

## 3 Read the article again and answer the questions.

1. What are the possible effects of anger and stress on someone's health?  
المطلوب: اقرأ المقالة مرة أخرى ثم أجب عن الأسئلة التالية؟
  2. What is controversial about the researchers' study?  
ما هي الآثار المحتملة من الغضب والتوتر على صحة شخص ما؟
  3. What is your opinion of the researchers' findings?  
ما هو الأمر المثير للجدل أو الخلاف حول دراسة الباحثين؟
- ما هو رأيك في النتائج التي توصل إليها الباحثون؟

- إجابات تمرين 3 كما يلي:**
1. Anger and stress can raise blood pressure and cause headaches, sleep problems and digestive problems, as well as leading to illnesses such as heart disease.  
الغضب والتوتر يمكن أن يرفع ضغط الدم ويسبب الصداع، ومشاكل في النوم ومشاكل هضمية، وكذلك يؤدي إلى أمراض مثل أمراض القلب.
  2. Many other researchers believe that bad lifestyle choices are responsible for these problems and not an individual's attitude.  
يعتقد كثير من الباحثين الآخرين أن خيارات نمط حياة سيئة هي المسؤولة عن هذه المشاكل وليس نظرة/أو موقف الشخص.
  3. I think the findings are true about the good effects of having positive and optimistic attitudes on our health, but I think the decisive factor on having a good health depends on our healthy lifestyles.  
أعتقد أن النتائج صحيحة حول التأثيرات الجيدة من امتلاك اتجاهات/نظرات إيجابية ومتفائلة على صحتنا، ولكنني أعتقد أن العامل الحاسم للحصول على صحة جيدة يعتمد على أسلوب حياتنا الصحي.

## المفردات Vocabulary

## (صفحة 17 Student's Book)

## 4 a. What feeling does each of the idioms in bold from the text refer to?

ما هو الشعور الذي تشير إليه الاصطلاحات المكتوبة بالخط الغامق العريض في النص السابق.  
A. happiness السعادة B. sadness الحزن C. fear الخوف D. anger الغضب

الإجابة كما يلي:

- feel a bit blue = B. sadness الحزن

- see red = D. anger الغضب

## b. What do the following colour idioms in brackets mean?

ب. ماذا تعني تعابير الألوان التي بين الأقواس فيما يلي؟

الإجابة تحتها خط أسفل كل سؤال مباشرة.

1. Have you heard the good news? We've got **the green light** to go ahead with our project!  
(the green light)

هل سمعت الأخبار الطيبة؟ لقد حصلنا على الضوء الأخضر (أي الموافقة) للذهاب قدما في مشروعنا!  
(الضوء الأخضر):

- (the green light) = **permission**: الحصول على إذن/السماح

2. Luckily, the police arrived and the thief was caught **red-handed**. (red-handed)

لحسن الحظ، وصلت الشرطة وألقي القبض على اللص متلبسا. (متلبسا):

- **in the act of doing something wrong**: يقوم بعمل ما خاطئ

3. I was shocked when I heard the news. It came completely **out of the blue**. (out of the blue)

نقد صدمت عندما سمعت الخبر. لقد جاء الخبر بصورة فجائية. (بصورة فجائية)

- (out of the blue) = **unexpectedly**: بشكل غير متوقع/مفاجئ

4. Nobody goes to the new private sports club. The building is **a white elephant**.

(a white elephant)

لا أحد يذهب إلى النادي الرياضي الجديد الخاص. المبنى أملاك عديمة الفائدة. (أملاك عديمة الفائدة)  
شيء نملكه عديم الفائدة = **a useless possession**

**(تمرين مهم)** المطلوب من تمرين 4 في الأعلى هو حفظ معاني مصطلحات الألوان التالية باللغة الإنجليزية والعربية: **احفظها انجليزي- انجليزي عربي**

1. **feel blue** = feel sad

يشعر بالحزن

2. **see red** = get angry

يغضب

3. **the green light** = permission

الحصول على إذن/السماح

4. **red-handed** = in the act of doing something wrong

يقوم بعمل خاطئ/ بالجرم المشهود

5. **out of the blue** = unexpectedly

بشكل غير متوقع/مفاجئ

6. **a white elephant** = a useless possession

شيء نملكه عديم الفائدة