

ex 2 page 10

إجابات تمرين 2 كما يلي:

1. Sleep apnea is a sleep disorder that causes you to stop breathing in your sleep.

توقف التنفس أثناء النوم هو اضطراب النوم الذي يسبب لك توقف التنفس أثناء النوم.

2. It taught him to live healthily and exercise regularly to control his breathing.

علمه المركز أن يعيش بشكل صحي وأن يمارس الرياضة بانتظام للسيطرة على/أو ضبط تنفسه.

3. Yes, I know a friend who always suffers from a lack of sleep. I think this centre can help him/her to know the reason of this sleep disorder and help him/her how to solve this problem.

نعم، أعرف أحد الأصدقاء يعاني دائما من نقص في النوم. وأعتقد أن هذا المركز يمكن أن يساعده / يساعدها لمعرفة سبب هذا الاضطراب في النوم ومساعدته / مساعدتها على كيفية حل هذه المشكلة.

4. I don't agree with the statement because sleep centres have specialists who have much experience of sleep disorders and how to treat them.

أنا لا أتفق مع العبارة لأن مراكز النوم لديهم أخصائيين ذوي خبرة كبيرة في اضطرابات النوم وكيفية التعامل معها.

ex 3 p 10

إجابات التمرين 3 كما يلي:

- | | | |
|-----------|--------------|-------------|
| 1. snores | 2. monitored | 3. lack |
| 4. apnea | 5. inability | 6. insomnia |

ex 4 p 10

1. woke him up all night.
2. inability to fall asleep.
3. with these sleeping disorders.
4. it keeps you well rested and healthy.

إجابات تمرين 4 كما يلي:

أيقظه طوال الليل.
عدم القدرة على النوم.
مع اضطرابات النوم هذه.
يجعلك مستريح جيدا وصحي.