يستحسن أن تبقى في البيت اليوم. ولا تعمل على الحاسوب! من الواضح أن السهر لوقت متأخر مع العمل على الحاسوب قد دمر صحتك.

ديفيز: لا أستطيع أن أقاومه. أعتقد أنني مدمن على الإنترنت.

جولي: إن كنت تريد المحافظة على صحتك فمن المستحسن أن تتوقف عن البحث على شبكة المعلومات حتى وقت متأخر من الليل. لا أريدك أن تقتل نفسك!

---

## The cavity is killing me!

---

- **Storyline: Robert had a cavity filled today. While he felt a little better today, the cavity really gave him a headache.**

**Cindy: Hi, Robert, what happened to your face? It looks swollen.**

**Robert: I had to go get a cavity filled today.**

**Cindy: Did it hurt?**

**Robert: I don't even wanna talk about it. It killed me!**

**Cindy: How long were you in the chair?**

**Robert: It took quite a while. But the worst part was getting numbed. They had to give me 3 shots!**

**Cindy:** Well, I guess you've learned a good lesson, huh! You have to take good care of your teeth.

**Robert:** No kidding. Not only can't I stand the pain, but man dentists are expensive. The bill is going to be humongous!

**Cindy:** Don't you have a dental insurance?

**Robert:** I do, but it still doesn't cover everything.

---

### الحفرة في أسناني تؤلمني جدا !

---

- القصة: حشا روبرت اليوم حفرة في سنه. مع أنه شعر بتحسن طفيف إلا أن النخر سبب له ألم في رأسه.

**سندي:** مرحباً روبرت، ماذا حصل لوجهك؟ يبدو متورماً.

**روبرت:** كان علي حشو نخر في سني اليوم.

**سندي:** هل آلمك؟

**روبرت:** لا أريد حتى أن أتكلم عنه. لقد قتلتني.

**سندي:** كم استغرقت من الوقت على كرسي طبيب الأسنان؟

**روبرت:** مكثت وقتاً لا بأس به. ولكن أسوأ جزء الإحساس بالخدر. أعطوني ثلاث إبر.

**سيندي:** حسناً أظن أنك قد تعلمت درساً جيداً، أليس كذلك! عليك أن تعتني بأسنانك جيداً.

**روبرت:** لا مزاح في هذا الأمر. ليس لأنني لا أستطيع تحمل الألم فقط بل إن أسعار أطباء الأسنان مرتفعة جداً. بلغت الفاتورة رقماً خرافياً!

**سيندي:** أليس لديك تأمين طبي للأسنان؟

**روبرت:** عندي، ولكنه لا يغطي كل شيء.

---

## She poked me in the eye!

---

- **Storyline:** The other day when Sydney played with her daughter, her daughter accidentally poked her in the eye....

**Jon:** What happened to your eye?

**Sydney:** Nothing really. I went to kiss my daughter on her tummy last night and she reached up to stop me. When she did that, her fingernails scrapped my eye.

**Jon:** That sounds painful.

**Sydney:** It wasn't too bad at first, but the next morning it really hurt.

**Jon:** What did the doctor say?

**Sydney:** He said that it should be OK, but there might be a little scarring over my field of vision, so my eyes may be blurry.

**Jon:** I'm sorry to hear that.

**Sydney:** Thanks. Who knew that a poke in the eye would cause so much damage?

---

## نخسنتني في عيني

---

- القصة: ذاك اليوم بينما كانت سيدني تلعب مع ابنتها، نخستها بطريق الخطأ في عيناها .....

جون: ماذا حدث لعينك ؟

سيدني: لا شيء يذكر. ذهبت لأقبل ابنتي في بطنها وكانت تحاول إيقا في جرح أظفرها عيني.

جون: يبدو مؤلماً.

سيدني: لم يكن الأمر سيئاً في البداية إلا أنه آلمي كثيراً في اليوم التالي.

جون: ماذا قال الطبيب؟

سيدني: لقد قال أن العين سليمة إلا أن هناك خدشاً في منطقة الرؤيا مما قد يسبب غباشاً في عيني.

جون: يؤسفني سماع ذلك.

سيدني: شكراً. من كان يعلم أن نخساً في العين قد يسبب كل هذا الأذى؟

---

### My head is spinning now.

---

- **Storyline: John doesn't feel well because he is fairly tired from a party he had late into the midnight. Mary suggests that John should go home and take a rest.**

**Mary: You look tired. Didn't you get enough sleep last night?**

**John: No. I had a bunch of my friends over and we partied until the wee hours.**

**Mary: No wonder you look so bad!**

**John: I guess I just can't take late nights like I used to. My head is spinning and I have a migraine.**

**Mary: I think you need to go home and take a rest.**

**John:** I wish I could. But I don't think I can keep my eyes open long enough to drive home.

**Mary:** Don't worry. I'll give you a ride home. But next time, watch the partying, OK?

---

### رأسى يدور

---

- القصة: جون ليس على ما يرام لأنه تعب بسبب حفلة أقامها حتى منتصف الليل. وتقتراح عليه ماري أن يذهب للبيت ليأخذ قسطاً من الراحة.

ماري: تبدو متعباً. ألم تحصل على قسطٍ كافٍ من النوم الليلة الفائتة؟

جون: لا. كان عندي مجموعة من الأصدقاء وسهرنا حتى ساعات الصباح الأولى.

ماري: لا عجب أن تبدو بهذا السوء.

جون: يبدو أنني لم أعد أحتمل السهر كذي قبل. إن رأسى يدور وعندى صداع نصفي.

ماري: أظن أنك بحاجة إلى أن تذهب للبيت وتأخذ قسطاً من الراحة.

جون: ليتني أستطيع. ولكن لا أظن أن باستطاعتي أن أبقى متيقظاً وأقود السيارة للبيت.

ماري: لا تقلق. سأقلك للبيت. ولكن احذر السهر في المرة القادمة. مفهوم؟

---

### You have an iron stomach.

---

- **Storyline:** Mike doesn't feel well after eating lunch in a restaurant. He is suspicious that the food he ate at lunch might have made him sick.

**Jenny:** What's going on? You don't look so hot!

**Mike:** I have a stomachache. I think I got some bad food at lunch today.

**Jenny:** Really? But we ate at the same place. How come my stomach is fine?

**Mike:** You have an iron stomach! My stomach, on the other hand, isn't as strong.

**Jenny:** So what should we do now?

**Mike:** I've got to find a restroom - and quick! I think I've got the royal runs.

---

## لديك معدة حديدية

---

- القصة: مايك يشعر بتوعك بعد أن تناول طعام الغداء في مطعم. ويشك أن الطعام الذي أكله قد سبب له التوعك.

**جيني:** ما الخطب؟ لا تبدو بحيويتك المعتادة.

**مايك:** معدتي تؤلمني. أعتقد أنني تناولت طعاماً فاسداً على الغداء هذا اليوم.

**جيني:** حقاً؟ ولكننا أكلنا بنفس المكان. كيف لم تتأثر معدتي؟

**مايك:** إن لك معدة حديدية! بالمقابل معدتي ليست بتلك القوة.

**جيني:** إذن ماذا علينا أن نفعل الآن؟

**مايك:** علي أن أجد الدورة الصحية - وبسرعة أظن أن عندي إسهال.

---

## It wasn't just any snore!

---

- **Storyline:** Jane didn't get a good night's sleep because she was kept awake by John's snoring. As a result, she looks fairly tired. Mary suggests that Jane buy earplugs so that she can sleep better.

**Mary:** Jane you look bushed. Didn't you get a good night's sleep?

**Jane:** Nope. John kept me awake all last night.

**Mary:** Oh!?

**Jane:** I don't know why. John rarely snores, but last night he really started sawing some logs! And it wasn't just any snore. It was more like a herd of elephants running through the room!

**Mary:** My grandpa used to do the same thing. Sometimes he would even wake himself up. He snored so loud! I always thought it was funny.

**Jane:** Well, I'm certainly not laughing about John. I don't think I can take another night like that again.

**Mary:** Have you considered buying some earplugs?

**Jane:** You bet! In fact, I'm going to buy some at lunch!

## لم يكن أي غطيط في النوم

- القصة: جين لم تنم جيداً وبقيت مستيقظة بسبب شخير جون. لذلك بدت

متعبة. تقترح عليها ماري أن تشتري سدادات للأذن كي تستطيع النوم.

ماري: جين..... تبدين مرهقة. ألم تنامي جيداً؟

جين: لا ، أبقاني جون مستيقظة طوال الليل.

ماري: يا الهي!

جين: لا أدري لماذا. نادراً ما يشخر جون، إلا أنه الليلة الماضية بدا ينشر

خشباً. ولم يكن أي شخير. كان الصوت وكأنما قطع من الفيلة  
تركض عبر الغرفة.

ماري: جدي كان هكذا. حتى أنه كان في بعض الأحيان يوقظ نفسه.

إذا كان يشخر بصوت عال. وطالما وجدت الأمر مضحكاً.

جين: حسناً! بالتأكيد أنا لا أضحك على جون. لا أظنني أستطيع تحمل

ليلة أخرى كتلك.

ماري: هل فكرت بشراء سدادات للأذن؟

جين: أتراهنين! في الواقع، سأشتري بعض منها وقت الغداء.

---

## His snoring is getting worse and worse!

---

- **Storyline:** Jane is worried about her husband's health because his snoring is getting worse and worse.

**Jane:** I'm really concerned about Jason. His snoring is getting worse and worse.

**Mary:** Maybe he needs to go see a doctor. I heard that sometimes a bad snore can cause heart failure because not enough oxygen gets to the brain.

**Jane:** That's what I'm worried about. Sometimes it even seems like he stops breathing and I have to give him a push to make him start again.

**Mary:** I remember one of my friends' father had the same problem. The doctor said it was sleep apnea. Her dad had to get a pacemaker put in so that his heart wouldn't stop in the middle of the night.

**Jane:** You're kidding me! That serious?

**Mary:** Yes, that serious.

**Jane:** That's it! I'm making an appointment for Jason to see the doctor this afternoon. We can't let this go any longer.

## شخيره يزداد سوءاً

- القصة: جين قلقة على صحة زوجها لأن شخيره يزداد سوءاً.

جين: إنني حقاً قلقة على جيسون. شخيره يزداد سوءاً.

ماري: قد يكون بحاجة لزيارة الطبيب. سمعت أن الشخير السيئ في بعض الأحيان قد يسبب توقف القلب بسبب عدم وصول كمية كافية من الأكسجين للدماغ.

جين: وهذا ما يقلقني . ففي بعض الأحيان يبدو وكأنه توقف عن التنفس بحيث اضطر لدفعه حتى يعاود التنفس من جديد.

ماري: أذكر أن والد إحدى صديقاتي كانت لديه نفس المشكلة. قال الطبيب أنه اختناق أثناء النوم. إذ كان على والدها أن يستخدم جهاز لتنظيم ضربات القلب حتى لا يتوقف القلب عن العمل أثناء النوم.

جين: إنك تسخرين! هل الأمر بهذه الخطورة؟

ماري: نعم، إنه خطير.

جين: ذلك ما سأفعل. سأحجز لجيسون موعداً مع الطبيب بعد ظهر هذا اليوم. فالأمر لا يحتمل التأخير.

---

## I was burnt to a crisp!

---

- **Storyline:** Sydney went swimming the other day. Because she didn't put on the sunscreen, she was burnt to a crisp.

**Henk:** Why are you wearing your bathing suit around the house?

**Sydney:** Yesterday I went swimming at my friend's house and I forgot to put my sunscreen on.

**Henk:** That wasn't very brilliant.

**Sydney:** Well, the sun didn't feel hot when I got in, but I guess I was wrong. I got burnt to a crisp!

**Henk:** So why the suit?

**Sydney:** I can't stand to wear anything else.

---

## لقد حرقني الشمس بشدة

---

- **القصة:** ذهبت سيدني للسباحة ذلك اليوم وحرقتها الشمس لأنها لم تستخدم الواقي.

**هينك:** لماذا ترتدين ملابس السباحة داخل البيت؟

**سيدني:** ذهبت أمس للسباحة في بيت صديقتي ونسيت أن استخدم واقي أشعة الشمس.

**هينك:** لم يكن ذلك تصرف ذكي.

**سيدني:** نعم، لم تكن الشمس حامية عندما وصلت ولكن أعتقد أنني كنت مخطئة. إذ حرقني الشمس بشدة.

**هينك:** ولم تلبسين ملابس السباحة؟

**سيدني:** لا أحتمل أن ألبس أي شيء آخر.

---

## I think school is giving me hives!

---

- **Storyline:** Judy is so stressed out that she has hives all over.

**Diane:** Hey, Judy. How's it going?

**Terri:** Not too great. I'm really stressed out.

**Diane:** Oh?

**Terri:** Yeah, I think school is giving me hives. See?

**Diane:** Oh, my gosh! Your arm is full of bumps!

**Terri:** And that's not the worst of it. You should see the bumps on my legs.

**Diane:** What did the doctor say?

**Terri:** He said to relax and take a break, but we both know I don't have any time for relaxing.

**Diane:** Yeah, but if you don't, it's only going to get worse.

**Terri:** I know, I know.... Maybe I can relax after this paper.

**Diane:** I sure hope so.

---

## المدرسة تسبب لي البثور

---

- القصة: تعاني تيري من ضغط نفسي مما تسبب لها في انتشار البثور.

ديان: تيري. كيف تسير الأمور؟

تيري: ليست على ما يرام. إنني أعاني من ضغط كبير.

ديان: ماذا؟

تيري: نعم أظن أن المدرسة تسبب لي البثور. هل ترين؟

ديان: يا إلهي! إن ذراعك مليئة بالبتور.  
تيري: وهذا ليس هو الأسوأ. عليك أن تري البثور على ساقِي.  
ديان: ماذا قال الطبيب؟  
تيري: طلب أن استرخي وأخذ إجازة، ولكن كلانا تعلم أن ليس لدي وقت للاسترخاء.  
ديان: نعم ولكن إن لم تفعلني ستسوء.  
تيري: أعلم، أعلم..... قد أستطيع الاسترخاء بعد الانتهاء من هذه الورقة.  
ديان: أمل ذلك.

---

**I feel like I've been run over by a freight train!**

**- Storyline: Sam feels that his cold is getting worse and the cough has gotten deeper. So he goes to see a doctor. The doctor prescribes some medicine to loosen up his chest and calm his cough.**

**Doctor: Hi, how are you feeling?**

**Sam: Horrible. I got a cold five days ago, and now it seems it's getting worse. The cough has gotten deeper, and I feel like I've been run over by a freight train!**

**Doctor: Well, let me take a listen to your chest. Deep breath in...and exhale. Inhale...exhale.**

**Sam: Hear anything interesting down there?**

**Doctor: It sounds like you have some congestion in your lungs. Have you been coughing stuff up?**

- Sam:** A little, but not too much!
- Doctor:** Well, we need to get that junk loosened up. Here is a prescription.
- Sam:** What's it for?
- Doctor:** It'll help loosen your chest up and calm your cough. I want you to take it every 4 hours for a week, OK?
- Sam:** Fine.
- Doctor:** And don't forget to drink lots of fluids.
- Sam:** You got it. Thank you.
- Doctor:** You're welcome. Take care.

---

## أشعر وكان قطار شحن قد مرّ فوقني

---

- القصة: يشعر سام أن رشحته وسعاله يزدادان سوءاً. لذا يذهب لزيارة الطبيب. يصف له الطبيب دواءً ليريح صدره ويهدئ سعاله.
- الطبيب:** مرحباً، كيف تشعر؟
- سام:** فظيع. أصبت بالبرد قبل خمسة أيام والآن يزداد الوضع سوءاً. أصبح السعال أشد، وأشعر كأن قطار شحن قد مرّ فوقني.
- الطبيب:** دعني أفحص صدرك. خذ نفساً عميقاً..... ثم أطلقه. شهيق..... زفير.
- سام:** هل تسمع شيئاً ذا أهمية؟
- الطبيب:** يبدو أن لديك احتقاناً في الرئتين. هل كنت تخرج بلغم مع السعال؟
- سام:** بعض الشيء ولكن ليس كثيراً!

الطبيب: حسناً ، علينا أن نلين هذا الاحتقان. إليك هذه الوصفة الطبية.

سام: لماذا؟

الطبيب: ستساعد على تليين صدرك وتهدئة السعال. أريدك أن تتناوله كل

أربع ساعات ولمدة أسبوع، مفهوم؟

سام: حسناً.

الطبيب: ولا تنسَ أن تشرب كثيراً من السوائل.

سام: سيتم ذلك. شكراً.

الطبيب: على الرحب والسعة. اعتن بنفسك.

---

### My head is stuffed up!

---

- **Storyline: Sam catches a cold. He asks Alice if she has any cold medicine he can take....**

**Sam: I feel awful!**

**Alice: You don't look so good, either. What's wrong?**

**Sam: My head's stuffed up. I've got a runny nose, and I'm aching all over.**

**Alice: Poor guy! What are you taking?**

**Sam: Nothing so far. Do you have anything I can take?**

**Alice: Let me go look. In the meantime, drink lots of orange juice....**

**Sam: (Moan.) OK, but hurry back!**

**Doctor: (Later).**

- Alice:** I'm back, Sam. How are you doing?
- Sam:** I still feel like death warmed over.
- Alice:** Well, I brought you a few things.
- Sam:** Great! Bring them on.
- Alice:** Here's some cough syrup and I brought some cold and flu medicine. It'll help you sleep.
- Sam:** Thanks. I really appreciate it.

---

### الاسي ثقيل

---

- القصة : سام عنده زكام. يسال أليس إن كان لديها دواء للزكام يمكنه تناوله.

- سام:** عندي شعور شنيع.
- أليس:** كما أنك لا تبدو بحالة جيدة. ما الخطب؟
- سام:** رأسي ثقيل وأنفي راشح وجسمي كله يؤلني.
- أليس:** مسكين. ماذا تأخذ؟
- سام:** لا شيء بعد. هل لديك شيء يمكنني تناوله؟
- أليس:** دعني أذهب لأرى، في هذه الأثناء عليك أن تشرب الكثير من عصير البرتقال.
- سام:** (يئن) حسناً ولكن أسرعى!.
- أليس:** سام، لقد عدت. كيف حالك الآن؟
- سام:** مازلت أشعر وكان الموت يقترب.
- أليس:** لا بأس، أحضرت لك أشياء كثيرة.
- سام:** عظيم! أحضرها هنا.

أليس: هذا شراب للسعال وأحضرت دواء للزكام والأنفلونزا. ستساعدك على النوم.  
سام: شكراً. أقدر لك هذا.

---

## I slathered her in sunscreen!

---

- **Storyline: Paula had a great time at the beach, but she was burnt to a crisp because she forgot to put sunscreen on.**

**Martha: How did Anneke like her first time at the beach?**

**Paula: She had a great time. She really enjoyed making sand castles.**

**Martha: When did you come home?**

**Paula: I guess we got home about 3:00. We spent a good 6 hours there.**

**Martha: That's a long time! Did Anneke get burned?**

**Paula: No, unlike myself, I slathered her in sunscreen. She didn't even turn brown.**

**Martha: But you look like you got burnt to a crisp.**

**Paula: You got that right! Next time, I guess I ought to remember to put sunscreen on, too!.**

## طليتها بواقى أشعة الشمس

- القصة: أمضت باولا وقتاً ممتعاً على الشاطئ، إلا أنها احترقت بشدة من أشعة

الشمس لأنها نسيت أن تستعمل الواقى.

مارثا: هل استمتعت أنكي بزيارتها الأولى للشاطئ؟

باولا: لقد أمضت وقتاً ممتعاً. واستمتعت ببناء قلاع من الرمل.

مارثا: متى عدتم إلى البيت؟

باولا: أظن في حوالي الثالثة. قضينا هناك ست ساعات ممتعة.

مارثا: إن هذا وقت طويل. ألم تحترق أنكي؟

باولا: لا، خلافاً لي، فقد طليتها بواقى أشعة الشمس. حتى أنها لم تحمر.

مارثا: ولكنك تبدين وقد احترقت بشدة.

باولا: أصبت! أظن أنه يجب علي أن أتذكر وضع الواقى في المرة القادمة.