

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

النور في اللغة الانجليزية

(2026 - 2025)

Grade 12



Unit 4

التوجيهي – الانجليزي المتقدم

Emad Abu Alzumar

0785915568

0796145755

عماد ابو الزمر

UNIT FOUR

Tastes المذاقات

VOCABULARY AND SPEAKING

SB P 36

1. Listen to a food stylist talking about her job and answer the questions.

SB 1 P 36

1. What personality traits and skills does a food stylist need?

ما السمات الشخصية والمهارات التي يحتاجها منسق الطعام (مصمم الأطعمة)؟

2. Why is a food stylist necessary?

لماذا يُعد منسق الطعام (مصمم الأطعمة) ضروريًا؟

3. What tools of her trade does she mention?

Adjectives to describe food

صفات تصف الطعام

2. Listen again and match the food from the recording with the adjectives that describe it.

SB 2 P 36

Food	description	Food	description
beef لحم البقر	tender طري	cake كعك	gooey طري جداً وليس جافاً
sauce صلصة	velvety ناعم كالحرير - خالية من النكتارات	cheese جبن	mouldy متعرّض
soup حساء / شوربة	scalding حار جداً		
cabbage ملفوف	soggy طري أكثر من اللازم - لا يقرمش		
meat لحم	gristly قاسٍ لاحتواه على غضاريف		
pudding حلوى مهليبة	stodgy ثقيل على المعدة - دسم		
chicken دجاج	succulent طري و مليء بالعصارة - سهل الهضم		

3. Decide whether the adjectives in the box have negative (N) or positive (P) connotations.

Then complete the customer comments with the correct adjectives.

SB 3 P 36

حدد ما إذا كانت الصفات الموجودة في المربع لها دلالات سلبية أم إيجابية. ثم أكمل تعليقات الزبائن باستخدام الصفات الصحيحة

chewy - fluffy - greasy - mouldy - scalding - soggy - stodgy - tempting - tender – velvety

Positive (P)	Negative (N)	Positive (P)	Negative (N)
fluffy خفيف و هش / رقيق	chewy قابل للمضغ	Tender طري	scalding حار جداً / يغلي
tempting يشتهي الإنسان تناوله	greasy دسم بشكل زائد	velvety ناعم كالحرير	soggy طري أكثر من اللازم
	mouldy متعرّض		stodgy دسم وغير سهل الهضم

1. I was expecting the steak to be -----, but instead, it was tough and very -----
كنت أتوقع أن يكون شريحة اللحم طرية لكنها بدلاً من ذلك كانت صلبة وتحاج ل الكثير من المضغ

2. I couldn't drink the tea immediately – it was ----- and burnt my tongue!
لم أستطع شرب الشاي فوراً – كان حاراً جداً وحرق لساني

3. The mashed potatoes were light and----- – better than the-----
chips my sister had – dripping with oil!
كانت البطاطس المهرولة خفيفة وهشة - أفضل من البطاطس المقليه الدسمة التي تناولتها اخي - كانت قطر من الزيت

4. They served the fish with a smooth and ----- sauce.
قدموا السمك مع صلصة ناعمة ومخلية

5. The kunafa looked lovely, but it was too heavy and ----- for me.
بدت الكنافة رائعة، لكنها كانت ثقيلة على المعدة بالنسبة لي

6. The croutons should have been light and crisp, but they'd been in the soup too
long and were all ----- !
كان يجب أن تكون قطع الخبز محمصة خفيفة ومقرمشة، لكنها بقيت في الحساء لفترة طويلة وأصبحت رطبة جداً

7. I sent back my cheese board because the cheese was----- !
أعادت طبق الجبن لأن الجبن كان متعيناً

8. The baklava looked ----- , but I'd eaten a lot and I just finished off the
meal with a peach.
بدت البقلاء مغربية، لكنني كنت قد أكلت كثيراً وأنهيت الوجبة فقط بخوخة

Answers :

- | | | | |
|------------------|-------------|-------------------|-------------|
| 1. tender, chewy | 2. scalding | 3. fluffy, greasy | 4. velvety |
| 5. stodgy | 6. soggy | 7. mouldy | 8. tempting |

4. Listen to a food artist talking about his job.

SB 4 P 37

Complete the sentences with 1–4 words in each gap.

1. The job of a food artist is considered **to be odd** by many.

يعتبر عمل فنان الطعام غريباً من قبل الكثيرين

2. The speaker was impressed when he saw a cake that resembled **a country cottage**.

تأثر المتحدث عندما رأى كعكة تشبه كوخاً ريفياً

3. Some food art is **not eaten** as its main purpose is to be displayed.

بعض فنون الطعام لا تؤكل، لأن الهدف الرئيسي منها هو العرض

4. The speaker suggests that people can look up **images of food** on the Internet.

يقترح المتحدث أن الناس يمكنهم البحث عن صور للطعام على الإنترنت

Answers : 1. (to be) odd 2. country cottage 3. not (to be) eaten 4. examples / images of food

ACTIVE VOCABULARY : Partitives

SB P 37

الفاظ التجزئة أو كلمات تدل على الجزء من الكل

Partitive expressions allow us to quantify things, usually uncountable ones,

تعبرات التجزئة تُمكّنا من التعبير عن كمية من شيء لا يمكن عدّه مباشرةً

e.g: **information** is uncountable, but if we use **a piece of** with information, then we can count it (one piece of information, two pieces of information, etc.)

كلمة معلومات غير معدودة، ولكن إذا استخدمنا جزء من المعلومات، فيمكّنا حينها عدّها
(أي نقول "قطعة من المعلومات" أو "معلومات واحدة")

It is possible to use some partitives with different nouns,

من الممكن استخدام بعض الفاظ التجزئة مع أسماء مختلفة

e.g., a piece of advice / fruit,

but there are often specific nouns that collocate with specific partitives,

ولكن غالباً ما توجد أسماء محددة ترتبط بـ الفاظ التجزئة معينة وتُستخدم معها عادةً

e.g., a fit of anger, a clove of garlic.

5. Study Active Vocabulary. Then listen and complete the partitives with the nouns to make collocations from the recording.

SB 5 37

Partitives	كلمات التجزئة	meaning	Partitives	كلمات التجزئة	meaning
1. a clove of garlic	فصّ من الثوم		11. a scoop of ice cream	ملعقة (كرة) من البوظة	
2. a dab of glue	نقطة من الغراء		12. a segment of fruit	فصّ من الفاكهة (قطعة مقسمة/شريحة)	
3. a drop of oil	قطرة من الزيت		13. a slice of lemon	شريحة من الليمون	
4. a dusting of icing sugar	رشّة من سكر الزينة (طبقة على السطح)		14. a spoonful of tomato sauce	ملعقة ممتلئة من صلصة الطماطم	
5. a handful of peas	حفنة من البازلاء		15. a sprig of herbs	غصن صغير من الأعشاب	
6. a heel of bread	آخر قطعة من الخبز		16. a sprinkle of grated chocolate	رشّة من الشوكولاتة المبشورة (نشر مكونات صلبة)	
7. a piece of information	معلومات واحدة		17. a piece of advice	نصيحة واحدة	
8. a fit of anger	نوبة غضب		18. a piece of fruit	قطعة من الفاكهة	
9. a pinch of salt	رشّة من الملح (صغيرة - ملح وتوابل)		19. a slab of chocolate	قطعة من الشوكولاتة (سميكه ومستطيلة)	
10. a portions of fruit	حصة / قطعة من الفاكهة				

Choose the correct partitives to complete the sentences.

SB 6 37

1. Always add a **pinch / drop** of salt to beaten eggs.

أضف دائمًا رشة من الملح إلى البيض المخفوق

2. I had two **handfuls / scoops** of vanilla ice cream with a **sprig / sprinkle** of grated chocolate and it was delicious.

تناولت ملعقتين (كرتين) من بودرة الفانيليا مع رشة من الشوكولاتة المبشورة، وكانت لذيذة جدًا

3. We used to dip **segments / slabs** of oranges into sugar as a snack when we were children.

كنا نغمس قصص البرتقال في السكر كوجبة خفيفة عندما كنا أطفالاً

4. She finished off the cake with a **dab /dusting** of icing sugar.

أنهى إعداد الكعكة بـ رشة من سكر الزينة

5. I like a **scoop / heel** of bread with my soup.

أحب أن أتناول طرف الرغيف (آخر قطعة من الخبز) مع الحساء

6. There was a **pinch / dab** of chocolate sauce on her nose after she'd made the cake.

كانت هناك نقطة من صلصة الشوكولاتة على أنفها بعد أن أعدت الكعكة

7. The only green vegetable my dad will eat is a **handful / sprig** of peas now and again.

الخضار الوحيدة التي يأكلها والدي من حين لآخر هي حفنة من البازلاء

8. We should all eat five **portions / cloves** of fruit and vegetables every day.

يجب علينا جميعاً أن نأكل خمس حصص من الفواكه والخضروات يومياً

Answers : 1. pinch 2. scoops, sprinkle 3. segments 4. dusting 5. heel 6. dab 7. handful 8. portions

7. SPEAKING

If you could choose to have a job related to food, what would it be and why? SB 7 P 37

Think about: **food stylist , food artist , chef ,chocolate taster.**

إذا كان بإمكانك اختيار وظيفة تتعلق بالطعام، ما هي الوظيفة التي تختارها ولماذا؟

فكّر في منسق الطعام ، طاهي ، فنان الطعام - متذوق الشوكولاتة

If I could choose a food-related job, I would be a **chef** because I enjoy trying new recipes and creating dishes that are both tasty and visually appealing

إذا كان بإمكاني اختيار وظيفة تتعلق بالطعام، سأختار أن أكون طاهياً لأنني أحب تجربة وصفات جديدة وابتكار أطباق لذيذة تجمع بين النكهة والمظهر الجيد

Students' own answers

8. REFLECT : Culture Discuss the questions.

SB 8 P 37

1. Is the local food and cuisine in your country more popular than the cuisine of other cultures? Say why.

هل الطعام والمأكولات المحلية في بلدك أكثر شهرة من مطابخ الثقافات الأخرى؟ اشرح السبب

Yes, local food in my country is more popular because it is traditional, flavorful, and reflects our culture and heritage

نعم، الطعام المحلي في بلدي أكثر شهرة لأنه تقليدي ولذيد ويعكس ثقافتنا وتراثنا

2. What is your regional cuisine famous for?

Describe the food using the words and phrases from this lesson.

ما الذي تشتهر به المأكولات الإقليمية في منطقتك؟ صِف الطعام باستخدام الكلمات والعبارات من هذا الدرس

My regional cuisine is famous for dishes like Mansaf, Kabsa, and Maqluba.

تشتهر المأكولات الإقليمية لدى بطبقات مثل المنسف والكبسة والمقلوبة

3. Why are traditional foods important to a culture?

لماذا تعتبر الأطعمة التقليدية مهمة للثقافة؟

Traditional foods are important because they preserve cultural heritage, bring people together, and reflect a region's history and values.

الأطعمة التقليدية مهمة لأنها تحافظ على التراث الثقافي، تجمع الناس معاً، وتعكس تاريخ المنطقة وقيمها

Students' own answers

VOCABULARY AND SPEAKING

WB 1 P 28

Adjectives to describe food, partitives

1. Label the pictures with the words from the box.

رشة غصن شريحة لوح/قطعة حفنة قطعة كرة نقطة فص
clove - dab - handful - heel - scoop - segment - slab - slice - sprig - sprinkle



1. -----



2. -----



3. -----



4. -----



5. -----



6. -----



7. -----



8. -----



9. -----



10. -----

Answers : 2. clove 3. scoop 4. dab 5. slice 6. handful 7. sprinkle 8. heel 9. slab 10. sprig

2 Choose the correct meanings for the underlined words.

WB 2 P 28

1. The meat is **gristly**.

- a. hard and chewy
صلب ومطاطي

اللحم مليء بالأنسجة الليفية

- b. tasty and well-seasoned
لذيذ ومتبل جيداً

2. The cake is **gooey**.

- a. bit dry and crumbly
جافة ومتقطعة قليلاً

الเคعكة لزجة

- b. sticky and soft
لزجة وطرية

3. The sauce is **velvety**.

- a. thick and lumpy
سميكه ومتكتلة

الصلصة حريرية / غير متكتلة

- b. smooth and soft
ناعمة وطريه

4. The pudding is **stodgy**.

- a. heavy and solid
ثقيل وصلب

البودينغ (حلوى مثل المهلبية) ثقيل

- b. delicious-looking
بيدو لذياً

5. The fish is **tender**.

- a. tough and chewy
صلب ومطاطي

السمك طري

- b. easy to cut and eat
سهل القطع والأكل

6. The meat is **succulent**.

- a. undercooked
غير مطهو جيداً

اللحم عصاري

- b. moist and tasty
رطب ولذياً

7. Here's a cup of scalding tea.

- a. extremely hot
ساخن جداً

ها هو كوب من الشاي الساخن جداً

- b. really strong
قوي جداً

8. The sandwich is all **soggy**.

- a. wet and soft
مبتل وناعم

الساندويتش كله رطب

- b. fluffy and chewy
رقيق ومطاطي

9. The bread is **mouldy**.

- a. fresh and tasty
طازج ولذياً

الخبز متعرفن

- b. old and inedible
قديم وغير صالح للأكل

Answers : 1. a 2. b 3. b 4. a 5. b 6. b 7. a 8. a 9. b

3. Complete the mini-conversations with the words from the box.

(WB 3 P 29)

greasy	gristly	mouldy	scalding	tempting	tender
دهني / مليء بالزيت	معنون	عروق أو غضاريف	شديد السخونة	مغرٍ / فاتح للشهية	طري / سهل المضغ

Samia : Can we have some cheese?

هل يمكننا أن نتناول بعض الجبن؟

Zeinab : Sorry, I had to throw it away – it was ¹ mouldy.

آسفه، اضطررنا إلى رميها — كان متعفناً

Amer : Would you like some more chips?

هل ترغب في المزيد من البطاطا المقلية؟

Saeed : No, thanks. They're a bit too ² _____.

لا شكرًا، إنها دهنية قليلاً

Imad : This meat is so ³ _____. How did you cook it?

هذا اللحم طري جداً! كيف طهوته؟

Malek : Oh, I just bought good quality, that's all.

آه، فقط اشتريت لحمًا جيد النوعية، هذا كل شيء

Reem : I think I'll have the cheesecake.

أعتقد أنني سأتناول كعكة الجبن

Suha : It looks really ⁴ _____, but I haven't got room!

تبعد مغريّةً جداً، لكن لا توجد مساحة في بطني

Abbas : Oh, have you burned your lip?

أوه، هل حرقتك شفتك؟

Adnan : Yes, I had some soup earlier and it was ⁵ _____.

نعم، تناولت بعض الحساء سابقاً وكان شديد السخونة

Rana : My steak was OK. But you didn't eat yours.

شرحتي من اللحم كانت جيدة، لكنك لم تأكل شريحتك

Amina : No, it was really tough and ⁶ _____.

لا، كانت قاسية وملينة بالعروق

Answers : 2. greasy 3. tender 4. tempting 5. scalding 6. gristly

4. Complete the words in reviews A–C with one letter in each gap.

WB 4 P 29

A. Five-star rating for this new restaurant!

تقييم من خمس نجوم لهذا المطعم الجديد

The menu had a range of ¹tempting options and it was difficult to make a choice, but كانت قائمة الطعام تحتوي على مجموعة من الخيارات المغربية، وكان من الصعب أن أقرر ماذا أطلب، لكن

the waiter made some recommendations and I followed his advice. I started with

النادل قدم بعض التوصيات فأتبعت نصيحته. بدأت

a ²v_____ parsnip soup which was just the right temperature – neither

حساء اللفت الحريري (الناعم) الذي كان بدرجة حرارة مناسبة تماماً — لا

³s_____ nor too cold, with some crusty bread. I followed this with

شديد السخونة ولا بارداً، ومعه خبز مقرمش ثم تبع ذلك بـ

a ⁴f_____ cheese omelette and afterwards I treated myself to a ⁵g_____

عجة جبن هشة، وبعدها دللت نفسي

chocolate brownie with a ⁶d_____ of chocolate powder. A quality meal at بقطعة براوني شوكولاتة لزجة مغطاة برشة من مسحوق الشوكولاتة. وجبة ذات جودة عالية

affordable prices. Highly recommended.

بأسعار معقولة. أُنصح بها بشدة

A : 2. velvety 3. scalding 4. fluffy 5. gooey 6. dusting

B Avoid this restaurant, unless you want to waste money and maybe end up with تجنب هذا المطعم ما لم تكن تريده إضاعة المال ويمكن ان ينتهي بك الامر و تتعرض لاضطراب في المعدة! المقبالات كانت عبارة عن بعض شرائط grapefruit with a ²s----- of sugar and a ³s----- of من الجريب فروت مع رشة سكر و قطعة

brown toast wasn't very tempting. I had chicken which, for some reason, had a خبز محمص بني، ولم تكن مغربية إطلاقاً! تناولت الدجاج، الذي كان عليه – لسبب ما –

⁴d----- of sauce on it and a salad with what must have been a single قليل من الصلصة فقط، مع سلطة وضع عليها

⁵d----- of French dressing. The cheese and biscuits that followed were ما لا يزيد عن قطرة واحدة من صلصة فرنسية. أما الجبن والبسكويت اللذان فُلِّمَا بعد ذلك

equally disappointing. The cheese was old and ⁶m----- ، and the فكانا مخيبين للأمل بالقدر نفسه. الجبن كان قدِّيماً ومليئاً بالعنف،

biscuits were dry and tasteless. Needless to say, I refused to pay! والبسكويت كان جافاً وعديم النكهة. وبطبيعة الحال، رفضت الدفع

B : 1. segments 2. sprinkle 3. slice 4. dab 5. drop 6. mouldy

C My meal at the restaurant left me slightly ambivalent. On the one hand, the meat تركت لي وجبي في المطعم شعوراً متبيناً بعض الشيء. فمن ناحية، كان اللحم

in my main course was tough and ¹c----- and the boiled cabbage was في الطبق الرئيسي قاسياً ومطاطياً، وكانت الكرنبل المسلوقة

²s----- . But on the other hand, when I sent it back, I was then given رخوة. ولكن من ناحية أخرى، عندما أعادت الطبق، قدموا لي

another serving with extremely ³t----- lamb and clearly fresh وجبة أخرى تحتوي على لحم غنم طري للغاية

vegetables. Later, I was treated to dessert on the house – a generous ⁴s----- وخصوصاً طازجة بوضوح. فيما بعد، قدموا لي حلوى مجاناً – كرة سخية

of delicious homemade chocolate ice cream decorated with delightful ⁵s----- من آيس كريم الشوكولاتة المنزلي اللذيذ، مزينة بعود جميل من

mint. Because of this, I shall definitely return. Customer service like this is excellent. النعاع. وبسبب ذلك، سأعود بالتأكيد. فمثل هذا مستوى رائع من خدمة العملاء

C : 1. chewy 2. soggy 3. tender 4. scoop 5. sprig

5. Describe a meal that was particularly memorable. Give reasons and say what could have improved it, if anything. **WB 5 P 29**

صف وجبة كانت لا تنسى بالنسبة لك. اذكر الأسباب وقل ما الذي كان يمكن أن يحسنها، إن وجد

Suggested answer.

A particularly memorable meal for me was **Jordanian Mansaf**. The lamb was incredibly tender, and the rice was rich and flavorful with a **sprinkle of nuts** and a **sprig of herbs** on top. The warm *jameed* added depth, and sharing the dish with everyone made it special. If anything could have improved it, it would be a **pinch of salt** less in the sauce and a **small slice of lemon** on the side to balance the richness. Overall, it was an unforgettable meal.

كانت وجبة المنسف الأردني من أكثر الوجبات التي لا تنسى بالنسبة لي. كان لحم الخروف طرياً بشكل لا يصدق، وكان الأرز غنياً ولذياً مع رشة من المكسرات وعود من الأعشاب فوقه. أما الجميد الدافئ فأضاف عمقاً رائعاً للنكهة، ومشاركة الطبق مع الجميع جعلت التجربة مميزة ولو كان هناك ما يمكن تحسينه، لكان تقليل رشة ملح صغيرة في الصلصة وإضافة شريحة صغيرة من الليمون إلى الجانب لموازنة الغنى. بشكل عام، كانت وجبة لا تنسى حقاً

Revision

1. Complete the sentences with the correct form of the words in the box. WB 1 P 34

فطرة	رشة	فص / قطعة رشة ملح أو بهارات	قطعة كبيرة	شرحة	ملعقة
drop	dusting	pinch	segment	slab	slice

1. Don't forget to add a ----- of salt to the mixture before baking it in the oven.
لا تنس إضافة رشة من الملح إلى الخليط قبل خبزه في الفرن

2. For breakfast at the hotel, we had two ----- of toast, a couple of eggs, some mushrooms and a ----- of baked beans.
لتناول الإفطار في الفندق، تناولنا شريحتين من الخبز محمص، بضع بيضات، بعض الفطر وملعقة من الفاصوليا المخبوزة

3. After my daughter made a cake, there was a ----- of flour over the whole work surface.
بعد أن صنعت ابنتي كعكة، كان هناك رشة من الدقيق على كامل سطح العمل

4. I'm concerned because all he's eaten today is a few ----- of orange.
أشعر بالقلق لأن كل ما أكله اليوم هو بضع شرائح من البرتقال

5. You will only need a couple of ----- of chilli oil, otherwise it will be far too fiery!
ستحتاج فقط إلى بعض قطرات من زيت الفلفل الحار، وإلا سيكون الطعام حاراً جداً

6. The cook on the programme used an enormous ----- of meat and it looked really unappetising.
استخدم الطباخ في البرنامج قطعة لحم ضخمة وكانت تبدو غير شهية حقاً

Answers : 1. pinch 2. slices / spoonfuls (both can be used for plural)
 3. dusting 4. segments 5. drops 6. slab

2. Complete the sentences with the missing words. WB 2 P 34

1. This dessert t----- me back to my childhood when my gran used to cook it every Saturday.

هذا الحلوى تعييني إلى طفولتي عندما كانت جدتي تحضرها كل يوم سبت

2. Please don't s----- your drink! It sounds terrible.

من فضلك لا ترشف مشروبك بصوت عالٍ! يبدو فظيعاً

3. I just can't cut down on chocolate! I'm afraid I'm a l----- cause.

لا أستطيع التوقف عن تناول الشوكولاتة! أخشى أنني حالة ميؤوس منها

4. The soup was s----- and I burnt my tongue.

كان الحساء ساخناً جداً فأحرق لساني

5. The chocolate cake looked extremely t-----, but I was good and just had a biscuit.

كانت كعكة الشوكولاتة تبدو مغرية للغاية، لكنني تصرفت بحكمة واكتفيت ببسكويت

6. I read about the effects of too much salt and sugar in our food.

It brought it h----- to me how unhealthy my diet actually is.

قرأت عن تأثيرات الإفراط في الملح والسكر في طعامنا. جعلني ذلك أدرك مدى عدم صحة نظامي الغذائي بالفعل

Answers : 1. takes 2. slurp 3. lost 4. scalding 5. tempting 6. home

READING AND VOCABULARY

What tickles your taste buds?

ما الذي يثير براعم تذوقك؟ (ما الطعام أو النكهة التي تجعلك تشعر بالرغبة في الأكل)

Everyone knows that it's important to have a regular routine regarding meals, but it's
يعلم الجميع أهمية اتباع روتين منتظم لتناول الوجبات، ولكن
also true to say that it's often impossible to ignore hunger pangs outside regular mealtimes,
من الصحيح أيضًا أنه غالباً ما يكون من المستحيل تجاهل نوبات الجوع خارج أوقات الوجبات المعتادة،
when we (people) give in to temptation of one type or another and indulge ourselves.
عندما نستسلم للإغراءات من نوع ما ونُدلل أنفسنا.

We (people) wanted to hear what can trigger people's appetites – when and why they (people)
أردنا أن نعرف ما الذي يثير شهية الناس - متى ولماذا
succumb to temptation. Here are some contributions from different readers. Can you relate
يسسلمون للإغراءات. إليكم بعض المساهمات من قراء مختلفين. هل
to any of these (contributions from different readers)?
تجدون أيًّا منها مشابهًا لكم؟

A Picture the moment. You've (people) had a really filling meal of dumplings and
تخيل اللحظة. لقد تناولت (أو تناولتم) وجبة ممتلئة جدًا من الزلايبة (قطع صغيرة من العجين)
tender chicken casserole, and you're chilling out on the sofa watching an hour or so of
وطاجن (طبق يحضر في الفرن) الدجاج الطري، وأنت مسترخي على الأريكة تشاهد حوالي ساعة من
mindless TV to **let your dinner go down** and forget the day's issues. It's a police
التلفاز غير المثير لتسمح لعشاءك بالهضم وتنسى مشكلات اليوم.
series, nothing too exciting. But then, oh no – the detective goes into a fish and chip
إنها سلسلة بوليسية، لا شيء مثير جدًا. لكن فجأة – أوه لا – يدخل المحقق إلى محل بيع السمك والبطاطس المقلي.
shop. Your senses are suddenly on full alert. You can smell the vinegar, hear the chips
حواسك تصبح في حالة تأهب كاملة. تشم رائحة الخل، وتسمع صوت البطاطس
sizzling in the fryer, and **your** (people) **stomach rumbles**. The policeman bites into the
وهي تُثقل في المقلة، ويقرقر بطنه. بعض الشرطي
fish, and your mouth starts to water. What do you do? Well, what I do is head for the
قطعة السمك، وفمك يبدأ في افراز اللعاب. ماذا تفعل؟ حسنًا، ما أفعله هو التوجه إلى
kitchen, **rustle up** what I've (the speaker) just seen on the screen – and then feel awful
المطبخ، وأحضر بسرعة ما رأيته للتو على الشاشة – ثم أشعر بالسوء
afterwards. I can't resist the foodie delights I see on TV. The saltiness of the fish, the
بعد ذلك. لا أستطيع مقاومة متع الطعام التي أراها على التلفاز. ملوحة السمك،
feeling of greasy chips on my fingers. Irresistible! Pictures in a book or magazine or
وإحساس البطاطس الدهنية بين أصابعك. لا يقاوم! الصور في كتاب أو مجلة أو
online don't do it for me, but moving visuals do. It's useless trying to ignore the
على الإنترنت لا تفعل شيئاً بالنسبة لي، لكن المشاهد المتحركة تفعل. لأسف، من العبث محاولة تجاهل
pangs, I'm afraid. I'm a lost cause.
النفخات في المعدة. أنا حالة ميؤوس منها

1. What was the writer eating for dinner?

ماذا كان الكاتب يأكل على العشاء؟ **الزلايبة وطاجن الدجاج الطري**

dumplings and tender chicken casserole

2. What kind of TV show was the writer watching?

أي نوع من برامج التلفاز كان يشاهد الكاتب؟ **مسلسل بوليسي**

a police series

3. What food made the writer hungry while watching TV?

أي طعام جعل الكاتب يشعر بالجوع أثناء مشاهدة التلفاز؟ السمك والبطاطس المقلية

fish and chips

4. How does the writer feel after eating the snack?

كيف شعر الكاتب بعد تناول الوجبة الخفيفة؟ سيء / مذنب

awful / guilty.

5. The text states two types of meals, write them.

ينذكر النص نوعين من الوجبات، اكتبهم. وجبة من الزلايبة وطاجن الدجاج الطري

meal of dumplings and tender chicken casserole

6. Quote the sentence which indicates that the speaker was very hungry.

اقتبس الجملة التي تدل على أن المتحدث كان جائعاً جداً. بعض الشرطي قطعة السمك، وفك يبدأ في الإفراز اللعاب

The policeman bites into the fish, and your mouth starts to water.

7. Write two of the senses that are triggered when the writer sees food on TV.

اكتب اثنين من الحواس التي تثار عندما يرى الكاتب الطعام على التلفاز.

Smell (vinegar), hearing (chips sizzling), or taste (mouth starts to water)

الشم (رائحة الخل)، السمع (صوت البطاطس وهي تُقلى)، أو التذوق (فك يبدأ بالإفراز اللعاب)

B I'm usually careful to avoid the temptations that lead to snacking between meals.

عادةً ما أكون حريصاً على تجنب الإغراءات التي تؤدي إلى تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية.

But unfortunately, when boredom sets in, the healthy habits waver. Some of my

لكن للأسف، عندما يحل الملل، تتزعزع العادات الصحية. بعض

friends maintain that it's stress or anger that leads them straight to the crisp packet or a
أصدقائي يعتقدون أن التوتر أو الغضب هو ما يدفعهم مباشرةً إلى كيس رقائق البطاطس

slice of gooey cream cake. They (some of my friends) say that **comfort eating** helps

أو قطعة من كعكة الكريمة الناعمة والطيرية. هم يقولون إن الأكل العاطفي يساعدهم

them (some of my friends) cope with whatever situation it (whatever situation) is that they're

على التكيف مع أي موقف

facing. I have no such excuses. My hunger pangs strike when I'm between activities.

يواجهونه. أما أنا فلا أملك مثل هذه الأعذار. تضربني نغزات الجوع عندما أكون بين الأنشطة.

Work's done, but I have an hour to kill before meeting up with friends, and more

أنجزت عملي، لكن أمامي ساعة لأقضيها قبل اللقاء مع الأصدقاء،

likely than not, I'm fed up with trawling through social media. My brain thinks, 'What

وغالباً (على الأرجح) ما أكون سئمت من تصفح وسائل التواصل الاجتماعي. عقلي يفكر،

shall I do now?' And my stomach kicks in with, 'Well, I've got an idea! Remember

"ماذا أفعل الآن؟" ومعدتي تتدخل قائلة: "حسناً، لدي فكرة! هل تذكرت

that box of chocolates you got for your birthday?' And before I know it, the box is

علبة الشوكولاتة التي حصلت عليها في عيد ميلادك؟" وقبل أن أدرك ذلك، تصبح العلبة

beside me, half empty ... And, unlike my friends – I don't feel better afterwards –

جانبي وقد أفرغ نصفها... وعلى عكس أصدقائي – لاأشعر بتحسن بعد ذلك –

I'm just too full!

لقد شبعت تماماً.

1. What usually makes the writer's friends snack between meals?

ما الذي يجعل أصدقاء الكاتب عادةً يتناولون وجبات خفيفة بين الوجبات؟ التوتر أو الغضب

stress or anger

2. When does the writer feel tempted to snack?

when bored between activities

متى يشعر الكاتب بالرغبة في تناول وجبات خفيفة؟ **عند الملل بين الأنشطة**

3. What does the writer eat from their birthday gift?

chocolates

ماذا يأكل الكاتب من هدية عيد ميلاده؟ **الشوكولاتة**

4. How does the writer feel after snacking?

too full, not better like their friends

كيف يشعر الكاتب بعد تناول الوجبة الخفيفة؟ **سبعين جدًا، لا يشعر بتحسن مثل أصدقائه**

5. Quote the sentence which shows that boredom leads to snacking.

But unfortunately, when boredom sets in, the healthy habits waver.

اقتبس الجملة التي تظهر أن الملل يؤدي إلى تناول الوجبات الخفيفة. **لكن للأسف، عندما يحل الملل، تتزعزع العادات الصحية**

6. Quote the sentence which shows that the writer didn't intend to eat anything before smelling food.

اقتبس الجملة التي تُظهر أن الكاتب لم يكن ينوي تناول أي طعام قبل شم الرائحة

I could be walking down the street to the bus stop without a thought of food in my head –

when the smell of freshly baked bread wafts out of the baker's and stops me in my tracks

يمكن أن أكون أمشي في الشارع إلى موقف الحافلة دون أي فكرة عن الطعام في رأسي – عندما تفوح رائحة الخبز المخبوز حديثاً من المخبز وتتوقف في طريقني.

7. Write two of the smells mentioned in the passage that strongly affect the writer.

Bread, chocolate (or coffee)

اكتب اثنين من الروائح المذكورة في النص التي تؤثر بشدة على الكاتب. **الخبز، الشوكولاتة (أو القهوة)**

C We're (people) continually being bombarded with information, advice, warnings and

نحن (الناس) نتعرض باستمرار لقصف بالمعلومات والنصائح والتحذيرات

threats relating to healthy eating, but then the shops and supermarkets sabotage

والتهديدات المتعلقة بالأكل الصحي، لكن بعد ذلك تأتي المتاجر والسوبرماركت لتخترب

everything. I (the speaker) could be walking down the street to the bus stop without a

كل شيء. يمكن أن أكون أمشي في الشارع إلى موقف الحافلة دون

thought of food in my head – when the smell of freshly baked bread wafts out of the

أي فكرة عن الطعام في رأسي – عندما تفوح رائحة الخبز المخبوز حديثاً من

baker's and stops me in my tracks. I'm sure most people would agree that smells like

المخبز وتتوقف في طريقني . أنا متأكد أن معظم الناس سيوافقون على أن الروائح مثل

this have the uncanny ability to communicate directly with our stomachs, completely

هذه لديها القدرة الغريبة على التواصل مباشرة مع معدتنا، تماماً

by passing the brain. So, then I **devour** a gooey chocolate cake and feel really guilty.

متجاوزةً الدماغ. ثم ألتهم كعكة الشوكولاتة اللزجة والطريقة وأشعر بالذنب حقاً.

The supermarkets are even worse. They've researched the smells that trigger food

المتاجر أكبر سوءاً من ذلك. لقد بحثوا في الروائح التي تثير

responses in us, and they purposely release them in certain aisles to encourage us to

استجابات الطعام لدينا، ويطلقونها عمداً في مرات معينة لتشجيعنا على

buy. For me, smell is a very powerful sense and it (smell) can take me back to

الشراء. بالنسبة لي، الشم هو حاسة قوية جدًا، ويمكن أن يعييني إلى

a childhood walk in the country, or, in the case of bread, chocolate and coffee - straight

نزهة في الريف أثناء الطفولة، أو، في حالة الخبز والشوكولاتة والقهوة – مباشرة

into a café or a shop!

إلى مقهى أو متجر.

1. What makes the writer stop when walking to the bus stop?

the smell of freshly baked bread

ما الذي يجعل الكاتب يتوقف عند السير إلى موقف الحافلة؟ رائحة الخبز المخبوز حديثاً

2. What does the writer eat after smelling the bread?

a gooey chocolate cake

ماذا يأكل الكاتب بعد شم رائحة الخبز؟ كعكة شوكولاتة لزجة وطيرية

3. What do supermarkets do to make people buy food?

release smells that trigger food responses

ماذا تفعل المتاجر لجعل الناس يشترون الطعام؟ إطلاق الروائح التي تثير استجابات الطعام

4. What can smells make the writer remember?

childhood walks or going to a café/shop

بماذا يمكن أن تجعل الروائح الكاتب يتذكر؟ نزهات الطفولة أو الذهاب إلى مقهى/متجر

5. Quote the sentence which shows that supermarkets use smell to influence customers.

اقتبس الجملة التي تُظهر أن المتاجر تستخدم الرائحة للتاثير على الزبائن

They've researched the smells that trigger food responses in us, and they purposely release them in certain aisles to encourage us to buy.

لقد بحثوا في الروائح التي تثير استجابات الطعام لدينا، ويطلقونها عمداً في مرات معينة لتشجيعنا على الشراء.

6. Write two of the foods mentioned that tempt the writer.

Chocolate cake, freshly baked bread

اكتب اثنين من الأطعمة المذكورة التي تغوي الكاتب. كعكة الشوكولاتة، الخبز المخبوز حديثاً

words	Parts of the sentences	meaning
your stomach rumbles يقرقر بطنك / تصدر معدتك صوتاً يدل على الجوع	you get a sudden message from your stomach.	يصلّك فوراً "نداء" من معدتك
let your dinner go down دع عشاءك يهضم	let your body digest dinner	ترك جسمك يهضم العشاء
devour يلتهم / يأكل بسرعة وشراهة	eat	يأكل
rustle up يطبخ شيئاً على عجل	quickly cook	طهي شيء للأكل بسرعة
comfort eating الأكل للتخفيف من التوتر / الأكل براحة	something tasty and full of unhealthy ingredients	شيء لذيذ ومليء بالملكونات غير الصحية

1. Match the highlighted words and phrases in the article to the underlined parts of the sentences.

SB 1 P 38

1. Even if you're not particularly hungry, if you smell freshly baked bread, you get a sudden message from your stomach.

حتى لو لم تكن جائعاً كثيراً، فإنك عندما تشم رائحة الخبز المخبوز حديثاً، يصلك فوراً "نداء" من معدتك

2. It's important to let your body digest dinner before doing anything energetic.

من المهم أن تترك جسمك يهضم العشاء قبل القيام بأي نشاط مجهد

3. When I come home from sports training, I usually eat everything I can find.

عندما أعود إلى المنزل بعد تدريب الرياضة، عادةً ما آكل كل ما أستطيع أن أجده

4. Come over now and I'm sure I can quickly cook something to eat.

تعال الآن، وأنا متأكد أن بإمكاني طهي شيء للاكل بسرعة

5. Even when you're watching your diet, I think something tasty and full of unhealthy ingredients is OK just occasionally.

حتى عندما تراقب نظامك الغذائي، أعتقد أن تناول شيء لذيذ و مليء بالمكونات غير الصحية مقبول بين الحين والآخر

Answers

1. your stomach rumbles 2. let your dinner go down 3. devour 4. rustle up 5. comfort eating

2. Match questions 1–7 with writers A–C. Each writer may be chosen more than once.

Which writer ...

SB 2 P 38

1. connects an appetite trigger to an emotion or a state of mind? B

يربط محفز الشهية بعاطفة أو حالة ذهنية؟

2. wants the reader to visualise a situation? A

يريد من القارئ أن يتخيّل الموقف؟

3. believes people are manipulated to eat unhealthily? C

يعتقد أن الناس يتعرّضون للتلاعب ليأكلوا أطعمة غير صحية؟

4. mentions something that does not only trigger a desire for food? C

ذكر شيئاً لا يثير الرغبة في الطعام فقط؟

5. mentions more than one sense that reacts to the appetite trigger? A

يذكر أكثر من حاسة تتفاعل مع محفز الشهية؟

6. compares his appetite trigger with other people's? B

قارن محفز شهيته بمحفزات الآخرين؟

7. cites other appetite triggers that do not affect him? A

يذكر محفزات شهية أخرى لا تؤثر فيه؟

Answers : 1. B 2. A 3. C 4. C 5. A 6. B 7. A

3. Read extract a and its paraphrase b. Then study Active Reading and answer questions 1–3 below. SB

SB 3 P 38

a. I used to be a midnight snacker. I'm sure this is what triggered my sleepless nights.
كنت معتاداً على تناول الطعام في منتصف الليل. وأنا متأكد أن هذا ما سبب لي ليالي الارق

b. He blames the onset of his insomnia on late night eating habits.

هو يرجع بداية إصابته بالأرق إلى عاداته في الأكل ليلاً

1. Which phrase from extract *a* is reflected in the reporting verb *blame* in paraphrase *b*?
I'm sure this is what triggered

الجملة في المقطف (a) التي يعبر عنها فعل التقرير *blame* في إعادة الصياغة (b) هي :
أنا متأكد أن هذا هو ما سبب

2. In sentence b, find **synonyms** for **triggered**, **sleepless nights** and **I used to be a midnight snacker**.
onset, insomnia, late night eating habits

اوجد مرادف الكلمات التالية :

words	Synonyms	meaning
triggered	onset	سبب - بداية، ظهور
sleepless nights	insomnia	أرق، ليالي بلا نوم
I used to be a midnight snacker	late night eating habits	عادات الأكل في وقت متأخر من الليل

3. What other main difference do you notice between the extract *a* and the paraphrase?

The paraphrase is shorter.

ACTIVE READING : Identifying paraphrases

SB P 39

1. You can use **reporting verbs** to introduce paraphrased opinions and information,
يمكنك استخدام أفعال نقل الكلام لتقديم الآراء والمعلومات بطريقة معاذ صياغتها
e.g., criticise, blame, verify, etc.

Some people don't know when to stop eating and **he says that this is completely their own fault.**

بعض الناس لا يعرفون متى يتوقفون عن الأكل، وهو يقول إن هذا خطوهם بالكامل

Paraphrase: He **criticises** people who lack self-control over their eating.

إعادة الصياغة: ينتقد الأشخاص الذين يفتقرن إلى ضبط النفس في تناول الطعام

2. The paraphrase may use **synonyms**:

إعادة الصياغة يمكن أن تستخدم المرادفات

He thinks that ... – He is of the opinion that ...

3. The paraphrase may be shorter and **combine information** from more than one sentence.

يمكن أن تكون إعادة الصياغة أقصر وتحمّل المعلومات من أكثر من جملة واحدة

4. Complete the sentences with the verbs from the box.

SB 4 P 39

words	meaning
bombarded	عرض لقصف أو وابل من (مثل المعلومات أو الرسائل)
devoured	التهام، أكل بسرعة وبشهية
sneak	تسلل، أخذ شيء خلسة
strike	ضرب، أو أصاب (مثل نغزات الجو)
succumbed	استسلم، خضع لشيء
trawl	تصفح أو بحث بدقة (مثل تصفح الإنترنت أو وسائل التواصل)
triggered	اثار، سبب (مثل استجابة أو شعور)
wafting	تفوح (رائحة)
water	يسيل اللعاب، في سياق الطعام
wavering	متذبذب، متربّد، متزعزع (مثل العادات أو القرارات)

- I had to ----- through all my old emails to find the information I was looking for.
كان على تصفح جميع رسائل القديمة للعثور على المعلومات التي كنت أبحث عنها
- I was starving and ----- the whole plate of sandwiches in five minutes.
كنت جائعاً جداً والتهمت كل طبق الساندويشات في خمس دقائق
- The smell of roast lamb ----- from the kitchen always makes my stomach rumble.
رائحة لحم الضأن المشوي الفانحة من المطبخ تجعل معدتي دائماً تزمر
- By the fifth kilometre of the marathon, my enthusiasm for the experience was ----- .
بحلول الكيلومتر الخامس من الماراثون، بدأ حماسي للتجربة يتزعر
- When I was young, I used to ----- into the kitchen to snack at night.
عندما كنت صغيراً، كنت أتسلل إلى المطبخ لتناول وجبات خفيفة ليلاً
- We're ----- with adverts for fast food every day on TV and online.
ننعرض يومياً لقصف بالإعلانات عن الوجبات السريعة على التلفاز والإنترنت
- The smell of my mum's lemon cheesecake always makes my mouth ----- .
رائحة كعكة الليمون التي تصنعها أمي تجعل فمي يسيل اللعاب دائمًا
- His action ----- a massive response from the people.
أثار فعله استجابة هائلة من الناس
- My hunger pangs ----- when I miss breakfast and skip straight to lunch.
تضربني نغزات الجوع عندما أفوٌت وجبة الإفطار وأنقل مباشرة إلى الغداء
- Fadi ----- to temptation and had a second serving of the stew.
استسلم فادي للإغراء وتناول الحصة الثانية من البorschة

Answers:

1. trawl 2. devoured 3. wafting 4. wavering 5. sneak

6. bombarded 7. water 8. triggered 9. strike 10. succumbed

5. SPEAKING

Discuss appetite triggers that you have, which foods you find hard to resist and what you do to practise self-control over your eating.

SB 5 P 39

ناقش محفزات شهيتك، والأطعمة التي تجد صعوبة في مقاومتها، وما تفعله لمارسة ضبط النفس عند تناول الطعام

I often get hungry when I smell freshly baked bread or see chocolate. I find it hard to resist sweets and salty snacks. To control myself, I eat regular meals and keep unhealthy foods out of reach.

غالباً ماأشعر بالجوع عند شم رائحة الخبز الطازج أو رؤية الشوكولاتة. أجد صعوبة في مقاومة الحلويات والوجبات الخفيفة المالحة. للتحكم في نفسي، أتناول وجبات منتظمة وأبعد الأطعمة غير الصحية عن متناولى

GRAMMAR

Advanced conditional structures

Conditional Sentences

الجمل الشرطية

1. Zero Conditional (describes situations which are always true.)

يصف حالات تكون صحيحة دائمًا

If + S + Simple Present , S + Simple Present

If Clause	Main Clause
If + S + Simple Present (V1 / Vs-es / don't – doesn't) be = am , is , are / (not be) = am not , isn't , aren't	Subject + simple present (a fact) (V1 / Vs-es / don't – doesn't) be = am , is , are (not be) = am not , isn't , aren't
	(he , she , it + V-s / es) (I , we , you , they + V1)

If I eat organic vegetables, I feel better.

If there is too much rain, the crops are destroyed.

2. First Conditional (describes a possible situation in the future.)

يصف حالة محتملة في المستقبل

If + S + Simple Present , Subject + will ('ll) + inf.

If the virus spreads, it will expose the population to another deadly disease.

If Clause	Main Clause
If (as long as) + S + Simple Present	Subject + will / won't + V-inf. 'll
If + S + should + V-inf. (realistic situation)	نستخدم should عندما نريد ان نقول ان احتمال حدوث الفعل غير مؤكد او اقل احتمال وهي اكثر رسمية وتعني (في حال ان حدث ذلك وليس مؤكدا)
Should + S + V-inf. (inversion) (V1 / Vs-es / don't – doesn't) be = am , is , are / (not be) = am not , isn't , aren't	نستخدم should بدل If في الجملة الشرطية الاولى لنجعلها اكثر رسمية ولتفايل التأكيد وهو مجرد افتراض وليس توقعًا حقيقيا

Variations of First Conditional

اختلافات الزمن الشرطي الأول

1. We can add **should** to First Conditional sentences to refer to a realistic but hypothetical situation in the future. It sounds a little more tentative/ less certain and the effect is often more literary / formal.

يمكننا إضافة **Should**

إلى الجمل الشرطية الأولى للإشارة إلى موقف واقعي ولكنه افتراضي في المستقبل. يبدو هذا أقل يقينًا، وغالبًا ما يكون تأثيره رسميًا.

If these trends continue, there may be major consequences for our health.

If these trends should continue, there may be major consequences for our health.

(more tentative / formal)

Inversion with conditionals

الاقلاب في الجمل الشرطية

We can use inversion with three types of conditionals. As with other examples of inversion, we tend to use it in rather formal, literary or dramatic contexts.

يمكنا استخدام الاقلاب مع ثلاثة أنواع من الجمل الشرطية. وكما هو الحال مع الأمثلة الأخرى للعكس، فإننا نميل إلى استخدامه في سياقات رسمية أو أدبية أو درامية إلى حد ما

Inversion with First conditional

الاقلاب في الجملة الشرطية الأولى :

Conditional sentences with (should)

To form inversion, we replace if + subject + infinitive with
should + subject + infinitive at the beginning of the clause.

If these trends should continue, there may be major consequences for our health.

Should these trends continue, there may be major consequences for our health

3. Second Conditional (describes an unlikely or imaginary situation in the present or future.)

يصف حالة غير محتملة أو خيالية في الحاضر أو المستقبل

If + S + Past Simple , Subject + would ('d) + inf.

I would exercise more if I had more time.

نستخدم الشرطية الثانية لجعل الموقف أكثر خيالاً وأقل احتمالاً وتعبر عن افتراض غير حقيقي في الحاضر لكنه قد يكون ممكناً

If Clause	Main Clause
If + S + Past Simple = V2	
If + S + were to + V-inf (unreal situation)	Subject + would (wouldn't) + V-inf.
Were + S + to + V-inf (unreal situation)	'd
But for + S (unreal situation)	
If + didn't + V-inf. (negative)	
be = was , were / (not be) = wasn't , weren't	

نستخدم were to في الجملة الشرطية الثانية لجعل الموقف أكثر خيالاً وأقل احتمالاً واكثراً بعداً عن الواقع وأكثر رسمية .

Variations of Second Conditional

اختلافات الزمن الشرطي الثاني

2. We can add were to to Second Conditional sentences to refer to an unreal, hypothetical situation in the present/future. Again, it sounds a little more tentative/less probable and the effect is often more literary/formal.

يمكن إضافتها إلى الجمل الشرطية الثانية للإشارة إلى موقف افتراضي غير واقعي في الحاضر/المستقبل. يبدو هذا أيضاً أقل احتمالية، وغالباً ما يكون تأثيره رسميّاً.

If you consumed a lot of protein, you would gain weight.

If you were to consume a lot of protein, you would gain weight. (more tentative/formal)

Inversion with Second conditional

الاقلاب في الجملة الشرطية الثانية :

Conditional sentences with (were to)

To form inversion, we replace if + subject + were to with

were + subject + to + infinitive at the beginning of the clause.

If you were to consume a lot of protein, you would gain weight.

Were you to consume a lot of protein, you would gain weight.

4. Third Conditional (describes an imaginary situation in the past)

(something that had a chance of happening, but didn't).

يصف حالة خيالية في الماضي
شيء كان من الممكن أن يحدث، لكنه لم يحدث

If + S + had + V3 (P.P)..... , 1. Subject + would + have + V3 (P.P)

If Clause	Main Clause
If + S + had + (V3) hadn't + v3	Subject + would (wouldn't) + have + (V3) might could
Had + S + V3 (unreal situation)	نستخدم had بدل If في الجملة الشرطية الثالثة لاعطاء الجملة طابعاً اكثراً رسمية وأدبية ودرامية

If there had been more information, people would have started eating organic foods a long time ago.

Inversion with Third conditional

الاقلاب في الجملة الشرطية الثالثة :

Conditional sentences with (had)

To form inversion, we replace if + subject + Past Perfect with
had + subject + Past Participle at the beginning of the clause.

If the manager had reacted faster, we might have avoided the economic crisis.

لولا أن المدير تفاعل بشكل أسرع، لربما كنا قد تجنبنا الأزمة الاقتصادية

Had the manager reacted faster, we might have avoided the economic crises.

لو كان المدير قد تفاعل بشكل أسرع، لربما كنا قد تجنبنا الأزمات الاقتصادية

Sentences a-f from the recording in Exercise 1 use advanced conditional forms.

Read them and answer questions 1-3.

SB 2 P 40

1. Can you find two sentences where the 'if' clause is less likely than with a normal conditional form?

هل يمكنك أن تجد جملتين تكون فيما جملة "if" أقل احتمالاً من استخدامها في صيغة الشرط العادي؟

e. If you should ever talk to a beekeeper, they'll tell you about the real problems bees are encountering.

إذا حدث وتحدثت يوماً إلى مربي نحل، فسيخبرك بالمشكلات الحقيقية التي تواجهها النحل

f. If it hadn't been for lack of information, I'm sure people would have started eating organic foods a long time ago.

لولا نقص المعلومات، فأنا متأكد أن الناس كانوا سيدلذون تناول الأطعمة العضوية منذ وقت طويل

2. Find two sentences which emphasise and focus on **nouns** by using the structure
If+ noun/ pronoun+ to be. What is the difference in time reference between them?

ابحث عن جملتين تُبرزان وترکزان على الأسماء باستخدام تركيب
ما الفرق في المرجعية الزمنية بينهما؟

b. **If the big food producers were to find** alternative ways to protect crops ... this **might** safe guard people's health. (present – future)

إذا وجد كبار منتجي الغذاء طرفةً بديلة لحماية المحاصيل... فقد يساهم ذلك في حماية صحة الناس
(hypothetical present/future) شرط افتراضي لحاضر/مستقبل

c. **If it weren't for** farmers having used these pesticides so much over the decades, the bee populations **would be** much safer now. (past – present)

لولا استخدام المزارعين لهذه المبيدات بكثرة على مدى العقود، كانت أعداد النحل أكثر أماناً الآن
شرط افتراضي لماضٍ أثر على الحاضر (past → present)

3. Find two sentences where **if** has been replaced. How do these changes affect the meaning.
ابحث عن جملتين تم استبدال كلمة **if** فيها. كيف تؤثر هذه التغييرات على المعنى؟

a. **But for** the greed of the big industrial manufacturers, we wouldn't be in this situation now.

لولا جشع كبار المصنعين الصناعيين، لما كنا في هذا الوضع الآن

d. **As long as** more and more people demand it, then things will change! (they don't)

طالما أن المزيد والمزيد من الناس يطلبون ذلك، فإن الأمور ستتغير!

Inversion in conditional forms

Look at the three underlined sentences in the text and answer the questions.

Then rewrite the sentences using basic conditional forms.

SB 3 P 40

DUCKS LEND A HELPING BEAK

البط يقدم يد المساعدة (أو منقاره المساعد)

Chinese farmer, Tang, employs a strange group of workers in his fields – ducks!

المزارع الصيني، تانغ، يوظف مجموعة غريبة من العمال في حقوله – البطة！

They gorge themselves on the insects and weeds, which would otherwise destroy his

هم يشبعون أنفسهم من الحشرات والأعشاب الضارة، والتي كانت ستدمّر

crops, and in addition to this, they also fertilise the soil. **(A) Had this ancient Chinese**

محاصيله لولا ذلك، وبالإضافة إلى ذلك، يقومون أيضاً بتسميد التربة. لو لم يُعاد اكتشاف هذا التقليد الصيني القديم،

tradition not been rediscovered, farmers, like Tang, would be forced into using a

لاضطر المزارعون، مثل تانغ، لاستخدام

whole range of pesticides to deal with increasing numbers of insects, breeding because

مجموعة كاملة من المبيدات لمواجهة الأعداد المتزايدة من الحشرات التي تتكاثر بسبب

of today's higher temperatures. As it is, his organic rice now commands high prices.

درجات الحرارة العالية اليوم. أما الواقع الحالي، فإن أرزه العضوي يحظى بأسعار مرتفعة.

However, as the tempting crops begin to bear fruit, the ducks are withdrawn. **(B) Were**

ومع ذلك، عندما تبدأ المحاصيل المغرية في إعطاء الثمار، يتم سحب البط.

they to continue, the crop itself might well disappear along with the insects and weeds!

لو استمرروا، فمن المحتمل أن تخنق المحاصيل نفسها إلى جانب الحشرات والأعشاب الضارة!

This technique is being used in villages all across Asia, in France and South

تُستخدم هذه التقنية في القرى في جميع أنحاء آسيا، وفي فرنسا وجنوب

Africa. **(C) Should it be adopted on a larger scale in other places, it could reduce our**

أفريقيا. إذا تم اعتمادها على نطاق أوسع في أماكن أخرى، فقد تقلل من اعتمادنا على المبيدات

dependency on pesticides.

1. Which word that usually appears in basic conditional sentences has been omitted?

The if clause is replaced with **should /were /had + subject + infinitive**

ما الكلمة التي تظهر عادة في جمل الشرط الأساسية ولكن تم حذفها؟

2. What has happened to the word order of these sentences?

The sentences are in inverted word order.

ماذا حدث لترتيب الكلمات في هذه الجمل؟

3. What has happened to the word **not** in the sentence that is negative?

Not is separated from the auxiliary verb had.

ماذا حدث لكلمة "not" في الجملة التي تحمل معنى النفي؟

4. Why has inversion been used in the sentences?

Inversion makes the text more formal for this news article.

لماذا تم استخدام أسلوب الانعكاس (inversion) في الجمل؟

Rewrite the sentences using basic conditional forms.

A. Had this ancient Chinese tradition not been rediscovered, farmers,

If this ancient Chinese tradition had not been rediscovered, farmers ...

B. Were they to continue, the crop itself

If they continued, the crop itself ...

C. Should it be adopted on a larger scale

If it were adopted on a larger scale ...

Rewrite the sentences using conditional sentences with inversion.

SB 4 P 40

1. They don't use insecticides because they don't want the rice to be contaminated with chemicals.

Were they-----.

هم لا يستخدمون المبيدات الحشرية لأنهم لا يريدون أن يتلوث الأرز بالمواد الكيميائية

2. They shared the advice online so that other farmers could learn about it.

Had-----.

شاركوا النصيحة عبر الإنترنت حتى يمكن المزارعين الآخرين من التعلم عنها

3. The ducks eat the weeds so that the crops aren't strangled by them.

Should-----.

البط يتغذى على الأعشاب الضارة حتى لا تؤذى المحاصيل

4. Reversing climate change would lower global temperatures.

Should-----.

عكس تغيير المناخ سيخفض درجات الحرارة العالمية

Answers

1. to use insecticides, the rice would be contaminated with chemicals

2. they not shared the advice online, other farmers would not have been able to learn about it

3. the ducks not eat the weeds, the crops would be strangled by them

4. climate change be reversed / scientists reverse climate change, this would lower global temperatures / global temperatures would be lowered

5. Choose the correct options to replace the underlined words and phrases in the text. Then decide which of them have similar use.

SB 5 P 41

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1. Unless / Imagine | 6. If / Unless |
| 2. If you knew / If you didn't know | 7. If you had / If you didn't have |
| 3. If you had done / If you were to do | 8. If / If not |
| 4. If you served / If you didn't serve | 9. Apart from / If not |
| 5. If they were / If they weren't | 10. If it's / Should it be |

PONDERING OVER A MENU

التفكير في قائمة الطعام

¹ Supposing (Imagine) you had to organize a feast, what sort of food would you serve?
بافتراض أنه كان عليك تنظيم وليمة، أي نوع من الطعام ستقدمه؟

² Without knowing (If you didn't know) all your guests' dietary preferences, it would be hard to decide. You could play safe and get in a huge amount of pizza, chicken nuggets or burgers. But

وبدون معرفة كل تفضيلات ضيوفك الغذائية، سيكون من الصعب اتخاذ القرار. يمكنك اللعب بأمان وجلب كمية كبيرة من البيتزا، وقطع الدجاج المقرمشة، أو البرغر ولكن

³ should you do (If you were to do) that, the vegetarians might feel left out. However, ولكن لو فعلت ذلك، قد يشعر النباتيون بأنهم مستبعدون ومع ذلك

⁴ as long as you served up (If you served) fluffy roast potatoes and succulent cheesy omelettes, they should be happy.

طالما أنك قدمت البطاطس المشوية الهشة والأومليت الجبني اللذين، يجب أن يكونوا سعداء

⁵ Unless they were (If they weren't) vegans, of course.

إلا إذا كانوا نباتيين صارميين (نباتيين بالكامل)، بالطبع

⁶ Assuming (If) you decided to go for a buffet, you would encounter other problems.
بافتراض أنك قررت الذهاب لخيار البوفيه، ستواجه مشاكل أخرى

⁷ Provided that you had (If you had) plenty of space and enough money to hire a cook, it would be a great option.

شرطية أن يكون لديك مساحة كبيرة وما يكفي من المال لتوظيف طاه، سيكون هذا خياراً رائعاً

⁸ Otherwise, (If not) people would have to eat standing up and you'd have to cook yourself. In any case, you should avoid scalding hot soups that get cold fast and deep-fried food that may become soggy.

وإلا، سيضطر الناس إلى الأكل واقفين، وستضطر للطهي بنفسك. في أي حال، يجب تجنب الحساء شديد السخونة الذي يبرد بسرعة والطعام المقلوي الذي قد يصبح رطباً

⁹ But for (Apart from) dishes like those, anything could be on the table.

أما بالنسبة للأطباق الأخرى، فيمكن أن يكون أي شيء على الطاولة

¹⁰ On condition that it's (If it's) healthy and fresh.

بشرط أن يكون صحيحاً وطازجاً

Answers:

- | | | | |
|--------------------|-----------------------|----------------------|------------------|
| 1. Imagine | 2. If you didn't know | 3. If you were to do | 4. If you served |
| 5. If they weren't | 6. If | 7. If you had | 8. If not |
| | | | 9. Apart from |
| | | | 10. If it's |

Complete the table with the words and expressions from the box.

SB 6 P 41

(Assuming / on condition / otherwise / provided (that) / should+ noun / without)

1. Very similar to if . Normal condition.

مشابه جداً لـ "إذا". شرط عادي

as long as, ... / should+noun / provided (that) / on condition

2. The condition is taken for granted.

الأمر مفترض حدوثه

supposing, ... / Assuming....

3. Adds a negative meaning to the condition.

يُضيف معنى سلبي للشرط

unless, ...

4. Adds a negative meaning to the condition and requires a gerund or a noun.

يُضيف دالة سلبية للشرط ويطلب مصدراً أو اسمًا

but for, ... / otherwise / without

Choose the correct words and phrases to complete the article about a bird called the greater honeyguide. SB 7 P 41

اختر الكلمات والعبارات الصحيحة لإكمال المقال عن طائر يُسمى "المرشد الأكبر للعسل"

YOU SCRATCH MY BACK ...

أنت تحك ظهري... (تعبير مجازي يعني: "قدم لي خدمة وسأقدم لك خدمة بال مقابل")

¹Supposing / Provided that you were trying to find a hive full of honey in the wild

بافتراض أنك كنت تحاول العثور على خلية نحل مليئة بالعسل في البرية

(²unless / assuming you weren't a bee!) – how would you go about it? Well,³should / but

على افتراض أنك لست نحلة! — كيف ستقوم بذلك؟ لو كنت

for you belong to a certain African tribe, the Yao in Mozambique, you'd give a particular
تنتمي إلى قبيلة إفريقيّة معينة، وهي قبيلة ياو في موزمبيق، فستتصدر

call involving a complicated rolling rrrr sound and, ⁴otherwise / provided that your call

نداءً معيناً يتضمن صوت متدرجاً ومعقداً، وبشرط أن يكون نداوك

was correct, a bird called the greater honeyguide might appear and show you the way.

صحيحاً، قد يظهر طائر يُسمى المرشد الأكبر للعسل ويريك الطريق

⁵ But for / Assuming the help of this amazing bird, the search for honey would be long and
ولولا مساعدة هذا الطائر المذهل، كانت عملية البحث عن العسل طويلة

complex and, more often than not, unsuccessful. Scientists call this an example of

ومعقدة، وغالباً ما تنتهي بالفشل. يسمى العلماء هذا مثلاً على

mutualistic behaviour – animal and man interacting for a common outcome. The Yao need

السلوك التعاوني. تفاعل بين الإنسان والحيوان لتحقيق نتيجة مشتركة. يحتاج أفراد قبيلة ياو

the honey from hives, which are usually hidden high up in tall trees, and ⁶ on condition that

إلى العسل من الخلايا، والتي عادةً تكون مخفية عاليًا في الأشجار الطويلة،

/ unless guided there by the honeyguide, there would be little chance of finding them.

وبدون إرشاد طائر المرشد للعسل، ستكون فرصة العثور عليها ضئيلة جدًا

In return, the birds feed on the wax and grubs that remain after the honey has been extracted.

وفي المقابل، تتغذى الطيور على الشمع واليرقات التي تبقى بعد استخراج العسل

⁷ Unless / As long as the Yao don't deny the birds their reward, as has unfortunately

وطالما لم يحرم أفراد قبيلة ياو الطيور من مكافأتها. كما حدث للأسف

happened in other places, the special relationship will go on. And long may it continue,

في أماكن أخرى - فستستمر هذه العلاقة الخاصة. وطالما استمرت،

⁸without / otherwise a nourishing food source would remain unexploited.

فسيظل مصدر غذاء مغذٍ متأخراً، وإن فسيقى غير مستغل

Answers : 1. Supposing 2. assuming 3. should 4. provided that 5. But for 6. unless 7. As long as 8. otherwise

grammar

Advanced conditional structures

1. Match each pair of sentences with their meanings.

WB 1 P 30

1. If I'd spent more on the steak, it wouldn't have been so chewy.

2. If I'd spent more on the steak, it wouldn't be so chewy.

a. They are eating.

B. They have eaten.

3. If I were a more experienced cook, I'd have given you a hand with the meal.

4. If I were a more experienced cook, I'd help you with the meal.

a. The meal has been cooked.

B. The meal has not been cooked.

5. If I don't put the chicken in to roast now, it won't be ready on time.

6. If I put the chicken in to roast now, it would be ready too early.

a. The speaker doesn't want to start cooking.

B. The speaker wants to start cooking.

7. If he'd invited me, I would have come.

8. If he invited me, I would come.

a. The dinner has happened.

B. The dinner hasn't happened.

9. If the chef hadn't used so many cloves of garlic, the lamb would be much tastier.

10. If the chef didn't use so many cloves of garlic, I would have chosen the lamb.

a. I didn't choose the lamb.

b. The garlic spoiled the taste of the lamb

Answers : 1. b 2. a 3. a 4. b 5. b 6. a 7. a 8. b 9. b 10. a

2. Choose the correct forms to complete the sentences.

WB 2 P 30

1. If we **thought / think** more about the consequences of our actions,

we '**d have stopped / stopped** these practices long ago.

لو فكرنا أكثر في عواقب أفعالنا، لكننا قد أوقفنا هذه الممارسات منذ زمن طويل

2. If cattle **graze / grazed** on ecological grass, we '**'ll have got / 'll get** healthier meat and milk.

إذا رعىت الماشية على عشبٍ عضويٍ (بيئي)، فسنحصل على لحمٍ وحليبٍ أكثر صحة

3. If they **had opened / opened** an organic café near us, I **will / 'd go** there regularly.

لو افتتحوا مقهى عضويًا بالقرب منا، لكنني أذهب إليه بانتظام

4. If those young city children **didn't go / hadn't been** on a farm visit last year, they '**'d still be thinking / will still think** that milk was produced in factories!

لو لم يذهب أولئك الأطفال من المدينة إلى المزرعة العام الماضي، كانوا ما زالوا يعتقدون أن الحليب يُنتج في المصانع !

5. If companies **didn't / don't** use so much packaging on produce, it **is / would be** better for the environment.

إذا لم تستخدم الشركات هذا القدر الكبير من التغليف للمنتجات، كان ذلك أفضل للبيئة

1. **thought / 'd have stopped**

2. **graze / 'll get**

3. **opened / 'd**

4. **hadn't been / 'd still be thinking**

5. **didn't / would be**

3. Choose the correct words to complete the sentences. Sometimes both words are correct

WB 3 P 30

1. The restaurant wouldn't be doing so well **but / if it weren't** for your help.

لم يكن المطعم ليكون بهذا النجاح لو لا مساعدتك

2. If he **should / were to** ask you what the recipe is, you mustn't tell him.

إذا حدث وطلب منك الوصفة، فلا يجب أن تخبريه بها

3. If **it hadn't been for / there should have been** you, the improvements would have taken much longer.

لو لم يكن الأمر بسببك، لكان التحسينات استغرقت وقتاً أطول بكثير

4. **If / As long as** the store sold more products for vegans, it would do more trade.

إذا كان المتجر يبيع المزيد من المنتجات للنباتيين الصارمين، لكان يحقق مبيعات أكبر

5. If **it hadn't been for you rustling / you were to rustle** up omelettes, I'm sure we'd all devour them in no time!

لو قمت بإعداد أو ملأت بسرعة، فأنا متأكد أنها سنتلهمها في وقت قصير جداً

Answers : 1. But / it it weren't 2. Should / were to 3. It hadn't been for

 4. If 5. You were to rustle

4. Complete the sentences with one word or a contraction in each gap. WB 4 P 31

1. If you **should** ever ask Rashed over for a meal, remember he's a vegan, so there **are** products he won't eat.

إذا حدث وسألت راشد لتناول وجبة، تذكر أنه نباتي صارم، لذلك هناك منتجات لن يأكلها

2 . If it ----- been for governments banning those really dangerous pesticides years ago, the situation would be significantly worse than it is.

لو لم تقم الحكومات بحظر تلك المبيدات الخطيرة منذ سنوات، ل كانت الحالة أسوأ بكثير مما هي عليه الآن

3. As ----- as you cook it slowly in the oven for a few hours, it will be wonderfully tender.

طالما أنك تطهيه ببطء في الفرن لبعض ساعات، سيكون طرياً ولذياً جداً

4.----- for the sprigs of parsley, there would be no greenery on the plate at all.

لو لا أغصان البقدونس، لما كانت هناك أي خضرة على الطبق على الإطلاق

5. If it hadn't -----for the need to share the buffet with the group, I would have eaten everything in sight.

لو لم يكن هناك حاجة لمشاركة البوفيه مع المجموعة، لكن قد أكلت كل شيء أمامي

6. If we ----- to leave parts of our gardens untended, it would encourage biodiversity and the insects would flourish.

إذا تركنا أجزاءً من حدائقنا دون عناية، فسيساعد ذلك على تعزيز التنوع البيولوجي وستزدهر الحشرات

Answers: 2. hadn't 3. long 4. But 5. been 6. were

5. Complete the sentences with the words from the box.

WB 5 P 31

assuming condition should supposing unless without

1. Supposing I brought some eggs? Would that help at all?

ماذا لو أحضرت بعض البيض؟ هل سيساعد ذلك على الإطلاق؟

2. ----- knowing about different cultures' eating habits, you're bound to put your foot in it at some point.

بدون معرفة عادات الأكل في الثقافات المختلفة، من المؤكد أنك ستقع في خطأ ما في مرحلة ما

3. ----- we start buying wonky fruit, the practice of throwing away good food is not going to change.

ما لم نبدأ بشراء الفواكه غير المتساوية، فلن يتغير عادة رمي الطعام الجيد

4. ----- everyone likes avocados, we'll be fine for a starter.

باستخدام فرضية أن الجميع يحب الأفوكادو، سنكون بخير كمقلبات

5. I'll eat again at that restaurant on ----- that they bring down some of their prices.

سأتناول الطعام مرة أخرى في ذلك المطعم بشرط أن يخفضوا بعض أسعارهم

6. ----- I only get one piece of bread again, like last time, I'll complain.

إذا حصلت مرة أخرى على قطعة خبز واحدة فقط، كما في المرة السابقة، سأشتكى

Answers : 2. Without 3 . Unless 4. Assuming 5 . condition 6 . Should

6. Write a short post for a website describing how you would survive on a desert island.

WB 6 P 31

Student's answers :

If I found myself on a desert island, my first priority would be securing the essentials: water, إذا وجدت نفسي على جزيرة صحراوية، فسيكون أولويتي الأولى تأمين الأساسيات: الماء،

shelter, and food. I'd start by searching for a freshwater source. Next, I'd build a shelter والمأوى، والطعام. سأبدأ بالبحث عن مصدر ماء عذب. بعد ذلك، سأبني مأوى

using branches, to protect against sun, wind, and rain. For food, I'd look for fruits .Fire باستخدام الأغصان، لحمايتي من الشمس والرياح والمطر. أما بالنسبة للطعام، فسأبحث عن الفواكه. سيكون النار

would be crucial—not just for cooking and warmth, but also as a signal for rescue. Finally, أمراً ضرورياً — ليس فقط للطهي والتدفئة، بل أيضاً كإشارة للإنقاذ. وأخيراً،

I'd create large ground signals with rocks to attract any passing planes or boats.

سأصنع إشارات كبيرة على الأرض باستخدام الصخور لجذب أي طائرات أو سفن تمر بالقرب

3. Choose the correct words to complete the sentences.

WB 3 P 34

1. **But / Without** for Huda's help, we would not have been able to present the report on time.
لولا مساعدة هدى، لما تمكننا من تقديم التقرير في الوقت المحدد
2. If it **hadn't been / had been** for the lecture by a local chef, my brother would never have gone into hospitality.
لو لم يكن هناك حاضرة للطاهي المحلي، لما دخل أخي مجال الضيافة أبداً
3. If you **would / should** arrive before the main group, could you please check that the restaurant has laid enough places at the tables?
إذا وصلت قبل المجموعة الرئيسية، هل يمكنك التحقق من أن المطعم قد أعد عدداً كافياً من الأماكن على الطاولات
4. **Were they to change / Should they have changed** to a plant-based diet, their health might improve.
لو تحولوا إلى نظام غذائي نباتي، قد تتحسن صحتهم
5. There will be a dramatic reduction in plastic waste **if / should** the new packaging policy be adopted.
سيكون هناك انخفاض كبير في النفايات البلاستيكية إذا تم اعتماد سياسة التغليف الجديدة

Answers : 1. But 2. hadn't been 3. should 4. Were they to change 5. should

4. Complete sentences 1–7 using the information from the sentence in **italics** and the words in **bold**. We need enough people to enrol on the nutrition course for it to start on 4th September.

WB 4 P 34

أكمل الجمل 1–7 باستخدام المعلومات من الجملة المكتوبة بالخط المائل والكلمات المكتوبة بالخط العريض.
نحتاج إلى عدد كافٍ من الأشخاص للتسجيل في دورة التغذية لتببدأ في 4 سبتمبر.

1. -----, the nutrition course will start on 4th September. **SHOULD**
إذا سجل عدد كافٍ من الأشخاص، ستبدأ دورة التغذية في 4 سبتمبر
2. -----, the nutrition course would start on 4th September. **WERE**
لو سجل عدد كافٍ من الأشخاص، وكانت دورة التغذية ستبدأ في 4 سبتمبر
3. -----, the nutrition course won't start on 4th September. **UNLESS**
إلا إذا سجل عدد كافٍ من الأشخاص، فلن تبدأ دورة التغذية في 4 سبتمبر
4. -----, the nutrition course will start on 4th September. **PROVIDED**
بشرط تسجيل عدد كافٍ من الأشخاص، ستبدأ دورة التغذية في 4 سبتمبر
5. -----, the nutrition course will start on 4th September. **AS LONG**
طالما سجل عدد كافٍ من الأشخاص، ستبدأ دورة التغذية في 4 سبتمبر
6. We need ----- the nutrition course, . **OTHERWISE**
نحن بحاجة إلى عدد كافٍ من الأشخاص للتسجيل في دورة التغذية
7. The nutrition course will start on 4th September -----. **CONDITION**
ستبدأ دورة التغذية في 4 سبتمبر على شرط تسجيل عدد كافٍ من الأشخاص

Answers :

1. Should enough people enrol
2. If enough people were to enrol / Were enough people to enrol
3. Unless enough people enrol
4. Provided enough people enrol
5. As long as enough people enrol
6. enough people to enrol on..., otherwise it won't start on 4th September
7. ...on the condition that enough people enrol

Complete the phrases in the Speaking box with one word in each gap.

SB 2 P 42

SPEAKING

SB P 42

Proposing solutions , giving reasons and justifications

اقتراح الحلول، وتقديم الأسباب والمبررات

When discussing and justifying options, always acknowledge the other person's suggestions politely, even if you disagree.

عند مناقشة الخيارات وتبريرها، يجب دائمًا الاعتراف باقتراحات الشخص الآخر بأدب، حتى لو كنت تختلف معه

Proposing options

اقتراح الخيارات

Another 1 **way** forward could be (organising courses).

طريقة أخرى للمضي قدماً يمكن أن تكون (تنظيم الدورات)

In my opinion, we should also be 2 **looking** at (giving tips about ...)

في رأيي، يجب أن ننظر أيضًا إلى (تقديم نصائح حول ...)

We need to 3 **confront** this problem head on.

نحن بحاجة لمواجهة هذه المشكلة مباشرةً

Given the difficulty / urgency of the problem, we need to ...

نظراً لصعوبة / استعجال المشكلة، نحن بحاجة إلى

Giving reasons (justifications)

تقديم الأسباب (المبررات)

My 4 **reason** for saying that is ...

سبب في قول ذلك هو.....

The reasoning 5 **behind** that is that ...

المنطق وراء ذلك هو أن....

The logic underpinning such an approach is

المنطق الذي يدعم مثل هذا النهج هو....

That ... What I'm 6 **trying** to say is that somepeople ...

ما أحاول قوله هو أن بعض الناس....

Acknowledging another person's suggestions

الاعتراف باقتراحات الشخص الآخر

Actually, that's a really 7 **feasible** option.

في الواقع، هذه خيار قابل للتطبيق حقاً

I see where you're going with that.

أفهم وجهة نظرك في ذلك

Good thinking.

تفكير جيد

You're spot on.

أنت على حق تماماً

Answers: 1. way 2. looking 3. confront 4. reason 5. behind 6. trying 7. feasible

Complete the conversation with the correct words and phrases from the Speaking box.

SB 3 P 42

Listen and check.

Laila : What else could we write about? How about food waste?

Did you know that a third of the food that we produce is wasted?

ما زايمكنا أن نكتب أيضًا؟ ما زا عن هدر الطعام؟ هل تعلمين أن ثلث الطعام الذي ننتجه يُهدر؟

Reem: No, I didn't. What is the reason behind that, do you think?

لا، لم أكن أعلم. ما السبب وراء ذلك، برأيك؟

Laila : Let me see ... Hmm ..., as supermarkets have appearance quality standards, they reject perfectly good food just because it doesn't look right.

دعيني أرى... هم... نظرًا لأن محلات السوبرماركت لديها معايير جودة مظهرية، فإنها ترفض الطعام الجيد تمامًا مجرد أنه لا يبدو مناسباً

Reem : I see where you're going with that. What else? We should also be looking at bulk-size packaging in shops.

فهم وجهة نظرك في ذلك. ما زا بعد؟ يجب أن ننظر أيضًا في التغليف بكميات كبيرة في المتاجر

Laila : And large portions served in restaurants?

We're consuming ever bigger meals than 30 years ago. People will rarely buy a second helping, but they'll take the option of a larger size.

وما زا عن الحصص الكبيرة المقدمة في المطاعم؟ نحن نستهلك وجبات أكبر بكثير مقارنة قبل 30 عاماً. نادرًا ما يشتري الناس وجبة ثانية، لكنهم سيلذون خيار الحجم الأكبر

Reem : Good thinking! Laila What I'm trying to say is that they do it so as not to appear so gluttonous.

تفكير جيد! ليلي، ما أحواه قوله هو أنهم يفعلون ذلك لكي لا يظهروا كأشخاص شرهين جدًا

Reem : Probably. Last but not least, households buy more food than needed.

ربما. وأخيرًا وليس آخرًا، تشتري الأسر كميات طعام أكبر مما تحتاج

Laila : You're spot on! OK, so we've got the reasons.

Now what about the solutions to the problem?

أنت على حق تماماً! حسناً، لقد حددنا الأسباب. ما زا عن الحلول للمشكلة الان؟

Answers : 1. reasoning (reason) 2. going with 3. be looking 4. Good 5. trying to 6. spot

3. Complete the sentences with the correct forms of the words from the box . SB 3 P 43

become bring feeling haul mind slurp

1. The programme on nutrition really ----- home to me how dangerous some food are for our health .

البرنامج عن التغذية جعلني أدرك حفًّا مدى خطورة بعض الأطعمة على صحتنا

2. I got ----- over the coals a lot as a child for sneaking chocolate bars into class and eating them .

كنت أتعرض للتوبیخ كثيراً كطفل لتسلي قطع الشوكولاتة إلى الصف وأكلها

3. I hate hearing someone ----- their drink – it is so rude !

أكره سماع شخص يرشّف شرابه – إنه تصرف وقح جدًا

4. I've got a sinking ----- that the bill for this meal is going to be astronomical .

لدي شعور سيء أن فاتورة هذه الوجبة ستكون هائلة

5. Children asking permission to leave the table has definitely ----- a thing of the past in my country .

طلب الأطفال الإن لمغادرة الطاولة أصبح بالتأكيد شيئاً من الماضي في بلدي

6. My mum used to tell me to ----- my manners when I ate at schoolfriends houses .

كانت أمي تقول لي دائمًا أن أحترم آداب الطعام عندما أتناول الطعام في بيوت أصدقائي من المدرسة

Answers : 1. brought 2. hauled 3. slurp / slurping 4. feeling 5. become 6. mind

4. Listen again and complete each sentences with a word or a short phrase in each gap . What is Zeina's excuse for not always having good table manners , and why ?

SB 4 P 43

1. Zeina thinks her parents would most likely object to her not using a / an plate when eating on her own .

تعتقد زينة أن والديها سيعترضان غالباً على عدم استخدامها لطبق عندما تأكل بمفردها

2. Zeina was particularly surprised by a / an documentary about modern table manners.

تفاجأت زينة بشكل خاص بفيلم وثائقي عن آداب المائدة الحديثة

3. Zeina uses the word toe-curling / nightmare to describe how the children behaved in a restaurant.

تستخدم زينة الكلمة (محرج جدا - يبعث على الاشمئزاز / محرج جدا) لوصف سلوك الأطفال في المطعم.

4. Zeina believes that the most important thing about having good table manners is that it is a sign of respect for others .

تعتقد زينة أن أهم شيء في امتلاك آداب مائدة جيدة هو أنه علامة على احترام الآخرين

5. Zeina uses the word indefensible to describe her attitude to people throwing food around the table .

تستخدم زينة الكلمة "لا يمكن الدفاع عنه" لوصف موقفها تجاه الأشخاص الذين يرمون الطعام حول الطاولة

Answers : 1. plate 2. documentary 3. toe-curling / nightmare 4. respect 5. indefensible

She is relaxed about table manners when she is on her own , but she does think they are important as they are social skills

5. REFLECT / Culture Discuss the questions .

1. Do you think good table manners are important today ?Say why .

What can we learn about a person from their table manners ?

Yes, good table manners are still important today because they show respect for others and create a pleasant eating environment. We can learn a lot about a person from their table manners, such as their upbringing, their level of consideration, and how they behave in social situations.

نعم، آداب المائدة الجيدة ما زالت مهمة اليوم لأنها تُظهر احترام الآخرين وتساعد على خلق جو لطيف أثناء الأكل ويمكننا معرفة الكثير عن الشخص من آدابه على المائدة، مثل تربيته، ومدى مراعاته للآخرين، وكيف يتصرف في المواقف الاجتماعية

2. Do you think table manners have changed in your country since you were a child ?

Is this a good or bad thing in your opinion ? Say why .

Yes, table manners have changed since I was a child. People are more relaxed now, which can be good because it makes mealtimes more comfortable. However, some traditional manners have been lost, and that can be negative because respect and discipline are important

نعم، آداب المائدة تغيرت منذ أن كنت طفلاً. الناس أصبحوا أكثر راحة الآن، وهذا أمر جيد لأنه يجعل وقت الطعام أكثر راحة.
ولكن بعض الآداب التقليدية اختفت، ويمكن أن يكون ذلك سلبياً لأن الاحترام والانضباط أمران مهمان

3. List any table manners you think are special to your country . Do you know any examples of table manners in other countries that are different to yours ? Give examples .

اذكر أي آداب مائدة تعتقد أنها مميزة في بلدك. هل تعرف أي أمثلة لآداب مائدة في دول أخرى تختلف عن بلدك؟

1. Offering the best portion to guests.

تقديم أفضل قطعة للضيف

2. Insisting that guests eat more.

الإلحاح على الضيف ليأكل المزيد

3. Not starting the meal before the eldest person.

عدم بدء الطعام قبل الأكبر سنًا

4. Eating with the right hand.

الأكل باليد اليمنى

5. Not leaving the table before the eldest person has finished eating

عدم ترك المائدة قبل أن ينتهي الأكبر سنًا

China : Leaving a little food on the plate shows you're full.

الصين: ترك قليلاً من الطعام يدل على الشبع

France: Keeping hands visible on the table is important.

فرنسا: إبقاء اليدين مرئيتين على الطاولة أمر مهم

Vocabulary practice

1. Complete the sentences with the words from the box

coals drink home manners sinking thing

1. Tell your brother to make sure he minds his ----- while he is staying with his grandma
آخر أخاك أن يتأند من الالتزام بآداب المائدة أثناء إقامته مع جدته
2. If my parents thought I hadn't done my homework , they would haul me over the ----- .
إذا اعتقاد والدك أنني لم أنجز واجبي المنزلي ، كانوا سيتذمرون بشدة
3. My sister got told off last night for slurping her -----at the dinner table .
تلقت اختي توبيقاً الليلة الماضية لأنها كانت تشرب مشروباتها بصوت مسموع على مائدة العشاء
4. Oh no ! I have a -----feeling that I forgot to lock the front door when I left .
أوه لا ! أشعر بقلق شديد لأنني قد نسيت قفل الباب الأمامي عندما غادرت
5. I think it won't be long before cash becomes a ----- of the past .
أعتقد أنه لن يمر وقت طويل قبل أن تصبح النقود النقدية شيئاً من الماضي
6. Seeing that documentary on the environment really brought it ----- to me how much work humankind needs to do to improve our home .
مشاهدة ذلك الفيلم الوثائقي عن البيئة جعلتني أدرك حفاظكم العمل الذي يحتاجه البشر لتحسين كوكبنا

Answers :

1. manners 2. coals 3. drink 4. sinking 5. thing 6. home

Pronunciation :

2. Read the sentences . Then listen and compare your pronunciation .

WB 2 P 32

1.What is amazing is how **rapidly** trends come and go .

المدهش هو مدى سرعة ظهور الصيحات واحتفائتها

2. However, it serves to show us that manners were important and that time **extremely** strict .

ومع ذلك، يوضح لنا ذلك أن الآداب كانت مهمة وأن الوقت كان صارماً جداً

3.Pictures of beautifully fragile Venetian glasses indicate how impossible it would have been to handle these **roughly**

صور كؤوس البندقية الجميلة والهشة تشير إلى مدى استحالة التعامل معها بخشونة

ACTIVE PRONUNCIATION

Emphatic syllable stress :

التشديد على المقطع اللفظي

When we use emphatic adverbs , we usually stress these words . Additionally , we tend to emphasize the stress of one syllable over the others to focus attention . The voice rises slightly on this syllable.

عندما نستخدم الظروف التوكيدية، فإننا عادةً ما نشدد على هذه الكلمات. بالإضافة إلى ذلك، نميل إلى التشديد على مقطع لفظي واحد على المقاطع الأخرى لجذب الانتباه. يرتفع الصوت قليلاً على هذا المقطع.

- The situation could **rapidly** deteriorate .

قد تتدحرج الحالة بسرعة

- Crops will **inevitably** fall , wont they ?

من المحتمل أن تتعرض المحاصيل للهلاك، أليس كذلك؟

- It is **remarkably** difficult to plan these things .

من الصعب للغاية التخطيط لمثل هذه الأمور

Adverbs of emphasis include :

{ absolutely / certainly / clearly / completely / definitely / desperately / inevitably / naturally / obviously / positively / rapidly / really / remarkably / significantly / undoubtedly .

3. Listen and choose the correct sentence , a or b , that contains a stressed syllable .

WB 3 P 32

1. This movie would **significantly** benefit large number of people . a / b
2. We **desperately** need to research alternatives . a / b
3. This could **completely** change how our food is sourced . a / b
4. Its **clearly** one of the most difficult problems mankind has ever faced a / b
5. It's **blindingly** obvious that everyone needs to do their part in controlling food waste . a / b

Answers : 1. b 2. a 3. a 4. b 5. a

4. Find the **stressed syllables** in the words in bold . Listen and check . WB 4 P 32

1. This option would cost considerably less than what has been suggested .
2. To say that nothing can be done is completely ridiculous .
3. This would dramatically reduce our reliance on government funding .
4. Providing shelters in some areas is rapidly becoming unsustainable .

Answers : 1. considerably 2. completely 3. dramatically 4. rapidly

WRITING AND VOCABULARY

A restaurant review

مراجعة مطعم

1. Read two reviews of the same restaurant and answer the questions. SB 1 P 44

The Big Combo – Big States

الكومبو الكبير – نكهات كبيرة

A Do you appreciate the delicate spices that flavor Asian food and yet often yearn for some هل تقدر البهارات الدقيقة التي تضفي نكهة على الطعام الآسيوي، ومع ذلك غالباً ما تتوقع إلى بعض naughtily unhealthy American burgers or deep-fried chicken? Yes? Then you will love the البرغر الأمريكي غير الصحي أو الدجاج المقلي؟ نعم؟ إذن ستحب new fusion restaurant – The Big Combo. In common with other fusion restaurants, it brings مطعم الاندماج الجديد - "ذا بيج كومبو" على غرار مطاعم الاندماج الأخرى، فإنه together the tastes of different cultures in an unexpected way. I ate there last night and, as يجمع بين أذواق الثقافات المختلفة بطريقة غير متوقعة. أكلت هناك الليلة الماضية، I'm a great fan of both American and Asian cuisine, I'd been really looking forward to the وبما أنني من أشد المعجبين بالمطابخ الأمريكية والآسيوية، كنت أتطلع حفأ evening. It certainly didn't disappoint.

إلى المساء. بالتأكيد لم يخيب أملـي.

The décor is stunning. Clever use of various shades of blue has created a relaxing eating الديكور مذهل. الاستخدام الذكي لدرجات مختلفة من اللون الأزرق أوجـد منطقة لتناول الطعام تبعث على الاسترخاء، area, and there are some amazing food art works on the walls. The tables were simple in ويوجـد بعض الأعمال الفنية الغذائية المدهشة على الجدران. كانت الطاولات بسيطة a classy, minimalistic way with a total absence of flowery centrepieces or sauces. بطريقة أنيقة وبسيطة للغاية، مع غياب تام لقطع الزينة المزهـرة أو الصـلـصـاتـ فيـ المـنـتصـفـ.

However, what made a lasting impression on me was the food. Every dish on the menu ومع ذلك، ما ترك انطباعاً دائـماً لدى هو الطـعامـ. كل طـبقـ فيـ القـائـمةـ sounded tempting, but I eventually went for the southern fried duck. This combined deep- بدا مـغـرـياـ، لكنـيـ فيـ النـهاـيـةـ اخـتـرـتـ الـبـطـ المـقـلـيـ الجنـوـبـيـ. هـذـاـ الطـبـقـ جـمـعـ fried bread crumbed duck (a US dish) with a velvety Peking sauce and a generous portion of بينـ الـبـطـ المـقـلـيـ بـالـقـسـمـاطـ (طـبـقـ أمـريـكيـ) معـ صـلـصـةـ بـكـيـنـ المـخـمـلـيـةـ وـجـزـءـ وـفـيرـ منـ pancakes (from Asia). It was a combination that I would never have believed would work, الفـطـائـرـ (منـ آسـيـاـ). كانـ مـزيـجاـ لـمـ أـكـنـ لـأـصـدـقـ أـنـهـ سـيـنـجـ had I not tried it myself. The meat was both tender and crisp – a difficult balance. In the لوـمـ أـكـنـ قدـ جـرـبـتـ بـنـفـسـيـ. كانـ اللـحـمـ طـرـيـاـ وـمـقـرـمـشاـ فيـ آـنـ وـاحـدـ تـواـزنـ صـعبـ hands of a less skilled chef it could have become either tough and chewy, or greasy and فيـ يـدـ طـءـ أـقـلـ مـهـارـةـ كانـ مـمـكـنـ أـنـ يـصـبـ إـمـاـ قـاسـيـاـ وـمـطـاطـيـاـ، أـوـ دـهـنـيـاـ soggy. Here, it was perfect. وـرـطـبـاـ. هـنـاـ، كـانـ مـثـالـيـاـ.

If you are looking for somewhere new and good value for money that provides an exciting إذاـ كـنـتـ تـبـحـثـ عـنـ مـكـانـ جـدـيدـ وـجـيدـ الـقـيمـةـ مـقـابـلـ الـمـالـ يـوـفرـ eating experience, then you need look no further than The Big Combo. I cannot praise it تـجـربـةـ طـعـامـ مـثـيـرـةـ، فـلاـ دـاعـيـ لـلـبـحـثـ أـبـعـدـ مـنـ "ذاـ بـيـجـ كـومـبوـ". لاـ أـسـتـطـعـ أـنـ أـمـدـحـ highly enough. The service, atmosphere and quality of the food were all excellent. Were it بماـ فـيـ الـكـفـاـيـةـ الـخـدـمـةـ، الـأـجـوـاءـ وـجـودـةـ الـطـعـامـ كـانـتـ كـلـهاـ مـمـتـازـةـ. not for the calorie content of many of the dishes, I would be happy to eat there every day of لـوـلـاـ الـمـحـتـوىـ الـعـالـىـ مـنـ السـعـرـاتـ الـحرـارـيـةـ فيـ العـدـيدـ مـنـ الـأـطـبـاقـ، لـكـنـتـ سـعـيـداـ بـتـناـولـ الـطـعـامـ هـنـاكـ كـلـ يـوـمـ مـنـ أـيـامـ الـاـسـبـوـعـ the week!

(NEVER) MIND THE DINER!

(مطلقاً) لا تهتم بالمطعم !

B Went to the new fusion restaurant that's just opened and what a letdown! All the hype ذهبت إلى مطعم الاندماج الجديد الذي افتتح للتو وياله من خيبة أمل ! كل الدعاية made out that it was going to be a really affordable eatery with a menu to suit all tastes. زعمت أنه سيكون مطعماً بأسعار معقولة حقاً مع قائمة تناسب جميع الأذواق .

No way. Pricy, tiny portions, dirty cutlery and rude staff. And if you don't want meat, then مستحيل. غالى، حصص صغيرة جداً، أدوات مائدة متسخة وموظفو وقحون. وإذا كنت لا تريد اللحوم، you're out of luck. Décor's good – will give it that. But take my advice and give it a wide berth! فانت ليس محظوظ . الديكور جيد - سأعطيهم هذه النقطة. لكن خذ بنصيحتي وابعد عنه تماماً!

1. What facts do the reviewers agree and disagree about?

ما الحقائق التي يتفق ويختلف حولها المراجعون؟

- agree : décor is good
- disagree : price/quantity of food, size of portions

2. Do you consider both reviews informative and fair? Say why.

هل تعتبر المراجعين مفيدة وعادلة؟ وضح السبب

Review B is negative and uninformative.

Review A is positive with examples and details, which make it more informative.

3. Who do you think the target audience is for the reviews? Say why.

من تعتقد أن الجمهور المستهدف من هذه المراجعات؟ وضح السبب

A: audience more interested in detail;

B: online audience who are looking for brief comments

4. Why might some people leave an inaccurate /incorrect review online?

لماذا قد يترك بعض الأشخاص مراجعة غير دقيقة أو غير صحيحة على الإنترنت؟

They had a bad experience.

They may have a competing restaurant.

They didn't intend to be inaccurate.

2. Read the reviews again and tick the pieces of advice about writing a review that are correct

SB 2 P 44

1. Always use a formal style.

استخدم دائماً أسلوباً رسمياً

2. Offer a recommendation.

قدم توصية

3. Summarise your opinion in the conclusion

لخص رأيك في الخاتمة

4. Give brief background details, including the name and when you went there.

اطِّفاصيل خلفية موجزة، بما في ذلك الاسم ووقت زيارتك للمكان

5. Describe the restaurant in detail.

صف المطعم بالتفصيل

6. Use direct language if you disapproved of something.

استخدم لغة مباشرة إذا لم يعجبك شيء ما

7. Give your personal impression.

قدم انطباعك الشخصي

8. Engage the reader from the beginning.

اجذب القارئ من البداية

3. Match the colloquial words and phrases from the box with their more formal synonyms.

SB 3 P 44

وصل الكلمات والعبارات العامة من الصندوق مع مرادفاتها الأكثر رسمية

Colloquial Word / Phrase	Formal Synonyms	Meaning in Arabic
a letdown	a disappointment	خيبة أمل
made out that	Indicated	أشار إلى / أوضح
give it a wide berth	Avoid	تجنب / ابتعد عن
hype	advertising and previews	دعائية وتسويق / إعلانات ومعاينات
yearn for	really desire	يتوقع إلى / يرغب بشدة في
value for money	not too expensive	قيمة مقابل المال / ليس مكلفاً جداً
I'll give it that	that's one point in its favour	هذه نقطة لصالحه

4. Study the Writing box and complete it with examples from review A.

SB 4 P 44

WRITING : A restaurant review

مراجعة مطعم

1 - Use nominalisation (verb becomes a noun) to avoid wordiness,

استخدم التسمية الاسمية (تحويل الفعل إلى اسم) لتجنب الإطباب،

e.g :The designers have cleverly used various shades of blue to create a beautifully relaxing eating area =

على سبيل المثال: لقد استخدم المصممون بذكاء درجات مختلفة من اللون الأزرق لخلق منطقة تناول طعام مريحة بشكل جميل

1. Clever use of various shades of blue has created a relaxing eating area...

الاستخدام الذكي لدرجات مختلفة من اللون الأزرق قد خلق منطقة تناول طعام مريحة

2 - Use synonyms to avoid repetition,

استخدم المترادفات لتجنب التكرار،

e.g : stunning = amazing duck = the meat

على سبيل المثال: لحم مذهل = بط رائع

3 - Use words and phrases of comparison and contrast,

استخدم كلمات وعبارات المقارنة والتباين،

e.g: In common with ... As many other restaurants have done ...

Other restaurants have done likewise / similarly ... By way of contrast...

على سبيل المثال: بالاشتراك مع ... كما فعلت العديد من المطاعم الأخرى ...

فعلت المطاعم الأخرى بالمثل / بطريقة مشابهة ... على النقيض ...

-Use phrases of recommendation,

e.g : I cannot praise it highly enough

استخدم عبارات التوصية،

على سبيل المثال: لا أستطيع أن أمدحه بما فيه الكفاية

If you are looking for somewhere new and exciting then

إذا كنت تبحث عن مكان جديد ومثير عندئذٍ

This restaurant should be a first choice for a big celebration .

يجب أن يكون هذا المطعم الخيار الأول للاحتفالات الكبيرة.

I would have to say that the restaurant doesn't score highly on the value for money scale.

يجب أن أقول إن المطعم لا يحقق درجة عالية على مقاييس القيمة مقابل المال.-

5. Using nominalisation, rewrite the sentences starting with the words given.

SB 5 P 44

باستخدام الأسلوب الاسمي (Nominalisation) ، أعد كتابة الجمل بدءاً بالكلمات المعطاة :

1. Fusion food has risen in popularity in recent years and this has influenced many restaurant menus.

لقد ازداد الطعام المبتكر (المزيج بين مطابخ مختلفة) انتشاراً في السنوات الأخيرة، وقد أثر ذلك على الكثير من قوائم المطاعم

The recent rise in popularity of fusion food has influenced many restaurant menus.

لقد أثر الارتفاع الأخير في شعبية الطعام المدمج (الفيوجن) على العديد من قوائم المطاعم

The rise in the popularity of fusion food in recent years has had an influence on many restaurant menus.

The increasing popularity of fusion food has resulted in changes to many restaurant menus.

2. The restaurant is easily accessed from a rear car park, which has contributed to its success.

يمكن الوصول إلى المطعم بسهولة من موقف السيارات الخلفي، مما ساهم في نجاحه

Easy access from a rear car park has contributed to the restaurant's success.

سهولة الوصول من موقف السيارات الخلفي قد ساهمت في نجاح المطعم

3. Experts have advised people to eat more healthily and this is beginning to affect the number of fastfood outlets.

لقد نصّ الخبراء الناس بتناول الطعام بشكل أكثر صحة، وبدأ هذا يؤثّر على عدد محلات الوجبات السريعة

Expert advice on eating more healthily is beginning to affect the number of fast food outlets.

نصائح الخبراء حول تناول الطعام بشكل أكثر صحة بدأت تؤثّر على عدد محلات الوجبات السريعة

6. Rewrite review B to make it less direct and better balanced.

SB 6 P 44

Use as many points from the Writing box as you can.

REVISION

VOCABULARY AND GRAMMAR

USE OF ENGLISH

5. Complete the text with one word in each gap.

Considering its impact on our daily lives,

WB 5 P 35

What a taste!

يا له من مذاق

You would find research into the sense of taste rather limited 1----- you
ستجد أن الابحاث حول حاسة التذوق محدودة إلى حد ما

to compare it to research into our other senses. And if it hadn't been 2-----
إذا قورنت بالأبحاث حول حواسنا الأخرى. ولو لم يكن للجهود التي

the work of a few scientists, we 3----- still be thinking that our tongues
بنلها بعض العلماء، لكننا ما زلنا نعتقد أن اللسان

could only detect four basic tastes. 4----- asked, anyone could probably
قادرة فقط على اكتشاف أربعة مذاقات أساسية. إذا سُئل أي شخص، فمن المحتمل

reel off the standard list: salt, sugar, bitter and sour, and 5----- someone
أن يذكر القائمة القياسية: الملح، السكر، المر، والحامض، وما لم يكن شخص

had been in isolation for the last few years, they 6----- be aware of the
ما في عزلة خلال السنوات القليلة الماضية، فسيكون على علم

addition of a fifth taste – ‘umami’. What may be news to people is that a sixth taste,
بإضافة مذاق خامس – “الأومامي”. وما قد يكون جديداً للناس هو أن هناك مذاقاً سادساً،

‘fat’, and even potentially a seventh taste, ‘carbohydrates’, are being investigated.
“الدهون”， وحتى احتمال وجود مذاق سابع، “الكريبوهيدرات”， قيد التحقيق

7----- these be confirmed, it could explain why some people are more prone
إذا تم تأكيد هذه الاكتشافات، فقد يفسر ذلك سبب ميل بعض الأشخاص للاستهلاك المفرط

to excessive calorific and fat intakes.

من السعرات الحرارية والدهون

Answers : 1. were 2. for 3. would 4. If 5. unless 6. would 7. Should

TRICKS THAT THE FOOD INDUSTRY FEEDS US

These days manufacturers know that quite a lot of people want to feel that they are

في هذه الأيام، يدرك المصنعون أن عدداً كبيراً من الناس يرغبون في الشعور بأنهم

eating more healthily. Yet there is generally a bigger profit margin on junk food and it's

يتناولون طعاماً أكثر صحة. ومع ذلك، فإن هامش الربح يكون عادةً أكبر في الوجبات السريعة، كما أن

more likely to be purchased as an impulse buy. So, they reason, rather than actually

احتمالية شرائها بدافع مفاجئ أعلى. لذلك، يفكرون: بدلاً من

producing healthier food, why not just make it seem healthier?

إنتاج طعام صحي فعلياً، لماذا لا نجعله يبدو صحياً فقط؟

You might notice breakfast cereal with a big splash of color on the packet, announcing,

قد تلاحظ وجود علبة حبوب إفطار عليها دقة كبيرة من الألوان، تعلن:

'no artificial flavors or coloring'. Fair enough, but if you concluded that made it healthy,

"خالية من النكهات أو الألوان الصطناعية". لا بأس بذلك، ولكن إذا استنتجت أن هذا يعني أنها صحية،

you'd be gravely mistaken. What about the nine teaspoons of sugar in every serving?

فس تكون مخطئاً بشدة. ماذا عن تسعة ملاعق صغيرة من السكر في كل حصة؟

Or how about reduced-fat peanut butter? Surely this must be better for you than

أو زبدة الفول السوداني قليلة الدسم؟ من المؤكد أن هذا النوع يجب أن يكون أفضل لك من

the regular kind? Not if the fat has been replaced by sugar or corn syrup.

النوع العادي؟ ليس إذا تم استبدال الدهون بالسكر أو شراب الذرة.

If we want to eat healthily, we need to take some responsibility for casting a more critical

إذا أردنا أن نأكل بشكل صحي، فعلينا أن نتحمل بعض المسؤولية في النظر

eye over some of the manufacturer's claims. Look at the label. The ingredients are listed in

بعين نقدية إلى بعض مزاعم الشركات المصنعة. انظر إلى الملصق. يتم سرد المكونات

weight order, from biggest to smallest. So, if sugar is in the top three ingredients, as it is in

حسب الوزن، من الأكبر إلى الأصغر. لذلك، إذا كان السكر من بين أول ثلاثة مكونات، كما هو الحال في

most cereals, you can be sure that there's a lot. Also, when comparing products, look at the

معظم أنواع الحبوب، يمكنك أن تتأكد من وجود كمية كبيرة منه. أيضاً، عند مقارنة المنتجات، انظر إلى

amount per 100 grams, not per portion (the manufacturers might be giving an

الكمية لكل 100 غرام، وليس لكل حصة (لأن المصنعين قد يحددون

unrealistically tiny portion to make it look better).

حجم حصة صغيراً بشكل غير واقعي لجعل المنتج يبدو أفضل).

Generally speaking, you can assume that the longer the list of ingredients, the worse it is likely to be for you. That's why a slab of dark chocolate is likely to have much less sugar and other additives than a so-called healthy cereal bar. Research by the consumer group, "ويتش؟" found that more than half the cereal bars they analysed contained over 30 percent sugar. Veggie crisps may be made of vegetables, but if they're deep fried and greasy, with high levels of sodium, plain popcorn would be a much healthier choice.

مستويات عالية من الصوديوم، فإن الفشار العادي سيكون خياراً صحيّاً أكثر بكثير.

And watch out for other clever tricks from the junk food industry aimed at getting you to eat more, such as biscuit packets that won't seal until you have devoured six or seven of them, extra-large 'grab bags' of crisps, or ploys used by supermarkets to get you to buy more unhealthy food, such as tempting BOGOF deals ('buy one, get one free'). As a final tip, you'll probably buy healthier food if you plan ahead what to get, and remember — don't go shopping when you're ravenous.

لا تذهب للتسوق وأنت جائع بشدة.

1. Look at photos 1–4. Which is the healthier option? Say why.

SB 1 P 47

- Cereal bar or dark chocolate bar?
لوج حبوب أم لوح شوكولاتة داكنة؟
Dark chocolate bar because It often contains fewer added sugars than cereal bars.
لوح الشوكولاتة الداكنة لأنه غالباً يحتوي على سكر مضاد أقل
- Regular peanut butter or reduced-fat peanut butter?
زبدة الفول السوداني العادي أم زبدة الفول السوداني قليلة الدسم؟
Regular peanut butter because reduced-fat types usually contain more sugar and additives
زبدة الفول السوداني العادي لأنها غالباً تحتوي على سكر ومضادات أقل من قليلة الدسم
- Veggie crisps or popcorn?
رقائق حضار أم فوشار؟
Popcorn because it is lower in fat and calories when air-popped
الفشار لأنه أقل دهوناً وسعرات حرارية إذا تم تحضيره بدون زيت

(UNITS 3 + 4)

2. Complete the advice in the Life Skills box with 1–3 words in each gap.

Then read the article again and check.

SB 2 P 47

LIFE SKILLS : How to think critically about food choices

كيفية تقييم اختيارات الطعام بشكل واعٍ ونقدٍ

1. Don't assume that 1 reduced-fat, or no 2 artificial flavour or coloring means that food is healthy.

لا تفترض أن الطعام قليل الدسم، أو خالٍ من النكهات أو الألوان الصناعية يعني أنه صحي

2. Look at the labels. The ingredients are printed in 3 weight order, with the first few items being the most important. It is vital to check how much saturated fat, sugar and 4 corn syrup the product contains.

انظر إلى الملصقات. تُكتب المكونات حسب الوزن، مع كون العناصر الأولى هي الأهم. من الضروري التحقق من كمية الدهون المشبعة والسكر وشراب النزرة التي يحتويها المنتج

3. When making comparisons between different foods, don't look at the amount of saturated fat and other ingredients per 5 portion, but per 100 grams, so you can be sure you're comparing like-for-like.

عند المقارنة بين أطعمة مختلفة، لا تنظر إلى كمية الدهون المشبعة والمكونات الأخرى لكل حصة، بل لكل 100 جرام، حتى تتأكد من أنك تقارن بشكل صحيح

4. As a general rule, the lengthier the 6 list of ingredients, the less healthy a food item is likely to be, as there are likely to be a lot of 7 additives.

قاعدة عامة، كلما كانت قائمة المكونات أطول، كان الطعام أقل صحة، لأنه من المحتمل أن يحتوي على الكثير من الإضافات

5. Don't let the 8 junk food industry entice you into eating more than you had planned.

لا تدع صناعة الوجبات السريعة تغريك بأكل أكثر مما كنت تخطط له

6. If you're feeling 9 ravenous, it probably isn't a great time to do your weekly food shopping.

إذا كنت تشعر بجوع شديد، فغالباً ليس الوقت المناسب للقيام بتسوق الطعام الأسبوعي

1. reduced- 2. artificial flavors

3. weight order 4. corn syrup

5. portion

6. list of ingredients 7. additives

8. junk food

9. ravenous

4. DEBATE

Discuss the question. Use the arguments below to help you.

SB 4 P 47

What are the pros and cons of introducing a tax on junk food?

ناقش السؤال. استخدم الحجج أدناه لمساعدتك. ما هي إيجابيات وسلبيات فرض ضريبة على الوجبات السريعة؟

FOR

- Would encourage people to eat less sugar, salt and fat.
- Could encourage manufacturers to make food healthier.
- Tax could be spent on healthcare.

من شأنه تشجيع الناس على تناول كميات أقل من السكر والملح والدهون

قد يشجع المصنعين على إنتاج أطعمة أكثر صحة

يمكن استخدام العائدات الضريبية في قطاع الرعاية الصحية

AGAINST

- Difficulty in deciding which foods to tax.
- Poorer people are likely to be taxed more as junk food is cheaper.
- Exercise is as important as healthy eating

صعوبة في تحديد الأطعمة التي يجب فرض الضرائب عليها

من المرجح أن يفرض ضريبة أكبر على الفقراء لأن الأطعمة غير الصحية أرخص

مارسة الرياضة لا تقل أهمية عن تناول الطعام الصحي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

AL-Noor in English

(2026 - 2025)

Grade 12



Unit 4

Advanced English

التوجيهي – الانجليزي المتقدم



Emad Abu Alzumar

0785915568

0796145755

عماد ابو الزمر

Facebook : Emad Abu Alzumar

قناة الاستاذ عماد ابو الزمر :

مركز ابو الزمر الثقافي

مخيم حطين – السوق الرئيسي – باب الحديد