

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Минский государственный лингвистический университет

Е. Г. Карапетова, А. В. Вдовичев, И. С. Ильющенко

ОСНОВЫ ПЕРЕВОДА. ПРАКТИКУМ

Сетевое электронное учебное издание

Минск МГЛУ

2019

УДК 811.111'255(075.8)
ББК 81.432.1–923.137.77
К21

Рецензенты: кандидат филологических наук, доцент
Н. И. Мосунова (БГУ); кандидат педагогических наук, доцент
О. В. Железнякова (МГЛУ)

Карапетова, Е. Г.
К21 Основы перевода. Практикум: сетевое электронное учебное
издание / Е. Г. Карапетова, А. В. Вдовичев, И. С. Ильющенко. –
Минск : МГЛУ, 2019. – 1,16 Мб.
ISBN 978-985-460-899-0.

Электронный практикум предназначен для обучения основам перевода на начальном этапе подготовки студентов. Его цель – развитие умений преодолевать основные трудности письменного двуязычного перевода на основе лексического минимума, изучаемого в рамках языковых дисциплин на 1 и 2 курсах.

Адресуется студентам переводческого факультета и факультета межкультурных коммуникаций МГЛУ, обучающихся по специальностям 1-21 06 01-02 «Современные иностранные языки (перевод)» и 1-23 01 02-05 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (внешнеэкономические связи)», для организации самостоятельной работы.

УДК 811.111'255(075.8)
ББК 81.432.1–923.137.77

ISBN 978-985-460-899-0

© Карапетова Е. Г., Вдовичев А. В.,
Ильющенко И. С., 2019
© УО «Минский государственный
лингвистический университет», 2019

ПРЕДИСЛОВИЕ

Электронный практикум предназначен для самостоятельной работы студентов 2 курса переводческого факультета по дисциплине «Основы перевода», направлен на выработку, закрепление и совершенствование навыков преодоления переводческих трудностей, связанных с расхождением в значениях лексических единиц и несовпадением грамматических структур английского и русского/белорусского языков; также издание направлено на формирование системного представления о способах, средствах и приемах преобразования языковых единиц в процессе перевода. Представленный в практикуме материал способствует формированию и закреплению умений и навыков, определенных программой дисциплины «Основы перевода»:

1) осуществлять сопоставительный анализ лексических и грамматических систем и категорий двух языков, средств выражения различной смысловой информации;

2) определять типы значений слов, отбирать и адекватно в соответствии с контекстом употреблять лексические единицы; выбирать и адекватно употреблять категориальные формы и другие грамматические средства; определять средства выражения тема-рематической структуры предложений; идентифицировать виды синтаксической связи и типы предложений;

3) использовать основные способы достижения эквивалентности в письменном переводе и умение применять ключевые лексико-грамматические и синтаксические трансформации;

4) применять методику подготовки к выполнению письменного перевода, включая ориентированный поиск информации в справочной, специальной литературе и компьютерной сети;

5) пользоваться словарями, справочниками, банками данных и другими источниками информации, включая электронные;

6) правильно оформлять текст перевода в компьютерном текстовом редакторе.

В практикуме представлены упражнения на перевод как с английского языка на русский, так и с русского языка на английский, поскольку переводчик в реальной жизни, на деловых встречах и переговорах осуществляет оба указанных вида перевода.

Издание базируется на активном словарном и грамматическом материале и состоит из 8 уроков, построенных по единому принципу. Упражнения сформированы с учетом дидактического принципа «от более легкого к более сложному» и предполагают перевод на уровне слова, словосочетания и предложения. Текстовый материал охватывает сферу социально-личностного, социально-бытового, социально-культурного, профессионально-трудового общения и включает отрывки из аутентичных научных и общественно-политических статей. Приемы перевода отрабатываются на уровне лексики (транскрипция, транслитерация,

калькирование, конкретизация, генерализация, модуляция) и грамматики (транспозиция, изменение порядка слов в предложении). В поле пристального внимания находится перевод атрибутивных комплексов, устойчивых словосочетаний, пословиц и поговорок.

Настоящее сетевое электронное пособие рекомендуется использовать во внеаудиторной работе студентов на начальном этапе обучения переводу с применением современных методов контроля, включая самооценку перевода, редактирование и контроль преподавателя.

UNIT 1

Personality. Birth. Family. Значение слова и перевод

Warming Up

Exercise 1. Study the active vocabulary list. Give Russian / Belarusian equivalents to the following English words and word combinations.

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 1) adolescence; | 10) foster parents; |
| 2) mature; | 11) ancestor; |
| 3) retired; | 12) descendent; |
| 4) juvenile; | 13) middle-aged; |
| 5) youth; | 14) toddler; |
| 6) marital status; | 15) occupation; |
| 7) half-brother / sister; | 16) birthplace; |
| 8) spouse; | 17) orphan; |
| 9) engagement; | 18) siblings. |

Exercise 2. Give words expressing the same meaning to the English words and word combinations.

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 1) last name; | 9) to be single; |
| 2) first name; | 10) to be engaged; |
| 3) baby; | 11) to be out of age; |
| 4) occupation; | 12) to turn twenty; |
| 5) to marry smb; | 13) grown-up; |
| 6) to get a name; | 14) immature; |
| 7) to blacken a name; | 15) pet name; |
| 8) to be born out of wedlock; | 16) to be born and bred. |

Exercise 3. Go on with the synonyms in Russian / Belarusian.

Vocabulary Booster

Exercise 4. a) match the two parts of the sentences;
b) guess the meaning of the word **in bold**;
c) explain the meaning of the word in English;
d) translate the sentences into Russian / Belarusian.

1	I'm calling to find out if you have ...	A	... who was following the person she loved in a kayak across stormy, rough waters.
2	The rest of the list was indeterminate. An older man, a redheaded woman, a young guy in a navy hooded sweatshirt and pants, ...	B	... and it's incredibly immature .
3	Studies of twins and adopted children suggest ...	C	... any beds available in the adolescent unit?
4	They're trying to paint her as a murderer, you know, when, in fact, she was just a fiancé who was very much in love, ...	D	... be exactly who you had in mind.
5	She and her stepmother had never been very close, ...	E	... I would marry him.
6	After his parents divorced when he was twelve, he decided his job was to tell his mother jokes ...	F	... the pet name after all these years.
7	Mallory smiled at the maid's use of ...	G	... that about half of a person's vulnerability to alcohol-use disorder is hereditary.
8	The person you fall in love with may not ...	H	... a couple of elderly women, two teenage girls.
9	But the first time Jeff kissed me, I knew ...	I	... but this tore the fragile trust apart.
10	But in this case, it's dangerous, it's irresponsible, ...	J	... to cheer her up the way another child might take out the trash.

Exercise 5. Find definitions of the following idioms, using an English thesaurus.

a) find Russian / Belarusian equivalents to these idioms;

b) provide other ways to display the meaning of the idiomatic expressions.

- | | |
|--|--------------------------|
| 1) to come out of age; | 6) to be of low birth; |
| 2) to fall in love; | 7) to be of noble birth; |
| 3) to fall out of love; | 8) more dead than alive; |
| 4) to be born out of wedlock/outside marriage; | 9) other half; |
| 5) to follow in your father's footsteps; | 10) to blacken a name. |

Exercise 6. Find English collocations with the following words and word combinations. Give Russian / Belarusian equivalents.

- | | |
|---------------|----------------|
| 1) name; | 6) mature; |
| 2) family; | 7) to die; |
| 3) adult; | 8) to be born; |
| 4) childhood; | 9) mother; |
| 5) birth; | 10) age. |

Exercise 7. Give English equivalents to the following Russian words, word combinations and set phrases. Use online dictionaries and reference-books.

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| 1) молодость; | 6) родственники; |
| 2) исполняться (о возрасте); | 7) находиться в близком родстве; |
| 3) свидетельство о рождении; | 8) основания для развода; |
| 4) сводный брат, сестра; | 9) унаследовать; |
| 5) сирота; | 10) приемные родители. |

Exercise 8. Find 5–10 Russian / Belarusian proverbs and sayings on family, personality, birth. Give their English equivalents.

Exercise 9. Find 5–10 English proverbs and sayings on family, personality, birth. Give their Russian / Belarusian equivalents.

Translation Booster

Exercise 10. Translate the following sentences into Russian / Belarusian. Comment on the translation techniques you have applied.

1. Their baby would **be born** in two months, close to Johnny's birthday.
2. So if I didn't understand I was being asked to be **best man**, it is because I never expected to be anybody's best friend.
3. Questions came in order: **place of origin**, age, **marital status**, children, work, income.
4. Our **best man** and **maid of honor** are **divorced**, same as my parents, so we can't have both of them.
5. Alone, **widowed**, and in debt up to her eyeballs on a ranch she couldn't maintain but couldn't bear to think about selling, all at thirty-six years of age.
6. But people who **get married**, they **fall in love** and they **fall out of love**, right? So why can't it maybe happen backwards?

7. Sometimes, when you fall for a house it's really the location that tugs at your heart – you might call it “**love at first sight**”.
8. For years, the only Hollywood directors widely **known by name** were those who, like Charlie Chaplin and Orson Welles, also starred in the films they directed.
9. Like other peasant children, he'd been **brought up** on tales of the cruel Breton count of the Dark Ages, not yet called Bluebeard but already famous for his way of solving **matrimonial problems**.
10. Legal rules regulating everything from the **treatment of children** and division of property to the **grounds for divorce** have changed.

Exercise 11. Translate the following sentences into Russian / Belarusian. Comment on types of transformations you have applied.

1. And the fact that she's chosen me and believes in me makes me want to **mature** and grow.
2. Having been **raised by** a junkie mom and no dad, she has big issues around trust.
3. You **take after** your mother. She was so into literature and films and all the rest.
4. If you don't **fall in love** with life, you're **more dead than alive**.
5. Countries with **high birthrates**, in contrast, usually also have large numbers of children **born out of wedlock**. These babies **are born** not primarily to teenagers but largely to women in their late 20s and 30s, many of whom are in **committed relationships**.
6. It's quite possible that this drama is just an unfortunate public incident for a **newly wed couple** still mastering trust.
7. Some people are **born with a silver spoon in their mouth**, while others **come into this world** with against them.
8. One day one month later Jack bit the bullet and decided **to propose to** Molly. He bought an antique ring that was cheap but looked thoughtful.
9. He was a **happily married** man who raised seven children with his beloved wife, Rose Marie.
10. Holidays can be a sad and difficult time for newly **separated parents** because they often have to share or give up time with their children.

Translation Skill

Exercise 12. Translate the following text from English into Russian / Belarusian. Comment on the transformations applied to the italicized words and word combinations.

Text A.

Family Meals

Family meals are an important part of *living with a family*. A recent survey showed that most American children and teenagers *share a meal with their family* at least four times a week. This is a very positive sign. This is because there are many *benefits* for families that *dine together*.

First, *sharing a meal* together can help a family *stick together*. It helps to *reinforce* each family member's *sense of belonging*. Family meals can *teach younger people* about their culture by eating traditional foods. Family members can also relax together during this time and enjoy each other's company. *Routine socializing* helps family members learn patience and respect for each other.

Family meals also play an important part in *child development*. Parents can *keep an eye on* their children's moods and emotions at this time. They can discuss problems. Studies show that eating together helps *to reduce the risk* that a child will smoke, get into fights, or *commit suicide*. Children who eat with their families are more likely to earn high grades and make more friends than those who do not eat family meals.

Through family meals, parents can also *ensure* that their children are eating healthy food. Children who eat together with their families are less likely to become obese. Families who dine together tend to eat more fruit and vegetables. These families also don't eat at fast food restaurants as often as families that do not eat *a shared meal*.

(<http://dreamreader.net/lesson/family-meals/>)

Text B.

Genealogy

Genealogy is the exploration of *a family's background* over a long period of time. The people who do this are called *genealogists*. There are professional

genealogists who help people do this for a fee. Many genealogists are hobbyists who also trace their own *family's history*. This takes a long time and usually involves plenty of research.

Genealogists might access government or company archives to find out more information about *ancestors*. *Birth certificates*, *marriage licenses*, and *adoption records* can show when events happened in the family. Genealogists might also examine *military service forms*, *criminal records*, and newspaper articles to find details about a *person's life*. A *government census* can also give clues about a family's history.

Current technology also plays an important part in genealogy work. Genealogists commonly use special software that can store huge amounts of information about family histories. It can display different graphics that show various *relationships*, such as *national origin*, *religion*, and *birth order*. This can help genealogists understand better *where a family comes from* and how people in the family were *related*. It can also provoke some questions about changes in a family. Why, for example, would a family's religion suddenly alter over the course of *a generation*? This would strongly hint that a major event occurred in the family. What was the event? These kinds of questions create more questions and genealogists are always working to find the answers.

(<http://dreamreader.net/lesson/genealogy-intermediate/>)

Text C.

One-child policy

China has ended its decades-long *one-child policy* to allow all couples *to have two children*. The ruling Communist Party of China made the announcement on Thursday. The one-child policy, officially called *the family planning policy*, was *a population control measure* that was introduced in 1979. Policy makers hoped to *restrict* the country's *surging population* and therefore *control rates of poverty*. It wasn't adhered to strictly and many exceptions were allowed. In 2007, around 36 per cent of China's population was subject to a strict *one-child restriction*. An additional 53 per cent was allowed to have a second child if the first child was a girl. The new two-child policy will reverse China's very *low fertility rate*.

The new two-child policy is expected to provide *a huge economic boost* for China and prevent it from developing into *an ageing society*. China's labour force

reached a peak of 940 million in 2012. However, this decreased to 930 million in 2014 and was expected to fall by another 29 million by 2020. Predictions from Peking University are that there will be an average of 2.5 million extra *newborns* per year. This will result in more workers and an additional \$11.8 billion in annual consumption. Shares in many international *baby goods companies* jumped by over 10 per cent after the news was announced. The new policy will affect around 100 million *couples*.

(<http://www.breakingnewsenglish.com/1511/151101-one-child-policy.html>)

Exercise 13. Translate the following text from Russian into English. Comment on the transformations applied to the italicized words, word combinations.

Text A.

Как благосостояние семьи влияет на развитие мозга ребенка

Американское исследование доказало, что у *детей и подростков из малоимущих семей* хуже развиваются некоторые участки мозга.

Команда ученых из девяти американских университетов решила выяснить, насколько социально-экономические факторы влияют на развитие мозговых структур *в раннем возрасте*. Они исследовали 1100 здоровых детей и подростков от 3 до 20 лет: собрали подробную информацию *о доходе в их семьях*, а затем провели серию МРТ головного мозга и когнитивных тестов.

Оказалось, что *материальное положение родителей* влияет на состояние коры головного мозга их *отпрысков*, в особенности на зоны, ответственные за способности к языкам и чтению. В семьях, где ежегодный доход превышает \$ 150 000, у детей эти участки мозга в среднем на 6 % больше, чем у тех, чьи родители зарабатывают не больше \$ 25 000 в год. С точки зрения нейробиологии, это серьезный показатель. Кроме того, дети из бедных семей намного хуже справились с когнитивными тестами, предложенными учеными.

Исследователи также установили связь между развитием мозга и *образованием родителей*. У детей из семей, где родители имели хорошее образование, больше размер гиппокампа – мозговой структуры, связанной с памятью и удержанием внимания. По мнению ученых, эти различия можно объяснить тем, что в *бедных семьях* у детей хуже качество питания и медицинского обслуживания и меньше возможностей для развития – посещения кружков, секций, поездок в путешествия. Кроме того,

эмоциональная обстановка в *материально неблагополучных семьях* обычно крайне нестабильна. То, что эти факторы влияют на детский мозг, должно заставить чиновников задуматься об усилении *социальной помощи* малоимущим семьям.

(<http://www.nat-geo.ru/science/175982-kak-blagosostoyanie-semi-vliyaet-na-razvitie-mozga-rebenka/>)

Text B.

Ученые определили гены, отвечающие за черты лица

Генетики вплотную приблизились к пониманию того, почему лица людей отличаются друг от друга.

При помощи мышей исследователи сумели обнаружить тысячи небольших фрагментов *ДНК*, которые воздействуют на процесс *формирования черт лица*.

Они также продемонстрировали, что модификация этих генов может приводить к *изменению формы лица*.

Результаты исследования, опубликованные в журнале Science, помогут ученым составить более четкое представление о механизме формирования *дефектов развития*.

По словам генетиков, хотя исследование проводилось на подопытных животных, этот же механизм должен участвовать в формировании лица у человека.

Профессор Аксель Визель из Института *геномных исследований* при Национальной лаборатории имени Э. Лоуренса в Беркли в Калифорнии, сообщил Би-би-си: «Мы пытаемся выяснить, как эти инструкции по формированию лица *закодированы в геноме человека*».

(http://www.bbc.com/russian/science/2013/10/131024_face_genome_switches)

Text C.

Новорожденные в разных странах плачут на разных языках

Тот факт, что *дети рождаются* со способностью распознавать знакомые звуки, известен ученым давно. А теперь найдена связь первых криков *новорожденных с материнским языком*.

Доказано, что *ребенок в утробе матери* по крайней мере за 10 недель до *рождения* слышит звуки, поступающие извне, и даже способен реагировать на них. Наиболее значимым оказывается *материнский голос*: он вызывает учащенное сердцебиение. В рамках новой задачи ученые решили установить, как родной язык влияет на формирование навыков управления голосом. Исследование провела группа специалистов из университетов Вюрцбурга, Оснабрюка и Пекина, его результаты опубликованы в журнале Speech, Language and Hearing.

Выяснилось, что тип языка, окружавший *младенца еще на его эмбриональной стадии*, в значительной степени влияет на тональность его плача *с первой минуты после рождения*. Специалисты изучили звуки 102 *новорожденных* из Китая, Германии и Камеруна. Китайский язык относится к *тоническим*: здесь каждый слог произносится с определенным тоном. Это же характерно для одного из языков Камеруна – ламнсо. В первом случае язык насчитывает четыре тона, а во втором – восемь. Немецкий язык, напротив, является *атоническим*.

По результатам анализа материала ученые сравнили плач *младенцев* из Китая и Камеруна с пением: звуки были мелодичными, при этом мелодия у камерунских детей имела наибольшее количество вариаций. А у немецких детей перепад между наиболее высокой и наиболее низкой голосовыми частотами оказался невелик.

Таким образом, подтвердилось предположение о том, что родной язык, знакомство с которым происходит с помощью голоса матери, начинает формировать акустические особенности младенца *еще до его рождения*. В дальнейшем планируется продолжить изучение влияния звуков окружающего мира на *развитие плода*.

(<http://www.nat-geo.ru/science/903881-novorozhdennye-v-raznykh-stranakh-plachut-na-raznykh-yazykakh/>)

Translation and Interpretation Excellence

Exercise 14. Translation Dictation. Give Russian / Belarusian equivalents to the words and word combinations from Unit 1.

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 1) child development; | 6) one-child policy; |
| 2) family's background; | 7) family planning policy; |
| 3) adoption records; | 8) newborns; |

4) national origin;

5) generation;

9) newly married couple;

10) happily married.

Exercise 15. Translation Dictation. Give English equivalents to the words and word combinations from Unit 1.

1) отчество;

2) младенчество;

3) начинающий ходить

ребенок;

4) несовершеннолетний;

5) рожать;

6) брак по расчету;

7) жить в гражданском браке;

8) ссылаться на кого-то без

всяких оснований

(спекулировать именем);

9) опорочить имя;

10) идти по стопам.

Exercise 16. Translate within 30 minutes the following text into Russian / Belarusian without using a dictionary.

Fatherhood lessons to help families stay together

The British government has started a new project to help men *manage the responsibilities of fatherhood*. Fathers will be able to attend workshops and take lessons on how *to be a better father*. The new scheme hopes to slow down the rate of *family breakdown* in the U.K. Over a million British children *are growing up* without a father. A survey said that a 16-year-old in Britain is more likely to own a smartphone than have a father. One of the project's leaders, Iain Duncan Smith, told Britain's Daily Mail newspaper that: "It is not only the *bond between* a mother and her child which *makes a real difference* to a child's life. It is the bond between a father and his child too."

The new classes will be for men only. They will prepare fathers for how having a new baby will *change their relationship*. Lessons will help new fathers to develop relationship and *communication skills*. Other classes will help them to understand what can go wrong and where to *go for further support*. Mr Smith wants *the rate of divorce* in the U.K. to go down. He said: "Divorce does harm to children, *affecting* everything from school work to eating habits, as well as their relationship with mum and dad." He spoke of the importance of helping families, saying: "If we are serious about *promoting a strong society*, then we also have to be serious about seeking *to support and strengthen families*."

(<http://www.breakingnewsenglish.com/1501/150104-fatherhood.html>)

Exercise 17. Translate within 30 minutes the following text into English without using a dictionary.

Семья из одного человека

Традиционных семей – с двумя супругами и детьми – стало меньше.

Согласно последним исследованиям, британцев, *живущих в одиночку* или в качестве *одиноких родителей*, больше, нежели тех, кто живет *традиционной семьей*. Изучение того, как *семейная жизнь* изменилась с 60-х, было проведено «Фондом Будущего», и результатом его стал вывод, что жизнь в одиночку стала нормой.

Исследование также показало, что семьи с детьми сейчас встречаются реже, чем когда-либо прежде, но зато родители проводят со своими *чадами* больше времени. Сорок лет назад *полные семьи* составляли до половины от числа всех «*ячеек общества*» в Британии.

В ходе исследования три *поколения* британских семей рассказывали о своих взглядах на *семейные отношения, семейный бюджет и родительские обязанности*. Оказывается, несмотря на то, что традиционных семей стало меньше, отношения внутри них стали гораздо крепче. *Родственники* проводят значительно больше времени вместе: например, *нынешние родители* в среднем проводят со своими *отпрысками* (не считая общих завтраков, обедов и ужинов) 1 час с четвертью в день, тогда как в 1961-м – лишь 31 минуту.

Опрос также показал, что родители помогают детям с домашними заданиями в среднем около 15 минут в день, а в 1961-м практически вообще этого не делали. Стоит добавить, что каждая пятая из британских семей теперь ежедневно собирается дома за ужином (в 60-х – только 12 %).

Несмотря на большее время, уделяемое детям, *родители* и собой занимаются больше, чем прежде, что зачастую объясняется использованием новых технологий: в 1961-м стирка и уборка отнимали у хозяйки до 13 часов в неделю, тогда как сейчас – чуть больше 6. Готовить еду тоже стали быстрее: в 1961 году – 1 час 40 минут в день, теперь – чуть больше 1 часа. Хотя у *отцов семейства* время, проводимое за приготовлением пищи, увеличилось буквально на одну минуту – в среднем с 26 до 27 минут в день.

Современные родители занимают свободное время самой разнообразной деятельностью: начиная от занятий спортом, которые

продолжаются в 6 раз дольше, чем 40 лет назад (с 10 минут до 1 часа в неделю), до развлечений с друзьями, которые занимали 40 лет назад 25 минут в неделю, а теперь – почти 1 час.

(http://news.bbc.co.uk/hi/russian/uk/newsid_1755000/1755528.stm)

Exercise 18. Translate the following text into Russian / Belarusian, print out your target text and hand it in to your teacher.

Michael Bond: my family values

The author of the Paddington Bear stories talks about his own idyllic childhood and how his father always wore his hat in the sea – much like Paddington.

I was an only child. I weighed about 11 lb – a whopper. My mother said: “Never again!” I had lovely parents: they taught me that the most precious thing you can give a child is your time.

My father always had time to play in the park with me. I would wait for him to have his supper and then he would come straight out with me. Lots of fathers might not want to do that these days. I think my dad was exceptionally nice and thoughtful. You can’t fake that kind of enthusiasm. Children always know.

Mother was a voracious reader – she came back from the Boots the Chemist library every week with half a dozen books, and she would devour them. She taught me the value of books and reading. In many ways, my parents were my best teachers.

My grandfather lived quite nearby and he thought the light shone out of me, for some reason. I used to sit at the window waiting for him, and as soon as I saw him, I’d run all the way down the road to greet him. He used to say to me: “You can do anything you like in the world, if you really want to, but you’ve got to stick at it.” I followed his advice. I used to love staying with Auntie Em, too. She was probably what modern parents would call a great multitasker – she could give me a bath and have a fag at the same time.

My childhood was pretty idyllic. We went on bucket-and-spade holidays to the Isle of Wight, staying in a strict guesthouse where you had to be out all day. My father, always a stickler for the right way to do things, would wear his hat in the sea – much like Paddington.

I didn't enjoy school and left at 14. Mother decided to send me to a boys' Catholic school, mainly because she liked the purple blazer. To get there, I had to go past the local state school: they would throw things at me, on account of the awful blazer. In a good summer, it would bleach out to a pale pink, which didn't help. At school, there was a lot of bullying among the boys, and the brothers all had rustling black gowns and carried black straps.

We took in two evacuees during the war, when my father was in the Home Guard. It was difficult because they were so sad, and they didn't get on with each other. One would sit by the fireplace crying and the other was extremely bossy. I was still a child myself, but mature enough to realise that what they were going through was awful.

My daughter Karen was born the same year that the first Paddington story was published, so they have grown up together – like siblings. She had a dislocated hip at a time when not much was known about it. She went through a bad time of it as a child – so many operations. I've got four grandchildren: Karen has three older children, and my son Anthony has one little lad. I have never pressed my books on any of them, but they have always been interested.

I wish I had treated my mother and father better. I think I went through a stage when I thought it was more important to make a good living. We spent time together as they grew older. We'd go out for drives in one of my fast cars, but they weren't that keen on it. Mother usually had her eyes closed going down a hill, so she would miss the view.

When she died, Father came to live with us. I'd make him a boiled egg for breakfast every morning, and every morning he'd tell me it was great. I sometimes used to yearn for him to tell me it was an awful one – I'd have loved that. But he never would have, he was far too well-mannered.

(<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/apr/01/michael-bond-my-family-values>)

Exercise 19. Translate the following text into English, print out your target text and hand it in to your teacher.

Успехи близнецов: гены или воспитание?

Международный коллектив генетиков и психологов исследовал более 6,5 тысячи пар близнецов, чтобы понять, чем предопределены их успехи – хорошей наследственностью или влиянием внешней среды.

В 1920-е годы первые генетики, вдохновленные идеей создания Нового советского человека, увлекались евгеникой. Так, Юрий Филипченко собрал обширный материал по генеалогии академиков. Оказалось, что именно в среде интеллигенции рождаются особо талантливые личности. Озабоченность евгеников вызывал тот факт, что интеллигенты заводят мало детей. «Нужно размножать наших академиков», – писал один из авторов «Русского евгенического журнала». Руководство страны почин не поддержало...

Такие исследования проводились в основном на близнецах, поскольку однояйцевые близнецы наследуют один и тот же геном, а разнаяйцевые, развивающиеся из двух яйцеклеток, – лишь половину одинаковых генов.

Почти столетие спустя международный коллектив генетиков и психологов, в том числе Эва Крапол из Лондонского королевского колледжа и Юлия Ковас из Томского государственного университета, исследовал более 6,5 тысячи пар близнецов – выпускников английских средних общеобразовательных школ, чтобы понять, чем предопределены их успехи: хорошей наследственностью или влиянием внешней среды (воспитанием, полученным в школе и дома)?

Оказалось, что успехи в сдаче экзаменов на Общий сертификат о среднем образовании на 75 % предопределены наследственностью и лишь на 25 % зависят от педагогов и «папиного ремня». В этот наследственный багаж входят и умение принимать самостоятельные решения, и высокая самооценка, и целеустремленность, и поведение, и здоровье, и еще целый ряд факторов. Исследователи заключают: эти выводы подтверждают необходимость лично-ориентированного подхода в обучении школьников.

(<http://www.nat-geo.ru/science/154122-uspekhi-bliznetsov-geny-ili-vospitanie/>)

Active Vocabulary

1. Personality. Family

1. Name *n* (first name, Christian name, given name, last name, surname, family name, full name, middle name, maiden name, patronymic)
2. Adolescent *adj*
3. Adolescence *n*

4. Adult *adj*
5. Adulthood *n*
6. Baby *n*
7. Childhood *n*
8. Childish *adj*
9. Elder *adj*
10. Manhood *n*
11. Mature *adj*

12. Kid *n*
13. Middle-aged *adj*
14. Old *adj*
15. OAP – old age pensioner
16. Retired *adj*
17. Senile *adj*
18. Senior citizen
19. Elderly *adj*
20. Grow *v*
21. Grown-up *n*
22. Immature *adj*
23. Infancy *n*
24. Infant *adj*
25. Junior *adj*
26. Juvenile *adj*
27. Teenager *n*
28. Toddler *n*
29. Young *adj*
30. Youngster *n*
31. Youth *n*
32. Youthful *adj*
33. To turn twenty / to be twenty
34. To be a twenty-year-old person
35. To be under / nearly/ over twenty
36. To be in one's early / mid / late twenties
37. To be in one's teens
38. To be / come out of age
39. Nationality *n*
40. Occupation *n*
41. Birthplace *n*
42. Marital status
43. Aunt *n*
44. Brother *n*
45. Daughter *n*
46. Father *n*
47. Grandfather *n*
48. Grandmother *n*
49. Grandparents *n*
50. Great-grandparents *n*
51. Grannies *n*
52. Grandchildren *n*
53. Great grandchildren *n*
54. Half-brother / sister *n*
55. Niece *n*
56. Nephew *n*
57. Orphan *n*
58. Siblings *n*
59. Sister *n*
60. Son *n*
61. Twins *n*
62. Uncle *n*
63. Husband *n*
64. Wife *n*
65. Spouse *n*
66. Father-in-law / mother / brother / sister / daughter / son *n*
67. Birth *n* / to give birth to
68. Birthday *n* / birthday certificate
69. To be born *v*
70. To die *v*
71. Dead *adj*
72. Death *n*
73. Bachelor *n*
74. Best man
75. Boyfriend / girlfriend *n*
76. Bride *n*
77. Bridesmaid *n*
78. Engagement *n*
79. Fiancé *n*
80. Fiancée *n*
81. Groom / bridegroom *n*

82. Marital status
83. Marriage *n* /marriage of convenience
84. Marriage certificate
85. Relation / relative *n*
86. Single *adj*
87. Spinster *n*
88. Wedding *n*
89. Widow / widower *n*
90. Foster parents *n*
91. Stepmother / father *n*
92. To be divorced
93. To be / get engaged
94. To be / get married to smb
95. To marry smb *n*
96. To be related to smb
97. To be / live single
98. To be widowed
99. To be smb's close / distant relation
100. To live in common law
101. Kin *n*
102. Divorce / Divorcee *n*
103. Ancestor *n*

104. Descendent *n*
105. Pet name
106. Stage name
107. To be known by a name
108. To acquire, get, obtain a name

1.1. Phraseological units

1. To fall in love (at first sight)
2. To fall out of love
3. To take sb's name in vain
4. To blacken, damage a name
5. To be born and bred/brought up/raised
6. To be born out of wedlock/outside marriage
7. Grounds for divorce
8. To inherit sth from smb
9. To follow in your father's footsteps
10. To be of low/noble birth
11. More dead than alive
12. Other half

UNIT 2

Countries, capitals, cities. National stereotypes.

City life. Transport. City traffic.

**Лексические и грамматические трансформации
при переводе**

Warming Up

Exercise 1. Study the active vocabulary list. Give Russian / Belarusian equivalents to the following English words and word combinations.

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1) Indian gift; | 9) Hatch back |
| 2) The Strait of Dover; | 10) To take a short cut; |
| 3) Ulster; | 11) The Crown Jewels; |
| 4) Traffic warden; | 12) Eire; |
| 5) Pelican crossing; | 13) Russian tea; |
| 6) To skid; | 14) Dutch bargain; |
| 7) To swerve; | 15) Docklands; |
| 8) To dip one's headlights; | 16) Polish-Lithuanian
Commonwealth. |

Exercise 2. Give words expressing the same meaning to the English words and word combinations.

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 1) ATM; | 9) to be up one's street; |
| 2) cosmopolitan; | 10) populous; |
| 3) traffic congestion; | 11) street; |
| 4) petrol station; | 12) to be on the streets; |
| 5) traffic policeman; | 13) intersection; |
| 6) amenities; | 14) to inhabit; |
| 7) the underground; | 15) to accelerate; |
| 8) five-and-dime | 16) stowaway. |

Exercise 3. Go on with the synonyms in Russian.

Vocabulary Booster

Exercise 4. a) match the two parts of the sentences;
b) guess the meaning of the word **in bold**;
c) explain the meaning of the word in English;
d) translate the sentences into Russian / Belarusian.

1	An armed robbery suspect may be feeling deflated....	A	...who dominate Whitehall , the leadership of the main political parties, the universities, the BBC and most public-sector professions.
2	Noisy hole-in-the-wall cafes serve...	B	...including a high tea and four-course breakfast by candlelight.
3	In Dacre's mind, the country is run, in effect, by affluent metropolitan liberals ...	C	...of this 3-acre closed parking lot into a mix of retail and residences later in 2015.
4	Many Russian officials here argue that it's not so strange that, ...	D	...the stowaway kid who flew to Hawaii inside the wheel well of a plane, and pot mania.
5	MARTA will be seeking proposals for redevelopment...	E	...flavourful fresh seafood and noodle dishes and exceptional Vietnamese egg rolls.
6	The large, 18th-century farmhouse has six guest rooms. Room rates are \$ 110 to \$ 160...	F	...after being arrested while changing a flat tire .
7	Thanks to a Russian architectural tradition running from the Kremlin towers to Stalin's high-rise buildings , Moscow is one of the few cities....	Gas the successor state to the Russian Empire and the USSR, post-Soviet Russia should have ongoing obligations to former subjects such as the Ossetians and the Abkhazians.
8	Although prayer took place in the Temple, the prayers offered by the two men did not require them to go up to Jerusalem...	H	...played one superpower against the other, bidding for aid and weaponry in return for support.
9	When we come right back, it will be Miller time, the missing jet...	I	"...to have its own symbol, comparable only with Paris with its Eiffel tower," said chief city architect.
10	Neither was the either-or logic absolute. Non-aligned countries ...	J	They could have offered those prayers privately or in a synagogue .

Exercise 5. Find definitions of the following idioms, using an English thesaurus.

- a) find Russian / Belarusian equivalents to these idioms;
- b) provide other ways to display the meaning of the idiomatic expressions.

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| 1) to take French leave; | 6) When in Rome do as the Romans do.; |
| 2) Greek gift; | 7) English breakfast; |
| 3) Chinese compliment; | 8) Russian tea; |
| 4) English disease; | 9) Iron curtain. |
| 5) to take a short cut; | |

Exercise 6. Find English collocations with the following words and word combinations. Give Russian / Belarusian equivalents.

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1) landscape; | 6) city; |
| 2) to swerve; | 7) necropolis; |
| 3) fare; | 8) streetscape; |
| 4) cosmopolitan; | 9) sidewalks; |
| 5) public; | 10) urban. |

Exercise 7. Give English equivalents to the following Russian words, word combinations and set phrases. Use online dictionaries and reference-books.

- | | |
|---|---|
| 1) недвижимостъ, находящаяся в свободной собственности; | 6) спущенная шина; |
| 2) кварталы города с беднеющим населением; | 7) регулировщик уличного движения; |
| 3) трущобы; | 8) блошиный рынок; |
| 4) железный занавес; | 9) страна-правопреемница; |
| 5) мечеть; | 10) жители Оксфорда и Кембриджа (включая студентов и преподавателей). |

Exercise 8. Find 5–10 Russian / Belarusian proverbs and sayings on cities, traffic, stereotypes. Give their English equivalents.

Exercise 9. Find 5–10 English proverbs and sayings on cities, traffic, stereotypes. Give their Russian / Belarusian equivalents.

Translation Booster

Exercise 10. Translate the following sentences into Russian / Belarusian. Comment on the translation techniques you have applied.

1. What is **the City's** reaction to the cut in interest rates?
2. You must owe **the City Fathers** money nowadays if you want to be made Lord Mayor. Driving out of the Mansion House... in all my vermin, with Jack here standing up behind me in a powdered wig – eh?
3. The bride, a glamorous **city slicker** hailing from the Big Apple, had come to Parable some time before, reportedly to reinvent herself after a nasty divorce.
4. Thus, big institutions tend to make treacherous neighbours within communities: **town and gown** conflicts are polarized and don't necessarily really reflect opinions. I don't know an answer to this state of affairs.
5. I loved her simple scowling good looks, the loose lock of blond hair at the rim of her cap, her neat narrow nose and skeptical lips, skinny shoulders, and thin fingers. She was beautiful. I took her for an unimpressed **townie**.

6. Your answer may depend as much on who you are – liberal or conservative, **city-dweller** or **rural homesteader**, low-wage labourer or salaried middle class – as on any single set of criteria.
7. It was Jai Nanda's experience as a coach that first led him to create an afterschool program for **inner city kids** in 1998. His idea was to reach at-risk students by challenging them to lead younger children.
8. The members' apartments were modest, and different from each other. Some in a rustic style: red-tiled roofs, a garden surrounded with pruned myrtle bushes. Others like a suburban **housing estate**: two-story buildings, brick roofs, a road, a lawn, a garden enclosed by the houses around it.
9. On one side are those who say the genetic predisposition of women to be the prime caregivers causes women to opt out of the corporate **rate race**, to make choices in favour of family.
10. Many of the foreign recruits – drawn by fantasies of “adventure, fame, romance and prestige”, in the words of former Canadian legionnaire Evan McGorman – opt to desert (or more colorfully, **take “French leave”**) once they discover that legion life can be more like Papillon than Camarn.

Exercise 11. Translate the following sentences into English. Comment on types of transformations you have applied.

1. Those employees spend their paychecks on everything from designer hoodies to restaurant dinners. Apartments are built to house them. And the taxes they and their employers pay help balance municipal budgets, fund redevelopment projects and pay for a range of **amenities**.
2. It's a surreal sight a few miles from **downtown**, and worth a visit if you need a break from the festival crowds and some room to roam. The city was a beacon for arts and culture in the region long before country music staked its claim there.
3. Despite their profitability, stores are being squeezed out of the neighbourhoods they call home. Once lonely grocery outposts in a dangerous city, their colourful awnings part of the **streetscape**, they are now losing customers to chain stores.
4. I mean, would you want to live in a **one horse town** for your whole life? No, you want to enter history, right? You want to become part of it. Cultures, like these small towns, are not living, obviously, in the 20th century world. So these people want to get out.

5. A third structure, which does not appear on Forman's map, may have been a **makeshift dwelling** or lean-to, and yielded hundreds of hand-wrought nails and postholes. They have also found, throughout the dig sites, broken tools, parts of carriages, and what appears to be a hitching post.
6. In its heyday, Dubai seemed like a Las Vegas of the Persian Gulf, a **boom town** that built man-made islands so enormous, they are visible from space, and the world's tallest building is still under construction.
7. Driving through Kona's industrial section he dropped his phone's earpiece and then **swerved** while attempting to retrieve it. That's when the officer pulled him over. He agreed to **breathalyzer** test and said he was forced to blow several times.
8. In turn, the U.S. was able to use a series of delaying measures and vague promises to postpone the inevitable day of reckoning – for instance, using the **Partnership for Peace** as a hedge on the question of NATO expansion – with the hope being that **the states of the former Soviet bloc** and **the former Soviet Union** never would qualify for actual membership or that somehow the “**Russian problem**” would be solved.
9. But it will be as a last resort, never a first; in cooperation with our allies, never alone; out of necessity, never by choice; proportionate, never heedless of civilian lives or international law; as the best alternative considered, never the only. We will apply the same principles of **collective security**, prudent caution, and superior weaponry that enabled us to peacefully prevail in the long **cold war** against the Soviet Union.
10. The Republic was sucked in. The warring had once more come home to the nation that had settled uneasily, for sixty years, with the truth that its shrunken northern province **Ulster** must be the orphan refused. The armed motorcade was set to rush the accused to **Four Courts**. Tales of previous bombings of Four Courts and daring **I.R.A.** prison escapes had screamed out of the papers for days and been heatedly broadcast on TV and radio. People were admonished to stay home.

Translation Skill

Exercise 12. Translate the following text from English into Russian / Belarusian. Comment on the transformations applied to the italicized words and word combinations.

Text A.

Our urban past, present and future

We are bombarded with statistics about the future of *cities* these days, as fast as the cities themselves are growing. More than half of the world's population now live in a city, with the number of *urban residents* increasing by 60 million each year – that's two new *urbanites* every second. It is a *relentless rate of expansion* that will see over 70 % of the global population living in *urban areas* by 2050, requiring the equivalent of a new city of 1 million built every five days between now and then.

We are told that cities are getting “smarter”, as technology reaches further into our streets, bringing a brave new world of *crime-fighting lampposts* and *sentient dustbins*. Smart cities have been billed as the next leap forward, the arrival of networked systems for collecting, processing and implementing urban data hailed as a “second electrification” of the world's *metropolises*.

No longer confined to programming *traffic flows*, the smart city's sensors can detect its *citizens' daily routines*, keep track of queues outside museums, monitor overflowing sewers, tell when dustbins are full and flag-up empty *parking spaces*. The *citywide computer* knows where it's best to put the shops, where people should live, how much *amenity space* they should have, and when they are behaving suspiciously. The *smart city* can fix our mess, bringing order to *urban chaos*. But is outsourcing our *collective civic intelligence* to a computer algorithm the answer to making good places to live? And who sits in the control room?

As tech giants like Cisco, IBM and Siemens expand their influence on the *urban realm*, it's worth asking who they are accountable to, indeed who owns the streets, spaces and infrastructure over which their systems keep watch. The “*public*” *spaces, plazas and piazzas* that come with *urban regeneration* are increasingly nothing of the sort, instead extensions of the private lobby, with public access contingent on activities and codes of behaviour that fit into the developer's vision. As whole swaths of cities are sold off to private owners, returning to the model of the 18th-century great estates, whose vision are we signing up for? And do we fit in it?

Even where our streets and spaces do still remain *in public ownership*, their management is being progressively outsourced to private hands. The rise of the business improvement district across the US and Europe, visible in the growing number of branded wardens and guardians patrolling the streets, is creating new

elite communities with the power to tax and the power to enforce the law, making separate cities within the city. As local councils slash their own services, is a return to *feudal urban fiefdoms* the price we must pay for cleaner, safer streets?

(<https://www.theguardian.com/cities/2014/jan/27/guardian-cities-site-urban-future-dwell-human-history-welcome>)

Text B.

In Detroit's 2-Speed Recovery, Downtown Roars and Neighborhoods Sputter

Donald J. Trump alighted here Monday. He saw an *urban dystopia* of poverty, crime and blight, “the living, breathing example of my opponent’s failed economic agenda.” Hillary Clinton arrived Thursday. Speaking in *suburban* Warren, she saw an upbeat comeback story of grit and innovation. “I just wish my opponent in this election saw the same Michigan I do,” she said.

Detroit used to be a pretty clear story. It was a symbol of American economic might and then it was a symbol of American *urban ruin*. But in a place not given to deep philosophizing – where the literary canon is defined by the razor-edged crime novels of Elmore Leonard – almost no one here seems entirely sure what to make of this moment’s Detroit.

There is a building boom, bustling sports stadiums and upscale signifiers like the Whole Foods Market or the Shake Shack opening soon that are transforming the areas in and around Detroit’s once *desolate downtown*. Hipster outposts in Midtown and Corktown are drawing young people from the suburbs and afar. The swift exit in 2014 from the city’s traumatic bankruptcy has been followed, almost everyone agrees, by significant progress on improving city services long deemed hopeless.

But what that means for the rest of the city and who is benefiting have set in motion a layered conversation about development, equity, race and class. It is playing out with particular force here in what was once the nation’s fourth-largest city and is now a place at once grappling with poverty, crime and failing schools, but also still animated by the bones of its former glory. The signs of progress in the city’s core are hard to miss. Consider the *Metropolitan Building*, once home to Detroit’s jewelers and watchmakers. It has stood vacant, like a ruined medieval castle, since the 1970s, and is now one of dozens of downtown buildings being restored.

“That encapsulates where Detroit is now,” said David Blaszkiewicz, president of Invest Detroit, a nonprofit that has invested \$251 million in financing for the *Metropolitan* and other real estate and business projects over the past 20 years. “We can make things happen today that we couldn’t make happen for the past three or four decades.”

The lack of progress is just as noticeable in the sprawl of often dilapidated neighborhoods, baking in the summer heat.

“*Downtown* is 90 percent better than it was 10 years ago, but you go a few blocks in any direction, and it’s terrible,” said Lulzim Shaqiri, whose wife’s family has owned the restaurant since 1983. “You can talk about helping the *neighborhoods*, but there’s really no neighborhood at all here. It’s just as dead as dead can be.”

Tonya Banks, one of the waitresses, added: “In Detroit, everyone’s on defense. There’s not enough to go around, so everyone’s against each other.”

(<http://www.nytimes.com/2016/08/13/us/detroit-recovery.html>)

Text C.

Mistakes Every First-Time NYC Visitor Makes

Fuhgettaboutit! New York can be overwhelming for anyone, let alone for someone who’s never pounded the city’s famed *sidewalks* before. But by avoiding these *newbie* mistakes, you’ll be feeling like a New Yorker in no time. A big-picture concept to keep in mind: For the most part, *Manhattan* is built on a grid. This means the numbered *streets run east and west*, and the *avenues wind up* and down the island, which is no more than 23 square miles. This makes getting around easier than you’d expect. Oh, and locals can be surprisingly helpful for someone who’s holding a map and scratching their head. Don’t be afraid to ask for directions. So far, so good? Great – now read on for more tips to tackling the *Big Apple*.

Odds are that you’ll be staying somewhere near this *jam-packed section of town*, which is home to the *hopping Broadway theater district* and lots of popular *tourist destinations*. And yes, there are some terrific restaurants in this part of the city. But the joints here tend to be big, *bustling tourist traps* with little character and a waitstaff that typically wants to move you in and out as fast as possible. This is where doing your homework in advance can pay off, with everything from delicious meatballs in *Little Italy* to mouthwatering dumplings in *Chinatown*.

Tons of *first-timers* come to the city and only see the sights on the island. But the fact of the matter is that many awesome attractions await in the boroughs. Head to *Brooklyn Heights* to visit the *New York Transit Museum*, located in a *historic subway station*, where trains from years gone by are prime for exploring. Go to the *Bronx Zoo*, a *mammoth urban jungle* with impressive displays and hundreds of breeds. Or venture out to another section of the Bronx for a Yankees game.

It may be tempting to hold out your arm and *hail a cab* when you're ready to hop to the next stop, but the New York City subway system is enormous and open 24 hours a day (though check the MTA website for travel advisories, particularly on weekends when most service work is done.) As a rule, subways are faster than cabs. Plus, there are lots of affordable MetroCards, whether you're looking for a daily or multi-ride pass. Note that MetroCards are good on buses too.

Speaking of the subway, if an empty car glides into the station, it's probably too good to be true. The empty subway car is empty for a reason, such as a foul smell or badly functioning air-conditioning system. The rule of thumb? Stick with the crowds. Cars that are more packed can be too close for comfort, but hundreds of riders can't be wrong.

You may have seen the many tour buses winding their way around town and thought they weren't for you. Wrong! With their super-knowledgeable guides and increasingly popular routes, including the sites of perennially popular TV shows like *Sex and the City* and movie locations from hits like *American Hustle* and *Spider-Man*, these tours may be just your style. Many of the multi-borough tours have hop-on/hop-off privileges, so you can explore by foot when the mood strikes you. And shh! You just might meet a local on board.

(<http://broadway.showtickets.com/articles/mistakes-every-first-time-nyc-visitor-makes/>)

Exercise 13. Translate the following text from Russian into English. Comment on the transformations applied to the italicized words, word combinations.

Text A.

История Несвижского замка

Дворцово-парковый ансамбль XVI–XIX вв. г. Несвижа расположен на северо-востоке города, в окружении прудов р. Уши. Инициатива возведения каменного замка принадлежит первому несвижскому ординату Николаю Христофору Радзивиллу «Сиротке» (1549–1616).

Начало строительства относится к 1583 г. С 1586 по 1599 гг. руководителем работ по возведению замка был итальянский архитектор *Ян Мария Бернадони*. К началу XVII в. строительные работы были в основном завершены. Вал высотой до 20 метров был укреплен камнем.

В XVII в. по углам бастионов были возведены 4 оборонительные башни. Подход к замку с запада был укреплен *треугольным шанцем*, к которому вели две подъездные дороги. Вдоль главной оси находилась *каменная брама с подъемным мостом* и 3-этажный дворец с 8-мигранными угловыми башенками. Слева от брамы (ворот) стоял 2-этажный хозяйственный корпус, справа – 3-этажная казарма с большой дозорной башней.

Кроме того, в комплекс замковых построек входили: дом *городничего*, пекарня, конюшня, литейная мастерская. Строительство и перестройка дворцово-замкового ансамбля велась в XVI–XIX вв., поэтому в нем сочетаются приемы средневекового зодчества со стилями позднего *ренессанса*, *барокко*, *классицизма* и *самобытное искусство* местных мастеров.

За время своего существования замок выдержал осады русских войск в 1655 и 1660 г., но в 1706 г. был взят шведами, которые разрушили замковые постройки и *бастионные укрепления*. Во второй половине XVIII – первой половине XIX вв. замок неоднократно осаждали русские войска (1764, 1768, 1772, 1773, 1812 г.).

Ремонтные, строительные и реконструкционные работы, начатые в 20-е годы XVIII в., ознаменовали собой новый период в существовании комплекса. Он связан с деятельностью *Михаила Казимира Радзивилла «Рыбоньки»* (1702–1762), а также его сына *Кароля Станислава Радзивилла «Пане Коханку»* (1734–1790). Восстановительными работами руководил архитектор Казимир Жданович. Он же являлся автором проекта *часовни* (построена в 1740 г.) и *театрального зала* (1748 г.) в одном из помещений комплекса.

Наибольшего расцвета Несвижский замок достиг во время правления «Рыбоньки» и «Пане Коханку». Здесь хранился архив *Великого княжества Литовского*. Замковая библиотека к началу 1770 г. насчитывала около 20 000 томов книг. Во второй половине XVIII в. это была самая крупная частная библиотека на землях *Речи Посполитой*. В картинной галерее в 1770 г. находилось 984 картины. Уникальными были коллекции *оружия*, *нумизматики*, многочисленные ценности нескольких замковых сокровищниц и др.

После событий 1812 г. замок находился в *запущенном состоянии* до 1875 г. Масштабные реставрационные работы начали проводить только в последней четверти XIX – начале XX вв. под руководством *Марии Дороты де Кастелян Радзивилл*.

Под охрану государства дворец был взят в 1939 г. В 2012 г. завершены реставрационные работы, для посетителей открылись экспозиционные залы.

(<https://niasvizh.by>)

Вера глубокого заложения

Московское метро – объект наподобие *Московского Кремля*, однако в Кремле тень товарища Сталина сливается с тенями Ивана Грозного, Бориса Годунова и Романовых, а в метро она представлена всецело. Сегоднешняя попытка включить метро в *список памятников всемирного наследия ЮНЕСКО* – очередное подтверждение исключительности объекта, сомнений в ней не было в момент строительства и нет до сих пор. Есть, однако, определенные обстоятельства в мировой практике существования метро.

Сегодня дотации московскому метро составляют примерно 30 млрд рублей в год, а выручка от билетов – 50 млрд (плюс-минус 5 млрд в разные годы). Это деньги на текущую деятельность, а не на гигантские инвестиции в развитие.

Московское метро убыточно, неизменно убыточно – деньги, вложенные в него, никогда не возвращались. Но это не следствие бесхозяйственности, воровства и т.д. – московское метро в этом отношении не отличается практически ни от одного метро в мире. Высшее достижение в этом плане (токийское метро) – выход к показателям оперативной безубыточности, однако это героическое «сражение» часто проигрывается.

В целом вложения в метро не окупались пока нигде и никогда, и это необычно. Другой транспортной системы, которая бы в течение ста лет генерировала только убытки по всему миру, не существует.

Как ни парадоксально, но и косвенная выгода от метро тоже не наблюдается. Кажется очевидным, что стоимость территории, где появилось метро, становится дороже, там должны развиваться строительство, торговля и т.д. Но в реальности так не происходит, поскольку метро не прокладывают в чистом поле.

К тому времени, когда в новых районах появляются поезда, все уже построено, продано, заселено, поэтому экономической выгоды нет – только социальная. Попытки же действовать в обратном порядке тоже не приносят успеха.

Цены на жилье при появлении в районе метро возрастают на 20 % – этого недостаточно, чтобы окупить строительство подземки, попытки включить расходы, связанные с ней, в цену на недвижимость приводят к тому, что строительство в этом районе останавливается.

Московскому метро в прошлом году исполнилось 80 лет, старейшее в мире лондонское – в два раза старше, азиатские – в два раза младше. Так

или иначе за приблизительно столетний период существования метро доказано: рассматривать его с позиций денег не стоит, что довольно неожиданно. Если какое-то изобретение в течение ста лет всегда убыточно, то оно, как правило, исчезает – это сродни попытке создать транспортную систему на основе дирижаблей. Но метро продолжает существование.

(<http://kommersant.ru/doc/2956330>)

Text C.

Транспорт будущего: 5 странных идей из Японии 30-х

В 1936 году японский журнал «Клуб Сенэн» опубликовал иллюстрированный материал под названием «Всемирный конкурс изобретений в области транспорта», в котором рассматривались возможные средства передвижения будущего. Статья охватывает все виды пассажирского транспорта: наземного, воздушного, водного, а также включает одну военную модель.

Автомобиль с шарообразными колесами

Автомобиль, движущийся на нескольких резиновых шарах разного размера, должен обеспечить водителю более плавный ход, чем стандартное четырехколесное авто с резиновыми шинами. В случае аварии сферические колеса заменяют подушки безопасности.

В настоящее время сферические колеса по-прежнему остаются только концептом. Ими оснащен, например, автомобиль главного героя фильма «Я, робот», действие которого происходит в 2035 году. Модель футуристического средства передвижения была разработана фирмой Audi. Какое-то время автоконцерн даже хотел запустить ее в серийное производство, правда, все-таки заменив объемные колеса на стандартные. Еще один концепт принадлежит группе студентов из калифорнийского Инженерного колледжа Чарльза Дэвидсона: в 2012 году они предложили модель электромотоцикла на двух сферических колесах.

Монорельсовая железная дорога

Для передвижения в горах, по версии журнала, будут использоваться небольшие двухколесные монорельсовые поезда, оснащенные воздушным винтом и вертикальным стабилизатором, напоминающим деталь хвостового оперения самолета. Такая конструкция должна позволить поезду развивать большую скорость движения и одновременно сохранять устойчивое

равновесие. Еще два колеса, выходящие наружу по бокам поезда, используются для его остановки.

Сверхскоростной пассажирский самолет

Самолет будущего, по версии иллюстратора Матсуиро Мураками, будут приводить в движение два мощных турбовинтовых двигателя, расположенных в носовой части широкого фюзеляжа. В 30-е годы во многих, прежде всего европейских, странах и в самом деле активно развивалось производство двухмоторных скоростных пассажирских самолетов. Однако, как бы в дальнейшем не изменялась их конструкция, предложенную в журнале модель так и не воплотили в жизнь.

Скоростной военный катер-танк

В качестве военного транспорта в статье представлен некий гибрид воздушного истребителя, катера и танка: плавающее транспортное средство на гусеничном ходу с кабиной на одного человека.

В какой-то степени реализацией данной идеи можно назвать немецкий проект сверхмалой подводной лодки с гусеничным движителем «Зеетойфель», оснащенной двумя торпедами и пулеметом. Ее первый спуск на воду был осуществлен в 1944 году; запустить в серийное производство эту лодку, по очевидным причинам, уже не успели. Впрочем, первый гибрид катера и танка появился даже раньше 1936 года – в конце Первой мировой войны, когда в 1918 году в Италии был построен торпедный катер «Грилло» с гусеницами по бортам.

(<http://www.lookatme.ru/mag/live/future-research/205299-japan-future-transportation>)

Translation and Interpretation Excellence

Exercise 14. Translation Dictation. Give Russian / Belarusian equivalents to the words and word combinations from Unit 2.

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1) the Knowledge (UK); | 9) makeshift dwelling; |
| 2) five and dime; | 10) stowaway; |
| 3) turnpike; | 11) mosque; |
| 4) low income housing; | 12) parking meter; |
| 5) freehold estate; | 13) brake light; |
| 6) high rise flats; | 14) commuting; |

7) to hitchhike;

8) a hall of residence;

15) to expand upwards and outwards.

Exercise 15. Translation Dictation. Give English equivalents to the words and word combinations from Unit 2.

1) дары данайцев;

2) город-спутник;

3) железный занавес;

4) Верхний и Нижний город

(исторический центр);

5) Фарный костел;

6) Припятские болота;

7) Ла-Манш;

8) «умный» город;

9) обратиться не по адресу;

10) свести счета с кем-либо;

11) захолустный

(провинциальный) город;

12) предаваться веселью (кутить);

13) городской житель;

14) жилищные условия;

15) городская среда.

Exercise 16. Translate within 30 minutes the following text into Russian / Belarusian without using a dictionary.

Text A.

Birmingham, UK

Seldom has one man had so much influence on *the shape of one city*. Sir Herbert Manzoni was city engineer and surveyor of Birmingham from 1935 until 1963. During that time, and especially after the second world war, he radically transformed the city. Manzoni was keen to tackle Birmingham's *slums*, and although his diagnosis was correct, his remedy – huge numbers of *tower blocks* – was not. He also transformed the city centre, building *the inner and middle ring roads* through historic neighbourhoods and demolishing many Victorian *civic buildings* including the original Central Library and the Bull Ring Market Hall. Noticeably many of the buildings that replaced them were themselves *demolished* inside 50 years.

(<https://www.theguardian.com/cities/2016/may/27/the-story-of-cities-the-ones-we-missed>)

Text B.

Portland, Maine, US

Portland suffered its 'Great Fire' in 1866, claimed by many to be the largest *urban conflagration* sustained in the still-young nation. It destroyed most of the

downtown, including nearly 2,000 structures, and displaced 10,000 residents, even though only two people were reported killed in the blaze. Reconstruction rapidly followed the removal of much debris, including a great volume of the ruined brick masonry. Debris by the thousands of cartloads was drawn downhill to the waterfront along the shore of the peninsula on which the city had been founded. Much of this debris in the *immediate downtown* was wasted within the arc of a new *rail line* in the harbour. The disposal filled much of the lagoon created between the rail line (founded largely on timber pilings just off shore) and the original edge of the harbour, in water that had become too shallow to serve many of the ocean-going vessels of the day. This new rail line connected the two principle railway systems converging on and serving the busy harbour of Portland. This connection carried traffic until the 1980s when the rail line was taken up, the occasional train progressing slowly down the middle of the street coming to be considered as impediment to economic redevelopment of the by then largely somnolent, but just reawakening, waterfront.

(<https://www.theguardian.com/cities/2016/may/27/the-story-of-cities-the-ones-we-missed>)

Exercise 17. Translate the following text into Russian / Belarusian, print out your target text and hand it in to your teacher.

THE BANGLADESHI TRAFFIC JAM THAT NEVER ENDS

Of all the *dysfunctions* that plague the world's megacities, none may be more pernicious than bad (really, really bad) traffic. *Sitting still in Dhaka, where bad design takes on epic proportions.*

Dhaka's traffic is traffic in extremis, a state of chaos so pervasive and permanent that it has become the city's organizing principle. It's the weather of the city, a storm that never lets up. In the 2016 Global Liveability Survey, the quality of life report issued annually by the Economist Intelligence Unit, Dhaka ranked 137th out of 140 cities, edging out only Lagos, Tripoli and war-torn Damascus; its infrastructure rating was the worst of any city in the survey. Like other megacities of the developing world, Dhaka is both a boomtown and a necropolis, with a thriving real-estate market, a growing middle class and a lively cultural and intellectual life that is offset by rampant misery: poverty, pollution, disease, political corruption, extremist violence and terror attacks. Traffic made Dhaka

a a surreal place, a town that that is both frenetic and paralyzed, and has altered the rhythms of daily life for its 17.5 million-plus residents.

If you do a web search for the highway that runs from Hazrat Shahjalal International Airport to the center of the city, you may come across a Facebook page titled “Highway to Hell, Airport Road”. Aerials shots capture a scrum of automobiles strewn at odd angles across eight lanes of road. It looks like a Matchbox set that has been scattered by an angry toddler: the morning commute as a cosmic temper tantrum. It is the kind of stop-and-go routine we experience on American interstates, the “bumper-to-bumper” conditions that traffic reporters describe shouting something about a jackknifed tractor-trailer over thumping helicopter rotors. In this case, though, the problem is not the accident. The problem is Dakha.

In the heart of the city there are buses so vacuum-packed with passengers that many riders are forced onto the exterior, clinging to open doorways and crouched on rooftop luggage racks. There are cargo tricycles, known locally as “vans” heading to markets bearing heaping payloads of bamboo, watermelons, metal pipes, eggs, live animals. And, of course, there are the iconic Dhaka passenger vehicles, bicycle rickshaws being officially banned on major thoroughfares.

“Bangladesh is not so much a nation as a condition of distress” wrote the journalist William Langewiesche in 2000. It sounds like an overstatement, but to behold the gridlocked streets of Dhaka is to see distress in action, or rather, in inaction. The stalled traffic in the capital city is symptomatic of the nation’s broader woes, in particular population growth, which is moderate by the standards of the developing world, but disastrous given the size of Bangladesh.

(<http://www.nytimes.com/2016/09/23/t-magazine/travel/dhaka-bangladesh-traffic.html>)

Exercise 18. Translate the following text into English, print out your target text and hand it in to your teacher.

Преимущества жизни в городе

Наметилась устойчивая тенденция миграции из *маленьких населенных пунктов* в большие города и мегаполисы, что особенно заметно в наше время (XXI век). Почему же многие решаются на такой переезд? Что ими движет? Какие перспективы их ждут?

1. *Образование*: в крупных городах и мегаполисах расположены лучшие учебные заведения всех уровней от начального до высшего, что позволяет молодежи в полной мере проявить себя.
2. *Развлечения*: некоторые не признают того факта, что развлечения составляют значительную часть нашей жизни. Но давайте не будем сами себя обманывать! Ведь в больших городах сконцентрированы развлечения на любой вкус и размер вашего достатка, от театров и галерей до концертов и ночных клубов. Одним из главных преимуществ является то, что развлекательные заведения работают, как правило, круглосуточно.
3. *Работа*: уже никто не спорит, что в городе можно найти не только более высокооплачиваемую работу, но и ту, которая будет вам «по душе».
4. *Самореализация и карьерный рост*: только ленивый не сможет проявить себя в большом городе. Да, в крупных городах выше конкуренция и требования, но в то же время они стимулируют человека к самосовершенствованию и самореализации.
5. *Свобода действий*: в городе человек осознает в полной мере, что может реализовать свои желания, когда захочет (круглосуточные магазины и центры развлечений) и где захочет (в многомиллионном городе вы менее заметны и более раскрепощены, чем в небольшом поселке, где люди более консервативны и знают друг друга).

(http://goroganin.blogspot.com.by/2012/11/blog-post_11.html)

Active Vocabulary

- | | |
|---|---|
| 1. Fixed Expressions with Nationalities <ol style="list-style-type: none"> 1. American dream 2. Chinese compliment 3. Dutch bargain 4. Dutch courage 5. To go Dutch 6. Double Dutch (I don't understand your double Dutch) | <ol style="list-style-type: none"> 7. English breakfast 8. English disease 9. Greek gift 10. Indian gift 11. Russian roulette 12. Russian tea 13. To take French leave 14. When in Rome do as the Romans do |
|---|---|

2. Geographic Names / Sights / Historic Realia Related to the United Kingdom

1. Dover (The Gateway to England)
2. The English Channel
3. Eire (The Republic of Ireland)
4. Norman times
5. The British Isles
6. The Channel Islands
7. The Hebrides
8. The Isle of Man
9. The Isle of White
10. The Isles of Scilly
11. The Orkneys
12. The Shetlands
13. Ulster
14. White Cliffs of Dover
15. Midlands
16. Highlands
17. Lowlands
18. Edinburgh
19. Cardiff
20. Belfast
21. High tea
22. Scottish pipers
23. Highland valleys (glens)
24. Scotch
25. King Arthur
26. The Houses of Parliament
27. St. Paul's Cathedral
28. London Bridge
29. The Tower of London
30. Greenwich
31. Docklands
32. The Albert and Victoria Hall
33. Westminster Abbey

34. Piccadilly Circus
35. Angel of Christian Charity
36. Trafalgar Square
37. Admiral Nelson's Column
38. The Crown Jewels
39. Poets' Corner
40. Parliament Square
41. Big Ben
42. The Great Fire
43. Whispering Gallery
44. Buckingham Palace
45. The Changing of the Guard
46. The British museum
47. The Victoria and Albert Museum
48. The Natural History Museum
49. The National Gallery
50. The Tate Gallery
51. Hyde Park
52. Kensington Gardens
53. The West End
54. Whitehall
55. The City
56. The East End
57. Harrods

3. Geographic Names / Sights / Historic Realia Related to Belarus

1. The Great (Grand) Duchy of Lithuania
2. BSSR (Byelorussian Soviet Socialist Republic)
3. Polish-Lithuanian Commonwealth
4. The Russian Empire
5. The Soviet Union
6. Dziarzhynskaya Mountain
7. Eastern Orthodox faith

8. Forested swamps (Prypiats Marshes) (Palesse)
9. Neman (Nioman)
10. The Western Dvina
11. The Dnieper
12. Lake Narach
13. Lake Svitsiaz
14. Belovezhskaya pushcha
15. European bison
16. Brest
17. Kamianets (White) Tower
18. Viskuli
19. CIS (Commonwealth of Independent States)
20. Grodno (Hrodna)
21. Kalozha Church
22. Farny Church
23. Vitebsk (Vitsebsk)
24. Mogilev (Mahileu)
25. Gomel (Homiel)
26. Polatsk
27. Francisk Scorina
28. Niasvizh (Nesvizh castle)
29. Mir castle
30. Braslau Lakes
31. Lake Naroch
32. Lake Svitisiarz
33. Staiki (sporting complex)
34. Turov (Turau)
35. Minsk
36. Holy Spirit Cathedral
37. Belarusian State Theater of Opera and Ballet
38. St. Simon and Helena Cathedral
39. Svisloch
40. The Upper and Lower Town

4. City

4.1. City Transport and Traffic

1. Cab *n*
2. Double-decker *n*
3. The Underground / The Tube / The Subway *n*
4. Traffic lights *n*
5. Traffic warden
6. Traffic jam
7. Fare *n*
8. Rush hour
9. Pedestrian crossing
10. Pelican crossing
11. The Knowledge (Br.) *n*
12. To accelerate *v*
13. To brake (act / serve as a brake on sth) *v*
14. To change gear
15. To exceed the speed
16. To have a flat tyre / tire
17. To overtake *v*
18. To reverse *v*
19. To skid (to go into a skid) *v*.
20. To speed *v*
21. To steer *v*
22. To swerve *v*
23. To break the speed limit
24. To keep to the speed limit
25. To do a U-turn
26. To dip one's headlights
27. The emergency brake
28. The road markings
29. A head-on collision
30. Brake (red) light
31. Commuter *n*
32. To travel half-fare / full-fare

33. A driving licence
34. Parking space/fine
35. Parking meter
36. Parking lot (US) / Car-park (Br.)
37. Parking ticket
38. Pedestrian precinct
39. Traffic circle /roundabout
40. Traffic cop
41. Traffic island
42. Underpass (subway) (Br.) *n*
43. Dead end (blind alley)
44. Petrol station (Br.E) / gas station
(Am.E) / filling station
45. Ring road
46. Stowaway *n*
47. Convenience store
48. Express train
49. Boot *n*
50. Boot sales
51. Hatch back
52. Sedan *n*
53. Universal *n*
54. Local train
55. Suburban train
56. Toll (Br.) / turnpike (US) *n*
57. To take a short cut
58. Breathalyzer *n*
59. To hitchhike *v*
60. Monthly / weekly pass
61. At a dead standstill
62. Stop-and-go routine
63. Bumper-to-bumper condition

4.2. City Types / Parts

1. Metropolis *n*
2. Inner city
3. Suburbs *n*

4. Outskirts *n*
5. Slums *n*
6. Housing estate
7. Residential area
8. Downtown *n*
9. Low-income housing
10. High-rise flats (High-rises)
11. Sprawling *adj.*
12. Public spaces
13. Freehold estate
14. Satellite city
15. Flexicity *n*
16. One-horse town
17. Densely packed
18. Megacity *n*
19. Necropolis *n*

4.3. Miscellaneous

1. Mosque *n*
2. Synagogue *n*
3. Cash dispenser / Cash machine /
Cash point / ATM (automated
teller machine)
4. Flea market
5. Cash and carry
6. Charity shop (thrift shop), hospice
store, opportunity shop
7. Big-box store
8. Hole-in-the-wall
9. Five-and-dime / five cent store /
dime store / ten cent store
10. Novelty store
11. Convenience store
12. Cosmopolitan *adj.*
13. Urban *adj.*
14. City-dweller *n*
15. Rat race

16. Amenities *n*
17. To board up *v*
18. Pavement *café*
19. Traffic congestion
20. Sidewalks *n*
21. Longevity *n*
22. A hall of residence
23. Makeshift dwelling
24. To expand upwards and outwards
(to expand up and out)
25. Town and gown
26. To paint the town red
27. To be in the same street with smb
28. High street
29. It is not up my street
30. To get square with smb
31. Intersection *n*
32. Streetscape *n*
33. The cityscape *n*
34. To plague *v*
35. To be stuck in traffic
36. Infrastructure rating
37. Urban dysfunction
38. Densely settled nation on earth
39. Populous *adj.*
40. Density *n*

41. To inhabit *v*
42. Impassable *adj*

5. International Organizations / Historic Realia

1. WTO (World Trade Organization)
2. EU (European Union)
3. Neutral and non-aligned countries
4. Collective security
5. Arms race
6. Strategic partnership
7. Partnership for peace
8. Iron curtain
9. Gaza strip
10. Asian-Pacific partnership
11. Trans-Pacific partnership
12. European Economic area
13. European neighborhood policy
14. UNESCO (United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization)
15. UNICEF (United Nations
Children Emergency Fund)
16. IAEA (International Atomic
Energy Agency)

UNIT 3

Nationalities, countries, languages.

Транскрипция, транслитерация, калькирование

Warming Up

Exercise 1. Study the active vocabulary list. Give Russian / Belarusian equivalents to the following English words and word combinations.

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| 1) great powers; | 9) dual nationality |
| 2) alliance; | 10) the country of origin; |
| 3) to apply for citizenship; | 11) by origin; |
| 4) economically advanced countries; | 12) to come to power; |
| 5) densely populated countries; | 13) the party in power; |
| 6) territorial integrity; | 14) member-state; |
| 7) language majority; | 15) state education; |
| 8) ethnic minority; | 16) regime. |

Exercise 2. Give brief information about at least 2 countries listed at the end of Unit 3 using the English words and word combinations from the Active vocabulary.

Exercise 3. Now present this information in Russian / Belarusian.

Vocabulary Booster

Exercise 4.

- a) match the names of the countries with the names of their capitals;
- b) translate the names into Russian / Belarusian.

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. Kyrgyzstan | A. Pyongyang |
| 2. Mongolia | B. Caracas |
| 3. North Korea | C. Khartoum |
| 4. Romania | D. Cardiff |
| 5. Saudi Arabia | E. Bishkek |
| 6. Sudan | F. Bern |
| 7. Sweden | G. Riyadh |
| 8. Switzerland | H. Bucharest |
| 9. Venezuela | I. Stockholm |
| 10. Wales | J. Ulaanbaatar |

Exercise 5. Find definitions of the following idioms, using an English thesaurus.

- a) find Russian / Belarusian equivalents to these idioms;
- b) provide other ways to display the meaning of the idiomatic expressions.

- | | |
|--------------------------|--|
| 1) It's all Greek to me; | 6) Pardon my French (UK); |
| 2) go Dutch; | 7) a Mexican Standoff; |
| 3) Chinese whispers (UK) | 8) slow boat to China; |
| 4) talk for England; | 9) too many chiefs and not enough Indians; |
| 5) Dutch courage; | 10) a young Turk. |

Exercise 6. Find English collocations with the following words and word combinations. Give Russian / Belarusian equivalents.

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1) ethnic; | 6) origin; |
| 2) national; | 7) citizenship; |
| 3) state; | 8) country; |
| 4) theocratic; | 9) government; |
| 5) power; | 10) democracy. |

Exercise 7. Give English equivalents to the following Russian words, word combinations and set phrases. Use online dictionaries and reference-books.

- | | |
|------------------------|--|
| 1) Содружество наций; | 6) двойное гражданство; |
| 2) гражданство; | 7) Содружество Независимых Государств; |
| 3) Ближний Восток; | 8) Канарские острова; |
| 4) правящая партия; | 9) территориальная целостность; |
| 5) тоталитарный режим; | 10) национальное меньшинство. |

Exercise 8. Find 5–10 Russian / Belarusian proverbs and sayings on nationality, countries, names, languages. Give their English equivalents.

Exercise 9. Find 5–10 English proverbs and sayings on nationality, countries, names, languages. Give their Russian / Belarusian equivalents.

Translation Booster

Exercise 10. Translate the following sentences into Russian / Belarusian. Comment on the translation techniques you have applied to proper names. Find information on the famous people whose names are used in the sentences below.

1. Indeed, this is the real **Achilles heel** of the Law, which is otherwise progressive.
2. **Greek** philosophy and Philosophers like **Socrates**, **Plato**, **Aristotle** and many others effected widely the western civilization.
3. The most impressive is the tomb of **Cecilia Medulla**; the wife of one of **Julius Caesar's** generals.
4. The great **Albert Einstein** once said: "Problems cannot be solved at the same level we were at when we created them".
5. In 1609, the Italian scientist **Galileo Galilei** used the telescope for the first time for astronomical observation.
6. These events have been honoured by the presence of nine **Nobel Prize laureates** in the field of economics and two **Nobel Peace Prize laureates**.
7. **Alvi Deniev**, an actor of genius, whom the press named "the Chechen **Charlie Chaplin**", sent the house into guffaws with his mere appearance on the stage.
8. The Foundation is also working with **the David Lynch Foundation** to organize income-producing music concerts for these tribal programmes, following the successful **Paul McCartney / Ringo Starr** concert last May in New York City.
9. In 2010, the world commemorated the 200th anniversary of the birth of the great **Polish** composer **Frederic Chopin**.
10. **The Sherlock Holmes Museum** can be found, not surprisingly, on the legendary **Baker Street, London**.

Exercise 11. Translate the following sentences into English. Comment on translation techniques you have applied to the proper names in bold type.

1. В основе фильма – переписка **П. И. Чайковского** с баронессой фон Мекк, сыгравшей большую роль в его творчестве.
2. **Пекин** является одной из древних столиц, в которой сосредоточено политическое и культурное наследие **Китая**.
3. Главные цели **Северной Кореи** оставались неизменными с 1948 г.: вывод с полуострова американских войск и объединение страны на условиях, выгодных **Пхеньяну**.

4. В одном из своих лучших фильмов «Невезучие» (La Chèvre) **Жерар Депардьё** сыграл роль опытного детектива.
5. Король **Карл XV** продал дворец правительству страны, но и в наше время здание продолжает считаться королевской резиденцией.
6. От имени **Генеральной Ассамблеи** я благодарю президента Финляндской Республики за это заявление.
7. Канберра – это не единственный город, который посещают туристы.
8. Как и большинство музеев, **Афинский Акрополь** закрыт по понедельникам на уборку и реставрацию экспонатов.
9. Согласно легенде, в оз. **Лесное** в 1812 году были спрятаны сокровища, которые **Наполеон Бонапарт** вывозил из России.
10. Кроме того, до **Собора Парижской Богоматери, Эйфелевой башни, Елисейских полей** всего несколько минут езды на метро.

Translation Skill

Exercise 12. Translate the following text from English into Russian / Belarusian. Comment on the translation techniques applied to the italicized words and word combinations.

Text A.

22 Baby Names That Could Be ‘Practically Extinct’ In A Few Years

by Lauren Smith

Is your name **Carol**, **Ann** or **Susan**? What about **Deborah**, **Sandra** or **Elaine**? You’re part of a dying breed, according to the Office of National Statistics. New data suggests that certain baby names could be no more – because the names are going out of fashion.

Apparently **Carol** and **Annette** were in the top 100 baby names for girls in 1964, but were completely gone from the 2014 list of popular baby names. Instead, monikers like **Oliver**, **Olivia** and **Amelia** are the name choices.

The news comes after we heard that ‘**Gary**’ was dying out, with only 33 babies named Gary in 2014. And the Office of National Statistics have singled out 11 names from each sex that could be ‘practically extinct’ in the next few years because they are losing popularity so quickly. Read on to see if your name makes the list – and to see if you fancy helping these names make a comeback in the next few years...

11 Baby Girl Names Losing Popularity

1. Carol

Meaning: 'Strong'.

2. Annette

Meaning: 'Favour, grace.'

3. Kathleen

Meaning: 'Pure'.

4. Susan

Meaning: 'Graceful lily'.

5. Julie

Meaning: 'Beautiful or vivacious'.

6. Donna

Meaning: 'Lady of the home'.

Elaine

Meaning: 'Shining light'.

8. Ann

Meaning: 'Priceless'.

9. Debbie

Meaning: 'Bee'.

10. Sandra

Meaning: 'Defender of man'.

11. Tracy

Meaning: 'Brave'.

11 Baby Boy Names Losing Popularity

1. Gary

Meaning: 'Hard or bold spear'.

2. Neil

Meaning: 'Passionate champion'.

3. Graham

Meaning: 'Grant's homestead'.

4. Barry

Meaning: 'Fair haired'.

5. Ronald

Meaning: 'Mighty counsellor / ruler'.

6. Nigel

Meaning: 'Champion from the Irish and Scottish Niall'.

7. Gerald

Meaning: 'From an Old German name derived from 'ger' meaning spear, and 'vald' meaning rule'.

8. Bernard

Meaning: 'Strong as a bear'.

9. Maurice

Meaning: 'Moorish; dark-skinned; swarthy'.

10. Clive

Meaning: 'Lives at the cliffs'.

11. Norman

Meaning: 'Northman / Viking'.

(<http://lifestyle.one/grazia/news-real-life/real-life/baby-names-going-extinct-2015/>)

Text B.

Abraham Lincoln

Lincoln warned **the South** in his Inaugural Address: "In your hands, my dissatisfied fellow countrymen, and not in mine, is the momentous issue of civil war. The government will not assail you... You have no oath registered in Heaven to destroy the government, while I shall have the most solemn one to preserve, protect and defend it."

Lincoln thought secession illegal, and was willing to use force to defend Federal law and the Union. When Confederate batteries fired on **Fort Sumter** and forced its surrender, he called on the states for 75,000 volunteers. Four more slave states joined **the Confederacy** but four remained within **the Union**. **The Civil War** had begun.

The son of a **Kentucky** frontiersman, **Lincoln** had to struggle for a living and for learning. Five months before receiving his party's nomination for President, he sketched his life:

"I was born Feb. 12, 1809, in **Hardin County, Kentucky**. My parents were both born in **Virginia**, of undistinguished families – second families, perhaps I should say. My mother, who died in my tenth year, was of a family of the name of **Hanks**... My father ... removed from **Kentucky** to ... **Indiana**, in my eighth year... It was a wild region, with many bears and other wild animals still in the woods. There I grew up... Of course when I came of age I did not know much. Still somehow, I could read, write, and cipher ... but that was all."

Lincoln made extraordinary efforts to attain knowledge while working on a farm, splitting rails for fences, and keeping store at **New Salem, Illinois**. He was a captain in **the Black Hawk War**, spent eight years in the **Illinois** legislature, and rode the circuit of courts for many years. His law partner said of him, “His ambition was a little engine that knew no rest.”

He married **Mary Todd**, and they had four boys, only one of whom lived to maturity. In 1858 **Lincoln** ran against **Stephen A. Douglas** for Senator. He lost the election, but in debating with **Douglas** he gained a national reputation that won him the Republican nomination for President in 1860.

As President, he built **the Republican Party** into a strong national organization. Further, he rallied most of the northern **Democrats** to the Union cause. On January 1, 1863, he issued **the Emancipation Proclamation** that declared forever free those slaves within **the Confederacy**.

Lincoln never let the world forget that **the Civil War** involved an even larger issue. This he stated most movingly in dedicating the military cemetery at **Gettysburg**: “...that we here highly resolve that these dead shall not have died in vain – that this nation, under **God**, shall have a new birth of freedom – and that government of the people, by the people, for the people, shall not perish from the earth.”

Lincoln won re-election in 1864, as Union military triumphs heralded an end to the war. In his planning for peace, the President was flexible and generous, encouraging Southerners to lay down their arms and join speedily in reunion.

The spirit that guided him was clearly that of his Second Inaugural Address, now inscribed on one wall of **the Lincoln Memorial** in **Washington, D. C.**: “With malice toward none; with charity for all; with firmness in the right, as **God** gives us to see the right, let us strive on to finish the work we are in; to bind up the nation’s wounds... .”

On **Good Friday**, April 14, 1865, **Lincoln** was assassinated at **Ford’s Theatre** in **Washington** by **John Wilkes Booth**, an actor, who somehow thought he was helping **the South**. The opposite was the result, for with **Lincoln’s death**, the possibility of peace with magnanimity died.

(<http://www.correctenglish.ru/read>)

Text C.

New Seven Wonders of the World

They're Bigger and Better Than Before.

In 2007, more than 100 million people voted to declare the New Seven Wonders of the World. The following list of seven winners is presented without ranking, and aims to represent global heritage.

Great Wall of China (China)

Built between the 5th century B.C. and the 16th century, **the Great Wall of China** is a stone-and-earth fortification created to protect the borders of **the Chinese Empire** from invading **Mongols**. **The Great Wall** is actually a succession of multiple walls spanning approximately 4,000 miles, making it the world's longest manmade structure.

Christ the Redeemer Statue (Rio de Janeiro)

The Art Deco-style **Christ the Redeemer statue** has been looming over **the Brazilians** from upon **Corcovado mountain** in an awe-inspiring state of eternal blessing since 1931. The 130-foot reinforced concrete-and-soapstone statue was designed by **Heitor da Silva Costa** and cost approximately \$ 250,000 to build – much of the money was raised through donations. The statue has become an easily recognized icon for **Rio and Brazil**.

Machu Picchu (Peru)

Machu Picchu, an Incan city of sparkling granite precariously perched between 2 towering Andean peaks, is thought by scholars to have been a sacred archaeological center for the nearby Incan capital of Cusco. Built at the peak of the Incan Empire in the mid-1400s, this mountain citadel was later abandoned by the Incas. The site remained unknown except to locals until 1911, when it was rediscovered by archaeologist Hiram Bingham. The site can only be reached by foot, train or helicopter; most visitors visit by train from nearby Cusco.

Chichen Itza (Yucatan Peninsula, Mexico)

The genius and adaptability of Mayan culture can be seen in the splendid ruins of Chichen Itza. This powerful city, a trading center for cloth, slaves, honey and salt, flourished from approximately 800 to 1200, and acted as the political and economic hub of the Mayan civilization. The most familiar ruin at the site is El Caracol, a sophisticated astronomical observatory.

The Roman Colosseum (Rome)

Rome's, if not Italy's, most enduring icon is undoubtedly its Colosseum. Built between A.D. 70 and 80 A.D., it was in use for some 500 years. The elliptical

structure sat nearly 50,000 spectators, who gathered to watch the gladiatorial events as well as other public spectacles, including battle reenactments, animal hunts and executions. Earthquakes and stone-robbers have left the Colosseum in a state of ruin, but portions of the structure remain open to tourists, and its design still influences the construction of modern-day amphitheaters, some 2,000 years later.

Taj Majal (Agra, India)

A mausoleum commissioned for the wife of Mughal Emperor Shah Jahan, the Taj Majal was built between 1632 and 1648. Considered the most perfect specimen of Muslim art in India, the white-marble Taj Majal actually represents a number of architectural styles, including Persian, Islamic, Turkish and Indian. The Taj Majal also encompasses formal gardens of raised pathways, sunken flower beds and a linear reflecting pool.

Petra (Jordan)

Declared a World Heritage Site in 1985, Petra was the capital of the Nabataean empire of King Aretas IV, and likely existed in its prime from 9 B.C. to A.D. 40. The members of this civilization proved to be early experts in manipulating water technology, constructing intricate tunnels and water chambers, which helped create an pseudo-oasis. A number of incredible structures carved into stone, a 4,000-seat amphitheater and the El-Deir monastery have also helped the site earn its fame.

(<http://www.travelchannel.com/interests/hot-topics/articles/new-seven-wonders-of-the-world>)

Exercise 13. Translate the following text from Russian into English. Comment on the transformations applied to the italicized words, word combinations.

Text A.

В литературно-документальной летописи «Повесть временных лет», написание которой историки относят к середине XII в., подробно излагается процесс расселения восточнославянских племен. Согласно ей на западном берегу Среднего Днепра (Киев) расположились **поляне**, к северо-западу от них, по южным притокам Припяти, – **древляне**, к западу от них, по Западному Бугу, – **волыняне**, или дулебы; на восточном берегу Днепра жили **северяне**; на берегу притока Днепра реки Сож – **радимичи**, а к востоку от

них, по Верхней Оке, – **вятичи**; на верховьях трех рек – Днепра, Западной Двины и Волги – жили **кривичи**, к юго-западу от них – **дреговичи**; к северу от них, по Западной Двине, поселились представители ветви кривичей – **полочане**, а к северу от кривичей, у озера Ильмень и далее по реке Волхов обитали **ильменские** славяне.

Расселившись по Восточно-Европейской равнине, славяне жили **родовыми общинами**. «Живяху кождо со своим родом и на своих местах, владеюще кождо родом своим», – пишется в летописи. В VI в. родовые отношения постепенно распадаются. С появлением металлических орудий труда и переходом к пашенному земледелию происходит замена родовой общины соседской (территориальной), которая называлась «мир» (на юге) и «вервь» (на севере). В соседской общине сохраняются общинная собственность на лесные и сенокосные угодья, пастбища, водоемы, пахотную землю, но семье уже выделяются в пользование наделы.

В VII–VIII вв. у славян активно **идет процесс разложения первобытного строя**.

(<http://www.grandars.ru/shkola/istoriya-rossii/kievskaya-rus.html>)

Text В.

Понятие о национальном государстве возникло на Западе на заре Нового времени (начиная с XVI в.) как реакция на окончательное крушение Священной Римской империи и появление суверенных правителей и национализма в сфере культуры. Государство было призвано удовлетворить настоятельную потребность в безопасности и обеспечении торговли в рамках условно определяемых территориальных границ.

Термин «нация» изначально появился в европейской традиции в процессе преодоления феодальной государственности и обозначал совокупность подданных государства. Между тем, уже в античности наблюдается понимание политики, немыслимое без патриотизма, обозначаемого древними греками в том же ключе, в котором мы сегодня понимаем термин «национализм». Хьюбнер указывает, что подлинное национальное сознание буржуазии полностью совпадает с образцом, имевшим место в античном полисе: «гражданин идентифицировал себя с городом и его окрестностями, гомогенность которых вытекала из общности языка и единой гражданской культуры. Уже в Средневековье торговые фирмы классифицировались по нациям».

В связи с этим убеждение, будто нация представляет собой позднюю идею, никак не связанную с глубинами истории, следует рассматривать как заблуждение.

Сегодня, пишет Курт Хюбнер, «...нация понимается сквозь призму мифа, определяется через архетипически понимаемую историю. Однако тот, кто так обозначает нацию, мифологизирует принадлежащее ей пространство (...) Повсюду – в горах, в долинах и равнинах, в изгибах рек и в городах – находятся «свидетели» прошлого, которые, как писано выше, воспринимаются в качестве идеально-материальной и тем самым субстанциональной части настоящего». Но также «должен быть один идеальный и материальный образ, связывающий всех друг с другом. Хотя нация определяется благодаря своей истории, она существует все же и физически».

Национальный миф – важнейшее условие коллективного единства. Эрнест Ренан писал о роли забвения при формировании нации. Определенные исторические моменты коллективное сознание должно исключить, чтобы не пробудить старых обид. Например, для существования французской нации необходимо забвение ее исходного формирования из бретонцев, басков, парижан, эльзасцев... С другой стороны, образование наций в Восточной Европе требует прямо противоположного – воспоминания о прошлом единстве и единой исторической судьбе, мифологизируя и героизируя ее. Вместе с тем забывание, вполне вероятно, только потому и возможно, что между родственными племенами не было мифологического, а значит и этнического барьера – нация сформировалась естественно, по родственному и культурному признаку.

Национальная идея, по Хюбнеру, «доказывает свою бесспорность как в своем научном, так и в мифическом аспекте. Ее практически-политическая необходимость для современного, основанного на демократии и народном суверенитете государства, – которое, следовательно, зависит от определения понятий народа и нации, – тем самым обнаруживает свое теоретическое основание и правомерность».

Как уже говорилось выше, в западной научной традиции чаще всего используется подход, в котором понятие «нация» неразрывно связано с понятием «государство». Народ становится нацией только при условии, когда он создает свое государство и получает контроль над институтами общественного насилия. Эта веберовская трактовка неявно присутствует как в науке, так и в политике. В то же время она не расшифровывает загадки возникновения или исчезновения нации, а лишь фиксирует факт обретения государства, консолидируясь с «суверенитетом факта» и не зная, откуда он происходит. В то же время ясно, что для образования нации необходимо

нечто – некая характеристика, которая возникает до государственности и является, по сути дела, ее причиной.

Нация иногда понимается и как «сообщество чувства», стремящееся к воплощению в автономное государство, как культурный феномен (национальная идентичность). Со времен Руссо понимание нации связано с наличием некой общей воли, а свободное общество, считается, возникает в случае соответствия государства этой воле. Данное соответствие, мол, минимизирует насилие власти.

При верном направлении мысли Руссо совершал ошибку. Как говорил Лев Тихомиров, он «захотел искать общей воли именно там, где есть лишь презираемая им воля всех. Он не только под влиянием осиротелого христианского чувства идеализировал, безмерно одухотворил общую волю, но, сверх того, в противность всем фактам, упорно хотел видеть эту обожествленную общую волю именно в ассоциации обывателей данной страны. А между тем некоторая общая воля существует лишь как унаследованный вывод исторических традиционных привычек, как результат долгого коллективного опыта. Это то, что называется гораздо лучше – «духом народа».

Представляется ошибочной классификация Хюбнера наций на государственные (доминирующие как единое сознание в мультинациональном государстве), субнации (элемент национального многообразия государства) и культурную нацию, определяемую безотносительно к государству. Уже одно то, что «эти варианты могут накладываться друг на друга, граждане одной государственной нации или субнации могут в то же время понимать себя как принадлежащие некоторой культурной нации», говорит о слабости такого подхода и продуктивности разделения: нация, образующая государственную идентичность, и есть собственно нация, а т.н. «субнации» – этнические группы, национальности, национальные меньшинства и т.п. И тогда только в одном случае может возникать разночтение – когда государствообразующая нация имеет диаспору за пределами своего государства. В рамках своего государства эта общность должна именоваться нацией, за пределами ее элементы могут рассматриваться как национальное меньшинство, связанное, тем не менее, с «исторической родиной» и имеющее в ее лице своего государственного покровителя – не как части политической системы, но как носителя определенной культуры, памяти истории и кровного родства.

Text C.

Термин «идеология» предложил французский мыслитель XVIII в. Дестю де Траси, назвав так новую науку об идеях. На первый план это понятие было

выдвинуто в XIX в. бурной политической жизнью Европы. Развернутую концепцию идеологии дали К. Маркс и Ф. Энгельс в своей работе «Немецкая идеология», где использовали этот термин в двойном значении: во-первых, идеалистического миропонимания, в котором идея выполняет роль субстанции мира, во-вторых, типа профессионального социально-политического мышления, когда его субъект не сознает своей обусловленности экономическими классовыми интересами, а в действительности отстаивает именно их. Подобное мышление творит особую реальность, подменяющую в глазах людей подлинную социальную реальность, и тем самым препятствует осознанию ими своих действительных интересов. Однако Маркс и его последователи делали исключение для идеологии пролетариата, считая, что классовое сознание пролетариата совпадает с объективным видением действительности, а пролетарская революция навсегда покончит со всяким классовым сознанием и идеологией вообще. Если следовать логике марксизма, получается, что пролетарская идеология обладает истинностью. В целом Маркс признавал возможность относительной истинности конкретных идеологий в конкретных исторических условиях. Так, буржуазная идеология была истинной, когда была исторически прогрессивной (в эпоху прогрессивного капитализма).

В дальнейшем идеология стала предметом активного социологического изучения.

Немецкий социолог **К. Мангейм** рассматривал идеологию как продукт социальной жизни, подчеркивая социальную обусловленность всех без исключения идеологий и обусловленный этим иллюзорный характер их содержания. Он выделял два уровня идеологии – индивидуальный и надиндивидуальный (групповой, классовый, национальный и т.д.). Соответственно, первый уровень рассматривался как предмет исследования психологии, а второй – социологии.

В. Парето понимает идеологии как «деривации», **М. Вебер** – как «символические формы опосредствования», **Р. Арон** – как своего рода «секулярные религии». Более нейтральные формулировки принадлежат представителям социологии знания и связывают идеологию с ценностями и верованиями общества. Например, Р. Будон рассматривает идеологию как специфическую идейную конструкцию, связанную с выражением конкретных групповых интересов и лежащую в основе социального действия. Согласно Будону, идеология выполняет множество функций: способствует росту сплоченности группы, формулирует и обосновывает ее социальные ожидания и т.п.

Таким образом, в современной социальной науке идеология понимается как духовное образование, своего рода социальное мировоззрение, дающее ответы на возникающие у человека вопросы относительно

социальных отношений, социальной справедливости, исторических перспектив общества, в котором он живет, и т.д.

Социальные функции идеологии

Социальная действительность отражается в общественных идеях и теориях, суть которых и есть идеология. Исследование идеологии в социально-практическом аспекте позволяет выделить следующие ее **социальные функции**:

- **познавательную**, проявляющуюся в том, что идеология предлагает человеку определенную модель интерпретации окружающего мира, общества и своего места в нем;

- **оценочную**, позволяющую индивиду выбрать адекватные его социальным интересам ценности и нормы, чтобы руководствоваться ими в повседневной жизни;

- **программно-целевую**, состоящую в том, что идеология ставит перед индивидами определенные стратегические и тактические цели, устанавливает их субординацию и предлагает программу их достижения;

- **футуролого-прогностическую**, предлагающую обществу модель лучшего будущего, к которому необходимо стремиться, и обосновывающую его возможность;

- **интегративную**, проявляющуюся в том, что идеология способствует сплочению общества или социальной группы на основе единой цели, общих проблем и необходимости общих действий;

- **защитную**, обеспечивающую взаимодействие с другими идеологиями либо в виде борьбы, либо в виде сосуществования;

- **социально-организующую**, которая выполняется идеологией, поскольку она определяет принципы организации общества и управления им.

Место идеологии в духовной жизни общества

Специфическое место идеологии в системе духовной жизни общества определяется тем, что идеология – не наука, хотя она дает свои ответы на все эти вопросы, но и ее ответы не подлежат научной верификации (доказательству). Поэтому в идеологии всегда остается место для возможных ошибок, натяжек, преувеличений. Несмотря на это, идеология является концептуально оформленной системой, иначе говоря, имеет форму научного знания; именно благодаря такой форме она обладает убедительностью и действенностью.

Еще одна принципиальная черта идеологии заключается в том, что она возникает не стихийно – в историческом творчестве масс, но вырабатывается сознательно и целенаправленно особым слоем людей – профессиональными идеологами, политиками, учеными. Однако она реально выражает интересы и умонастроения классов, наций, представляющих их политических партий и движений. Поэтому идеология отличается от научного знания об обществе тем, что наука нейтральна, а идеология пристрастна. Она ставит во главу угла

не научную истину, а субъективный интерес – будь то интерес всего общества, класса, нации или узкой группы людей.

Идеология обладает мировоззренческим, целостным характером. В этом смысле она смыкается с мифом, ибо только миф, подобно идеологии, создает целостную картину мира, наделенную глубоким эмоциональным значением. В каком-то смысле можно сказать, что сама идеология представляет собой вид современного мифа со своими добрыми и злыми силами, священными событиями прошлого и страстным ожиданием будущего, когда зло будет наказано, а добро восторжествует. Этим объясняется многочисленность социальных утопий, создававшихся во все времена.

Идеология содержит элементы научных знаний и опирается на реальные социальные факты, но подает эти факты так, как видит их та социальная группа, интересы которой она выражает. Поэтому обычно идеология представляет собой сплав реального и желаемого, гибрид научно-фактологического и ценностного подходов.

(<http://www.grandars.ru/college/sociologiya/ideologiya.html>)

Translation and Interpretation Excellence

Exercise 14. Translation Dictation. Give Russian / Belarusian equivalents to the words, word combinations and idiomatic expressions from Unit 3.

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 1) the Persian Gulf; | 9) state funding; |
| 2) Croatia; | 10) to win the state; |
| 3) Dutch; | 11) member-state; |
| 4) Hebrew; | 12) the balance of powers; |
| 5) Third-World nations; | 13) ethnic origin; |
| 6) go Dutch; | 14) the country of origin; |
| 7) a young Turk; | 15) executive power. |
| 8) a Mexican Standoff; | |

Exercise 15. Translation Dictation. Give English equivalents to the words, word combinations and idiomatic expressions from Unit 3.

- | | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| 1) сектор Газа; | 11) ситуация, при которой много |
| 2) португальский; | желающих руководить, но мало |
| 3) израильтянин; | желающих работать; |
| 4) Тегеран; | 12) говорить без умолку; |
| 5) Сирийская Арабская | 13) ситуация, при которой человек |
| Республика; | для храбрости принимает спиртное; |
| 6) Ливия; | 14) выражение, используемое |
| 7) П. И. Чайковский; | для извинения за употребление |
| 8) Суэцкий канал; | нецензурного выражения; |

- 9) мальтийский;
10) суверенное государство;

- 15) ситуация, в которой человек
ничего не понимает.

Exercise 16. Translate within 30 minutes the following text into Russian / Belarusian without using a dictionary.

The origins and early history of nation states are disputed. A major theoretical question is: “Which came first, the nation or the nation state?” Scholars such as Steven Weber, David Woodward, and Jeremy Black have advanced the hypothesis that the nation state didn't arise out of political ingenuity or an unknown undetermined source, nor was it an accident of history or political invention; but is an inadvertent byproduct of 15th-century intellectual discoveries in political economy, capitalism, mercantilism, political geography, and geography combined together with cartography and advances in map-making technologies. It was with these intellectual discoveries and technological advances that the nation state arose. For others, the nation existed first, then nationalist movements arose for sovereignty, and the nation state was created to meet that demand. Some “modernization theories” of nationalism see it as a product of government policies to unify and modernize an already existing state. Most theories see the nation state as a 19th-century European phenomenon, facilitated by developments such as state-mandated education, mass literacy and mass media. However, historians also note the early emergence of a relatively unified state and identity in Portugal and the Dutch Republic.

(https://en.wikipedia.org/wiki/Nation_state)

Exercise 17. Translate the following text into Russian / Belarusian, print out your target text and hand it in to your teacher.

The Story of Russia

The traditional beginning of Russian history is 862 A.D. Kievan Rus', the first united East Slavic state, was founded in 882. The state adopted Christianity from the Byzantine Empire in 988, beginning with the synthesis of Byzantine and Slavic cultures that defined Russian culture for the next millennium. Kievan Rus' ultimately disintegrated as a state because of the Mongol invasion of Rus' in 1237–1240 and the death of about half the population of Rus'.

After the 13th century, Moscow became a cultural center. By the 18th century, the Tsardom of Russia had become the huge Russian Empire, stretching

from the Polish border eastward to the Pacific Ocean. Expansion in the western direction sharpened Russia's awareness of its separation from much of the rest of Europe and shattered the isolation in which the initial stages of expansion had occurred. Successive regimes of the 19th century responded to such pressures with a combination of halfhearted reform and repression. Peasant revolts were common, and all were fiercely suppressed. Russian serfdom was abolished in 1861, but the peasant fared poorly and often turned to revolutionary pressures. In following decades reforms efforts such as the Stolypin reforms, the constitution of 1906, and State Duma attempted to open and liberalize the economy and political system, but the tsars refused to relinquish autocratic rule or share their power.

The Russian Revolution in 1917 was triggered by a combination of economic breakdown, war-weariness, and discontent with the autocratic system of government, and it first brought a coalition of liberals and moderate socialists to power, but their failed policies led to seizure of power by the Communist Bolsheviks on 25 October. Between 1922 and 1991, the history of Russia is essentially the history of the Soviet Union, effectively an ideologically based state which was roughly coterminous with the Russian Empire before the Treaty of Brest-Litovsk. The approach to the building of socialism, however, varied over different periods in Soviet history, from the mixed economy and diverse society and culture of the 1920s to the command economy and repressions of the Joseph Stalin era to the "era of stagnation" in the 1980s. From its first years, government in the Soviet Union was based on the one-party rule of the Communists, as the Bolsheviks called themselves, beginning in March 1918.

By the mid-1980s, with the weaknesses of its economic and political structures becoming acute, Mikhail Gorbachev embarked on major reforms, which led to the overthrow of the Communist party and the breakup of the USSR, leaving Russia again on its own and marking the start of the History of post-Soviet Russia. The Russian Federation began in January 1992 as the legal successor to the USSR. Russia retained its nuclear arsenal but lost its superpower status. Scrapping the socialist central planning and state ownership of property of the socialist era, new leaders, led by President Vladimir Putin, took political and economic power after 2000 and engaged in an energetic foreign policy. Russia's treatment of Ukraine led to severe economic sanctions imposed by the United States and the European Union.

(https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_Russia)

Exercise 18. Translate the following text into English, print out your target text and hand it in to your teacher.

Active Vocabulary

1. Countries, languages, nationality, capitals

1	Afghanistan (The Islamic Republic of Afghanistan) – Исламская Республика Афганистан	Pashtu (Afghan) – пушту, афганский язык; Dari Persian – дари	Afghan – афганец Pashtun – пуштун (этнич.)	Kabul – Кабул
2	Argentina (The Argentine Republic) – Аргентина, Аргентинская Республика	Spanish (official) – испанский; English – английский; Italian – итальянский; German – немецкий; French – французский	Argentinian – аргентинец Spanish, Italian (этнич.)	Buenos Aires – Буэнос-Айрес
3	Armenia (the Republic of Armenia) – Республика Армения	Armenian (official) – армянский	Armenian – армянин	Yerevan – Ереван
4	Australia (the Commonwealth of Australia) – Австралия (Австралийский Союз)	(Australian) English – английский	Australian – австралиец	Canberra – Канберра
5	Austria (the Republic of Austria) – Австрийская Республика	German – немецкий	Austrian – австриец	Vienna – Вена
6	Belarus (The Republic of Belarus) – Республика Беларусь	Belarusian – белорусский (official language); Russian – русский (official language)	Belarusian – белорус	Minsk – Минск
7	Belgium (the Kingdom of Belgium) – Королевство Бельгия	French – французский; Dutch (Flemish) – фламандский; German – немецкий	Belgian – бельгиец; Fleming – фламандец; Walloon – валлон	Brussels – Брюссель
8	Brazil (The Federative Republic of Brazil) – Федеративная Республика Бразилия	Portuguese – португальский	Brazilian – бразилец	Brasilia – Бразилиа

9	Bulgaria (The Republic of Bulgaria) – Республика Болгария	Bulgarian – болгарский	Bulgarian – болгарин	Sofia – София
10	Canada – Канада	English – английский; French – французский	Canadian – канадец	Ottawa – Оттава
11	Chile (The Republic of Chile) – Республика Чили	Spanish – испанский	Chilean – чилиец	Santiago – Сантьяго
12	China (People’s Republic of China) – Китайская Народная Республика	Chinese – китайский	Chinese – китаец	Beijing – Пекин
13	Croatia (The Republic of Croatia) – Республика Хорватия	Croatian – хорватский	Croatian – хорват; Croat – хорват (этнич.)	Zagreb – Загреб
14	Cuba (The Republic of Cuba) – Республика Куба	Spanish – испанский	Cuban – кубинец	Havana – Гавана
15	Cyprus (The Republic of Cyprus) – Республика Кипр	Greek – греческий; Turkish – турецкий	Cypriot – киприот	Nicosia – Никосия
16	(the) Czech Republic – Чешская Республика	Czech – чешский	Czech – чех	Prague – Прага
17	Denmark (The Kingdom of Denmark) – Королевство Дания	Danish – датский	Danish, a Dane – датчанин	Copenhagen – Копенгаген
18	England – Англия	English – английский	English, an Englishman – англичанин	London – Лондон
19	Egypt (The Arab Republic of Egypt) – Арабская Республика Египет	Arabic – арабский	Egyptian – египтянин	Cairo – Каир
20	Estonia (The Republic of Estonia) – Эстонская Республика	Estonian – эстонский	Estonian – эстонец	Tallinn – Таллин
21	Finland (The Republic of Finland) – Финляндская Республика	Finnish – финский	Finnish, a Finn – финн	Helsinki – Хельсинки

22	France (The French Republic) – Французская Республика	French – французский	French – француз	Paris – Париж
23	Georgia – Грузия	Georgian – грузинский	Georgian – грузин	Tbilisi – Тбилиси
24	Germany (The Federal Republic of Germany) – Федеративная Республика Германия	German – немецкий	German – немец	Berlin – Берлин
25	The United Kingdom (The United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland) – Соединенное Королевство Великобритании и Северной Ирландии	English – английский	British – британец	London – Лондон
26	Greece (The Hellenic Republic) – Греческая Республика	Greek – греческий	Greek – грек	Athens – Афины
27	The Netherlands (The Kingdom of the Netherlands) – Королевство Нидерландов	Dutch – нидерландский (голландский)	Dutch, a Dutchman – голландец	Amsterdam – Амстердам
28	Hungary (The Republic of Hungary) – Венгерская Республика	Hungarian (Magyar) – венгерский	Hungarian – венгр	Budapest – Будапешт
29	Iceland (The Republic of Iceland) – Республика Исландия	Icelandic – исландский	Icelander – исландец	Reykjavik – Рейкьявик
30	India (The Republic of India) – Республика Индия	Hindi – хинди; Bengali – Бенгали; English (subsidiary official language) – английский	Indian – индиец	New Delhi – Нью-Дели
31	Indonesia (The Republic of Indonesia) – Республика Индонезия	Indonesian – индонезийский	Indonesian – индонезиец	Jakarta – Джакарта
32	Iran (The Islamic Republic of Iran) – Исламская Республика Иран, Иран	Persian – персидский	Iranian – иранец	Tehran – Тегеран

33	Iraq (The Republic of Iraq) – Республика Ирак, Ирак	Arabic – арабский; Kurdish – курдский	Iraqi – иракец; Arab (ethnicity) – араб	Baghdad – Багдад
34	Ireland – Ирландия	English – английский; Irish – ирландский	Irish, an Irishman – ирландец	Dublin – Дублин
35	Israel (The State of Israel) – Государство Израиль	Hebrew (official language) – иврит; Arabic – арабский	Israeli – израильтянин; Jewish (ethnicity) – еврей	Jerusalem – Иерусалим
36	Italy (The Republic of Italy) – Итальянская Республика, Италия	Italian – итальянский	Italian – итальянец	Rome – Рим
37	Japan – Япония	Japanese – японский	Japanese – японец	Tokyo – Токио
38	Kazakhstan (The Republic of Kazakhstan) – Республика Казахстан	Kazakh – казахский; Russian – русский	Kazakhstani – казахстанец; Kazakh – казах	Astana – Астана
39	Kyrgyzstan (The Kyrgyz Republic) – Кыргызская Республика, Кыргызстан	Kirghiz – киргизский; Russian – русский	Kyrgyz – киргиз	Bishkek – Бишкек
40	Latvia (The Republic of Latvia) – Латвийская Республика, Латвия	Latvian – латышский	Latvian – латвиец	Riga – Рига
41	Lebanon (The Lebanese Republic) – Ливанская Республика	Arabic – арабский	Lebanese – ливанец	Beirut – Бейрут
42	Libya (The Socialist People's Libyan Arab Jamahiriya) – Социалистическая Народная Ливийская Арабская Джамахирия), Ливия	Arabic – арабский	Libyan – ливиец	Tripoli – Триполи
43	Lithuania (The Republic of Lithuania) – Литовская Республика, Литва	Lithuanian – литовский	Lithuanian – литовец	Vilnius – Вильнюс
44	Malta (The Republic of Malta) – Республика Мальта	English – английский; Maltese – мальтийский	Maltese – мальтиец	Valletta – Валетта

45	Monaco (The Principality of Monaco) – Княжество Монако	French – французский	Monegasque – монегаск (житель Монако)	Monaco – Монако
46	Moldova (The Republic of Moldova) – Республика Молдова	Moldovan – молдавский; (Romanian – румынский)	Moldovan – молдаванин	Chisinau – Кишинев
47	Mongolia – Монголия	Mongolian – монгольский	Mongol – монгол	UlaanBaatar – Улан-Батор
48	Morocco (The Kingdom of Morocco) – Королевство Марокко	Arabic – арабский	Moroccan – марокканец	Rabat – Рабат
49	Nigeria (The Federal Republic of Nigeria) – Федеративная Республика Нигерия	English – английский	Nigerian – нигериец	Abuja – Абуджа
50	North Korea (The Democratic People's Republic of Korea) – Корейская Народно-Демократическая Республика	Korean – корейский	North Korean – кореец	Pyongyang – Пхеньян
51	Norway (The Kingdom of Norway) – Королевство Норвегия	Norwegian – норвежский; Bokmal – букмол; Nynorsk – нюнорск	Norwegian – норвежец	Oslo – Осло
52	Oman (The Sultanate of Oman) – Султанат Оман	Arabic – арабский	Omani – оманец	Muscat – Мускат
53	Pakistan (The Islamic Republic of Pakistan) – Исламская Республика Пакистан	English – английский; Urdu – урду	Pakistani – пакистанец	Islamabad – Исламабад
54	Peru (The Republic of Peru) – Республика Перу	Spanish – испанский; Aymara – аймара; Quechua – кечуа	Peruvian – перуанец	Lima – Лима
55	Poland (The Republic of Poland) – Республика Польша	Polish – польский	Polish, a Pole – поляк	Warszawa (Warsaw) – Варшава

56	Portugal (The Portuguese Republic) – Португальская Республика, Португалия	Portuguese – португальский	Portuguese – португалец	Lisbon – Лиссабон
57	Romania – Румыния	Romanian – румынский	Romanian – румын	Bucharest – Бухарест
58	Russia (The Russian Federation) – Российская Федерация, Россия	Russian – русский	Russian – россиянин	Moscow – Москва
59	Saudi Arabia (The Kingdom of Saudi Arabia) – Королевство Саудовская Аравия	Arabic – арабский	Saudi Arabian – житель Саудовской Аравии	Riyadh – Эр- Рияд
60	Scotland – Шотландия	English – английский; Scottish – шотландский	Scottish, a Scott – шотландец	Edinburgh – Эдинбург
61	Senegal (The Republic of Senegal) – Республика Сенегал	French – французский	Senegalese – сенегалец	Dakar – Дакар
62	Serbia (The Republic of Serbia) – Республика Сербия	Serbian – сербский	Serbian – серб	Belgrade – Белград
63	Slovakia (The Slovak Republic) – Словацкая Республика, Словакия	Slovak – словацкий	Slovak – словак	Bratislava – Братислава
64	Slovenia (The Republic of Slovenia) – Республика Словения	Slovene – словенский	Slovene – словенец	Ljubljana – Любляна
65	South Africa (The Republic of South Africa) – Южно- Африканская Республика	Afrikaans – африканс; English – английский	South African – житель ЮАР	Pretoria – Претория
66	South Korea (The Republic of Korea) – Республика Корея	Korean – корейский	South Korean – кореец	Seoul – Сеул
67	Spain (The Kingdom of Spain) – Королевство Испания	Spanish – испанский	Spanish, a Spaniard – испанец	Madrid – Мадрид
68	Sudan (The Republic of the Sudan) – Республика Судан	Arabic – арабский; English – английский	Sudanese – суданец	Khartoum – Хартум
69	Sweden (The Kingdom of Sweden) –	Swedish – шведский	Swedish, a Swede – швед	Stockholm – Стокгольм

	Королевство Швеция			
70	Switzerland (The Swiss Confederation) – Швейцарская Конфедерация, Швейцария	French – французский; German – немецкий; Italian – итальянский	Swiss – швейцарец	Bern – Берн
71	Syria (The Syrian Arab Republic) – Сирийская Арабская Республика, Сирия	Arabic – арабский	Syrian – сириец	Damascus – Дамаск
72	Tajikistan (The Republic of Tajikistan) – Республика Таджикистан	Tajik – таджикский	Tajik – таджик	Dushanbe – Душанбе
73	Turkey (The Republic of Turkey) – Турецкая Республика, Турция	Turkish – турецкий	Turkish, a Turk – турок	Ankara – Анкара
74	Turkmenistan – Туркменистан	Turkmen – туркменский	Turkmen – туркмен, туркменистанец	Ashgabat – Ашхабат
75	The United States (The United States of America) – Соединенные Штаты Америки	English (American English) – английский (американский вариант)	American – американец	Washington D.C – Вашингтон
76	Ukraine – Украина	Ukrainian – украинский	Ukrainian – украинец	Kiev – Киев
77	Uzbekistan (The Republic of Uzbekistan) – Республика Узбекистан	Uzbek – узбекский	Uzbek – узбек	Tashkent – Ташкент
78	The Vatican (Vatican City State, or the State of Vatican City) – Ватикан	Italian – итальянский		Vatican – Ватикан
79	Venezuela (The Bolivarian Republic of Venezuela) – Боливарианская Республика Венесуэла	Spanish – испанский	Venezuelan – венесуэлец	Caracas – Каракас
80	Viet Nam (The Socialist Republic of Vietnam) – Социалистическая Республика Вьетнам	Vietnamese – вьетнамский	Vietnamese – вьетнамец	Hanoi – Ханой
81	Wales – Уэльс	Welsh – валлийский; English – английский	Welsh, a Welshman – валлиец	Cardiff – Кардифф

2. Vocabulary for Citizenship, Forms of Statehood

- 1) alliance *n.*
 - a) Transatlantic alliance
 - b) Western alliance
 - c) Political alliance
- 2) citizen(s) *n.*
- 3) citizenship *n.*
 - a) birthright citizenship (Am.E)
 - b) to acquire, to get, to obtain, to receive, to take citizenship
 - c) to deny, to refuse citizenship
 - d) to be stripped of, to lose citizenship
 - e) to apply for, to claim citizenship
 - f) to revoke citizenship
- 4) commonwealth *n.*
 - a) The Commonwealth
 - b) Commonwealth countries
 - c) The Commonwealth of Independent States (CIS)
- 5) confederacy *n.*
- 6) country *n.*
 - a) socialist countries
 - b) economically advanced countries
 - c) densely populated countries
 - d) Islamic countries
 - e) EU (European Union) countries
 - f) oil-exporting, oil producing countries
 - g) UNO member-countries
 - h) bilateral countries
- 7) democracy *n.*
 - a) constitutional democracy
 - b) parliamentary democracy
 - c) representative democracy
 - d) multiparty democracy
- 8) federation *n.*
 - a) federation state
- 9) government *n.*
 - a) federal government
 - b) national government

- c) Conservative government
 - d) Democratic government
 - e) Labour government
 - f) Republican government
 - g) left-wing, right-wing government
 - h) coalition government
 - i) minority government
- 10) integrity *n.*
- a) territorial integrity
- 11) majority *n.*
- a) language majority
- 12) monarchy *n.*
- a) absolute monarchy
 - b) constitutional monarchy
 - c) parliamentary monarchy
 - d) to establish, set up monarchy
 - e) to abolish monarchy
 - f) to overthrow monarchy
- 13) minority *n.*
- a) Arab, Christian minority
 - b) ethnic minority
- 14) nation *n.*
- a) developing nations
 - b) developed nations
 - c) Western nations
 - d) industrialized nations
 - e) Third-World nations
- 15) national(s) *n.*
- 16) nationality *n.*
- a) the acquisition of nationality
 - b) dual nationality
 - c) loss of nationality
 - d) the right to nationality
 - e) to withdraw nationality
 - f) to acquire, to adopt, to assume, to obtain, to take (Br.E) nationality
 - g) to renounce, to lose nationality
 - h) on (the) grounds of nationality (Br.E)

- 17) origin *n.*
- a) African, English origin
 - b) the country of origin
 - c) foreign origin
 - d) ethnic origin
 - e) by origin
- 18) power *n.*
- a) great powers
 - b) the separation of powers
 - c) executive power
 - d) judicial power
 - e) legislative power
 - f) to come to power, to rise to power
 - g) to seize power
 - h) to delegate power to smb.
 - i) the party in power
 - j) the balance of powers
 - k) to Exercise power
- 19) state(s) *n.*
- a) independent, sovereign state
 - b) member-state
 - c) to win the state (election, Am.E)
 - d) disintegration of a state
- 20) state *adj.*
- a) state education
 - b) state affairs
 - c) state sector (Br.E)
 - d) state funding
 - e) at the state level
- 21) theocracy *n.*
- 22) theocratic *adj.*
- a) theocratic regime
 - b) theocratic monarchy
- 23) totalitarian *adj.*
- a) totalitarian regime
- 24) unitary *adj.*
- a) a unitary state

3. Nicknames (American states)

Alabama	Cotton State
Alaska	The Last Frontier
	The Land of the Midnight Sun
Arizona	The Valentine State (was admitted on St. Valentine's Day)
	Copper State
Arkansas	The Natural state
California	The Golden State (The Gold Rush of 1848)
Colorado	Mountain State
Connecticut	The Constitution State
Delaware	The First State
District of Columbia	The Nation's capital
	America's First City
Florida	The Sunshine State
Hawaii	The Aloha State
Iowa	Corn State
Kansas	The Sunflower State
Kentucky	The Bluegrass State
Maine	Border State
Massachusetts	The Spirit of America / The Codfish State
Mississippi	Magnolia State
New Mexico	Land of Enchantment
New York	Gateway to the West
	Empire State
Pennsylvania	Quaker State
Uncle Sam	The USA
The Melting Pot	
The New World	
The Big Apple	New-York
Sin City (What happens here, stays here)	Las Vegas
Motor City	Detroit
The Windy City	Chicago
The Emerald Isle	Ireland
Venice of the North	Amsterdam
The Capital of two States	Jerusalem
Yankee	Americans
Bluenose	Canadian

UNIT 4

Health. Meals.

Изменение порядка слов при переводе

Warming Up

Exercise 1. Study the active vocabulary list. Give Russian / Belarusian equivalents to the following English words and word combinations.

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| 1) convalesce; | 9) quinsy; |
| 2) inflammation; | 10) casualty ward; |
| 3) malnutrition; | 11) midwife; |
| 4) measles; | 12) ointment; |
| 5) stomach ulcer; | 13) molar; |
| 6) cerebral palsy; | 14) have a relapse; |
| 7) h(a)emorrhage; | 15) malingering; |
| 8) jaundice; | 16) build up one's stamina. |

Exercise 2. Give words expressing the same meaning to the following English words and word combinations.

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1) ailment; | 9) check up; |
| 2) lose consciousness; | 10) extract; |
| 3) ache; | 11) post-mortem; |
| 4) sick; | 12) bed-ridden; |
| 5) recuperate; | 13) diarrh(o)ea; |
| 6) gyn(a)ecologist; | 14) insomnia; |
| 7) cure; | 15) consumption; |
| 8) p(a)ediatrician; | 16) catching disease. |

Exercise 3. Go on with the synonyms in Russian.

Vocabulary Booster

- Exercise 4.** a) match the two parts of the sentences;
b) guess the meaning of the words **in bold (type)**;
c) explain the meaning of the words in English;
d) translate the sentences into Russian / Belarusian.

1	How many times have you said to yourself, “This time I’m serious, I’m going to follow a healthy eating plan ”, or “I’m starting to Exercise tomorrow”,	A	in achieving optimal health.
2	If you are or feel under the weather ,	B	make the decision to change, believe in yourself, and apply the necessary strategies to get you there!
3	Studies confirm the power of a positive mindset	C	by the sun.
4	Individuals who expected to receive a benefit from their medication but received a placebo , instead	D	only to find yourself doing the same thing you’ve always done. putting it off for another day.
5	He developed full-blown AIDS	E	you feel slightly ill/sick and not as well as usual.
6	Megalomania is a mental illness or condition in which	F	can lead to obesity and health problems.
7	Avoid excessive indulgence in	G	could trigger the exact same pain-reducing brain chemicals as those who received real medication.
8	Eating high calorie food on a regular basis	H	sweets and canned drinks.
9	My three top tips for achieving optimal health are	I	somebody has an exaggerated belief in their own importance or power.
10	Her face had been blistered	J	five years after contracting HIV .

Exercise 5. Find definitions to the following idioms, using an English thesaurus.

a) find Russian / Belarusian equivalents to these idioms;

b) provide other ways to display the meaning of the idiomatic expressions.

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1) the apple of somebody’s eye; | 7) burn the candle at both ends; |
| 2) a rotten apple; | 8) feel under the weather |
| 3) butter wouldn’t melt in somebody’s mouth; | (informal); |
| 4) know which side your bread is buttered (informal); | 9) feel (it) in your bones (that); |
| 5) a big cheese (informal, humorous); | 10) like taking candy from a baby; |
| 6) chalk and cheese; | 11) like two pees in a pod; |
| | 12) milk/suck somebody dry. |

Exercise 6. Find English collocations with the following words and word combinations. Give them Russian / Belarusian equivalents.

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1) disease; | 13) abscess; |
| 2) breath; | 14) screening; |
| 3) temperature; | 15) sick-leave; |
| 4) food poisoning; | 16) appointment; |
| 5) bed; | 17) operation; |
| 6) to feel; | 18) shape. |

Exercise 7. Give English equivalents to the following Russian words, word combinations and set phrases. Use online dictionaries and reference-books.

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 1) социальные болезни; | 6) бессонница; |
| 2) наркомания; | 7) тяжелое заболевание; |
| 3) СПИД; | 8) здоровый образ жизни; |
| 4) прием пищи; | 9) набрать вес; |
| 5) оставить плохую привычку; | 10) сотрясение мозга. |

Exercise 8. Find 5–10 Russian / Belarusian proverbs and sayings on health, illness, food, and meals. Give their English equivalents.

Exercise 9. Find 5–10 English proverbs and sayings on health, illness, food, and meals. Give their Russian / Belarusian equivalents.

Translation Booster

Exercise 10. Translate the following sentences into Russian / Belarusian. Comment on the translation techniques you have applied.

1. Life doesn't happen this way.
2. **For achieving a healthy body it takes an investment**, not of money but of proper food and water, **sufficient rest**, a well-designed Exercise program, and **a positive mindset**, all of which need to be consistently attended to.
3. **We are often faced with events** that are less than positive: **All we have to do** is look at the front page of any newspaper or turn on any news channel, and no matter how great we're feeling, **our positive attitudes will be tested**.
4. Nevertheless, **in order to realize our goals in a reasonable time-frame**, we all need to apply a positive mental attitude.

5. When people exhibit negative emotions, their immune response is weakened, **putting them at greater risk for illness.**
6. What's known as the placebo effect is a measurable or experienced improvement in health **not attributable to treatment.**
7. Across seven adventurous chapters, including big plates, small plates, salads, sweets, dressings and cocktails authors Shannon and Mo have **provided readers with over 80 scrumptious original recipes** that will appeal to both meat-eaters and vegans alike in this stunning book.
8. **It's worth bearing in mind** that the more effective the non-stick surface of your frying pan is, the less fat you can use in your cooking.
9. It's also worth looking for a frying pan that has an ovenproof handle, **in case you want to finish recipes off in the oven or under the grill** (but remember to be careful when using metal handles as they can get very hot).

Exercise 11. Translate the following sentences into Russian / Belarusian. Comment on types of transformations you have applied.

1. I would have been in real trouble **but for your help.**
2. **He eats nothing but hamburgers.**
3. **There's a lot of flu** around at the moment.
4. **My father enjoys** very good health.
5. **His aftershave smelt** like an explosion in a flower shop.
6. **The railway carriage smelt** of beer and old socks.
7. **We (English people) do not have fixed expressions** for the beginnings and ends of meals. **It's common for guests** or family members to say something complimentary about the food during the meal (for example *This is very nice*), and after (for example *That was lovely/delicious; thank you very much*).
8. **We no sooner sat down in the train** than I felt sick.
9. When we **drink to celebrate an occasion** (such as a birthday, a wedding or a promotion), we often say *Here' to...!* (for example, *Here's to Betty! Here' to the happy couple! Here' to the new job!*).
10. **A rotten apple injures its neighbours.**

Translation Skill

Exercise 12. Translate the following text from English into Russian / Belarusian. Comment on the transformations applied to the italicized words and word combinations.

Text A.

Sitting may be dangerous for your health

If you spend most of your days sitting at school, work, at a computer or stretched out on a couch at home, you may be taking up to two years off your life. It is common knowledge that a *sedentary lifestyle* increases *the risk of heart disease, type 2 diabetes, cancer and obesity*, and can *result in premature death*. Many people think they can compensate for sitting around by walking, playing sports or *going to the gym*. Unfortunately, this might not be so. A new study just published in the journal ‘Annals of Internal Medicine’ suggests the effect on our *longevity* from sitting for long periods of time cannot be reversed through *exercise*. Even 60 minutes of *daily Exercise* may not be enough.

The study is from Dr David Alter and his colleagues at Toronto University. Dr Alter and his team analysed 47 studies that tracked different groups of people, who kept notes on how long they sat down each day and how much they exercised. They found that the most *sedentary groups* had a 24 % *increased chance of dying* during the course of the study than the least *sedentary* ones. This remained the case even though those who sat a lot also did 60 minutes of daily exercise. Dr Alter writes: “*Reducing your sit-down time by 2–3 hours each day by standing up at your desk, taking frequent breaks to stretch and walk, or watching TV...on your feet may be better than an expensive, crowded, smelly gym and be just what the doctor ordered.*”

(<http://www.breakingnewsenglish.com/1506/150609-sitting.html>)

Text B.

Headaches

A *headache* is the feeling you get when your *head hurts*. Headaches can range from very mild to incredibly powerful. They can last anywhere from 10 minutes to hours. Very *bad headaches* are called *migraines*. People who *suffer from migraine headaches* often need to take the day off from school or work and lie in bed all day.

Why do people get *headaches*? There are many possible *causes*. People who *drink too much caffeine* (in coffee or soft drinks, for example) or *alcohol* can end up with headaches. This is because these kinds of drinks take water away from

the body. If the *brain* doesn't have enough water, it gets smaller and *pulls away from the skull*. This can be *extremely painful*. The best way to get rid of this kind of headache is just to *drink lots of water*.

Tension headaches happen when *the body's muscles* are too tight. When people *feel stress*, it is common for the muscles near the head to become tense. *Tension headaches* might also be caused by *a lack of sleep*. Some people *suffer from tension headaches* for only short times but for other people, these kinds of headaches are *a chronic problem* that happens again and again. *A massage* might help to stop *a tension headache*. If that doesn't help, you might need to *see a doctor*.

Headaches can also be caused by much bigger *health problems*. For example, *a head or neck injury* can cause them. *Headaches* can also be *a warning sign of a heart attack*.

(<http://dreamreader.net/lesson/headaches/>)

Text C.

Doctors Officially Think They Know How to Reverse Alzheimer's

Science may have stumbled upon the Holy Grail of *Alzheimer's research*. Andres Lozano, MD, PhD, can pinpoint the moment that he stumbled upon *a therapy to potentially reverse Alzheimer's disease*. In 2003, when Dr. Lozano, the chair of the *division of neurosurgery* at the University of Toronto, placed electrodes in the brain of *an obese patient* with the hope of controlling his appetite, the patient experienced a vivid memory of a trip to a park with a girlfriend decades earlier. Over the next month, the patient's memory improved tremendously as Dr. Lozano continued *deep brain stimulation (DBS)* via electrodes controlled by a remote pacemaker.

The odd *side effect* prompted Dr. Lozano to ask a game-changing question: What if this chance observation could lead to a new *therapy for Alzheimer's*?

Dr. Lozano is now conducting a phase-two *trial* in 42 adults who have *a mild form of the disease*. In Alzheimer's, *abnormal protein* deposits are thought to disable certain circuits, creating "blackout" areas that have stopped *burning glucose* – the fuel of the brain. The theory: *Stimulating the fornix*, a key area for memory, will reestablish power to shut-down circuits.

So far, Dr. Lozano's work indicates it's possible to get these blackout spots to use *glucose* again, suggesting the areas could *resume function*. "We want to find out if we can put the brakes on *the progression of the illness* and stop it in its tracks," Dr. Lozano says. "It might mean hanging on to a parent longer or not needing to send a loved one to a *nursing home*."

He compares the exploration to going on a spaceship to a faraway galaxy. "These experiments are the first time a human being with these *disorders* has had these *areas of the brain stimulated*. We're getting to the very core of what the brain does."

(<http://www.rd.com/health/healthcare/new-alzheimers-treatment/>)

Exercise 13. Translate the following text from Russian into English. Comment on the transformations applied to the italicized words, word combinations.

Text A.

Загрязнение атмосферы меняет наш мозг

Жизнь в больших городах *приводит к изменению мозговых структур и ухудшению памяти*.

Давно известно, что плохая экология *негативно влияет на здоровье: повышает риск развития аллергии и астмы, а также сердечно-сосудистых заболеваний*. Совместное исследование, проведенное учеными из медицинского центра Beth Israel и Бостонской медицинской школы, доказывает, что загрязненный воздух также *повреждает мозг и ухудшает его функции* уже в среднем возрасте.

Участниками эксперимента стали 900 людей старше 60 лет, *не страдающие слабоумием и нарушениями кровообращения*. Ученые провели ряд анализов, чтобы *оценить общий объем головного мозга* каждого участника, а также *размер гиппокампа и состояние белого вещества*. Эти данные позволяют достоверно судить о *возрастных изменениях в мозгу*. Исследователей также интересовало *количество мозговых кровоизлияний – мини-инфарктов, обычно проходящих незаметно для больного, но повреждающих ткани*.

Затем ученые подвергли тщательному анализу *среду обитания* каждого участника: то, насколько далеко они жили от больших автомагистралей,

а главное, какова была *концентрация* пылевидных веществ в атмосфере. Эти крошечные частицы поступают в воздух с производственными отходами и автомобильными выхлопными газами и *вредят здоровью*.

Выяснилось, что если *показатель концентрации* (РМ 2,5) *превышал допустимую норму* всего на 2 микрограмма на кубический метр, *последствия для мозга* были очень серьезными. У людей, которые вдыхали такой воздух, был *уменьшен объем мозговой коры и гиппокампа* и *снижены когнитивные функции*. В среднем их мозг был «старше» биологического возраста на год, что довольно критично. Кроме того, число *мозговых кровоизлияний* у участников из загрязненных регионов было на 46 % больше, чем у тех, кто жил в более чистой среде. На следующем этапе бостонские ученые планируют изучить, как атмосферные загрязнения *влияют на мозг молодых людей*: наверняка результаты также будут неутешительными.

(<http://www.nat-geo.ru/science/185869-zagryaznenie-atmosfery-menyaet-nash-mozg/>)

Text B.

Женщины уязвимее мужчин для болезни Альцгеймера

Команда ученых, состоящих в некоммерческой Ассоциации Альцгеймера (США), выяснили, что *головной мозг* у женщин более уязвим к дегенеративным эффектам этого заболевания – две трети всех *диагностированных случаев болезни Альцгеймера* в США.

Среди американцев в возрасте 71 года и старше 16 % женщин *страдают от болезни Альцгеймера*, хотя среди мужчин таковых лишь 11 %. Каждая шестая женщина старше 65 лет имеет *вероятность получить это заболевание* в течение оставшейся жизни – и лишь каждый одиннадцатый мужчина.

Чтобы найти *причины* столь непропорционального *развития болезни Альцгеймера*, ученые попытались выявить *различия в структуре мозга*, из-за которых заболевание прогрессирует, а также *биологические характеристики*, которые *способствуют снижению когнитивных функций мозга*. Врачи исследовали 398 человек (141 женщин и 257 мужчин) в возрасте от 70 до 80 лет с умеренными когнитивными нарушениями мозга, которые обычно *приводят к болезни Альцгеймера*, и проанализировали, как их состояние *менялось в течение восьми лет*.

В итоге ученые обнаружили, что *умственные способности* женщин снижаются почти в два раза быстрее мужчин. Возможной причиной этого может быть *повышенное накопление амилоида в головном мозге* женщин, который считается *главным виновником развития болезни Альцгеймера*.

Одним из возможных объяснений такого процесса является тот факт, что каждая *клетка в организме* женщины несет две *X-хромосомы*, в то время как каждая клетка у мужчин имеет *X и Y-хромосомы*. Именно «двойные» *X-хромосомы*, в которых встречается *мутация гена PCDH11X*, могут привести к более высокому *риску развития слабоумия*. Кроме того, у женщин с умеренными нарушениями памяти *когнитивные способности ухудшаются* гораздо более высокими темпами, чем у мужчин.

(<http://www.nat-geo.ru/science/508941-zhenshchiny-uyazvimee-muzhchin-dlya-bolezni-altsgeymera/>)

Text C.

Ночной перекус может ухудшить память

Ученые выявили *зависимость* между *приемом пищи* в неположенное время суток и качеством памяти.

Исследователям давно известно, что *питание ночью отрицательно сказывается на здоровье организма*, теперь они решили проверить, как это отражается на *работе мозга*. Для того, чтобы это выяснить, *нейробиолог Кристофер Колвелл* вместе с коллегами из Калифорнийского университета использовали лабораторных мышей, которые *жили по привычному для них режиму*, то есть были активными ночью и спали в течение дня. Некоторых животных из этой группы ученые начали *кормить* днем, то есть в то время, когда они должны спать.

Мыши, которых *кормили в неположенное время суток*, быстро привыкли просыпаться днем, чтобы *поесть*. *Время их сна сместилось*, однако в сумме они спали столько же, сколько и их собратья с *нормальным распорядком дня*, а также *ели и весили* столько же, сколько и мыши из другой группы.

Затем ученые исследовали *память* мышей. В одном эксперименте они поместили два различных предмета в коробки с мышами, чтобы те изучили новые объекты. А спустя некоторое время ученые снова посадили животных в клетки с двумя предметами, однако теперь один из объектов был уже знаком животным, а другой – нет.

Авторы исследования наблюдали за тем, как долго мыши обнюхивали предметы. По результатам эксперимента оказалось, что у мышей *со сдвинутым распорядком дня сильно ухудшилась память*. Эти животные провели значительно больше времени, исследуя уже знакомый объект, будто бы они не помнили, что обнюхивали этот предмет раньше.

Во втором эксперименте ученые решили напугать животных, а спустя определенное время снова поместили их в то же место, где животные почувствовали страх. Как оказалось, мыши с *неправильным режимом питания* испытывали меньший страх, поскольку, вероятно, не помнили о том, что произошло с ними в том месте.

Наконец, *прием пищи* в неправильное время суток *сказался* и на *обучаемости* мышей. Ученые обнаружили, что мыши, которые *питались в неположенное время суток*, учились медленнее, чем особи из другой группы.

Ученые точно не знают, будет ли *прием еды* в неправильное время суток *оказывать* такое же *воздействие на когнитивные возможности людей*, но данные исследования, безусловно, вызывают озабоченность по этому поводу. Поэтому если у вас *ухудшилась память*, возможно, вам просто стоит *отказаться от* поздних ужинов.

(<http://www.nat-geo.ru/science/51121-nochnoy-perekus-mozhet-ukhudshit-pamyat/>)

Translation and Interpretation Excellence

Exercise 14. Translation Dictation. Give Russian / Belarusian equivalents to the words and word combinations from Unit 4.

- | | |
|---------------------------|-------------------|
| 1) to faint; | 9) to recuperate; |
| 2) concussion; | 10) crutches; |
| 3) malnutrition; | 11) to gargle; |
| 4) measles; | 12) wheel-chair; |
| 5) to convalesce; | 13) stretcher; |
| 6) to be on a sick-leave; | 14) casualty; |
| 7) incurable; | 15) jaundice; |
| 8) ointment; | 16) cavity. |

Exercise 15. Translation Dictation. Give English equivalents to the words and word combinations from Unit 4.

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| 1) трезвенник; | 9) финики; |
| 2) творог; | 10) миндаль; |
| 3) печенье; | 11) сельдерей; |
| 4) гречка; | 12) баклажаны; |
| 5) дрожжи; | 13) свекла; |
| 6) пшено; | 14) мята; |
| 7) острый (о еде); | 15) картофель в мундире; |
| 8) манка; | 16) питательный. |

Exercise 16. Translate within 30 minutes the following text into Russian / Belarusian without using a dictionary.

Fast Food

Fast food is a kind of food that people eat from a restaurant where the staff quickly prepares and serves food. There are many different kinds of fast food, but the most popular are hamburgers, cheeseburgers and French fries. The restaurants that sell fast food are called “fast food restaurants”. Some of the more popular fast food restaurants are McDonald’s, Wendy’s, Burger King and KFC.

Most of the food served at fast food restaurants contains a lot of calories and salt. A regular sized McDonald’s French fries has 570 calories. A regular Burger King hamburger has 290 calories and contains 12 grams of fat. One of the burgers with the most calories is the McDonald’s Double Quarter Pounder with cheese. This burger contains 740 calories. It is the kind of food that you shouldn’t eat too often.

The calories in fast food can cause health problems. On average, an adult male should have about 2,500 calories per day and for females around 2,000 per day. Eating high calorie food on a regular basis can lead to obesity and health problems. Many countries already have this problem partly because of fast food. In 2005, 1.6 billion adults were overweight and doctors think there will be 2.3 billion overweight adults in the world by 2015.

(<http://dreamreader.net/lesson/fast-food/>)

Exercise 17. Translate within 30 minutes the following text into English without using a dictionary.

Питание фаст-фудом замедляет мыслительные процессы

Известно, что питаться фаст-фудом постоянно не следует: это вредно для здоровья. Однако недавно ученые обнаружили еще одно негативное последствие: снижение интеллектуальных способностей.

К соответствующим выводам пришла группа специалистов из Университета Огайо. Основной целью было получить новые данные о влиянии фаст-фуда на ожирение у детей и подростков; в числе сопутствующих тестов были и тесты на интеллект. Участниками исследования стали 8500 школьников в возрасте 10 лет. Ученые собрали все возможные данные об их здоровье и вернулись к поставленной задаче спустя три года.

Лишь около 30 % из числа участников эксперимента вообще не питались фаст-фудом. Чуть более половины, 52 %, посещали рестораны быстрого питания 1–3 раза в неделю. 10 % детей бывали там от 4 до 6 раз в неделю и еще 10 % – ежедневно. Каждая из групп показала различные итоги успеваемости: так, «свободные от фаст-фуда» дети набирали в среднем 83 балла в разных дисциплинах (от чтения до математики), а для питающихся фаст-фудом ежедневно итоговая оценка не превышала 79.

Ученые объясняют это двумя возможными факторами: недостаток железа в продукции ресторанов быстрого питания; кроме того, на мозговую деятельность может отрицательно влиять сочетание большого количества жира и сахара. Специалисты рекомендуют всем родителям принять во внимание результаты этого исследования. Не обязательно полностью исключать фаст-фуд, но его количество следует строго ограничить: это будет полезно как для физической формы, так и для интеллектуальной.

(<http://www.nat-geo.ru/planet/51443-pitanie-fast-fudom-zamedlyaet-myslitelnye-protsessy/>)

Exercise 18. Translate the following text into Russian / Belarusian, print out your target text and hand it in to your teacher.

9 Signs You Might Be Eating Too Many Preservatives

Preservatives are added to many foods to extend shelf life and prevent growth of harmful bacteria. More research on the health effects of preservatives on the human body needs to be done, but there are good reasons to monitor your intake.

You eat cereal for three meals a day

If you're the type of person who eats cereal for breakfast, lunch, and dinner, you might be consuming more preservatives than you realize, especially if you consume many other processed or packaged food items throughout the day. Butylated hydroxyanisole (BHA) and butylated hydroxytoluene (BHT) are two preservatives added to cereal and oatmeal to keep them from going rancid on the shelf. However, the U.S. Department of Health and Human Services considers at least BHA to be "reasonably anticipated to be a human carcinogen" based on animal studies that found it caused cancer in three types of rodents. While no one is saying eating a bowl of your favorite flakes every day is giving you cancer – and more research needs to be done to fully understand the possible effects of these ingredients on humans – the Center for Science in the Public Interest suggests limiting your consumption.

You only buy salted butter

Salt might be naturally occurring, but it has preservative properties (it's added to so many processed food because it helps make food last longer). If you're trying to stay below the government-recommended 2,300 milligrams of sodium a day, a schmear on your toast, a few pats in your veggies, and some more in dessert could quickly add up. "Salted butter has an extremely long shelf, so buying unsalted might not last as long in the fridge but you'll get a fresher version," says Libby Mills, MS, RDN, LDN, spokesperson for the Academy of Nutrition and Dietetics.

You don't thoroughly rinse your products

Your apples and oranges need more than a quick rinse, otherwise you could be ingesting pesticides. "Pesticides aren't technically considered a preservative, but they do help get food from the farm to your plate," says Mills. Nearly 75 % of produce samples tested by the U.S. Department of Agriculture in 2014 contained pesticide residues, according to a report from Environmental Working Group (EWG). "Opt for organic or buy local, so you can ask what has been sprayed on the product," she says. It's also a good idea to pay attention to the "Dirty Dozen,"

a list of produce the EWG singles out as having the highest pesticide loads; this year's list includes strawberries, apples, nectarines, peaches, celery, grapes, cherries, spinach, tomatoes, sweet bell peppers, cherry tomatoes, and cucumbers.

You eat a turkey sandwich for lunch every day

Besides being a major sodium bomb, deli meat also contains nitrates, preservatives that make them last longer and prevent the growth of mold or bacteria. Nitrates may trigger headaches in people prone to them, and according to the American Institute for Cancer Research, they form cancer-causing compounds (carcinogens) in lab studies.

You think "naturally cured" equals "no nitrates"

Don't be fooled by the phrase "naturally cured" or "contains no nitrates" on packages of smoked sausages, bacon, and other cured meats. "Keep an eye out for celery powder or celery juice on the nutrition label," says Mills. Those ingredients are naturally high in nitrates, which may cause some of the same effects as added sodium nitrate does.

You feel short of breath after a glass of wine

Many types of wine contain sulfites, which helps keep it fresh longer by prohibiting growth of bacteria. But in people with asthma, sulfites can trigger asthmatic symptoms, and for headache-prone individuals, they can bring on an episode. Dried fruit and some juices also frequently contain sulfites.

You think MSG is only found at Chinese restaurants

So many people complained of feeling sick (headaches, flushing, sweating, nausea, or chest pain) after eating at Chinese restaurants in the sixties that the phrase “Chinese restaurant syndrome” was coined; while they blamed the use of monosodium glutamate (MSG) on their symptoms, it was never officially proven to be the cause. But even though many restaurants have gone MSG-free, this flavor enhancer can still hide on the nutrition label of your favorite foods under different names of ingredients that contain it, such as hydrolyzed soy protein and autolyzed yeast.

You're a snack addict

If your cupboard is full of salty snacks like crackers and potato chips, it's also home to a laundry list of preservatives, such as BHA, BHT, and MSG, not to mention good ol' salt. “You should be mindful of what you eat, but our body does have its own filtration system, called the liver, so it's really about eating these snacks in reasonable quantities,” says Mills. In other words, a handful of cheese crackers won't kill you, but don't make a dinner out of them.

Fresh food rarely passes your lips

If your diet consists solely of processed and packaged foods, it's not a healthy one. Besides leading to weight gain and other health issues from the high levels of salt, fat, sugar, and overall calories, these food items also all likely contain preservatives. “Any time you read the label and start seeing words that don't describe ingredients your grandma put in her recipes, chances are that one of them will be a preservative of sorts,” says Mills. Plus ... there are these sickening secrets about how processed food is actually made.

(<http://www.rd.com/health/healthy-eating/food-additives/1/>)

Exercise 19. Translate the following text into English, print out your target text and hand it in to your teacher.

Физические упражнения приводят к положительным изменениям в ДНК

Даже непродолжительные занятия спортом приводят к положительным изменениям в ДНК и снижают вероятность появления диабета и ожирения.

Ученые из Лундского университета в Швеции попытались выяснить, что происходит с генами в жировых клетках, когда человек занимается спортом. Оказалось, что даже непродолжительная физическая активность приводит к положительным изменениям в ДНК.

Известно, что клетки тела содержат ДНК, которая содержит генетическую информацию. А гены имеют так называемые метильные группы (особые молекулы, входящие в состав генов), которые влияют на «экспрессию гена», то есть на то, будет ли ген активирован или деактивирован. Воздействовать на метильные группы можно различными способами, например, выполняя физические упражнения, придерживаясь диеты или определенного образа жизни.

В ходе исследования ученые наблюдали за тем, что происходило с метильными группами в жировых клетках 23 полных, здоровых мужчин в возрасте около 35 лет, которые ранее не занимались спортом. В рамках эксперимента им необходимо было три раза в неделю в течение 6 месяцев заниматься на велотренажерах или аэробикой. Однако не привыкшие к активному образу жизни участники исследования занимались спортом в среднем только 1,8 раз в неделю.

Тем не менее, используя специальные технологии, ученые обнаружили, что даже при таком незначительном количестве физической активности положительные изменения произошли в 7 тысячах генов (всего у человека – 20–25 тысяч генов). И, кроме того, модификации произошли даже в экспрессии генов, связанных с диабетом второго типа и ожирением.

Полученные результаты были подтверждены и в лабораторных условиях. Ученые «отключили» определенные гены, тем самым уменьшив их экспрессию. Таким образом, это привело к снижению накопления жира в клетках.

(<http://www.nat-geo.ru/science/44752-fizicheskie-uprazhneniya-privodyat-k-polozhitelnym-izmeneniyam-v-dnk/>)

Active Vocabulary

1. Feeling unwell

Ailment

Disease

Illness

Malady

Sickness

Condition

To be in/out of condition

To come down with

To contract

To fall ill

Catching

Fatal

A touch of

An outbreak of

To breathe

Breath
To inflame
To injure
Injury
To cough
To sneeze
To cut
To die
Death
Painful joints
Airsickness
Seasickness
Motion sickness
Rash
Dizziness
Dizzy
Giddy
Giddiness
To shiver
To faint
To lose consciousness
To sore
To ache
To hurt
To pain
Sick
Ill
Fever
Feverish
To swallow
Choke
To swell
Temperature
Bleeding
To vomit
Bruise

Lump
Blisters
Fracture
Sunburn
To be constipated
Itch
A black eye
Allergy
Appendicitis
Asthma
Bronchitis
Cancer
Chill
Cold
Concussion
Diarrhea
Diabetes
Fever
Flu / influenza
Food poisoning
Heart attack
Indigestion
Inflammation
Insomnia
Malnutrition
Measles
Nervous breakdown
Pneumonia
Rheumatism
Scarlet fever
Stomach ulcer
Stroke
Tuberculosis (TB)
Typhoid
Tonsillitis
Dumb

Blind
 Deaf
 Lame
 Convalesce
 To recuperate
 To feel off colour
 To burn the candle at both ends
 To take it easy
 To be / feel worn out
 To be / feel run down
 To feel under the weather
 To feel as right as rain
 To feel out of sorts
 His / her life is hanging by a thread.
 To be out of danger / off the
 danger list
 To be on the mend
 To be as good as new
 Cerebral palsy
 Chicken-pox
 Consumption
 Gastritis
 Heartburn
 Haemorrhage
 Infarction
 Jaundice
 Megalomania
 Mumps
 Quinsy
 Schizophrenia
 Smallpox
 Tumour
 Whooping-cough
 To be short-sighted
 Screening
 Obesity

2. Going to the doctor

General practitioner (GP)
 Gynaecologist / women's doctor
 Surgeon
 Paediatrician / children's doctor
 Physician
 Psychiatrist
 Midwife
 Nurse
 Optician
 Bandage
 Crutch
 Dressing
 Drops
 Gargle
 Mixture
 Mustard plaster
 Appointment (to fix / have /
 make / keep / make an
 appointment)
 To fit sb in
 To diagnose
 Diagnosis
 Condition
 To consult
 To complain
 Complaint
 Complication
 Check-up
 To examine / test
 To cure
 To heal
 To treat
 Curable
 Injection
 To operate

Operation
 To recover
 Recovery
 Remedy
 Remedial
 Therapy
 Treatment
 Ointment
 Painkiller
 Pill
 Plaster
 Powder
 Tranquilliser
 To prescribe
 Prescription (to make up / write
 out / fill a prescription)
 X-ray
 Medicine
 Medical
 Medicinal
 Casualty
 Out-patient
 Ampoule
 Wound
 To dress a wound
 Blood test
 Blood transfusion
 Casualty ward
 Cotton wool
 Inoculation
 Intensive care
 Pincers
 Pipette
 Puncture
 Quarantine
 Scalpel

Sleeping draught
 Spray
 Syringe
 Tweezers
 Wadding
 Walking stick
 Wheel-chair
 Stretcher
 Fit (fit of rage / coughing)
 In fits and starts
 Medicine chest
 Sick-leave
 To be on a sick-leave

2.1. At the dentist's

False tooth
 Eye tooth
 Cavity
 Decay
 Filling
 Drilling
 Gum (a sore gam)
 Wisdom tooth
 To extract
 To take out
 To pull (out)
 To fill
 To stop a toothache
 To brush one's teeth
 To have one's teeth cleaned at the
 dentist's
 Canine tooth
 Enamel
 Incisor
 Molar
 Root
 Teeth-ridge

Tongue depressor
Forceps
Abscess

2.2. In Hospital

To make / go one's rounds
Ward
Maternity ward
Ward nurse
Sister
Bed-ridden
Confined to bed
To keep to one's bed
To take to one's bed
Therapy
Intensive therapy
To have a relapse
Emergency bypass
Operating theatre
Post-mortem
Pacemaker

3. Social maladies

Addict
Smoking
Abuse
AIDS
Stress stressful
Habit
Habitual
To cut down on
To be tight in the chest
To be short of breath
To quit a bad habit
To extinguish a cigarette
Withdrawal effect
Stress-based illness
Chain smoker

Craving
Tipsy
Teetotaler
Soft drinks
Spirits
Deficient in
Maligner

4. Food. Meals

Course
The first / soup course
The main / meat course
Speciality (BrE) / specialty (AmE)
Afters / dessert
Breakfast
Brunch
Lunch
Afternoon tea
Dinner
Bite / snack
Cuisine
To stew

4.1. Meat

Beef
Lamb
Moose
Mutton
Pork
Veal
Venison
Smoked meat
Liver
Kidneys
Bacon
Ham
Sausage
Smoked sausage

Wiener (AmE)

Gammon

Mince

Squid

4.2. Poultry

Chicken

Duck

Goose (geese)

Turkey

4.3. Fish and Seafood

Cod

Haddock

Herring

Perch

Pike

Salmon

Sole

Sturgeon

Trout

Tuna

Dried /salted /smoked fish

Kippers

Tinned (BrE) / canned (AmE) fish

Sardines

Sprats

Shellfish

Crabs

Crayfish

Mussels

Lobster

Oysters

Shrimps (BrE) / prawn (AmE)

Black / red caviar

4.4. Dairy Products

Butter

Cheese

Cottage / cream /soft cheese

Cream

Sour cream

Sweet cream

Margarine

Mayonnaise

Milk

Yoghurt

4.5. Bread and Pastry

Baguette (Fr) / French stick
(AmE)

Biscuits (BrE) /cookies (AmE)

Brown / rye bread

Bun

Cake

Croissant (FrE)

Doughnuts (BrE) /donuts (AmE)

Muffins

Pastry

Pie

Roll

Rusks

Waffles

4.6. Dry Groceries

Cereals

Buckwheat

Cornflakes

Millet

Oatmeal

Rice

Semolina

Flour

Pasta

Macaroni

Noodles
Spaghetti
Baking soda
Yeast
Rye

4.7. Fruit and Berries

Apples
Apricots
Bananas
Citrus fruit
Grapes
Grapefruit
Kiwi fruit
Lemons
Mango
Nectarines
Oranges
Peaches
Pears
Pineapples
Plums
Pomegranates
Tangerines
Bilberries
Blackberries
Blueberries
Cherries
Cranberries
Black / red currants
Gooseberries
Raspberries
Strawberries
Melon / honeydew melon
Watermelon
Bramble
Rosehip

Rhubarb

4.8. Dried Fruit

Dates
Prunes
Raisins

4.9. Nuts

Almond
Coconut
Hazelnut
Peanut
Walnut
Cashew

4.10. Vegetables

Aubergines (BrE) / eggplants
(AmE)
Beans
French beans
Beet(s)
Broccoli
Brussels sprouts
Cabbage
Carrots
Celery
Cucumbers
Pickled cucumbers
Cauliflower
Garlic
Herbs
Parsley
Dill
Leek
Lettuce
Marrow (BrE) / squash (AmE) /
zucchini (AmE)
Mushrooms

Onion(s)
 Spring onions
 Peas
 Peppers / bell peppers /sweet
 peppers
 Potatoes
 New potatoes
 Radishes
 Sorrel
 Spinach
 Tomatoes
 Turnips
 Seakale
 Swede
 Parsnip
**4.11. Sauces and Spices, Dishes
 and Drinks**

Bay leaf
 Chilli (BrE) / chili (AmE)
 Cinnamon
 Clove
 Curry
 Ginger
 Ketchup (BrE) / catsup (AmE)
 Mint
 Mustard
 Oil
 Olive oil
 Sunflower oil
 Vegetable oil
 Pepper
 Salt
 Seasoning salt
 Syrup
 Maple syrup
 Vinegar

Additive
 Caraway
 Flavouring
 Horse radish
 Nutmeg
 Marinade
 Poppyseed
 Starch
 Thyme
 Turmeric
 Batter broth / clear soup
 Cabbage rolls / pig-in-the-blanket
 (AmE)
 Chips (BrE)/ french fries (AmE)
 Chop
 Crepe
 Crisps (BrE) / potato chips (AmE)
 Custard
 Cutlet
 Dressing
 Hard-boiled / soft-boiled / fried /
 scrambled eggs
 Fish and chips
 Garnish
 Gravy
 Hamburger
 Iced lemon tea
 Jelly
 Kebab (BrE) / kabob (AmE)
 Milkshake
 Omelette (BrE) / omelet (AmE)
 Pancakes
 Pickles (AmE)
 Porridge
 Baked / boiled / fried /mashed /

done in their jackets potatoes
Roast potatoes
Preserves
Pudding
Roast beef
Fruit / mixed / vegetable salad
Cheese / meat / sausage / tuna
sandwich
Prawn salad
Sauce
Sauerkraut
Beetroot / cabbage / fish / milk
soup
Noodle / pea soup
Rare / medium / well-done steak
Toast
Whipped cream
Moscow-style beet bortsch
Flan
Icing sugar
Marmalade
Tart
Dragee

4.12. Descriptive Adjectives

Appetizing
Delicious
Disgusting
Fattening
Fresh
Hot
Iced
Mild
Mouldy
Nourishing
Nutritious
Perishable
Pickled
Rare
Ripe
Rotten
Sharp
Sour
Spicy
Stale
Substantial
Sweet
Tasty
Tender
Tough

UNIT 5
Shopping. People in Trade. Money. Goods and Services.
Грамматические замены при переводе

Warming Up

Exercise 1. Study the active vocabulary list. Give Russian / Belarusian equivalents to the following English words and word combinations.

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1) convenience store; | 9) bar-code |
| 2) mall; | 10) wholesale; |
| 3) pawnshop; | 11) token money; |
| 4) DIY-store; | 12) hot money; |
| 5) stationery; | 13) conscience money; |
| 6) street vendor; | 14) deep pockets; |
| 7) customer; | 15) easy money; |
| 8) counter; | 16) trendy. |

Exercise 2. Give words expressing the same meaning to the English words and word combinations.

- | | |
|--------------|----------------|
| 1) mall; | 9) to sell; |
| 2) currency; | 10) wholesale; |
| 3) clothes; | 11) kiosk; |
| 4) shopper; | 12) cashier; |
| 5) to buy; | 13) cheap; |
| 6) cash; | 14) luxury; |
| 7) deal; | 15) discount; |
| 8) pricy; | 16) levy. |

Exercise 3. Give words expressing the same meaning to the English words and word combinations from Exercise 2 (at least 2).

Exercise 4. Go on with the synonyms in Russian (at least 2).

Vocabulary Booster

Exercise 5. a) match the two parts of the sentences;
b) guess the meaning of the word **in bold**;
c) explain the meaning of the word in English;
d) translate the sentences into Russian / Belarusian.

1	Phillips, 54, had just arrived home after ...	A	... fit her very traditional mother.
2	To avoid knocking over priceless works of art, ...	B	... a bull in a china shop .
3	Just remember that the whole trail is above 10,000 feet, so you'll need ...	C	... is a plus in America.
4	At first, she'd had trouble making the rather trendy style ...	D	... security will take it and give you a receipt .
5	Maybe she could smell the funk of hopelessness ...	E	... a 90-day stint in prison for shoplifting .
6	Obama's preference for off-the-rack clothes ...	F	... and the farmers are ready to pack up and get rid of whatever is left, at minimum profit.
7	You can attempt to make reservations two months in advance at State Bird, ...	G	... warmer footwear than those aforementioned flip flops.
8	If your knife is too long, ...	H	... that clung to my second-hand clothing.
9	Another method is buying just before closing time at wholesale produce markets, after other small grocery stores, restaurants and chefs buy their fruits and vegetables for the day ...	I	t... he robots use sonar, which detects sound waves as they bounce off obstacles.
10	You are not going to go storming in there like ...	J	... but the restaurant reserves a good portion of their seats for walk-ins, so people queue early.

Exercise 6. Find definitions of the following idioms, using an English thesaurus.

a) find Russian / Belarusian equivalents to these idioms;

b) provide other ways to display the meaning of the idiomatic expressions.

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1) to wallow in money; | 6) to burn a hole in one's pocket; |
| 2) to spend money like water; | 7) to be dressed to kill; |
| 3) Money spent on the brain is never spent in vain. | 8) to fit like a glove; |
| 4) Money begets money; | 9) to tighten one's belt; |
| 5) to put one's money on a scratched horse; | 10) to pay through the nose. |

Exercise 7. Find English collocations with the following words and word combinations. Give Russian / Belarusian equivalents.

- | | |
|--------------|---------------|
| 1) price; | 6) to pay; |
| 2) cash; | 7) sleeve; |
| 3) shop; | 8) money; |
| 4) to lend; | 9) to put on; |
| 5) to dress; | 10) hat. |

Exercise 8. Give English equivalents to the following Russian words, word combinations and set phrases. Use online dictionaries and reference-books.

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1) киоск; | 6) рекламный транспарант; |
| 2) базар; | 7) жить по средствам; |
| 3) деньги на «черный день»; | 8) грести деньги лопатой; |
| 4) скидки; | 9) пункт обмена валют; |
| 5) рекламный ролик; | 10) из-под полы. |

Exercise 9. Find 5-10 Russian / Belarusian proverbs and sayings on money, shopping, business. Give their English equivalents.

Exercise 10. Find 5-10 English proverbs and sayings on money, shopping, business. Give their Russian / Belarusian equivalents.

Translation Booster

Exercise 11. Translate the following sentences into Russian / Belarusian. Comment on the translation techniques you have applied.

1. A trip to the museum **won't cost you any money**.
2. Where can I **change money**?
3. Glen agreed **to put** some **money into** his son's business.
4. The Chancellor **needs the trust of the money markets**.
5. We need **to crack down on money laundering**.
6. The service needs both **time and money** spent on it.
7. She **is making big money** in the financial services sector.
8. The children are demanding **an increase in pocket money**.
9. He complained that the policy would be a waste of **taxpayers' money**.
10. These cars are excellent **value for money**.

Exercise 12. Translate the following sentences into English. Comment on types of transformations you have applied.

1. I don't **shop** because I need something; I just shop for shopping's sake (Cat Deeley).
2. 'Style Strategy' is about **shopping smart**, staying chic and making it all last. It's about showing women how to shop for value without compromising style (Nina Garcia).
3. Marrying a man is like **buying** something you've been admiring for a long time in **a shop window**. You may love it when you get it home, but it doesn't always go with everything else in the house (Jean Kerr).
4. The teacher is commodified, the school is **a shop**, the subjects are **consumer goods**. To read, to think, to reflect, isn't a question of want, it's a question of need (Daniel Pennac).
5. Glasgow's Braehead Mall recently offered women a "**shopping boyfriend**," a guy who "takes a girl around, helps her pick her outfits, stands outside the change rooms – does all the things men don't like about shopping," in the words of organizer Pauline Shaw.
6. **Black Friday** is the term coined for the day after Thanksgiving, traditionally the busiest shopping day of the year as retailers go from "being in the red," to making a profit, or "being in the black."
7. The phenomenon stems from the flash-mob trend, where people meet at a predetermined location to perform some synchronized action. With **cash mobs**, the action is spending money at a local business.
8. **Vanity capital** is essentially just a name for all the stuff you can buy to feel good about yourself.
9. Known as "**pay as you throw**," the program has been around for more than a decade. Residents buy special garbage bags or stickers for their trash barrels so that the more they toss, the more they pay. Conversely, the more they recycle, the more they save.
10. Have you ever gone to the mall and **impulsively bought** something you hadn't intended? ...It's called impulsive buying and here's a close cousin of it that is very powerful but less often used: **impulse saving**.

Translation Skill

Exercise 13. Translate the following text from English into Russian / Belarusian. Comment on the transformations applied to the italicized words and word combinations.

Text A.

Home Sweet Home Center: Shopping Tips

by David Noonan

Tomorrow is Saturday, so *the odds* are good I'll end up at Home Depot at some point. There's a gigantic storm heading our way, for one thing, and I need *flashlights, batteries, candles* and maybe a *wet vac* for when the power goes out, the *sump pump* quits and the basement becomes a shallow pond. But I don't need the excuse of a national emergency to wander those big, beautiful *aisles*; I'm perfectly capable of creating emergencies of my very own.

That's because I'm a *DIY* guy. And like a lot of DIY guys, I like to visit the Popular Mechanics website. It's loaded with *home improvement* projects, DIY advice and other cool stuff. My current favorite item, though, is *this smart guide to shopping at home centers*. It's what you need to know about everything from those *combo tool packages* (they can be a good *deal*) to *in-store demos* (worth *checking out*). So give it a read.

And don't forget: *measure twice, cut once*.

Text B.

Online Shopping Tricks to Save You Money

by Jennifer Marino Walters

Shopping online can be quick and convenient, but it can also be *pricey*. Luckily, there are various tricks to help you *cut costs*. Take it from me – someone who's on a first-name basis with the UPS man, but rarely pays *full price* or *shipping costs* when I *purchase* an item on the Internet. Here are 10 tips for getting the best deals when shopping online:

1. Hunt for coupons: Always search for *coupons* before *making a purchase*. Sites like couponcraze.com and couponmom.com have tons of coupon codes for all types of *retailers*, from small *online merchants* to large *chain stores*.

My favorite coupon site is retailmenot.com, which posts codes for more than 65,000 online merchants. Recent codes included 20 % off at bathandbodyworks.com, \$10 off a \$70 order at sears.com, and 30 % off a purchase plus free shipping at landsend.com.

2. Use social networking: “Like” your favorite retailers on Facebook. Many merchants, including the Gap and Banana Republic, post special coupons or announce *sales* first on their Facebook pages.

3. Sign up for emails: Join the *email lists* of your favorite retailers so you can get coupons and other *special offers* delivered straight to your inbox. Sportsauthority.com and kohls.com, for example, will email you a coupon for 10 percent off your purchase just for signing up.

4. Weigh online vs. in-store prices: If possible, compare a retailer’s *online price* to its *in-store price* for an item – they’re not always the same and sometimes the online price isn’t the best deal. I recently found a Lamaze toy at a brick and mortar Babies “R” Us with a \$14.99 price tag; the same toy was \$19.99 at babiesrus.com.

5. Stack smart: Some retailers, such as shoe merchant dsw.com, allow you to “*stack*” coupon codes, or use more than one. The key is to enter the codes in the proper order *to maximize savings*. So if you have two coupon codes – one for \$10 off your purchase and another for 15 % off – enter the 15 percent code first, *then* the \$10 code. That way, you’ll get 15 % off the *full* price of the item, before the \$10 discount.

6. Comparison shop: Use *price-comparison* and *product-search sites* like bizrate.com, mysimon.com, and froogle.com to compare the prices of items at various online and local merchants.

7. Avoid shipping fees: Many stores *offer* free shipping if you spend a certain *amount*. If you’re falling short of that minimum, think about other items you may need that you can purchase ahead of time. I recently bought a pair of favorite socks at macys.com because I was a few dollars short of the \$99 minimum required for free shipping. I thus *saved* myself the \$8 flat shipping fee *and* had new socks.

8. Check the return policy: Some retailers, such as shoe merchants zappos.com and piperlime.com, offer *free return shipping*. Many others allow you to return items in-store *for free*. Knowing a retailer’s return policy can help you save money if you’re not completely satisfied with an item.

9. Get rewarded: Join your favorite retailers' loyalty programs, and don't forget to enter your *loyalty* number each time you shop. You can earn money back on your purchases, plus other great deals.

10. Be patient: If you don't need an item right away, it pays to *check back* daily over a two-week period to see if a new coupon *pops up* or if an item goes on sale. And when you do see a good deal, jump on it – it often won't last long!

Text C.

Can Shopping Lengthen Your Life?

Shopoholics have a new excuse: Daily shopping could add years to your life—at least if you're over 65, suggest Taiwanese researchers.

Their study of nearly 2,000 elderly men and women who still lived in their own homes found that *regular shoppers* lived longer than those who shopped just once a week or less, even after adjusting for physical limitations and cognitive decline.

And despite the stereotypical male *aversion to shopping*, they may *benefit* even more than women. Men who headed for the shops every day reduced their chances of dying by 28 percent, compared to women, who cut their chances by 23 percent.

Shopping may *prolong lifespans* because it gives people the opportunity to *interact socially* and to exercise. Buying *fresh food* daily may also mean a more healthful diet.

“Shopping requires that you physically move from one place to another, be able to *handle money*, make decisions, etc. All of those characteristics... are linked to health,” said S. Jay Olshansky, professor of public health and a senior research scientist with the Center on Aging at the University of Illinois.

The researchers at the National Health Research Institutes in Zhunan, Taiwan add that shopping is often done for pleasure, which increases psychological *well-being*. And “compared to other types of leisure-time physical activity, like formal exercise, which usually requires motivation and sometimes professional instruction, shopping activity is easier to undertake and maintain.”

(BBC, Journal of Epidemiology and Community Health, athomemagazine.co.uk)

Exercise 14. Translate the following text from Russian into English. Comment on the transformations applied to the italicized words, word combinations.

Text A.

Как правильно совершать покупки в супермаркете?

С советами CosmoBeauty в твоей *корзине* окажутся только самые *необходимые и полезные товары*.

Размер имеет значение

Нам нужен визуальный сигнал о *прекращении покупок*, это – заполненная доверху *тележка*, поэтому лучше сходу взять маленькую корзинку. Так ты избежишь *ненужных трат*, и *лавировать между полок* будет удобнее.

Ненужные мелочи

Стеллажи с батарейками, жвачками, конфетами и прочей ерундой всегда находятся около *кассы*. Отвлекись от *красочных упаковок*, лучше еще раз посмотри в свою корзину и убедись: купила то, что собиралась.

Броуновское движение

Замечала, что почти во всех магазинах движение организовано справа налево? Доказано, что в первую очередь мы обращаем внимание на *товар*, расположенный по правую руку от нас. Поступись навязанным правилом и иди строго наоборот.

Попасть под раздачу

Цепенеешь, увидев *товары «по акции»*? Понимаем! Мало кто удержится от покупки ненужных соусов *со скидкой*. Прежде чем заполнять тележку, обрати внимание на *срок годности продуктов*.

Наличный расчет

Доказано: человеку больше расставаться с реальными *купюрами*, чем с виртуальными. Перед походом в магазин сними с *карты* ту сумму денег, которую не жаль потратить на необходимые покупки.

Мойдодыра здесь не было

Откажись от *пакетированных салатов* с пометкой «*Не надо мыть*». В них содержится огромное количество бактерий, которых становится все больше по мере приближения зелени к концу срока годности.

(<https://www.cosmo.ru/health/diets/kak-pravilno-sovershat-pokupki-v-supermarkete/>)

Как эффективно ходить по магазинам?

Всю информацию можно свести к 5 правилам, следуя которым Вы перестанете наполнять шкаф ненужным барахлом.

1. **Правило № 0.** Почему? Это основа основ. Рисуем круг и разделяем его на 4 сегмента. 1-ый сегмент – дом, 2-ой сегмент – работа, 3-ий сегмент – хобби, увлечения, 4-ый сегмент – развлечения. Весь круг равен 100 % нашего времени. Теперь отводим каждому сегменту столько процентов, сколько времени мы ему посвящаем. Например, если Вы работающая женщина, то 50 % Вашего времени занимает работа, возможно, 25 % – дом, 12,5 % – хобби, 12,5 % – развлечения (клубы, кино). Теперь мы можем осознать, что в нашем *гардеробе* должно быть 50 % одежды для работы, 25 % – для дома и т.д. Вот почему так часто возникает ситуация, что *шкаф полон, а одеть нечего*. Правильно распределив процентное соотношение одежды в шкафу, Вы будете избавлены от ситуации «*Нечего надеть*».

2. **Полная ревизия гардероба.** То, что не носим более года, – отвозим на дачу, отдаем подругам, выбрасываем. Также выбрасываем *бюстгальтеры, другое нижнее белье*, которые нам малы или велики, которые изрядно *потрепались* и по их виду можно сказать, что они отслужили свой срок. *Штопаные колготки* – на свалку. Однажды увидела статью с «*практичными*» советами. Там говорилось, что порванные колготки можно одевать под *брюки*. Фу! А если Вы будете раздеваться перед любимым? Да и вообще о каком самоощущении можно говорить, когда Вы ходите в рванье? Вы ведь знаете, что у Вас под одеждой – это самое главное. Та одежда, которая осталась, распределяется в соответствии с сезонами. То, что можно носить сейчас, оставляем. Одежду для других времен года кладем в дальние отделения шкафа. Пробуем составить комбинации из той одежды, которую можно носить сейчас. *Что с чем сочетается*, а что с чем нет. Например, *костюм* дополняем различными *блузками + разными аксессуарами* (уже другой вид). К юбке или брюкам из этого костюма прибавляем *блузку + кардиган или гольф и болеро*.

Если у Вас остались вещи, которые ни с чем не комбинируются, тут 2 варианта: либо они не Вашего *цветотипа* и не подходят Вашей *внешности*,

либо нужно к ним что-то докупить: к юбке – кофточку, к кофточке – подходящие брюки, *лосины* или *бриджи*.

3. **Составляем список вещей, которые нужно докупить**, для того, чтобы «*вещевой ансамбль*» был полностью составлен. Список должен быть максимально точным (пример: *бирюзовая шелковая блузка с вот таким воротником; шарфик под серый деловой костюм; пара сережек* такого-то цвета и формы... и т.д.)

4. **Готовимся к походу в магазины**. Лучше ходить туда одной или с подругой, которой Вы доверяете. Также не рекомендуется брать с собой мужа, который будет постоянно писать Вам смс-ки: «Ну, ты скоро?». Шоппинг – это чаще женское занятие. Разве что Ваш мужчина – *стилист*, тогда он составит Вам отличную компанию. Завершаем все домашние дела и организовываем все так, чтобы Вам никто не мешал. Составляем *шопинг-карту* (учитывая, ЧТО Вам нужно *докупить*, продумываем, в каких магазинах это может быть, и составляем список, где мы это купим). Берем приблизительное количество денег, которое понадобится на покупки (Вы же знаете, что почем у Вас в магазинах. Если на весь список денег не хватит, в крайнем случае, покупку можно отложить. Но Вы себя обезопасите от нежелательных покупок, которые можете сделать, находясь в *шоппинговой эйфории*. Об этом ниже).

5. **Сам поход в магазины** – вещь весьма интересная. *Маркетинговый ход*: в магазинах играет *отвлекающая музыка*, *вежливые продавцы* приносят все новую одежду и стараются *навязать* Вам приобрести хоть что-нибудь. Помните – Вы пришли со списком! Стоит его придерживаться. Проойдитесь по *торговому центру*, примерьте вещи из Вашего списка – даже если все подходит, попросите продавца отложить одежду и скажите, что, если в течение часа-двух Вы не вернетесь, то не купите эту вещь. После того, как Вы все *примерили и отложили*, – выпейте чашку кофе в ближайшем кафе, посмотрите на свой список и на перечень отложенных вещей. Действительно ли это то, что Вы искали? Насколько они впишутся в Ваш *вещевой ансамбль*, который уже хранится в гардеробе? Только хорошо подумав над тем, нужна ли Вам по-прежнему вещь, – смело идите покупать ее. По поводу аксессуаров – недавно я сама ошиблась с их выбором. Висели *отличные бусы*, я мысленно представила их со своими нарядами. В моей фантазии они прекрасно блистали на всех моих нарядах, были практически универсальны. Я купила их, но, придя домой, обнаружила,

что они не подходят вообще ни к чему. Естественно, *бирки* я сорвала еще в магазине. Теперь эти бусы висят на моем шкафу и стали его (шкафа) украшением. Вывод – ищите под блузку *бижутерию*? Отправляйтесь в магазин вместе с этой блузкой. Примерив очередную «штучку», Вы сможете наглядно увидеть, насколько она Вам подходит.

Ура! Шоппинг закончен. Вы дома. Теперь раскладываем новые вещи рядом с теми ансамблями, к которым они покупались. Радуетесь новым покупкам и отлично проведенному дню.

(<http://signorina.ru/955-kak-yeffektivno-xodit-po-magazinam.html>)

Text C.

Примеры фраз для привлечения клиентов

Независимо от того, продаете ли вы что-либо в *розничном магазине* или через Интернет, искусство общения с *потенциальным покупателем* играет очень важную роль.

В сфере интернет-продаж практикуется продажа по телефону.

Важно заботиться о том, чтобы впечатление, которое продавец производит на окружающих, было хорошим. И если в *рознице* это впечатление определяется в первую очередь внешним видом продавца, то во время разговора по телефону очень важно, что и как вы говорите, каким тоном и с каким настроением.

Покупатели всегда должны иметь возможность знать, кто их хорошо или плохо обслужил. В рознице об этом говорит *бейдж* с именем продавца, при телефонном разговоре принято представиться в самом начале разговора. Часто продавцы и менеджеры просто панически боятся реакции типа: «Нет, я просто смотрю» или при холодном звонке: «Нам ничего не нужно».

Если продавец начнет разговор с фразы: «Здравствуйте, вы правильно сделали, что пришли в наш магазин. У нас самый лучший ассортимент, отличные цены. У нас Вы точно найдете все, что нужно, и будете приятно удивлены нашими ценами. Кстати, что Вы выбираете? Пойдемте, я вам помогу...», то покупатель, скорее всего, сбежит из такого магазина.

При продажах эффективны фразы, которые, во-первых, звучат искренне и естественно, а не надуманно и шаблонно, а во-вторых, первые слова

продавца должны быть о клиенте, а не о нем самом, его *магазине, товаре, услуге* и т.д.

При проработке алгоритмов работы с клиентами для отделов продаж всегда нужно послушать, как продавцы общаются с *клиентом*. Все новые фразы обязательно должны быть естественными для сотрудников, иначе они их просто не выговорят или откажутся от использования таких фраз.

Самые ценные слова и обороты для *привлечения внимания* есть в живой речи и выявляются при непосредственном общении с покупателем.

Чтобы наладить контакт с собеседником – лично и по телефону, – надо понимать, что «привлечь внимание» не значит продать. Это значит – получить право и возможность обмениваться информацией с потенциальным покупателем. Если следовать этому принципу, то никто не будет пытаться в первую фразу *«запихнуть»* максимум сведений – информацию о себе, компании, о товаре или услугах. Диалог становится более естественным и не отпугивает потенциального клиента.

Примеры фраз для привлечения клиентов

Типичные высказывания в зависимости от задачи продавца

Вопросительное поведение (выявить потребность покупателя):

- *Какой цвет вам больше нравится?*
- *Что вы думаете об этой вещи?*
- *Не правда ли, удобная штука?*

Пояснительное поведение:

- *Мне кажется, что вы сомневаетесь в том, что...*
- *Правильно ли я вас понимаю...?*

Помощь и поддержка (рассеять сомнения, побороть внутреннее сопротивление; если нужно – успокоить):

- *На вашем месте я бы не колебался...*
- *Уверен, вы не пожалеете...*
- *У вас прекрасный вкус...*
- *Вам это очень идет...*

Позиция понимания (внимательно выслушивать, чтобы сказать что-то в нужный момент):

• *Я вас прекрасно понимаю. У моей племянницы (сестры, брата, подруги) подобные проблемы. Они нашли такой выход (предлагается подходящий товар)...*

- *Зачем вам тратить лишние деньги? Возьмите вот эту модель. И подходит больше, и сэкономите...*

Обратите внимание, что в перечне типичных высказываний отсутствует классическое: «*Что вас интересует?*».

Продавцу нужно четко уяснить основное правило – покупатель должен вначале заинтересоваться товаром. То есть продавец обязан чувствовать, когда покупатель нуждается в помощи, понимать, когда у него зафиксировался взгляд на определенном товаре (или когда он взял товар в руки), и только тогда подходить к нему. Без четкой уверенности, что у клиента возник вопрос, к нему не следует подходить и предлагать свою помощь.

Навязчивая фраза «*Что вас интересует?*», с требовательно-нетерпеливыми интонациями в голосе, формирует не лучший образ вашего магазина. В будущем они вряд ли захотят снова прийти туда, где столь *навязчивые продавцы*.

Ничто так не вредит *имиджу* магазина, как «тяжелый», давящий на покупателя персонал.

Неудачные и нетактичные реплики продавца

Реплики продавца → Психологическая реакция покупателя (скрытая или явная):

- *Что вас интересует?* → А какое твоё дело? Откуда я знаю, что меня интересует?

- *Вам помочь?* → Я что, похож на убогого? Сам не справлюсь?

- *Вам что-то показать?* → Я что, слепой? Сам не увижу?

- *Что вам нужно? = Что вы хотите посмотреть? = Что вы будете покупать?* → Я в магазине или на допросе у следователя?

- *Выбрали уже нужный товар? = Нашли уже?* → А я никуда не спешу! Если вам некогда, то я могу пойти и в другой магазин.

Профессионализм продавца заключается в том, чтобы четко чувствовать клиента, его потребности и запросы, уметь вовремя преподнести товар, провести покупателя через все этапы продажи.

Помните: чем лучше вы позаботитесь о комфорте своих покупателей, при этом не будете досаждать им как *назойливые мухи*, – тем большую *прибыль* они принесут!

(Сергей Бердачук, эксперт по привлечению клиентов)

Translation and Interpretation Excellence

Exercise 15. Translation Dictation. Give Russian / Belarusian equivalents to the words and word combinations from Unit 5.

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 1) retail; | 9) hard money; |
| 2) dungarees; | 10) soft money; |
| 3) turtle-neck; | 11) lean pockets; |
| 4) clip-on earring; | 12) not to be made of money; |
| 5) see the colour of one's money; | 13) conscience money; |
| 6) cheap and nasty; | 14) Money is a good servant but |
| 7) as sound as a dollar; | a bad master; |
| 8) cost a pretty penny; | 15) There is money in this. |

Exercise 16. Translation Dictation. Give English equivalents to the words and word combinations from Unit 5.

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1) дизайнерская одежда; | 10) быть очень богатым (купаться |
| 2) срок годности; | в деньгах); |
| 3) примерочная; | 11) отступные (о деньгах); |
| 4) выбор (товаров); | 12) транжирить; |
| 5) хорошо сочетаться; | 13) Грамоте учиться – всегда |
| 6) доступная цена; | пригодится; |
| 7) магазин (отдел) посуды; | 14) Время – деньги (Б. Франклин); |
| 8) купить ч.-л. дешево; | 15) Он мне подходит. |
| 9) едва сводить концы с концами; | |

Exercise 17. Translate within 30 minutes the following text into Russian / Belarusian without using a dictionary.

SHOPLIFTING

Shoplifting is the act of taking an item from a store without paying for it. Usually, the item is hidden in a customers' clothing or in a bag while they attempt to exit the shop. However, shoplifting can also include attempts to get a refund from a stolen item. It can also mean trying to switch the price tag on an item to get a lower price.

Although these incidents may seem rare, about \$35 million dollars' worth of goods are shoplifted every day around the world. Studies have shown that all shoplifting is done equally by both genders and by all races. They report that

shoplifters also target all types of stores, from small convenience stores to big chain retailers. Rich people tend to shoplift only slightly less than poor people. An average shoplifter starts stealing when they are about ten years old and tend to be most active in their teens. Most shoplifters don't set out to commit theft before they go to a store. They shoplift on impulse when they are in a shop. Many shoplifters say that the feeling of successfully stealing an item is like a drug "high" which makes them very excited.

Since shoplifting has become such a big problem in stores around the world, retailers have taken measures to try and stop it. Many stores now have video cameras that watch for suspicious activity. Security tags called "electronic article surveillance" are attached to many items to alert store staff when people attempt to leave the shop with something before paying for it. Store detectives disguised as shoppers also patrol many stores. They pretend to browse through the shop while keeping an eye out for shoplifters.

(<http://dreamreader.net/lesson/shoplifting/>)

Exercise 18. Translate within 30 minutes the following text into Russian/Belarusian without using a dictionary.

WOMEN HAVE TO PAY MORE IN SHOPS

Women have to pay a lot more in stores than men for almost the same things. A new study by The Times newspaper in Britain found that many products for women cost up to twice as much as similar products for men. Researchers looked at hundreds of goods in the UK's biggest shops. They found that women's clothes and beauty products and girls' toys were on average 36 % more expensive than products for men and boys. One store charged over \$7 more for a pink scooter aimed at girls than a black one. Another store charged double the price for ten razors simply because they were pink. Researchers said Levi's 501 jeans for women are on average 46 % more expensive than those for men.

The Times called this "sexist" pricing. Other people have called it a "gender tax". Maria Miller, the chairwoman of the British government's women and equalities committee, called it a "rip-off". She said she would ask Britain's government to look into this to see if there was price discrimination. Britain's Financial Times (FT) newspaper said: "Perhaps women tend to be busier and have less time to shop around. Or perhaps they care more about quality when it comes

to deodorant or shampoo, whereas men just want something cheap.” However, the FT said men paid more for some things and questioned why the journalists did not look at the price differences for things that appeal more to men.

(<http://www.BreakingNewsEnglish.com/1601/160121-gender-tax.html>)

Exercise 19. Translate the following text into Russian / Belarusian, print out your target text and hand it in to your teacher.

The QUEEN at 90: a CONSTANT STYLE ICON

As the Queen enters her 10th decade, we look back at the classic, unchanging style that makes her a beacon of style.

That there is absolutely nothing unexpected about the Queen’s choice of clothes to mark her landmark 90th birthday is precisely what is extraordinary. This Keep Calm and Carry On consistency is what makes her unique among modern figures. The merely famous parade their power by the impact they can make with a new look – Taylor Swift with her bleached crop on the latest cover of American Vogue, Justin Bieber’s dreadlocks – but the Queen demonstrates her status by staying exactly the same. Instead of relying on the attention-grabbing power of constant transformation, her image works a deeper magic. By never changing, she blurs the distinction between the flesh-and-blood woman, and the head on the postage stamp.

The top note of the Queen’s wardrobe on official business is cheerful simplicity. For the public walkabout on the day before her birthday, she wore a Schiaparelli-pink coat with matching hat; in the family portrait from which the new stamps will be taken, she wears a sky-blue dress. Today she wore a thin lime green bouclé coat as she greeted well-wishers in Windsor. This is a message of continuity, a portrait of a once, now and future monarch, with not a carriage clock in sight. She wears the single blocks of bright colour that have become her office uniform. She is an instantly recognisable, a piece of pastel-toned lego diminutive but tangibly substantial.

Her sturdy, rainbow-toned coats and dresses belong to a disappearing world of solid objects – bars of soap, bunting, tupperware boxes of cornflakes. Around her, this 20th-century world is dissolving before our eyes into our ephemeral 21st century world of Nutribulleted breakfasts, filtered Instagrams and surreal faceswapping apps, but the Queen does not falter. Her eve-of-birthday concession

to festivity – the flowers crowning her hat, possibly (though probably not) conceived as a timely nod to Coachella festival – was neatly offset by the ever-present black shoes and handbag.

The informal Annie Leibovitz portraits show a subtly different side to the Queen. The cartoonish brights of her official wardrobe are replaced by a softer, more domestic look. There is a pale peach cardigan over a white shirt with a faint white stripe and a checked, pleated skirt for the portraits with her daughter and great grandchildren; a light blue jacket layered over a darker cardigan and another pleated skirt for the shot with her dogs. The military-parade level of polish of the on-duty Queen is notably gone.

In the outdoor photo, the cardigan is casually half-buttoned. That the colours are not modish or elegant – that cardigan is more magnolia than Farrow & Ball – gives the photos an unstyled believability; even the unphotogenic pavement-grey Berkshire sky of the corgi portrait is perfect, somehow, in its unfiltered Britishness.

For all her commitment of service to the nation, the Queen is absolutely not a people-pleaser: no holding her face in a perma-grin for Her Majesty. These images are very much of the Queen whom Leibovitz has said insists on doing her own makeup for portraits. Proof that one does not require airbrushing to build a formidable visual brand.

(<http://www.theguardian.com/fashion/2016/apr/21/the-queen-at-90-a-constant-style-icon>)

Exercise 20. Translate the following text into English, print out your target text and hand it in to your teacher.

Active Vocabulary

1. Types of Shops

1. Bakery / baker's
2. Butchery / butcher's
3. Confectionery
4. Convenience store
5. Corner shop
6. Delicatessen
7. Liquor store / off license
8. Shopping precinct

9. Dairy n

10. Fishmonger's
11. Greengrocery
12. Grocery
13. Mall
14. Store
15. Supermarket
16. Self-service shop
17. Bookshop

18. Florist's
19. Newsstand / newsagent
20. DIY-store
21. Second-hand store
22. Toyshop
23. Market
24. Stationary
25. Tobacconist's
26. Boutique
27. Fashion shop
28. Pawnshop
29. Self-service shop

1.1. Departments

2. Department
3. Luxury
4. Millinery
5. Chemist's / drugstore
6. Cosmetics and perfumery
7. Crockery and glassware
8. Textiles
9. Footwear
10. Furniture department
11. Garden centre

1.2. Utilities

2. Shopping bag / carrier bag
3. Shopping list
4. Advertisement
5. Bargain
6. Cash register / Counter
7. Changing-room
8. Cheque
9. Commercial
10. Discount
11. Display
12. Fault
13. Guarantee

14. Fitting-room
15. Label
16. Price tag
17. Purchase
18. Quality
19. Receipt
20. Retail
21. Retail
22. Sale
23. Selection
24. Service
25. Try-on
26. Wholesale
27. Hard sell
28. Expiry date
29. To offer
30. To sell
31. To stock up
32. To drop into a shop
33. To choose
34. To go together / go with
35. To match
36. Shoplifter
37. Shoplifting
38. Stock
39. To stock up
40. To wrap up
41. Cash-and-carry
42. Trolley
43. Bar code
44. Close up shop / shut up shop

2. People Related to Shopping

1. Shopper / customer
2. Street vendor
3. Store detective
4. Shop assistant

5. Line / queue
6. Shopkeeper / storekeeper
7. To queue / line
8. Buyer
9. Shoplifter
10. Shopping mood
11. Cheapskate

3. Money

1. Cash
2. Expense
3. Price
4. Price / reasonable price
5. Pricy
6. To spend money
7. To pay
8. To afford
9. To borrow
10. To lend
11. Priceless
12. Value
13. To charge
14. Burn a hole in one's pocket
15. Banknote
16. Cent
17. Centime
18. Coin
19. Dinar
20. Dollar
21. Escudo
22. Euro
23. Forint
24. Frank
25. Halfpenny
26. Copeck
27. Penny
28. Peseta

29. Peso
30. Pound sterling
31. Real
32. Rouble / ruble / rubel
33. Shekel
34. Yen
35. Yuan
36. Zloty
37. Eurocurrencies
38. Currency
39. Currency exchange
40. Currency 'coctail'
41. Currency account
42. Currency convertibility
43. Depreciation
44. Currency devaluation
45. Currency rate
46. Currency in hands
47. Money makes the mare go!
48. Paper money
49. Soft money / hard money
50. Bill
51. Note
52. Wad (of money)
53. Change
54. Small change
55. Token money (дензнаки, разменная монета)
56. Cash is king
57. Pile of cash
58. Ready money
59. The Mint
60. The Treasury
61. Deep pockets / moneybags / warbucks / tycoon / oligarch
62. Well-to-do / moneyed individuals / the rich / the wealthy

63. Money makes the man
64. Money talks
65. To be flush with money / to have money to burn / to be made of money
66. To wallow in money / to stink of money / to mint money / to coin money
67. To be in the money / to make money
68. To spend money like water
69. A mint of money / a pot of money / pots of money
70. Easy come easy gone money
71. Money for jam
72. Hot money
73. Smart money (отступные)
74. He is the one for my money (он мне подходит)
75. I am not made of money (not to be of money – не быть богачом)
76. Lean pockets / the poor / the dispossessed / impoverished / destitute / penniless
77. Conscience money (пожертвования на благотворительные цели)
78. Financial resources / means / finances / buying / purchasing capacity
79. To marry money
80. Money answers all things; money begs money
81. Money is the sinews of war / not everybody's money
82. Funny money / counterfeit money
83. Dirty money / black money
84. Bad money
85. To put one's money on a scratched horse
86. Lend your money and lose your friend
87. Hush money
88. Have money to burn
89. Get one's money's worth
90. Pin money
91. A cut / an increase / a reduction in pay
92. Drive a hard bargain
93. Cheap and nasty
94. Buy / get sth on the cheap
95. Cold hard cash
96. Cost a pretty penny
97. Cost a penny
98. Easy money
99. Do good money
100. Your money or your life!
101. There is money in this
102. Money is a good servant but a bad master

4. Goods

1. Size
2. Style
3. Accessory
4. Apron
5. Band
6. Belt
7. Blazer
8. Beret
9. Blouse
10. Boot
11. Bow tie
12. Bra
13. Braces

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 14. Buckle | 52. Petticoat |
| 15. Button | 53. Pocket |
| 16. Cap | 54. Pullover |
| 17. Cardigan | 55. Purse |
| 18. Cloak | 56. Pyjamas |
| 19. Clothes | 57. Raincoat |
| 20. Coat | 58. Robe |
| 21. Collar | 59. Scarf |
| 22. Costume | 60. Shoe |
| 23. Cut | 61. Shorts |
| 24. Designer clothes | 62. Skirt |
| 25. Dress | 63. Slacks |
| 26. Dungarees | 64. Slippers |
| 27. Frock | 65. Sneakers |
| 28. Garment | 66. Sock |
| 29. Glove | 67. Stocking |
| 30. Gown | 68. Suit |
| 31. Handbag | 69. Sweater |
| 32. Handkerchief | 70. Tie |
| 33. Hat | 71. Tights |
| 34. Hook and eye | 72. Trousers |
| 35. Hose | 73. Trunks |
| 36. Hosiery | 74. Turtle-neck |
| 37. Jacket | 75. T-shirt |
| 38. Jeans | 76. Underpants |
| 39. Jersey | 77. Underwear |
| 40. Jumper | 78. Waistcoat |
| 41. Kerchief | 79. Wallet |
| 42. Lace | 80. Wellingtons |
| 43. Leggins | 81. Bangle |
| 44. Lining | 82. Beads |
| 45. Mitten | 83. Bijouterie |
| 46. Muffler | 84. Bracelet |
| 47. Nightie | 85. Brooch |
| 48. Overcoat | 86. Chain |
| 49. Pants | 87. Clip-on earring |
| 50. Panty hose | 88. Cuff-link n |
| 51. Peignoir | 89. Diadem n |

90. Earring
91. Jewellery
92. Locket
93. Necklace / necklet
94. Pendant
95. Ring
96. Signet-ring
97. Tie-pin
98. Wedding ring
99. Off-the peg / off-the-rack
100. Second-hand
101. Trendy
102. To wear
103. Made-to-measure
104. Tailored
105. To come in / out of fashion
106. To dress / to dress up /
to have on
107. To put on
108. To take off
109. To undress
110. Household goods
111. Leather goods
112. Come into fashion
113. Old hat

5. Idioms

1. The boot is on the other foot
2. To be dressed to kill
3. To be dressed up to the nines
4. To wear one's Sunday best
5. Fit like a glove
6. Handle (someone) with kid gloves
7. Have (something) up one's sleeve
8. In (someone's) shoes
9. Keep (something) under one's hat
10. Keep one's shirt on
11. Lose one's shirt

12. Pull up one's socks
13. Put on one's thinking cap
14. Roll up one's sleeves
15. Take one's hat off to (someone)
16. Tighten one's belt
17. Wear one's heart on one's sleeve
18. For my money
19. Money burns a hole in someone's pocket
20. Put your money where your mouth is / put its money where its mouth is
21. See the color of someone's money
22. Pay through the nose
23. Advice is cheap
24. As phony as a three-dollar bill
25. As sound as a dollar
26. Break the bank
27. Buy (something) for a song
28. Cut (someone) off without a penny
29. Dime a dozen
30. Fool and his money are soon parted
31. Have an itchy / itching palm
32. He who pays the piper calls the tune.
33. Money doesn't grow on trees
34. Money is the root of all evil
35. Not for love nor money
36. Not have two cents to rub together
37. Pay a king's ransom (for something)
38. Penny saved is a penny earned
39. Pour money down the drain
40. Sitting on a goldmine
41. "Time is money". (B. Franklin)

UNIT 6

University. Profession. Employment. Working Life. Расхождения в системах категорий времени и вида в английском и русском / белорусском языке

Warming Up

Exercise 1. Study the active vocabulary list. Give Russian / Belarusian equivalents to the following English words and word combinations.

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1) promotion; | 9) principal; |
| 2) dismissal; | 10) subordinate; |
| 3) refuse collector; | 11) committed; |
| 4) civil servant; | 12) ignorant; |
| 5) plumber; | 13) self-confident; |
| 6) employee; | 14) challenging; |
| 7) demanding; | 15) rewarding; |
| 8) part-time; | 16) retailer. |

Exercise 2. Give words expressing the same meaning to the following English words and word combinations.

- | | |
|---------------------------|------------------|
| 1) occupation; | 9) to achieve; |
| 2) to earn money; | 10) capable; |
| 3) salary; | 11) boring; |
| 4) Curriculum Vitae (CV); | 12) totally; |
| 5) to dismiss; | 13) chief; |
| 6) self-respect; | 14) head; |
| 7) dole; | 15) fair; |
| 8) to resign; | 16) industrious. |

Exercise 3. Go on with the synonyms in Russian.

Vocabulary Booster

Exercise 4. a) match the two parts of the sentences;
b) guess the meaning of the word **in bold** (type);
c) explain the meaning of the word in English.

1	The school is planning to instigate	A	when the government cut finances.
2	There is room for improvement	B	to/for all their children's problems.
3	People feel educational standards slipped	C	with English spelling.
4	I'm pinning my hopes	D	some anti-bulling measures.
5	Speak up.	E	in your coursework assignment .
6	The voices were muffled ,	F	has certainly stood the test of time
7	What qualities would be needed by someone	G	on winning a scholarship to the college.
8	The appeal of Shakespeare's plays	H	providing a simultaneous translation?
9	No parents can provide a solution	I	so I could not make out what anyone was saying.
10	I've always experienced a lot of difficulties	J	I hate it when you mutter something under your breath.

Exercise 5. Find definitions to the following idioms, using an English thesaurus.

- a) find Russian / Belarusian equivalents to these idioms;
- b) provide other ways to display the meaning of the idiomatic expressions.

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1) keep your nose to the grindstone; | 8) shoulder the blame; |
| 2) pull one's socks up; | 9) make one's way in the world; |
| 3) be in two minds; | 10) to follow in somebody's footsteps; |
| 4) refuse point-blank; | 11) to be very much into; |
| 5) be the last straw; | 12) to rest on one's laurels; |
| 6) get / have itchy feet; | 19) the world is your oyster; |
| 7) break the mould (of smth); | 14) be / live in a world of your own. |

Exercise 6. Find English collocations with the following words. Give them Russian / Belarusian equivalents.

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1) dole; | 6) inclement; |
| 2) career; | 7) background; |
| 3) responsibility; | 8) application; |
| 4) vacancy; | 9) decision; |
| 5) assignment; | 10) to involve. |

Exercise 7. Give English equivalents to the following Russian words, word combinations and set phrases. Use online dictionaries and reference-books.

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 1) достичь успеха; | 7) семейный доход; |
| 2) выбрать профессию; | 8) закрыть вакансию; |
| 3) возможности сделать карьеру; | 9) кандидат на пост; |
| 4) засучив рукава; | 10) отказать наотрез; |
| 5) зарплата; | 11) почивать на лаврах; |
| 6) дать/нанять на работу; | 12) работать не покладая рук. |

Exercise 8. Find 5–10 Russian / Belarusian proverbs and sayings on universities, professions, employment, and working life. Give their English equivalents.

Exercise 9. Find 5–10 English proverbs and sayings on universities, professions, employment, and working life. Give their Russian / Belarusian equivalents.

Translation Booster

Exercise 10. Translate the following sentences into Russian / Belarusian. Comment on the translation techniques you have applied.

1. Even advanced students sometimes **make mistakes with this type of collocations**.
2. I **could hear a slight trace of Irish accent in her voice**.
3. **Silence reigned in the classroom** as the pupils were all **hard at work**.
4. **She had a broad American accent**, even though **she was not born there**.
5. **There were a fair few / a fair number a careless mistakes** in your homework.
6. **There was a sudden shift in public attitudes** towards the issue of capital punishment.
7. **There have been sweeping changes** to the school programme since I was a pupil here.
8. **It's time you put the past behind you** and started focusing on the future.
9. **The campaign is intended to educate the public to respect the environment**.
10. The American writer Mark Twain is famous **for commenting** that reports of his death **had been over-exaggerated**.

Exercise 11. Translate the following sentences into Russian / Belarusian. Comment on types of transformations you have applied.

1. Students **may request an extension** after consulting their tutor.
2. **Opinions are divided as to** whether mothers of young children should go to work or not, **but it is my firm conviction** that different things suit different families.
3. **Don't underestimate the value** of London's public transport as a source of fun, either.
4. **Although she was found guilty**, the jury **felt there were mitigating circumstances**.
5. **Inclement weather led to the cancellation** of the President's garden party.
6. **You are going to have to take a certain amount of criticism**, but you must cope with it.
7. **With all the night school courses available**, there is no excuse for not getting some sort of training.
8. He felt that **something was wrong** and tried to guess what it was by remembering his own past life.
9. **Were Shakespeare to return today**, he **would be amazed to find** his plays being studied at school.
10. **I wish** I had never met them.

Translation Skill

Exercise 12. Translate the following texts from English into Russian / Belarusian. Comment on the transformations applied to the italicized words and word combinations.

Text A.

A newly qualified teacher at a comprehensive school in Wiltshire, every day Joe *faces the challenge* of *gaining the respect* of a class of 15-year-olds Joe, 26, admits it is a tough challenge but thinks he is *winning the battle*. Joe, who teaches English and media studies and coaches a school football team, will *qualify fully* in July, *pending the results* of his lessons assessments. With this *milestone passed*, and the increased financial stability it will bring, Joe will *turn his thoughts* to buying his first home.

(English Collocations in Use by Felicity O'Dell and Michael McCarthy)

Text B.

The Interpreter

She has a gift for languages, which brings her to UN. She wants to *make a difference*. She is idealistic in that *single-minded, dedicated manner* associated with freedom fighters. Silvia (Nicole Kidman) *remains an enigma*. When Tobin Keller (Sean Penn) begins to investigate her, he is *faced with a blank sheet*. She is beautiful, blond, lissome, and lithe. She lives alone, has no lover, rides a Vespa throughout New York and works all day, *providing simultaneous translation* for delegates. She has an odd accent, which, like everything else *about her, is difficult to pin down*.

(English Collocations in Use by Felicity O'Dell and Michael McCarthy)

Text C.

In *my mid-twenties* I *joined the staff* of a language school. The pay wasn't brilliant but I could *make a living* and there were many aspects of the job that I enjoyed. The other members of staff were nice and I enjoyed teaching the students. A few years later after returning from *maternity leave*, I decided to go part-time. Luckily I was able to *do a job-share* with another woman who had a small child. When the school began to go through a difficult period and had to *lay off staff* I decided *to go freelance*. I had managed to build up a network of contacts and this gave me a good start. I soon had a substantial volume of work – private students and marking exams – and was able to *earn a good living*.

(English Collocations in Use by Felicity O'Dell and Michael McCarthy)

Text D.

UK government to toughen student visa rules for 'low quality' courses

Home secretary says government will support 'best' universities

October 4, 2016

The UK government plans to introduce tougher rules for overseas *students coming to Britain to study* "low quality" courses, instead prioritising the "best" universities.

Amber Rudd, the home secretary, said the government will consult on changes to the "student immigration" system in her speech at the Conservative party conference in Birmingham today.

The proposal for *further tightening of student visas is likely to be of huge concern* to many in UK higher education, who see overseas students as a vital source of income to all universities as well as a major contribution to the UK economy and British “soft power”.

Ms Rudd reaffirmed the government’s commitment to reducing net migration into the UK to the “tens of thousands”.

As part of this, she said the *government would be “looking for the first time at whether our student immigration rules should be tailored to the quality of the course and the quality of the educational institution”*.

Ms Rudd added: “The current system allows all students, irrespective of their talents and the university’s quality, favourable employment prospects when they stop studying.”

She said the *government would consider whether the “one-size-fits-all approach really is right for hundreds of different universities* who run thousands of different courses across the country”.

And she added: “We need to look at whether this generous offer for all universities is really adding value for our economy.”

Ms Rudd continued: “*I’m passionately committed to making sure our world-leading institutions can attract the brightest and the best.*” But a student immigration system that treats every student and university as equal only punishes those we should want to help.

“So our consultation will look at what more we can do to support the best universities and those that stick to the rules, to attract the best talent, while looking at tougher rules for students on lower quality courses.”

Ms Rudd also said following her remarks on overseas students that she wanted to send a “warning to those that simply oppose any steps to reduce net migration. This government will not waver in its commitment to put the interests of the British people first.”

She did not offer any signal on what method *the government would use to identify “the best” universities*. But there will be speculation that the teaching excellence framework, which will award universities ratings of “bronze”, “silver” and “gold”, could be used.

Universities will be concerned that Theresa May’s elevation to prime minister from home secretary – where she sought to tighten the visa regime for students – has brought about a dramatic escalation in the government’s willingness to not just toughen the student visa regime but also to take a differentiated approach to different types of university.

After Ms May became prime minister, the Home Office announced a pilot scheme in *which master's student applying to the universities of Bath, Cambridge, Oxford and Imperial College London would be given preferential treatment on visas*.

(<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/oct/04/what-im-really-thinking-oxford-student>)

Text E.

What I'm really thinking: the Oxford student

by John Morgan

When I tell people I go to Oxford University, they look at me with admiration. "Wow, that's fantastic," they say. "You must have the best time there." *There's not much else to do but smile and agree*. You know that, for most people, this is an incredible achievement, but that can't overcome the feeling of dread you feel at the start of every term.

People say I must be really clever, but most of the time I feel incredibly stupid. At school, I was the best at my subject, one of 10 from my year to get into Oxbridge, but here I am decidedly subpar. I spend my time desperately trying to complete my work, *only to get it back full of corrections in red or with no comments at all*.

If I'm ill, I feel about guilty lying in bed, staring at the pile of books on my desk. An email from my tutor *refusing to extend the deadline* only makes it worse. I shouldn't be lying in bed, I'm not that ill; I'll dose myself up and be fine. I drag myself to the library and sit in the corner. The words are swimming in front of my eyes, but I power through. The sooner I finish it, the sooner I can go back to bed. I meet the deadline, knowing it is one of my worst attempts this term.

The work is never-ending; *you hand in one essay only to be set another*; the all-nighters are a vicious circle. I'm convinced I'm going to fail all my exams. What's the point in me even being here? Why put myself through this?

The truth, however, is terrifying: I can't stand to see the looks of disappointment on people's faces when they hear that I have failed.

(<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/oct/08/what-im-really-thinking-oxford-student>)

Exercise 13. Translate the following text from Russian into English. Comment on the transformations applied to the italicized words, word combinations, and sentences.

Text A.

Любой **письменный перевод** – вещь достаточно *кропотливая*. *Легких переводов почти не бывает*. Главный недостаток при выполнении письменных переводов – сложные тексты при крайне *сжатых сроках исполнения*, которые устанавливает заказчик переводов. *Сегодня на рынке письменных переводов не менее 70 % приходится на срочные и сверхсрочные переводы*.

Последовательным называют перевод отдельных фраз в паузах, которые оратор специально делает для переводчика. Поэтому *будущих профессионалов тренируют* на развитие так называемой *удерживающей памяти*, которая позволяет запоминать смысл достаточно длинных высказываний и одновременно обдумывать текст перевода. Переводчики должны уметь быстро фиксировать в письменной форме наиболее сложные для запоминания моменты (даты, имена, названия, факты), для чего *используют специальную переводческую скоропись*. Последовательный перевод обычно применяют *на протокольных мероприятиях, при сопровождении делегаций, в ходе деловых переговоров*. Для последовательного переводчика очень важно быть хорошим психологом: понимать *невербальные способы общения*, например, жесты и мимику. *Также можно устроиться переводчиком-референтом*. В его обязанности помимо секретарских функций входит обработка корреспонденции на иностранном языке, составление документов для отсылки зарубежным партнерам компании, *присутствие на переговорах*. *Постоянно востребованы гиды-переводчики, а также сопровождающие туристических групп*.

Синхронный перевод – самый сложный и высокооплачиваемый вид перевода. Синхронный переводчик должен понять, запомнить и перевести услышанное практически одновременно с говорящим. Для *переводчика-синхрониста нужны коммуникабельность и развитие такого навыка, как вероятное прогнозирование* – человек только начинает говорить, а переводчик уже понял, о чем пойдет речь. Для синхронного перевода

применяют специальное техническое оборудование. *Обычно синхронист работает в наушниках, находясь в особой кабине.*

Работа синхронного переводчика имеет медицинские противопоказания – нервные и психические заболевания, дефекты зрения. В ходе медицинских исследований установлено, что во время работы пульс синхрониста учащается до 160 ударов в минуту, а напряжение центров головного мозга достигает предельной нагрузки. Поэтому синхронисты работают в команде по два-четыре человека, сменяя друг друга каждые 15–20 минут. Накопившаяся усталость может привести к отставанию от говорящего и потере нити речи.

Заработная плата переводчика во многом зависит от места работы, объема работы, количества выполненных заказов, квалификации. Она колеблется от 10 до 50 тысяч рублей. Человек, работающий переводчиком, имеет *хорошие перспективы карьерного роста*. Имея огромное желание работать, достичь успеха, *можно стать востребованным специалистом* в международных организациях. Профессия переводчика является уникальной: человека с хорошим знанием иностранного языка могут взять на другую должность в крупную компанию – *в области рекламы, журналистики, менеджмента, туризма.*

(<http://moeobrazovanie.ru>)

Text B.

Деятельность переводчика напрямую зависит от направленности и вида его работы. *Существует ряд квалификаций и направлений перевода:*

- **Переводчик-лингвист.** Это специалист, владеющий двумя и более иностранными языками. *Большинство вузов выпускают переводчиков с данной квалификацией.*

- **Технический перевод.** Это мастер интерпретации *узконаправленных текстов и статей, насыщенных специфической терминологией.* Обычно это описание технических характеристик. Данный тип переводчиков имеет подвиды, в зависимости от отрасли знаний: авиатехника, фармакология и т.д.

- **Бизнес-перевод, или деловой перевод.** Иностранные языки имеют четкую грань между литературной и юридически грамотной речью.

- **Перевод документов.**

• **Художественный перевод.** Это полноценная интерпретация. Переводчик не просто переводит, но и *подстраивает текст под менталитет читателей.*

• **Устный перевод.** Специалист по устному переводу выполняет функцию связующего звена. Он сопровождает иностранцев на экскурсиях и деловых встречах, переводя сторонам речь собеседников.

Существует еще ряд более узконаправленных квалификаций, обусловленных основными видами деятельности.

Для того чтобы получить возможность работать переводчиком, следует выбрать одну из специальностей:

- Перевод и переводоведение.
- Востоковедение и африканистика.
- Зарубежное регионоведение.
- Лингвистика.
- Фундаментальная и прикладная лингвистика.
- Педагогическое образование по специализации в иностранных языках.
- Международные отношения.
- Филология.

Каждый рабочий день переводчика состоит из ряда специфических типов работы:

• Перевод печатных текстов. Довольно часто данная деятельность производится с использованием специальных программ, с последующей адаптацией и правкой полученного текста.

• Устный перевод. *Большинство переводчиков сталкиваются с необходимостью проведения переговоров и экскурсионной деятельности, которая включает применение разговорной формы языка.*

• Педагогическая деятельность. Данная работа заключается в обучении языку других людей. Обычно специалисты сами разрабатывают оптимальные методики.

• Работа со словарем. Это неотъемлемая составляющая деятельности переводчика. Постоянное самообразование. Переводчик должен совершенствовать свои знания.

Студентам лингвистических вузов предоставляется право выбора одной из следующих специализаций:

«Синхронный перевод» (международные переговоры, конференции, кино-, видеофильмы) (определение специализации осуществляется после 3 семестра с учетом среднего балла успеваемости и пожеланий студентов);

«Художественный перевод» (проза, поэзия, драматургия, критика) (определение специализации осуществляется после 3 семестра с учетом среднего балла успеваемости и пожеланий студентов);

«Специальный перевод» (экономика, коммерция, право; дипломатия, международные отношения, международное право; наука, техника, информационные технологии) (определение специализации осуществляется после 3 семестра с учетом среднего балла успеваемости и пожеланий студентов).

(<http://moeobrazovanie.ru>)

Text C.

В последнее время, когда рынок образовательных технологий изобилует предложениями по самым разнообразным приемам изучения английского языка, вопрос о конкретной методике преподавания становится все более актуальным, что свидетельствует о повышении культуры потребления интеллектуальной продукции.

Известный специалист в области лингвистики и методики преподавания иностранного языка С. Г. Тер-Минасова справедливо отмечает, что с недавнего времени изучение языка стало более функционально: «Небывалый спрос потребовал небывалого предложения. *Неожиданно для себя преподаватели иностранных языков оказались в центре общественного внимания:* легионы нетерпеливых специалистов в разных областях науки, культуры, бизнеса, техники и всех других областей человеческой деятельности потребовали немедленного обучения иностранным языкам как орудию производства. Иностранные языки, в первую очередь английский, требуются им исключительно функционально, для использования в разных сферах жизни общества в качестве средства реального общения с людьми из других стран».

Преподавание языка приобрело прикладной характер, в то время как раньше оно было сравнительно отвлеченным и теоретизированным.

Аутентичность общения, взвешенные требования и претензии, взаимовыгодность, уважение свободы других людей – вот набор неписаных правил построения конструктивных отношений в системе «учитель-ученик».

Учитель тоже не стеснен в выборе методов и приемов обучения – от игр и тренингов до синхронного перевода; в организации занятий; в выборе учебников и учебных пособий – от широкого спектра отечественных изданий

до продукции Оксфорда, Кембриджа, Лондона, Нью-Йорка и Сиднея. Учитель теперь может подбирать, творить, комбинировать, видоизменять.

(<http://moeobrazovanie.ru>)

Text D.

Фундаментальная методика

Это действительно самая старая и традиционная методика. На фундаментальную методику серьезно опираются в языковых вузах. Занимаясь по классической методике, студенты не только оперируют самыми разнообразными лексическими пластами, но и учатся смотреть на мир глазами носителя языка.

В задачи учителя входят традиционные, но важные аспекты постановки произношения, формирования грамматической базы, *ликвидации психологического и языкового барьера, препятствующего общению.*

Лингвосоциокультурный метод

Один из самых серьезных и всеобъемлющих методов изучения иностранного языка – *лингвосоциокультурный, предполагающий апелляцию к такому компоненту, как социальная и культурная среда.*

Лингвосоциокультурный метод принимает в расчет тот простой факт, что 52 % ошибок совершаются под влиянием родного языка, а 44 % кроются внутри изучаемого.

Лингвосоциокультурный метод включает два аспекта общения – языковое и межкультурное. Наш лексикон пополнился новым *словом «бикультурал» – человек, легко ориентирующийся в национальных особенностях, истории, культуре, обычаях двух стран, цивилизаций, если хотите, миров.* Для студента языкового вуза важен не столько высокий уровень чтения, письма, перевода (хотя это отнюдь не исключается), а «лингвосоциокультурная компетенция» – способность «препарировать» язык под микроскопом культуры.

Цель изучения языка с помощью данного метода – облегчение понимания собеседника, формирование восприятия на интуитивном уровне. Поэтому каждый студент, избравший такой органический и целостный подход, должен относиться к языку, как к зеркалу, в котором отражаются

география, климат, история народа, условия его жизни, традиции, быт, повседневное поведение, творчество.

Коммуникативный подход

Первую строчку в рейтинге популярности методик активно удерживает коммуникативный подход, который, как следует из его названия, направлен на практику общения. *Из 4-х «китов», на которых держится любой языковой тренинг (чтение, письмо, говорение и восприятие речи на слух), повышенное внимание уделяется именно двум последним.*

Оксфордский и кембриджский подходы к языку объединяет то, что в основу работы большинства курсов положена коммуникативная методика, *интегрированная с некоторыми традиционными элементами преподавания.* Она предполагает максимальное погружение студента в языковой процесс, что достигается с помощью сведения апелляции учащегося к родному языку до минимума. *Немаловажно и то, что механические воспроизводящие упражнения тоже отсутствуют: их место занимают игровые ситуации, работа с партнером, задания на поиск ошибок, сравнения и сопоставления, подключающие не только память, но и логику, умение мыслить аналитически и образно.*

Весь комплекс приемов помогает создать англоязычную среду, в которой должны «функционировать» студенты: читать, общаться, участвовать в ролевых играх, излагать свои мысли, делать выводы. Оксфордские и кембриджские курсы ориентированы на развитие не только языковых знаний, но также креативности и общего кругозора студента. Язык очень тесно переплетен с культурными особенностями страны, следовательно, курсы непременно включают страноведческий аспект.

Британские методики имеют ряд отличительных черт. Большинство их разработано на основе интеграции традиционных и современных методов преподавания. Во главу угла ставится популярный ныне индивидуальный подход. Все без исключения британские методики *нацелены на развитие четырех языковых навыков: чтения, письма, говорения и аудирования.* При этом большой акцент делается на использование аудио-, видео- и интерактивных ресурсов. Благодаря разнообразию методических приемов британские курсы способствуют формированию навыков, необходимых человеку в современной деловой жизни (умение делать доклад, проводить презентации, вести переписку и т.д.). Неоспоримые «плюсы» британских разработчиков – составление курса на базе аутентичного материала, большое

внимание к стилистике, стремление преподать «ситуативный» и «живой» английский через «жизненные» примеры полуреальных персонажей.

(<http://moeobrazovanie.ru>)

Translation and Interpretation Excellence

Exercise 14. Translation Dictation. Give Russian / Belarusian equivalents to the words and word combinations from Unit 6.

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| 1) achievement; | 9) be on the dole; |
| 2) applicant; | 10) efficient; |
| 3) background; | 11) employment; |
| 4) careers officer; | 12) job satisfaction; |
| 5) committed; | 13) refuse point-blank; |
| 6) confident; | 14) inclement weather; |
| 7) curriculum vitae; | 15) mitigating circumstances; |
| 8) dismissal; | 16) jig-saw puzzle. |

Exercise 15. Translation Dictation. Give English equivalents to the words and word combinations from Unit 6.

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| 1) достичь успеха; | 9) работать не покладая рук; |
| 2) закрыть вакансию; | 10) тяжелая атлетика; |
| 3) жить на пособие по безработице; | 11) троеборье; |
| 4) засучив рукава; | 12) издатель; |
| 5) кандидат на пост; | 13) доход; |
| 6) поживать на лаврах; | 14) уязвимый; |
| 7) уволить; | 15) чувствительный; |
| 8) благоразумный; | 16) адвокат. |

Exercise 16. Translate within 30 minutes the following texts into Russian / Belarusian without using a dictionary.

Text A.

Entertaining children in London

Covent Garden's buskers and jugglers provide no-cost entertainment in a car-free setting and you've always got the chance of being plucked from the crowd to help up with a trick. Don't underestimate the value of London's public transport as a source of fun, either. The #11 double-decker from Victoria, for instance, will

trundle you past the Houses of Parliament, Trafalgar Square on its way to St Paul's Cathedral for a modest sum. The driverless Docklands Light Railway is another guaranteed source of amusement – grab a seat at the front of the train and pretend to be the driver then take a boat back to the centre of town from Greenwich.

(English Collocations in Use by Felicity O'Dell and Michael McCarthy)

Text B.

Recent research shows that people who spend time meditating each day improve their mental abilities. It seems that meditation particularly enhances our ability to think in creative, unusual ways, in other words, to think 'outside the box' or think laterally. It may, then have been an unfortunate error of judgment on the part of the management at BNM and Co. to put a stop to the yoga classes that staff had organized for their lunch-breakers. 'It would seem that our managers have not yet grasped the importance of these classes', explained yoga instructor Zandra, but it is not my place to pass judgment on them. Their judgment may be poor at the moment but it is my firm conviction that as people come to understand yoga better, they will see how it could benefit the company as well as individual members of staff.

(English Collocations in Use by Felicity O'Dell and Michael McCarthy)

Exercise 17. Translate the following text into English without using a dictionary.

Интенсивная методика

Особую популярность приобретает интенсивная методика обучения английскому языку. Изучать английский интенсивно позволяет высокая степень шаблонности – этот язык состоит из клише на 25 %. Запоминая и отрабатывая определенный круг «устойчивых выражений», вы в принципе сможете объясниться и понять собеседника. Что касается сроков, то выучить английский даже на самом простом уровне «за две недели» сложно и в фантастическом сне, а вот за 2–3 месяца – уже реальнее.

Чтобы результативно сдать тест, лучше всего обратиться в языковую школу или пойти на курсы английского, благодаря которым уже достаточное время происходит подготовка студентов к получению определенных

сертификатов (кто-то сотрудничает с США по методике TOEFL; есть колледжи, помогающие получить сертификат ESOL университета Pitman (Великобритания); большинство курсов дает возможность получить CAE или GMAT).

Тесты подразделяются по уровням, и методика подготовки зависит, прежде всего, от базы знаний студента. Следует принять во внимание, что тест не дает никаких дополнительных знаний, это лишь проверка и аттестация уже имеющегося «багажа». Поэтому тестовые методики не служат для изучения языка: они помогают студенту лучше представить себя на экзамене, побуждают его к повторению разделов грамматики, лексики, ориентируют на конкретные формы работы.

Хотя на сегодняшний день существует несколько вариантов шкал тестов, они между собой принципиально не различаются. Как правило, шкала включает 6 следующих уровней: beginner, elementary, pre-intermediate (or lower intermediate), intermediate, higher intermediate, advanced (or near native). По такому же уровневому принципу построено и большинство зарубежных курсов.

Вступительный тест при отборе в группу, определяющий ваш уровень владения языком, могут предложить и на многих отечественных курсах. Кроме того, в рамках любой методики обучения английскому могут применяться текущие контрольные тесты. Они подразделяются на тесты, контролирующие понимание прочитанного, свободу общения и культурологические знания. Помимо этого, преподаватель волен предложить и любой другой тест – например, на проверку лексики урока.

«Высший пилотаж» тестовых методик – подготовка к зарубежным экзаменам. Если вы преследуете цель их благополучной сдачи, потребуются не только знания, но и быстрота, умение концентрироваться, отбрасывать ненужную информацию, выделять главное, а также умение проявить максимум творческих способностей при написании эссе. Получение диплома или сертификата – это обеспечение квалификации и залог трудоустройства, поэтому требуются серьезный подход и подготовка.

(<https://www.native-english.ru/articles/prepod>)

Exercise 18. Translate the following dialogues into Russian / Belarusian, print out your translation and hand it in to your teacher.

A. Discussing job applicants

Guy: So which of these applicants do you think we should interview? They all seem to **fit the job description** quite well to me. **It's quite a daunting task** to narrow the list down to one person.

Julia: I quite agree. So let's start **by taking up references** for these ten people.

Guy: OK. So why did you pick these ten out of the fifty who applied?

Julia: Well, these ten all seem to be people who realize the importance **of working as a team**. They've all shown that they **of mastering new skills** are capable. And they're clearly comfortable with taking on responsibility.

Guy: Did you automatically eliminate the two **who'd previously taken industrial action**?

Julia: One of them – I'd also heard rumours about the involvement in a professional misconduct case. He **was certainly relieved of his duties** at ARG under mysterious circumstances. But the other was standing up for a woman who'd been wrongfully dismissed, even though he **knew he might lose his own job**. So he sounded good to me.

Guy: Fair enough. He must have strength of character to risk losing his own livelihood.

Julia: That's right. So **could we pencil in a meeting** for considering the references? And then **I'd better leave you and go and clear my desk before I go home**.

Guy: Yes, sure. How about Friday at 10?

(English Collocations in Use by Felicity O'Dell and Michael McCarthy)

B. Conversation about a new job

Jenny: I hear your **brother's landed a fantastic new job**.

Ali: Actually it's not as good as he hoped. He's got a terribly **heavy workload** and that means working some very **unsocial hours**. He also complains about having to do lots **of menial tasks** around the office, **running errands** for his boss.

Jenny: But he's paid well?

Ali: Not really. He just about gets a **living wage**. And all the overtime is unpaid.

Jenny: He'll just have **to throw a sickie** from time to time.

Ali: Yes, I suggested he did that too, but he says he's afraid of **getting the sack if he does**. He feels there might be some prospects for him there eventually, **even if he is just being used as sweated labour** at the moment.

Jenny: Well, with any luck he'll eventually find that he can realize his potential there.

Ali: I hope so. Bu they have **a very high turnover of staff** and it won't be easy for him **to stay the course**.

Jenny: No, but he's very determined, isn't he? So let's hope **it all works out**.

(English Collocations in Use by Felicity O'Dell and Michael McCarthy)

Exercise 19. Translate the following text into English, print out your target text and hand it in to your teacher.

Профессия переводчик

Профессий, которые требуют знаний английского языка, много. Это переводчики, бизнесмены, политики, дипломаты, дизайнеры, адвокаты, учителя, музыканты, певцы, пилоты, стюардессы, журналисты, экскурсоводы и многие другие.

Современный бизнес невозможен без контактов с иностранными партнерами, а деловые переговоры – без переводчиков. Проекты с западными компаниями, импорт оборудования и новых технологий потребовали перевода миллионов страниц текста. Профессия переводчика признана одной из самых престижных и востребованных.

Главное для специалиста – качественно и полно передать мысли человека, говорящего на другом языке. Переводчик-универсал – редкость. Одни занимаются только письменным переводом, другие переводят устную речь (последовательный или синхронный перевод). Наибольшая доля переводческого рынка приходится на письменные переводы. Это переводы всевозможных технических, строительных и медицинских текстов, банковские и юридические переводы, а также переводы художественных текстов.

(<http://moeobrazovanie.ru>)

Active Vocabulary

1. Professions

Attorney	Minister
Agronomist	Nurse
Actor	Butcher
Architect	Painter
Mechanic	Mechanic
Accountant	Installer
Bartender	Driver
Banker	Designer
Flight attendant	Model
Librarian	Notary
Doctor	Cook
Veterinarian	Policeman / police officer
Driver	Fireman / firefighter
Decorator	Prosecutor
Designer	Programmer
Detective	Tiller
Milkmaid	Carpenter
Diplomat	Translator
Journalist	Hairdresser
Stock-breeder	Judge
Publisher	Plumber
Cash collector	Welder
Engineer	Locksmith
Proofreader	Carpenter
Copywriter	Builder
Conductor	Insurance agent
Cynologist / handler	Customs officer
Cashier	Tractor driver / tractor operator
Composer	Technologist
Confectioner	Turner
Pilot	Taxi driver
Caster	Commodity researcher
Musician	Teacher
Marketer, marketing specialist	Scientist
	Model

Photographer
 Farmer
 Miller
 Choreographer
 Artist
 Miner
 Seamstress
 Economist
 Lawyer

2. Work and Employment

Career
 Job
 Line
 Occupation
 Position
 Post
 Profession
 Trade
 Vocation
 Work
 Employment
 Employer
 Employee
 To employ
 The unemployed
 Unemployment
 To achieve
 To dismiss
 To resign
 Resignation
 To sack
 To manage
 To quit
 To hand in / to give one's notice
 To provide
 To retire

To earn / to make money
 Income
 To promote
 Promotion
 Profit
 Salary
 Wages
 Boss
 Chairman / chairperson
 Chancellor
 Chief
 Headmaster / headmistress
 Manager
 President
 Director
 Executive
 Head
 Principal
 Subordinate

2.1. Job Hunting

Advertise
 Advertisement
 Apply
 Application
 Appointment
 Choice
 Curriculum Vitae / CV (BrE) /
 resume (AmE)
 Decision
 Interview
 Job centre
 Job description
 Job-hunter
 Offer
 Redundant
 Short list

Vacancy

2.2. Teaching as a Career

Creative

Informal

Instructive

Discipline

Disciplinary

Break of discipline

Discourage

To disrupt a class

Encourage

Encouraging

Encouragement

Fair-minded

Motive

Motivate

Motivated

Self-respect

Self-esteem

Sensitive

Sympathetic

Tolerance

Tolerant

Vulnerable

2.3. Career Prospects for Language

Students

Advertising agency

Advertising business

Banking

Business

Commerce

Marketing

Sales manager

Sales representative

Culture

Education

Science

Interpreter

Journalism

Public relations

Publishing house

Personnel

Director

Manager

Secretary

Secretarial (job)

Service

Diplomatic service

Military service

Public service

Translator

3. Recreation. Sports and Games

Aerobics

Archery

Athletics

Badminton

Basketball

Biathlon

Bobsleigh

Boxing

Camping

Cricket

Cycling

Dancing

Darts

Decathlon

Diving

Fencing

Football

Gliding

Golf

Gymnastics

Handball
Jogging
Judo
Karate
Marathon
Mountaineering
Motoring
Pentathlon
Polo
Racing
Rowing
Rugby
Sailing
Shaping
Shooting
Skating
Skiing
Ski-jumping
Soccer (BrE)
Squash
Swimming
Tennis
Tobogganing
Triathlon
Weightlifting
Wind-surfing
Wrestling
Yachting
Yoga

3.1. Hobbies

Fishing
Bait
Fisherman
Fishing-line
Fishing-rod
Float

Hook
Photography
Camera
Film
Lens
Negative
Photo(graph)
Picture
Print
Screen
Slide
Snapshot
Still
Billiards
Cue
Pool
Snooker
Chess
Bishop
Castle
Check
Checkmate
Chess board
End-game
Chess man
Chess player
Knight
Mate
Pawn
Queen
Rook
Move
Opening
Crossword
Down
Across

Dominoes

Draughts

Hide-and-seek

Hopscotch

Jig-saw puzzle

Leapfrog

Lotto

3.2. Children's Games

Merry-go-round

Peek-a-boo

Puzzle

Rebus

Ride

Rounders

See-saw

Swing

UNIT 7

Sport and Healthy Way of Life.

Sports and Sport Games. Competitions. Olympic Games.

Sports in Great Britain. Sport for Health.

Перевод атрибутивных конструкций

Warming Up

Exercise 1. Study the active vocabulary list. Give Russian / Belarusian equivalents to the following English words and word combinations.

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 1) pole vault; | 9) breaststroke |
| 2) draughts; | 10) hurdle races; |
| 3) puck; | 11) tobogganing; |
| 4) consolation prize; | 12) equestrian sport; |
| 5) sedentary lifestyle; | 13) ironman; |
| 6) a win-at-any-cost attitude; | 14) anchor leg; |
| 7) law-salt wholefood; | 15) repechage; |
| 8) keep-fit exercises; | 16) server. |

Exercise 2. Give words expressing the same meaning to the English words and word combinations.

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1) to gain weight; | 9) to excel; |
| 2) a judge; | 10) to lose; |
| 3) to shout for; | 11) to keep one's weight trim; |
| 4) to be deficient in smth; | 12) to beat a record; |
| 5) slim; | 13) build up one's stamina; |
| 6) rival; | 14) to be fond of sport; |
| 7) sports enthusiast; | 15) to form a habit; |
| 8) to defeat; | 16) to be on a diet. |

Exercise 3. Go on with the synonyms in Russian.

Vocabulary Booster

Exercise 4. a) match the two parts of the sentences;
b) guess the meaning of the word **in bold**;
c) explain the meaning of the word in English;
d) translate the sentences into Russian / Belarusian.

1	She uncharacteristically made two slips off ...	A	... it was as a last resort, a consolation prize .
2	And once upon a time, in the equestrian sport of dressage , ...	B	... and he may not step on or beyond a line at the end of the runway .
3	When I was in the grip of infertility madness, if I deigned to think about adoption at all, ...	C	... the balance beam in the Olympic trials but re-established herself at the U.S. Olympic selection camp in July
4	Yet celebration and aspiration sometimes share the Olympic spotlight with controversy, with scandal and with athletes who train and compete ...	D	... long after the Olympic Torch is extinguished.
5	The thrower's body may not rotate a full turn (360°) before the javelin is released, ...	E	... male riders carried extra weights when competing against women.
6	Ski areas that have been drawing winter lovers to the Wasatch Mountains for three decades have put on new faces, upgrading facilities and services that will be worth visiting ...	F	... umpire , to keep things on the up-and-up, but Mrs. Conley believed in free-range baseball, in letting us settle matters ourselves.
7	Very seldom does one see full use of the trunk, shoulder, arm or wrist ...	G	... wholefood and great for maintaining a healthy heart.
8	Today, adults insert themselves into the game to coach and ...	H	... outside the bounds of Citius, Altius and Fortius .
9	With long-distance races losing relevance, ...	I	... in striking the shuttlecock . An observer typically sees jerky movements, which are biomechanically incorrect.
10	Avocados are cholesterol free so they are a perfect ...	J	... stamina is de-emphasized. The priority now is speed, because it's the fastest way to get to the cash.

Exercise 5. Find definitions of the following idioms, using an English thesaurus.

- a) find Russian / Belarusian equivalents to these idioms;
- b) provide other ways to display the meaning of the idiomatic expressions.

- | | |
|------------------|-------------------------------|
| 1) a long shot; | 7) ride a wave, catch a wave; |
| 2) a low bar; | 8) swim against the tide; |
| 3) a head start; | 9) the ball is in your court; |

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 4) to draw the line; | 10) hit below the belt; |
| 5) put one's oar in; | 11) neck and neck; |
| 6) race against time; | 12) throw in the towel. |

Exercise 6. Find English collocations with the following words and word combinations. Give Russian / Belarusian equivalents.

- | | |
|------------|--------------------|
| 1) record; | 6) to run / a run; |
| 2) jump; | 7) shape; |
| 3) diet; | 8) habit; |
| 4) weight; | 9) lifestyle; |
| 5) race; | 10) to beat. |

Exercise 7. Give English equivalents to the following Russian words, word combinations and set phrases. Use online dictionaries and reference-books.

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1) победа с небольшим преимуществом; | 6) абонемент в тренажерный зал; |
| 2) принимать / передавать эстафету; | 7) упражнение «планка»; |
| 3) держаться на плаву; | 8) обрести второе дыхание; |
| 4) церемония награждения; | 9) отжиматься; |
| 5) талисман Олимпийских игр; | 10) сыграть вничью. |

Exercise 8. Find 5–10 Russian / Belarusian proverbs and sayings on healthy way of life, sports and sport games, competitions, Olympic Games. Give their English equivalents.

Exercise 9. Find 5–10 English proverbs and sayings on healthy way of life, sports and sport games, competitions, Olympic Games money. Give their Russian / Belarusian equivalents.

Translation Booster

Exercise 10. Translate the following sentences into Russian / Belarusian. Comment on the translation techniques you have applied.

- Mr. Federer's oft-cited status as the best player ever, and Mr Djokovic's as the heir apparent, rest on a widely held but **hard-to-prove assumption**: because the quality of play has increased so much over time, today's finest sportsmen must be superior to their predecessors.

2. “There is an **arms race quality to performance enhancing technologies** in sport,” Thomas Murray, former president of the Hastings Centre, **a bioethics and public policy foundation** in Garrison, New York, has been quoted.
3. The laborious **breaststroke dream** is my version of the flying dream. Everyone supposedly dreams they fly, and some, I gather, truly soar; I fly just above the ground, and the force of the air feels like that of water.
4. The simple fact is the average Brazilian isn’t really interested in Olympic sports, lacking not just in exposure and facilities but in that ready identification with the old European **gentleman-amateur tradition**.
5. E-books emit blue light, which may suppress the **sleep wake regulating hormone** melatonin, so stick to print or diminish blue light by using night settings.
6. “I realized that if people could look in the mirror and see inside their arteries, my job would be a lot easier,” she says. Instead, “**out of sight, out of mind**” may be a big reason heart disease remains the number one killer of women.
7. In fact, researchers now suggest that **blood sugar–boosting food felons** may be a bigger threat to your heart and arteries than saturated fat.
8. The team wasn’t supposed to medal, but Sasha Artemev’s magnificent **pommel horse routine** secured the bronze for the U.S.
9. **Top-seeded** Svetlana Kuznetsova retained her Kremlin Cup title on Saturday with a **straight-sets win** over Australian Daria Gavrilova in the final to claim the last spot in the season-ending WTA Finals in Singapore.
10. Ennis-Hill made her first major breakthrough at the 2006 Commonwealth Games when she won bronze behind her team-mate Kelly Sotherton and went on to win gold at the 2010 European championships and **took the world indoor pentathlon title** the same year.

Exercise 11. Translate the following sentences into Russian / Belarusian. Comment on the translation techniques you have applied.

1. While novices might refer to a flutter as a bet, rowing experts know it is when the coxswain – the person on the boat who shouts directions to the team – calls a “**six-stroke start**” into the race, close to the end. This technique may push one boat, which is falling behind another, ahead.
2. The basketball team’s **man-to-man coverage** was successful. They won the game.

3. There is recent evidence to suggest that really **high-intensity interval training** can stimulate the metabolic rate to remain elevated for periods of time after exercise, which encourages weight loss as you continue to burn calories even when resting.
4. Restrictions on junk-food advertising and on unhealthy product placement in supermarkets were among measures cut from a draft of the **government's childhood obesity strategy** when it was published in August, Channel 4's Dispatches programme will say on Monday.
5. Proposals removed included forcing restaurants, cafes and takeaways to put calorie information on menus, Dispatches says. Other plans dropped include making supermarkets remove junk food from checkouts and ends of aisles, and limiting **buy-one-get-one-free and other multi-buy discounts** on unhealthy foods.
6. Monfils, the game's grand enigma, did his best to confound perceptions when he raced to 4-0 in the second set, banging down a couple of aces, while still reaching for the unreachable. Ultimately, no. Monfils dug himself out of three holes in some tight exchanges but, after an hour and a half, Thiem had his first match point on the Monfils serve and was glad to see his final shot, a **go-for-it forehand** into the deuce corner, drift long.
7. There was little in the first set, which hit no great heights before the tie-break, and Djokovic saved six of seven set points. Then, after more than an hour's struggle his **pin-point ground strokes** dazzled his now ragged opponent, who was playing his 80th singles match of the season but making his debut in the ATP's showcase finale.
8. The dynamic warm-up approach gets all the joints moving one at a time, then all together, taking the body through progressive movements that loosen and stretch your muscles. Classic dynamic moves include **walking lunges, toe touches, and high knees**.
9. The **\$60 billion-per-year weight-loss industry** floods you with advertising designed to manipulate you into thinking the only thing standing between you and your dream life is the shape of your body.
10. The highly stressful, competitive, "**win at all costs**" **attitude** prevalent at high schools, colleges and with professional athletes affects the world of children's sports and athletics.

Translation Skill

Exercise 12. Translate the following text from English into Russian / Belarusian. Comment on the transformations applied to the italicized words and word combinations.

Text A.

Win at all costs, lose for a price – what do we exchange for purity in sport?

For at least 2,500 years people have talked about the ethical dimension of sport. Plato recommended sport as a means of teaching good character in *The Republic*. The Olympic Charter claims the practice of sport as a human right. Even Popes have offered their two cents on the ethical value of sport – Pope Pius XII said “Sport, properly directed, develops character, makes a man courageous, a generous loser, and a gracious victor; it refines the senses, gives intellectual penetration, and steels the will to endurance”.

But flick over the sports headlines today and you’ll get a very different story. First it was the Essendon saga, running since 2013 and revived last week after the CAS verdict and James Hird’s “tell-all” interview. Yesterday as the Australian Open began we were informed of the so-called “Tennis Racket” – allegations of widespread match-fixing and corruption in professional tennis.

At first sight these two cases seem diametrically opposed. On the one hand, Essendon’s willingness to operate either at the boundaries of what was legal, or entirely beyond those limits, demonstrates an excessive attitude toward the importance of winning. By contrast, the willingness of certain tennis players to throw matches or tank sets in exchange for a payout shows a deficient attitude toward the fair competition inherent to sport.

Anyone who has studied undergraduate philosophy is familiar with Aristotle’s notion of the Golden Mean. It’s the idea that we can discover a virtue by looking for the mean (as in arithmetic mean, not nasty mean) between two vicious kinds of behaviour – the vice of deficiency and the vice of excess. On that understanding, these two cases are literally the opposite to one another, erring toward different extremes.

There’s an academic neatness to this interpretation but it risks overlooking a common element between the two cases – a belief that is responsible for some of the most insidious ethical violations we see every day: “win at all costs”. It’s an insidious mentality not unique to, but typical of, professional sport, and it makes ethics, law, player safety all become subservient to some greater “good”.

It's pretty clear how a win at all costs mentality informed the Essendon decision. Ironically, Essendon's 2013 motto was "whatever it takes", which they had apparently taken very literally the previous year. We shouldn't be surprised to see this mentality in professional sport – a world where being a "winner" or "loser" is more than a metaphor, it's reality.

The same belief may well sit at the heart of the corruption that has been alleged against professional tennis. Tanking matches and accepting bribes to lose may seem like the opposite of a "win at all costs" approach, but that's only if we have a narrow conception of winning. If we allow the possibility of winners and losers off the court as well it's easier to see the common element here.

By accepting bribes in exchange for losing what former tennis player Daniel Köllerer (a convicted match fixer who maintains his innocence) describes as "one stupid match", tennis players reveal their desire to be financial "winners" – it can guarantee a relatively low-ranked athlete a life of comfort and success at the end of their career, even if they never reach centre court. If the cost is occasionally throwing a low-profile match, so be it.

There are structural and individual lessons to be taken here. On an immediate level, it highlights the need for senior sports administrators to recognise the tension between the "purity" of sport and its corporate nature. Taking money out of sport isn't going to happen, but the ways it can compromise integrity and public trust can be recognised as a threat and managed transparently, coherently and responsibly. Otherwise, professional sport – populated by would-be "winners" – will remain especially vulnerable.

It also highlights why any sport on which a betting market exists needs to be able to provide its athletes with a reasonable wage. Yes, the refusal of Football Australia to pay the Matildas a fair wage is sexist and unkind, but it also makes Australian football vulnerable to corruption. If it's possible to make as much money by giving away a penalty in "one stupid match" as you make in a year, it becomes much easier to say yes.

On an individual level it highlights the practical danger in turning professional athletes into "winners". Not only does a "win at all cost" mentality have on-field consequences – as the Essendon case reveals – but it undermines public trust in sport and athletes altogether.

When Popes and philosophers wax lyrical about the value of sport, they recognise the intrinsic value of sport to living an ethical life. Sport promises the development of virtue, the opportunity to overcome physical limitations and the opportunity to engage with your physical embodiment.

It's romantic to think these traits would be the only ones inculcated in athletes, but it's not too much to hope they might be seen as costs any professional athlete would be unwilling to pay in exchange for victory.

(<https://www.theguardian.com/commentisfree/2016/jan/19/win-at-all-costs-lose-for-a-price-what-do-we-exchange-for-purity-in-sport>)

Text B.

The Olympic Principles and Traditions

The Olympic Creed

The creed, or guiding principle, of the modern Olympic Games is a quote by Baron de Coubertin: "The most important thing in the Olympic Games is not to win but to take part, just as the most important thing in life is not the triumph but the struggle. The essential thing is not to have conquered but to have fought well."

The Olympic Motto

The Olympic motto consists of the Latin words *Citius, Altius, Fortius*, which means "Swifter, Higher, Stronger." The motto, introduced in 1924, is meant to spur the athletes to embrace the Olympic spirit and perform to the best of their abilities.

The Olympic Symbol

The official symbol of the modern Olympic Games is five colored rings linked together. These rings represent the continents of North and South America, Africa, Asia, Australia, and Europe. They also symbolize the uniting of athletes from all over the world to compete at the Olympic Games. The Olympic flag, first used at the Antwerp Games in 1920, has the Olympic symbol in the center of a white field.

The Olympic Flame

The Olympic flame symbolizes the continuity between the ancient and modern Games. Modern Games are opened officially by runners carrying a burning torch brought from the Temple of Zeus at Olympia. Except where travel by ship or plane is necessary, the torch is carried overland from Greece by a relay of athletes. At the site of the Games, the torch is used to light the flame in a giant torch, or cauldron, which burns for the duration of the Games. The flame was first used at the 1928 Games.

The Athletes' Oath

At the opening ceremonies, an athlete from the host country takes the following oath on behalf of all the athletes: "In the name of all the competitors

I promise that we shall take part in these Olympic Games, respecting and abiding by the rules which govern them, committing ourselves to a sport without doping and without drugs, in the true spirit of sportsmanship, for the glory of sport and the honor of our teams.” Like the Olympic symbol, the oath was first used at the 1920 Games.

The Olympic Movement

The Olympic Movement is a philosophy created and promoted by the International Olympic Committee. This philosophy advocates using sport not just as a physical activity but also as a means of educating people.

According to this philosophy, the good sportsmanship, sense of fair play, and respect for fellow athletes that is developed through participation in sports teaches men and women of different races, religions, and nationalities to work peacefully together in competition toward common goals. The Olympic Movement works to expand such lessons beyond the sports arena in the hope of promoting peace and a sense of brotherhood throughout the world.

The most prominent way the IOC promotes the Olympic Movement is through the Olympic Games. But the Movement’s ideals are practiced in other ways, including the promotion of environmental issues, fighting drug use among athletes, and providing financial and educational aid.

Olympic Awards

Like the ancient Greek athlete who won an olive wreath, modern Olympic winners also receive awards. The winner receives a diploma with a gold medal as first-place prize. A diploma and a silver medal are awarded for second place, and a diploma and bronze medal for third place. At the awards ceremony, the three medal winners stand on platforms as their medals are placed around their necks. The national anthem of the gold medalist’s country is played, or the Olympic Hymn may be played instead if the winner’s country wishes. Athletes placing fourth, fifth, and sixth receive diplomas. Each participant receives a commemorative medal.

The IOC does not recognize any nation as winner of any Olympic Games. Only winning individuals and teams are credited with victory. But newspapers publish tables indicating the numbers of medals won by each country. These figures have been used to stress the leading roles played by countries like the United States and Russia and to emphasize the competition between them.

(<http://www.scholastic.com/teachers/article/olympic-principles-and-traditions>)

Text C.

Top 10 greatest sportsmen of all time

Wayne Gretzky

During his 20 year professional career in the North American National Hockey League (NHL), he dominated the NHL like no other player had done before or since. His numerous records include being the top scorer in NHL history, with more goals scored and more goal assists than any other player (he actually scored more assists than the total points of any other player).

Don Bradman

The nature of cricket has changed drastically over the years, and there is often debate and conjecture amongst cricket writers and fans about which players can be considered the best of all time. However, there is always universal agreement that Australia's Donald Bradman was the greatest batsmen of all time. Usually, the standard marker for a test batsmen is if he can average 50 at the end of his test career. During his test career from 1928 to 1948, Bradman managed to average an incredible 99.94.

Pele

Football is generally considered to be a team sport where individual achievement is not lauded as much as team success. There are certain individuals in the sport though who stand head and shoulders above the rest. Pele is not only regarded as the greatest football player of all time, but also as having made the phrase "the beautiful game" synonymous with football. His statistics speak for themselves: the Guinness World Records rated him as having scored the most career goals scored in football including being the most successful league goal scorer in the world (541 league goals). Beyond these bare stats though, he brought incredible style and flair to football, and his famous and innovative "bicycle kick" is arguably one of his most famous legacies.

Usain Bolt

Bolt is the current holder of both the 100 and 200 metre world records, and also became the first man to achieve the "double double" by winning the 200 metre and 100 metre races at consecutive Olympics. He was also the first man to break the 10 second barrier for indoor running when he ran an indoor 100 metre race in only 9.98 seconds. Bolt isn't exaggerating when he makes his iconic "lightning bolt" gesture after every race he wins – he really is lightning quick.

Michael Schumacher

German racing driver Michael Schumacher is generally considered to be one of the greatest Formula 1 (F1) drivers of all time, based purely on his unmatched career record. He holds numerous F1 driver records, including the most championships race victories and pole positions, fastest laps and most races won in a single season.

Tiger Woods

Woods achieved in golf what most mere mortals could only dream of. He has broken several golf records, including being World Number One for the greatest total number of weeks of any golfer and for the most consecutive weeks.

Roger Federer

Style and winning seems to come easily to Federer and he displays a grace, athleticism and ease of movement on the court that is seemingly unmatched. His tennis prowess has netted him numerous records: most grand slam titles (17), most weeks at the world No.1 position (302, including 237 consecutive weeks) and one of only 7 male players to capture a career grand slam.

Muhammad Ali

Ali has had the greatest impact on the sport and left the greatest legacy. He had a pretty impressive record in the ring, and he remains the only three-time lineal world heavyweight champion, as he won the title in 1964, 1974, and 1978, and he was the undisputed heavyweight boxing champion between February 25, 1964 and September 19, 1964.

Ali's greatest achievements arguably occurred outside of the ring though; his magnetic personality, provocative and poetic language and struggle against injustice and racism inspired so many people, and encouraged his fellow African-American citizens to have a positive self-image and to stand up and fight for their rights during the civil rights era.

Michael Jordan

Michael Jordan is probably the most famous male athlete and one of the most recognizable global icons of the last 20 years, despite the fact that basketball pales in global popularity compared to a sport like football. His global profile can be attributed to the sheer dominance and personality that Jordan imposed on basketball, and the subsequent profile he gained through worldwide endorsements with brand kings such as Nike.

Babe Ruth

Ruth's dominance of baseball surpasses the sport itself and resulted in him becoming arguably the first true superstar and icon in the history of any sport.

Despite his portly figure, Ruth established many Major League Baseball (MLB) record, including career home runs (714), runs batted in (RBIs) (2,213), slugging percentage (0.690), on-base plus slugging (OPS) (1.164 and bases on balls (2,062) (the latter 2 records still stand today)

Beyond his achievements on the field, Ruth was a larger-than-life character due to his legendary power and charismatic personality, and his massive impact on baseball resulted in him being ranked number 1 in 1998 on the list of Baseball's 100 Greatest Players by The Sporting News and being named by the Associated Press the greatest North American athlete of the 20th century, on their list of the 100 greatest athletes of the century.

(<https://www.royalvegascasino.com/blog/top-10-greatest-sportsmen-of-all-time/>)

Exercise 13. Translate the following text from Russian into English. Comment on the transformations applied to the italicized words, word combinations.

Text A.

Вредный здоровый образ жизни: как не стать жертвой спорта?

Порванные с непривычки мышцы и связки, «перекачанные» формы и голодные обмороки прямо в зале – все это нередко становится закономерным итогом непродуманных действий в фитнес-клубе. С какими ошибками сталкиваются новички и как их избежать?

Янина, 26 лет:

– В прошлом году к весне я решила подкачать мышцы пресса. Пошла в тренажерный зал. Без предварительной подготовки сделала чересчур много упражнений, а на следующий день из-за соли, которая находилась в мускулах, я проснулась с раздувшимся животом. Было чувство, будто вокруг желудка расплылась жидкость. Пришлось идти к доктору. «Красота» прошла через неделю. Причем врач категорически запретил мне делать какие-либо упражнения в течение этой недели.

Янина рассказывает, что после того случая всегда занимается с инструктором. Девушка уверена, что так надежнее.

Наталья, 27 лет:

– На мой взгляд, достаточно сложно получить травму при занятиях в тренажерном зале. Конечно, в том случае, если заниматься с тренером

и с «головой». Я хожу в тренажерку с 2013 года и лишь однажды сталкивалась с травмой. В самом начале занятий думала, что, чем больше времени проведу в зале, чем больше веса возьму и чем ярче почувствую тягучую боль в мышцах, тем красивее стану. К сожалению, нет. В результате необдуманных действий получила растяжения связок голеностопа и неделю не могла ходить.

Наталья советует: прежде, чем заниматься на тренажере, нужно сделать разминку, причем всех групп мышц.

Последствия неправильных тренировок – перекачанное тело

С мнением девушек согласен владелец столичного фитнес-центра «Глобал-Фитнес» Денис Рыбалтовский. Он говорит о том, что последствия неправильных тренировок – это не только боль в мышцах. Бывают более серьезные проблемы.

– Стремясь похудеть быстро, девушки часто приходят в зал голодными. Они бегут около 1,5 часов, а потом мы их дружно «откачиваем» нашатырем и сахаром. Многие со временем даже язву желудка зарабатывают. Вывод простой – нельзя приходить на тренировку голодными.

Денис также дополняет, что последствия неправильных тренировок – перекачивание тела. Неверно тренируясь, девушки накачивают мощные руки, спины и ноги. В результате неправильной тренировки косых мышц живота женщины создают себе не очень красивые бока. Некоторые перекачивают икроножные мышцы и потом ноги не помещаются ни в одни брюки.

Директор фитнес-центра рекомендует не заниматься безмерно много. Перерывы между тренировками должны быть около 48 часов.

– Причем полное восстановление мышечного волокна происходит в течение 21–24 дней. Отдых же должен составлять минимум один день. Если хотите прийти в зал на следующий день – пожалуйста, но нельзя загружать себя слишком сильно. Пульс во время занятий не должен превышать 140 ударов в минуту. Если сегодня была силовая, завтра есть смысл сделать медленную кардионагрузку. Вместо тренажерного зала можно также сходить в бассейн.

– Если хочется увеличить объем мышц, то следует делать 8–12 повторений с умеренным весом. Если хочется убрать лишний жир, то необходимо делать небольшие веса на большое количество повторений. Я сторонник того, что девушкам вообще не нужны большие веса. Ведь процесс

жиросжигания наступает только тогда, когда истощен гликоген. Он выгорает в среднем 40 минут. Для этого нужна аэробная кардионагрузка в диапазоне 70–80 % максимальной частоты сердечных сокращений. Если прийти домой и поесть, то тренировка окажется бессмысленной.

Денис рекомендует перекусывать обезжиренным творогом или фруктами, если после тренировки очень хочется есть.

Самым отчаянным владелец фитнес-центра советует обращать внимание на пульс. При желании можно использовать кардиодатчики. Кроме того, Денис добавляет, что дежурный тренер в зале всегда визуально оценивает «спортсменов» и подсказывает, кому нужно ускориться, а кому – убавить темп.

– Сами по себе занятия в тренажерном зале – не травмоопасная вещь. Мы всегда рекомендуем вначале заниматься без веса, затем с минимальным весом и только потом наращиваем тяжесть. Если выполнять упражнения технически грамотно, травматизм сводится к нулю. Другое дело, если человек приходит сам и не знает, как правильно нагружаться. Тогда у него могут быть проблемы. Технические ошибки дают чрезмерную и ненужную нагрузку на суставы и связки, – подключается к разговору дежурный инструктор, в прошлом врач-травматолог Игорь Рипп.

Игорь объясняет, что если девушки грешат тем, что ходят на тренировки не позавтракав, то парни – с больными спинами.

– Был у меня случай, когда отправлял молодого человека к врачу. Дискомфорт в спине и, соответственно, болезнь выявились вовремя благодаря тренировкам. Парень в итоге пролежал в больнице, потом пришел здоровым, сейчас продолжаем заниматься.

Нагрузки всегда должны подбираться в зависимости от пола, общей физической подготовки, а также целей и задач человека. Количество тренировок и их содержание – индивидуальный процесс.

(<http://mag.103.by/zdorovje>)

Text B.

Движение – это жизнь

Особенность современной жизни заключается в том, что гиподинамия нарастает и превращается в социальное явление. Научно-техническая революция уменьшает и постепенно сокращает долю физического труда,

одновременно значительно снижает двигательную активность, расширяет возможность гиподинамии.

Гиподинамия нарушает кровообращение, ведет к застоям крови, тромбозам, эмболиям, уменьшает вентиляцию легких, усиливает гипоксемию (кислородное голодание), ухудшает все функции пищеварительных органов, вызывает атрофию мышц. В нарастании гиподинамии видят одну из причин увеличения частоты ожирения. С малоподвижностью связывают и то, что избыток веса чаще бывает у городских жителей, чем у сельских, а у работников умственного труда чаще, чем у лиц, занимающихся физическим трудом.

Почему гиподинамия способствует нарастанию веса? Мышцы являются весьма эффективной ловушкой жира. 90 % всего жира окисляется или сгорает именно в мышцах. В работающих мышцах это окисление жира многократно усиливается. И, наоборот, если человек мало работает мышцами, то и жира в них окисляется мало.

В норме энергозатраты уменьшаются примерно на 10 % за каждые 10 лет жизни. То есть тридцатилетние расходуют энергии в среднем на 10 % меньше, чем двадцатилетние, сорокалетние на 20 % и так далее. Связано это с уменьшением так называемого основного обмена, то есть расхода энергии, идущего на обслуживание основных жизненных функций в состоянии покоя – дыхания, сердечной деятельности, работы печени, почек, кишечника, питания расслабленных мышц.

Печальная статистика Всемирной организации здравоохранения свидетельствует, что недостаток физической культуры играет на руку смерти – ежегодно от гиподинамии умирает более 2 миллионов человек. Недостаток движения намного опаснее, чем высокое кровяное давление или повышенный уровень холестерина. Физические упражнения продлевают жизнь и сохраняют здоровье.

Минимальное количество двигательной активности, необходимое для сохранения здоровья и предотвращения заболеваний – тридцать минут физической нагрузки каждый день. Это ходьба, бег, плавание, лыжи, езда на велосипеде, спортивные игры. Необходимо выбирать такой вид упражнений, который доставлял бы радость, удовольствие – важное условие положительного эффекта от упражнений и гарантия их постоянного выполнения.

Все живые – от простейших до высокоорганизованных существ – живут, пока сохраняют возможность двигаться. Значение движения для организма

столь велико, что двигательная активность выделена в качестве ведущего признака жизни. Под влиянием мышечной работы происходят существенные изменения во всех органах и системах человека, особенно сердечно-сосудистой. У тех, кто систематически занимается дозированными физическими упражнениями, сердце даже в покое работает экономично, ритм его сокращений замедляется, сила их увеличивается, за одно его сокращение выбрасывается больше крови. Кровеносные сосуды в процессе физической тренировки становятся более эластичными, артериальное давление держится в пределах нормы.

В заключение хочется вспомнить слова Гиппократов: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

(<http://www.4gdkb.by/index.php/aktualnaya-novost/160-dvizhenie-eto-zhizn>)

Text C.

Как нельзя худеть?

Похудение – это не любовь и не война, где, как говорят, все средства хороши. Прежде чем приступить к избавлению от лишнего веса, надо понять, чего делать точно нельзя. А точнее, какие способы работы над избытком жира приводят к обратным результатам.

1. Жестким экспресс-диетам – нет!

Экспресс-диеты ничего, кроме вернувшихся через некоторое время килограммов, не дают. Чересчур быстрое похудение чревато падением уровня «полезного» холестерина. Радуетесь, что 2 килограмма ушли за два дня? А ведь при этом ухудшились показатели обменных процессов и условия для работы сердца и почек.

2. Жестким длительным диетам – двойное нет!

Не каждому подходят жесткие ограничения в еде. Если вы собираетесь придерживаться строжайшей диеты длительное время, будьте готовы к последствиям. Вы с разочарованием увидите, что через короткое время потеря веса приостановится. Ведь при сильном ограничении поступления питательных веществ организм начнет воспринимать ситуацию как экстремальную и перейдет на энергосберегающий режим работы. Кроме

того, не обольщайтесь – во время жестких диет в первую очередь «худеют» мышцы, а жировые запасы тают намного медленнее.

3. Хотите непривлекательный внешний вид? Получите!

Быстрое похудение – это очень опасный путь: оно не только вредно для здоровья, но и может крайне негативно отразиться на внешности. В результате вы получите не только желаемую стройность (опять же, временную), но и обвисшую кожу в похудевших местах, головные боли, тошноту, головокружения и землистый цвет лица.

4. Режим «всепоедание – голодание».

В выходные позволяете себе все, а в понедельник изнуряете себя голоданием? Ни к чему положительному это, увы, не приведет. Если желаете достичь хороших результатов, настройтесь на продолжительный и правильный режим питания. Придется изменить привычки в еде: убрать из рациона «вредные» продукты, ежедневно продумывать меню и питаться в одно и то же время. Самый разумный режим – трехразовое питание с двумя перекусами между основными приемами пищи. В этом случае процесс обретения стройности будет медленным, но стабильным и долговременным.

5. Тренировки до «седьмого пота».

Советы специалистов совмещать здоровые диеты с физическими упражнениями совсем не означают, что вы должны начать изнуряющие тренировки до «седьмого пота». Главное в спортивных упражнениях – их регулярность, разнообразие, дозирование нагрузок. Причем увеличение последних должно происходить постепенно, когда организм привыкнет, а вес тела перестанет снижаться.

Каждый раз, когда Вы твердо решаете скинуть лишние килограммы, помните о том, что похудение – не разовая кампания. Это изменение всего образа жизни, поэтому здравый смысл, терпение и упорядоченная система станут лучшими помощниками в достижении цели.

(<http://mag.103.by/zdorovje/25993-kak-nelyzya-khudety/>)

Translation and Interpretation Excellence

Exercise 14. Translation Dictation. Give Russian / Belarusian equivalents to the words and word combinations from Unit 7.

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| 1) Goggles; | 9) match-fixer; |
| 2) runner-up; | 10) lap; |
| 3) to tame one's waistline | 11) goal assists; |
| 4) physical jerks; | 12) grand slam; |
| 5) shot-putting; | 13) shotgun; |
| 6) central midfielder; | 14) to draw; |
| 7) bat; | 15) top-seeded. |
| 8) crawl stroke; | |

Exercise 15. Translation Dictation. Give English equivalents to the words and word combinations from Unit 7.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1) защита «игрок против игрока» | 9) «быстрее, выше, сильнее»; |
| 2) накачивать мышцы; | 10) памятная медаль; |
| 3) травмоопасный вид спорта; | 11) золотая середина; |
| 4) идти «ноздря в ноздю»; | 12) утешительный приз; |
| 5) тренировки до «седьмого
пота»; | 13) обмен веществ; |
| 6) хорошая физическая форма; | 14) подавать (в теннисе /
бадминтоне); |
| 7) спортивное поведение; | 15) растяжение связок. |
| 8) непревзойденный результат; | |

Exercise 16. Translate within 30 minutes the following text into Russian / Belarusian without using a dictionary.

High jump

High jump is a sport in athletics (track and field) in which the athlete takes a running jump to attain height. The sport's venue includes a level, semicircular runway allowing an approach run of at least 15 metres (49.21 feet) from any angle within its 180° arc. Two rigid vertical uprights support a light horizontal crossbar in such a manner that it will fall if touched by a contestant trying to jump over it. The jumper lands in a pit beyond the bar that is at least 5 by 3 metres (16.4 feet by 9.8 feet) in size and filled with cushioning material. The standing high jump was last an event in the 1912 Olympics. The running high jump, an Olympic event for men since 1896, was included in the first women's Olympic athletics program in 1928.

In competition the bar is raised progressively as contestants succeed in clearing it. Entrants may begin jumping at any height above a required minimum. Knocking the bar off its supports constitutes a failed attempt, and three failures at

a given height disqualify the contestant from the competition. Each jumper's best leap is credited in the final standings. In the case of ties, the winner is the one with the fewest misses at the final height, or in the whole competition, or with the fewest total jumps in the competition.

The only formal requirement of the high jumper is that the takeoff of the jump be from one foot. Many styles have evolved, including the now little-used scissors, or Eastern, method, in which the jumper clears the bar in a nearly upright position.

(www.britannica.com)

Exercise 17. Translate within 30 minutes the following text into English without using a dictionary.

Не плачь, Мишка...

Церемония закрытия Олимпийских игр в Сочи получилась на загляденье. Здесь было все: веселье, грусть и гордость за страну.

В последний игровой день Олимпийских игр разыгрывались медали в хоккее и бобслее, но отдельного внимания заслужили лыжники, которые выявляли сильнейшего на дистанции 50 км.

Впервые в истории зимних Олимпийских игр представители России заняли весь пьедестал почета в лыжной гонке. Награждали наших ребят прямо на глазах переполненного стадиона «Фишт».

Безусловно, это самый трогательный и грустный эпизод церемонии закрытия Олимпийских игр. В этот момент на арену «Фишта» выехали талисманы Олимпиады – Белый медведь, Заяц и Леопард. Они попрощались со зрителями и спортсменами, а затем Мишка задул огонь под музыку Эдуарда Артемьева из фильма «Свой среди чужих, чужой среди своих» (во время сцены также прозвучал фрагмент песни Александры Пахмутовой «До свидания, Москва») и заплакал...

В эту минуты слезы наворачивались на глаза у многих очевидцев происходящего. Действительно был повод.

(http://championat.com)

Exercise 18. Translate the following text into Russian / Belarusian, print out your target text and hand it in to your teacher.

The Guardian view on keeping fit: Exercise classes and the class divide

Editorial

A rich-poor division in healthy eating has been marked for years. Now trends in physical activity are heading the same way.

Even before fat was a feminist issue, society was seared by culinary divides on class lines – and the question of who could afford what ingredients was only ever part of the story. “A millionaire”, Orwell wrote in the 1930s, “may enjoy breakfasting on Ryvita biscuits and orange juice; an unemployed man doesn’t.” Wholesome living has always been connected to confidence and status. At the top of the scale, there is ample scope to cultivate the virtue of deferring gratification; at the bottom, there’s a pressing need for cheap palliatives for hard lives lived, in Jarvis Cocker’s line, “with no meaning or control”. Epidemiologists observe the consequences everywhere, from the class gradient in the data on who continues to smoke, to the tendency of the better-off to do more shopping in the fruit and veg aisle.

The spread of fitness across society used to be less skewed than the distribution of super-foods. Heaving, hauling and even standing were, after all, features of manual and not desk-bound trades. And from the school playground on, the working class could compete on level terms, as they could in few areas, in sports such as football: they dominated them as a result. More recently there have been depressing signs of physical activity going the same way as smoking cessation and raw-food diets. Exercise is becoming an echelon issue.

In 2010, Sir Michael Marmot’s review for the government pointed to academic evidence that the less-educated and, especially, the workless exercised less adequately, and new data from diverse sources points to a hardening of class lines. On the basic – and most medically important – question of getting moving at least once a week, Sport England’s Active People Survey has now been running for a decade, and it registers a statistically significant rise for the higher occupational grades over this time, and a significant fall at the bottom end of the scale.

Even among those who are resolved to keep fit, new schisms are opening up. The gym industry is following the bifurcating trends of the supermarket sector. Cardlytics analysis of bank accounts suggests that subs paid to the Exercise equivalents of cut-price shops Aldi and Lidl are rising particularly fast, with monthly spending up 66 % in the past year. Meanwhile, earlier in the British summer, Fitness First announced that it could soon bring the invitation-only,

“gated” gyms for executives that it is building in Singapore penthouses to London. In parallel, people with money to spend enjoy a burgeoning range of options to achieve the all-important spur to get themselves more active – from a Fitbit on the wrist, to a former sergeant major yelling in the ear, courtesy of the boom in military-style fitness classes.

So how to tackle the Exercise gap? First, avoid the sort of car-over-pedestrian planning that ends up with America’s Centers for Disease Control having to advocate “mall walking” as an affordable way to keep fit. Second, get behind initiatives that can encourage the demotivated without requiring them to shell out – the NHS’s Couch to 5K podcasts, and the Parkrun movement being two outstanding examples. Third and finally, give some thought to the great gulf in living conditions itself. Until life gets more secure and less penurious for Britain’s poor, edicts to start exercising will continue to carry the dry taste of Ryvita biscuits.

(<https://www.theguardian.com/commentisfree/2015/aug/18/guardian-view-on-keeping-fit-exercise-classes-and-the-class-divide>)

Exercise 19. Translate the following text into English, print out your target text and hand it in to your teacher.

Игры XXVIII Олимпиады

Афины, Греция

Участвовали 11 099 спортсменов из 201 страны. В 28 видах спорта разыгран 301 комплект медалей.

Беларусь была представлена 151 спортсменом, выступавшим в соревнованиях по 23 видам спорта. Завоевано 13 медалей: 2 золотые, 5 серебряных и 6 бронзовых.

Основной идеей игр стала демонстрация их исторической преемственности, воплощенной в девизе «Добро пожаловать домой!». Талисманами игр были Февос и Афина. Февос – одно из имен Аполлона, бога света, музыки и поэзии. Афина – имя богини мудрости, покровительствующей греческой столице. Февос и Афина были детьми Зевса, которому посвящались Олимпийские игры античности. Таким образом, талисманы также символизировали неразрывную связь Олимпиады современности с историей Греции. Воплощение Февоса и Афины в образах древних кукол, с которыми играли дети, подчеркивает гуманизм проводимых игр.

Однако яркой приметой времени стали повышенные меры безопасности, предпринятые организаторами игр. Более 1,5 млрд долларов было потрачено на предотвращение террористических акций во время проведения Олимпийских состязаний. Праздник мира и спорта пришлось защищать по всем правилам войны.

Тем не менее грандиозные красочные церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, напряженные спортивные поединки, неожиданные поражения и сенсационные победы в Афинах затмили во всем мире серьезные политические события, а главными героями телевидения и газет стали атлеты. В числе этих героев были и белорусские спортсмены.

Громкая сенсация на играх связана с Юлией Нестеренко. На самой престижной спринтерской дистанции – 100 м – она опередила всех соперниц, показала результат 10,93 секунды и этим прервала многолетнюю гегемонию американских легкоатлеток. Вместе с подругами по команде Натальей Сафронниковой, Еленой Невмержицкой и Оксаной Драгун Юля была пятой в эстафете 4x100 м, установив новый национальный рекорд.

Золотую олимпийскую медаль завоевал Игорь Макаров в соревнованиях по борьбе дзюдо в весовой категории до 100 кг. Он стал первым олимпийским чемпионом в Беларуси в этом виде спорта и первым мужчиной, выигравшим это звание среди белорусов в современной истории игр.

Боксеры Виктор Зуев и Магомед Арипгаджиев прошли в финал, их серебряные медали стали первыми олимпийскими наградами в боксе после успеха Вячеслава Яновского в 1988 году.

Традиционно сильно выступили белорусские гребцы. Для Екатерины Карстен (Ходотович) афинская Олимпиада была уже четвертой по счету. Она поднялась на пьедестал почета, как и на прошлых играх. На этот раз на вторую ступень. В интервью Екатерина сказала: «В моей коллекции «серебра» еще не было, поэтому не знаю, радоваться или огорчаться».

В академической гребле бронзовые награды завоевали Юлия Бичик и Наталья Гелах, экипаж мужской четверки стал шестым, женской – седьмым.

В гребле на байдарках и каноэ пять белорусских экипажей вышли в финальные заезды. В острой борьбе с сильнейшими гребцами мира бронзовые медали завоевал экипаж байдарки-двойки в составе Романа Петрушенко и Вадима Махнева.

Порадовали своих болельщиков и тяжелоатлеты. Первые медали в истории белорусского спорта завоевали женщины. В весовой категории до 63 кг. Анна Батюшко стала серебряным призером, установив мировой рекорд в рывке (115,0 кг), а ее подруга по команде – Татьяна Стукалова –

бронзовым. Серебряная медаль – на счету Андрея Рыбакова. Виталий Дербенев показал одинаковый результат с бронзовым призером, но оказался чуть тяжелее и занял четвертое место.

Бронзовую медаль в соревнованиях по греко-римской борьбе в весовой категории до 84 кг выиграл Вячеслав Макаренко.

Бронзовые награды завоевали также Наталья Цилинская в соревнованиях по велоспорту и Сергей Мартынов в стрельбе из малокалиберной винтовки.

Был в команде спортсмен, за которого болела почти вся Беларусь. Это Иван Иванков. Обладатель высших наград чемпионатов мира и Европы по спортивной гимнастике, он по разным причинам не мог вмешаться в распределение олимпийских наград на двух предыдущих Олимпиадах. В Афинах Иванков в упражнениях на брусьях получил высокую оценку 9,762 балла и занял третью строку. Оставалось выступить еще трем спортсменам. Китайский гимнаст Ли Сяопень продемонстрировал тот же результат. Однако три судейские оценки у него оказались выше, чем у белоруса. И вновь, как и в Сиднее, Иван Иванков оказался на четвертом месте.

Также четвертыми в групповых соревнованиях по художественной гимнастике стали Наталья Александрова, Евгения Бурло, Глафира Мартинович, Златислава Нерсесьян, Галина Никандрова и Мария Поплыко. Всего же белорусские спортсмены десять раз занимали в Афинах четвертые места, шесть раз – пятые, восемь раз – шестые.

Обидно останавливаться в шаге от пьедестала почета, но эти результаты подтверждают наличие резерва на будущее.

(<http://www.noc.by/olympic-games/igry-olimpiad-1996-2>)

Active Vocabulary

1. Sports, accessories

Archery

Artistic gymnastics

Boxing

Car / motorcycle racing

Cycling

Diving

Fencing

Figure-skating

Gliding

Hang gliding

Mountaineering

Rowing and canoeing

Ski-jump

Skydiving /parachuting
 Weight-lifting
 Windsurfing
 Wrestling
 Yachting
 Athletics / track-and-field discus /
 hammer / javelin throwing / high /
 long / triple jump
 Hurdle races
 Marathon
 Pole vault
 Shot-putting
 Steeplechase
 Draughts
 Gym (gymnasium)
 Court
 Course
 Pitch
 Arrow
 Bat
 Bow
 Club
 Cue
 Dart
 Oar
 Paddle
 Puck
 Racket
 Rod / line
 Stick
 Shuttlecock
 Substitutes' bench
 Left / middle / central midfielder
 Striker
 Server (in tennis, badminton) /
 receiver

Vaulting / pommel horse
 Floor mats
 Parallel / asymmetrical bars
 Balance beam
 Barbell
 Skipping rope
 Ski pole
 Breaststroke
 Crawl stroke
 Butterfly stroke
 Back stroke
 Springboard
 Goggles
 Knee / elbow pad
 Hunting
 Rifle
 Shotgun
 Sportsman / athlete
 Final / semi-final
 Cup
 Spectator
 To shout for

2. Miscellaneous

Crew (used for sportsmen rowing
 or sailing a boat)
 National / Olympic / college team
 Umpire / referee / judge
 Opponent / rival

3. Sport results

Sports enthusiast
 To beat / to defeat
 To draw
 To lose
 Point
 Runner-up

To set / to beat / to break / to hold
a record

To score

Consolation prize

To excel

A win-at-any-cost attitude

4. Lifestyle and Fitness

Calorie controlled diet

Low fat food

Slim

Keep-fit exercises

Weight control

Gain / lose weight

Fit

Fitness

Shape

To get back into shape

Streamline shape

Habits

Eating habits

Bad posture habits

Drinking habits

Sleeping habits

Lifestyle

Active / sedentary lifestyle

To tame one's waistline

To be deficient in smth

Physical jerks

To build up one's stamina

To indulge in smth

Low-salt whole food

UNIT 8

Recreation. Weekend. Holidays. Hobbies. Leisure.

Синтаксические замены при переводе

Warming Up

Exercise 1. Study the active vocabulary list. Give Russian / Belarusian equivalents to the following English words and word combinations.

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1) coach potato; | 9) scrapbooking; |
| 2) lens; | 10) shallow water; |
| 3) trump-card; | 11) insect repellent; |
| 4) arts and crafts; | 12) recreational loan; |
| 5) bait; | 13) to blow off steam; |
| 6) merry-go-round; | 14) DIY rocketry; |
| 7) stalls; | 15) to unwind; |
| 8) draughts; | 16) quilting. |

Exercise 2. Give words expressing the same meaning to the English words and word combinations from Exercise 2 (at least 2).

- | | |
|------------------------------|--|
| 1) indulge in something; | 9) to let off steam; |
| 2) to hone one's abilities; | 10) to carve out time; |
| 3) to be in one's element; | 11) mental equilibrium; |
| 4) to blow away the cobwebs; | 12) to give up a pursuit/on something; |
| 5) recreation; | 13) busy bee; |
| 6) hobby; | 14) take a nap; |
| 7) leisure; | 15) to recharge one's batteries; |
| 8) off the beaten track; | 16) to be burned out. |

Exercise 3. Go on with the synonyms in Russian (at least 2).

Vocabulary Booster

- Exercise 4.** a) match the two parts of the sentences;
b) guess the meaning of the word **in bold**;
c) explain the meaning of the word in English;
d) translate the sentences into Russian / Belarusian.

1	Maybe you need a simple DIY project ...	A	... at the kite , tugging. She wanted to be lifted, too, and wouldn't let go.
2	She ran faster and the wind picked ...	B	... strategic board games , and we particularly enjoy those uncomplicated enough to play with our children, yet creative enough to hold our attention..
3	Hand-stitch two red button eyes in place, then hand-stitch on a single-line mouth ...	C	... to keep those green thumbs busy.
4	Even if you don't have the original packaging or displays, taking simple precautions – keeping your ...	D	... with red embroidery floss .
5	We've always had apenchant for ...	E	... collectibles in a cool, dry space out of direct sunlight- can minimize the ravages of time and help them hold their value.
6	With some long-haul travel, back-to-back meetings and too many tasks on ...	F	... snowshoers with a hankering for high places.
7	With the help of the 10th Mountain Division Hut Association, there is still plenty of snow within striking distance for skiers, snowboarders and ...	G	... you gain the time and space to figure out how you want to live your life, and also to turn your sights outward – to get involved in your community and help improve others' lives.
8	Getting approval for at-large camping in a spot this remote involves ...	H	... the to-do list , it was difficult for employees to focus on what they were actually trying to achieve.
9	Mountain biking isn't for the faint-hearted , ...	I	... convincing sceptical rangers that you have what it takes to venture off the beaten track .
10	You can rise above the rat race of making ends meet, ...	J	... but it's a great way to see as much of the stunning Scottish wilderness as possible in a week's break.

Exercise 5. Find definitions of the following idioms, using an English thesaurus.

- find Russian / Belarusian equivalents to these idioms;
- provide other ways to display the meaning of the idiomatic expressions.

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 1) to be at (your) leisure; | 6) to fall by the waysides; |
| 2) to blow away the cobwebs; | 7) to be unlesurly in order to have |
| 3) to paint the town red; | leisure; |
| 4) to be in one's element; | 8) to keep a twenty handy; |
| 5) to get on (one's) hobby-horse; | 9) to get close to the red line; |
| | 10) paranoid survive. |

Exercise 6. Find English collocations with the following words and word combinations. Give Russian / Belarusian equivalents.

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1) rest; | 6) quirky; |
| 2) hobby; | 7) to rest up; |
| 3) to take; | 8) broke; |
| 4) to play; | 9) to dabble into; |
| 5) pleasure; | 10) environment. |

Exercise 7. Give English equivalents to the following Russian words, word combinations and set phrases. Use online dictionaries and reference-books.

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 1) собирать безделушки; | 6) переходный возраст; |
| 2) вязать крючком; | 7) работа не волк – в лес не |
| 3) слоняться без дела; | убежит; |
| 4) «совы» / «жаворонки»; | 8) бить баклуши; |
| 5) делать поделки; | 9) «сгореть» на работе; |
| | 10) приносить душевное |
| | равновесие. |

Exercise 8. Find 5–10 Russian / Belarusian proverbs and sayings on work, leisure time and hobbies. Give their English equivalents.

Exercise 9. Find 5–10 English proverbs and sayings on work, leisure time and hobbies. Give their Russian / Belarusian equivalents.

Translation Booster

Exercise 10. Translate the following sentences into Russian / Belarusian. Comment on the translation techniques you have applied.

- Through persistence, passion and ruse, Bernie Ecclestone and Max Mosley took a gentleman's club of weekend racers and created the modern Formula

One **series, which this weekend stages** what is the closest thing it has to a home race, the British Grand Prix at Silverstone.

2. **As avocation**, he became a savior of birds. He started with waterfowl, which were the species at hand.
3. **Quilting**, I have found, is great when you want to think something through or not think at all. Today, I was looking to do the latter.
4. “The best part about **backpacking** is simply being outdoors and being reminded how extraordinary our natural world is,” Perry told me later.
5. Volume and variety in hobbies is what a curious mind thrives upon and cultivating curiosity is pretty essential for **honing one’s intellectual and creative abilities**.
6. The English midland town of Leicester has never been seen as a particularly exciting place; yet it was here that a mild-mannered knitwear factory worker gave birth to the latest exciting and dangerous sport, **extreme ironing**.
7. Over lunch with historian Larry Glasco of the University of Pittsburgh, I learned that many the City’s early black settlers had similar roots in and **affinity for** classical music.
8. In January, McDonald’s ran a TV spot for the Big Mac. It ridiculed foods currently popular with gourmards: “All vegetarians, **foodies** and gastronomists: Kindly avert your eyes”, intoned the announcer.
9. **Penwork** is sometimes regarded as an offshoot of **japanning**, the European imitation of oriental **lacquerwork**, but whereas **japanning** is “the art of covering bodies by grounds of opaque colours in varnish, which may either be afterwards decorated by paintings or gilding, or left in a plain state”, **penwork** is a watercolor painting technique with varnish merely applied as a protection for the finished decoration.

Exercise 11. Translate the following sentences into Russian / Belarusian. Comment on the translation techniques you have applied.

1. **The challenge of negotiating your way** across the trackless tundra, camping out in the wild and **pitching your wits against** Alaska’s elements requires determination, flexibility and ingenuity, but your reward is hiking in true wilderness with only wild animals and wildflowers for company.
2. To traverse the southern hemisphere’s largest temperate rainforest, camping beneath moss-bearded myrtles and bathing in waterfalls of chilled spring water,

is **to time warp** into a world of myth forged when mankind was just a glint in evolution's eye.

3. You can help the island's wardens (who are also the resident chefs, making simple fish and rice suppers for guests) with scientific research like counting coconut crabs or monitoring turtles; snorkel over giant clams and coral gardens or hike through one of Earth's last untouched island wildernesses. If you like your experiences removed from urban life, then this may be the perfect **getaway**.
4. Don't we all dream about those moments. The moments of peace, quiet and tranquility, when it feels as if we've escaped everyone and everything around us. Moments **to rebalance, refresh and refuel**. Somewhere where we can step out of our normal routine and take time to just **refocus on life**.
5. Because of the current economic climate, people are more tense, driven, aggressive, and even hostile, and the **art of civility** is certainly a lost one. I understand the recluse. However, there are necessities: **groceries, going to work if you're employed, the bank, and other various and sundry tasks**. I began to consider how to get away from it all without really going anywhere: the "**staycation**." I have my own rituals or survival tactics.
6. **Escaping into a film** is not like escaping into a book. Books force you to give something back to them, to Exercise your intelligence and imagination, whereas you can watch a film – and even enjoy it – in a state of mindless passivity.
7. The more I let go of trying **to squeeze to-dos** into every minute of my day, the more quickly ideas came to me, and I was able to get real work done.
8. **Putting the brakes on** travel, and on the rest of my life, helped me reflect on all the wonderful experiences I'd had, renewed my sense of curiosity and wonder about the world, and also made me seriously productive!
9. While we talked, my friend confided that, given the choice of going to a get together with friends or studying, he'd probably have to study. Would one party ruin his career? Certainly not – but he would have to eventually make up the work he missed. This kind of **give and take** is necessary when working toward any kind of goal – the important thing is to be realistic, find balance, and before you get too far along, define your true **deal breakers**.

10. Take out your frustrations by doing something that **blows off steam** (like going on a long run or taking a kickboxing class), or provides a **creative outlet** (like a **BYOB painting class** or new recipe to try).

Translation Skill

Exercise 12. Translate the following text from English into Russian / Belarusian. Comment on the transformations applied to the italicized words and word combinations.

Text A.

Our parents discovered leisure. We killed it.

The consequences of monetizing your bliss

My great aunt loved to press flowers. She lived in the Northeast corner of California – the part nobody talks about – where the elevation is so high and the climate so dry you'll get nosebleeds. The flowers were bright orange Indian paintbrush, delicate lupine, earthy sage.

Often she'd hike the mountains that border Nevada, or the stream beds that crust over in summer, searching for new plant life. She'd compare her treasures to botany books, then label and press them for safekeeping. A few times, she couldn't find entries at all; she'd discovered plant species that no one had named. This earned her small accolades from the scientific community, but really she just loved to press flowers.

She was a hobbyist by nature. When not caring for family, she would dry pine needles and weave them into coasters or Christmas ornaments. But she was also a product of her time. In the post-war era, hobbies were what people did in their spare time, after work: basketball, cooking, writing poetry, fixing motorcycles. These were activities people didn't feel whole without.

My great aunt died not long ago, in 2000, but she would have a hard time understanding how my generation uses its spare time. For many of us, the hobby is dead. Our work lives have merged with our free time, and hobbies are now often indistinguishable from second jobs. In a culture obsessed with productivity, the hobby has become the next venture.

After the US survived two world wars and the economic fragility they wrought, the American middle class discovered a new definition of leisure. The

Industrial Revolution had already freed up more time than ever before. By 1950, the average work week hovered around 40 hours, down from 70 in 1860. Union membership peaked in 1954 at 35 % of the population, contributing to job security and higher wages, and GDP rose 250 % between 1945 and 1960.

This economic prosperity, together with technological innovation, created the modern corporation. These organizations offered structured work weeks, job security, higher pay, and paid vacations, but let their employees go home at 5pm.

From disposable income the leisure industry was born – and welcomed by 60 million people. The American road trip, motels, summer camps, and amusement parks all vied for travel dollars. People built model planes in their basements and learned to cook fancy foreign food. Youth culture emerged because, for the first time in American history, children were generally not expected to help with work. By 1958, spending on leisure activities amounted to \$34 billion per year.

Leisure came to define a person's identity during this time, in many cases superseding career identity. Having a hobby was not only accessible, it was a status symbol. It meant one had time to relax, a privilege previously enjoyed only by the very wealthy. The “automatic nature” of many jobs led to “an increasing number of workers to look not to work but to leisure for satisfaction,” wrote New York Times book reviewer Erik Barnouw in 1958:

“The history of past centuries has been written mainly in terms of the work men did. We may be coming to a time when men's leisure activities will be at least an equally fruitful field for inquiry, reflecting not only the achievements of an age but also its tensions, frustrations, and search for values.”

Barnouw was wrong, of course. Post-war prosperity petered out, replaced by civil unrest, oil shortages, and economic uncertainty. Though the US economy rebounded in the mid-1980s, the power of the unions continued to decline and foreign competition to increase. The idea of a job for life and a solid pension disappeared from many professions. 1993 marked a pivotal year: Sears laid off 50,000 workers due to competition from Walmart; Xerox cut 10,000 jobs, nearly 10 % of its staff; and IBM let go 60,000 workers, the company's first layoffs in its 80-year history.

By the time of the recession of the late naughts, traditional jobs simply weren't available to many young people. And those who did work were discontent. In 2010, only 42.6 % of workers were satisfied in their jobs, an all-time low since research began in 1987.

With fewer reasons to stay in one job, workers began to explore a wider variety of options. For some, these options included turning a hobby into a business. Young people turned to what they loved, what they were good at, with an entrepreneurial mindset angled toward self-employment. It's why we have so many artisan lollipops and food trucks.

The American economy has fared better in recent years, but the millennial dogma to follow one's bliss remains. According to a 2015 poll, older Americans' primary concern about their first job was earning money or learning skills. By contrast, 57 % of millennials prioritized doing something they found enjoyable and that made a difference. Half said they would take a pay cut to find work that matches their values, and would switch jobs as their values changed.

Instead of viewing work as the inevitable grind and hobbies as core to one's identity, as in the post-war era, today's professionals strive to equate career with leisure. A Quartz piece published this month calls this new phenomenon "the journey of duality," as if Gwyneth Paltrow coined a new way to say "working two jobs." Phyllis Korkki writes, "The secret to a side hustle for the soul is to believe in the power of incrementalism. Know that 20 minutes here and there add up. We can make it a priority to find time to devote to personally meaningful endeavors."

Loving what one does is an utopian ideal. Few will argue against it. But it's worth remembering a couple of things. Hobbies were something a broad swathe of people could enjoy, while the side hustle is much more middle-class phenomenon. And even those who can afford what Robert A. Stebbins, author of *Serious Leisure: A Perspective for Our Time*, calls "leisure careers," might be better off taking a break from being productive.

That's tough when we're being conditioned to love our jobs. But perhaps we can tear a page from the post-war book regarding boundaries. If the future of work is bliss, we still need to know when to put it down and pick up something else, whether it's family game night, hockey league, or just being with nature – happiness simply for the sake of it.

For my great aunt, flower collecting was a path to peace outside the home. It was a meditative return to nature, something she could own and be alone with. It was not work. Her flower-pressing excursions were citizen science by happy coincidence.

Still, I can't help but imagine her today, perhaps earning a paycheck as she hunted for new plant species, logging 47 hours per week among the dusty hills of

Northeast California. Would it taint the purity of her hobby? Or would it enhance her life?

Maybe it wouldn't be the worst thing. Then again, I'm a millennial.

(<https://timeline.com/hobby-career>)

Text B.

5 Smarter Ways to Spend Your Weekend Time, According to Super Successful People by Janet Miller

What do super successful people have in common? Drive? Impressive accomplishments? Influence? Yes, yes, and yes, but they also share a surprising number of weekend habits.

They don't simply maximize their hours while they're at work, high-achievers also use their "days off" to supercharge themselves. And you can adopt the same habits and be more productive and happy, too. Here are five ways to maximize this time, inspired by some of the most successful people around.

1. Pursue a Passion

Would you believe that former U.S. President George W. Bush is an avid painter, that three-time Academy Award winner Meryl Streep knits for leisure, or that billionaire investor Warren Buffett plays the ukulele in his spare time?

You're more than just a cog in a machine: You have interests and passions. Cultivating a hobby is a fantastic way to unwind after a long week, whether you're playing a sport, pursuing photography, or even scrapbooking. But this is about more than unwinding; engaging in side projects and creative hobbies can result in enhanced work performance by way of encouraging creative thinking to solve work-related problems. Bottom line: don't feel guilty about making time for your hobbies.

2. Unplug

Arianna Huffington makes it clear to employees that she doesn't expect them to answer emails on weekends or while on vacation. Jack Dorsey, co-founder of Twitter, spends his Saturdays hiking. On Sundays he focuses on "reflection, feedback, [and] strategy." This is what allows him to be super-focused come Monday.

As worthwhile as technology is, being connected to your inbox 24/7 prevents you from enjoying a badly needed separation from work, which could eventually lead to burnout. If you feel like you're answering emails around the clock, check in with yourself and see if you can change your usage habits. If the pressure is external and you think your boss always expects you to be available, check out Muse Career Coach Melody Wilding's advice for discussing work-life balance with your workaholic boss.

3. Spend Time with Family and Friends

President Barack Obama makes the most of his free time with his two daughters Malia and Sasha. Billionaire Mark Cuban may be a shark on TV, but switches to Dad mode at home with his wife and two daughters.

Even if you don't have kids, you can apply the same principle, which is that you carve out time where you're focused on your loved ones. Maybe you work too many hours during the week to check in on your relationships: The weekend is the perfect opportunity to meet for a meal or a walk, or schedule a phone call. This'll help you be less resentful come Monday, because you won't feel like work comes first seven days a week.

4. Take a Nap

Former U.S. President Bill Clinton and inventor Thomas Edison are just two of the many famous people who swear by the "power nap." In fact, napping at work is actually good for your productivity.

However, not all bosses are on board with it, so you may have to forgo a nap Monday through Friday. Plan on taking one on the weekends, just don't spend all afternoon in bed. Short power naps of no longer than 20 minutes leave you feeling refreshed, energized, and ready to accomplish your personal to-do list, so you can focus on work come Monday.

5. Volunteer

The super successful find time to give back. Maybe you can't Monday through Friday, but that's OK. Sites like volunteermatch.org will let you sort local opportunities for days of the week so you can find one for a Saturday or Sunday. It turns out that acts of altruism have tangible positive effects on the giver. Helping those in need helps you keep things in perspective. Studies have found that people who volunteer in their communities display increased growth and personal well-being.

The next time you decide to spend your weekend watching mindless TV, remember that time can be the stepping stone to the next breakthrough for yourself and your career.

(<https://www.themuse.com/advice/5-smarter-ways-to-spend-your-weekend-time-according-to-super-successful-people>)

Exercise 13. Translate the following text from Russian into English. Comment on the transformations applied to the italicized words and word combinations.

Text A.

Как научиться правильно отдыхать?

Как было бы прекрасно, если бы жизнь состояла из одних развлечений и отдыха, и за это не приходилось бы расплачиваться. Хочу – посещаю кино, хочу – иду гулять. Но, увы, в действительности мы живем от дедлайна до дедлайна, часто оставляя за бортом просмотр новых фильмов, чтение книг и встречи с друзьями. Самый амбициозный план выходных – выспаться. А меж тем подсчитано: чтобы чувствовать себя максимально удовлетворенными, мы ежедневно нуждаемся минимум в 14 радостных поводах. Как же их все уместить в один день?

У нас есть план!

В реальной жизни любимым занятиям мешают такие вещи, как рабочие проекты, будильник и грязная посуда. И я задумалась: есть ли способ сочетать и приятное, и полезное? Как получать положенные 14 радостей в день? Можно ли жить только в свое удовольствие? Надо проверить.

К поставленной задаче я решила подойти со всей серьезностью. В основу моего эксперимента лег совершенно замечательный прием, рекомендованный Нейлом Фьоре, доктором наук, специалистом по управлению стрессом и временем, – «Антирасписание». По сути, это план на неделю, но не офисных заданий и рутины, как мы привыкли, а всего, что приносит в нашу жизнь огромную радость и счастье.

«Основополагающий принцип «Антирасписания» – сначала вносишь в него так много не связанных с работой задач, как только это возможно», – объясняет доктор Фьоре.

Что же, исключая внутреннего скептика: у меня такое богатое воображение, ни один планировщик не выдержит. Мозг не сразу верит в такое счастье и начинает довольно робко: хочу спать по восемь часов, давно пора завести традицию неспешных завтраков на свежем воздухе, непременно надо сходить на премьеру фильма в четверг и на вечеринку в субботу, а в воскресенье – за город! Пока все в рамках разумного. Хорошо, еще я собиралась поужинать с подругами, давно мечтала покормить уток в парке, как Блэр Уолдорф. А почему бы и нет? Да, и было бы здорово поспать днем. И шопинг. И маникюр. Кажется, я вошла во вкус. Новые серии «Ганнибала» надо же запланировать? Надо! И пусть они сопровождаются бокалом холодного шабли. Массаж от бойфренда – это удовольствие? Несомненно. Значит, записываю. Только его стоит ввести в курс дела.

Робко пробивающуюся мысль «А как же мои проекты?» решительно гоню прочь. В общем, упражнение нравится мне все больше, но тут возникает дилемма. Если моя цель – максимум радости, то придется задуматься и о последствиях своего выбора. Они могут быть не такими уж позитивными. Скажем, мне нравится шампанское по утрам, а дышать в трубочку на посту ГАИ – не очень. Я люблю поспать, но опоздания рвут мне сердце. Получается, удовольствие – это все-таки умение поддерживать разумный баланс. Хорошо, бодрящие пузырьки по утрам вычеркиваю. Обильные ужины каждый вечер – тоже. Окидываю взглядом план на неделю. Честно говоря, времени остается уже в обрез.

Радость труда

Встал еще один вопрос: что, кроме понятных массажа, сна, прогулок и общения, встреч с друзьями делает меня довольной и счастливой? Размышляя, я вспомнила и утреннюю пробежку (а ведь для этого надо встать в 6:45!), и новый пост в блоге, и даже (о, боже мой!) выход из зоны комфорта – когда чувствую, что победила себя и сделала что-то смелое и новое. Получается, чем активнее и смелее я действую, тем больше удовольствия получаю. Хорошо, разбавлю свою сибаритскую неделю несколькими осознанными поступками.

Тут очень кстати на глаза мне попала книга Гретхен Рубин «Проект Счастье», где утверждалось: «Данные научных исследований свидетельствуют, что один из лучших способов поднять настроение – это добиться легкого успеха, например, справиться с отложенным делом». Получается, в список доступных удовольствий хорошо бы добавить поход в химчистку,

звонок бабушке и оплату скопившихся счетов за квартиру. Забавно, но этот принцип действительно работает.

Так, удовольствий уже достаточно, первый этап завершен. Вторым шагом от Фьоре является внесение в «Антирасписание» ежедневных рутинных действий – дорога на работу, время на домашние дела, запись к врачу и так далее. И снова вопрос: как сделать так, чтобы довольно скучные дела стали приятными? Оказывается, способ есть.

Выбираю, скажем, тривиальное мытье посуды. Теперь по десятибалльной шкале оцениваю, насколько сильное я буду получать удовольствие от текущего процесса, если буду его делать как обычно – с угрюмым лицом и явной неохотой. Что ж, пусть будет 3 балла. А теперь надо придумать, что изменить, чтобы это дело приносило мне 9 или даже 10. Возможно, бодрящая музыка, яркие перчатки и какая-нибудь суперэкопена для мытья смогут улучшить унылое задание. Дорогу на работу скрасит интересная книга или аудиокурс, а в пробке я позвоню подруге, с которой сто лет не болтали. Хорошо, перехожу к третьему этапу. Анализирую сложившуюся картину. Оказывается, неделя не резиновая, и времени на работу осталось не так уж много. На подготовку отчетной презентации удастся выкроить всего один рабочий день, а до сдачи статьи не целая неделя, а буквально пара часов. В этом и состоит суть «Антирасписания» – оно избавляет от иллюзии, что времени еще полно, помогает и собраться на работе, и наслаждаться жизнью так, как ты хочешь.

Поставить на счетчик

Важная часть «Антирасписания» – отводить на дело 30 минут, а потом делать перерыв или переключаться на другую задачу. Про похожую методику я уже читала. Она называется Pomodoro, ее символ – таймер-томат. Его надо заводить (необязательно реальный, просто следи за временем) на 25 минут и после «звонка» позволять себе 5 минут расслабления, а каждые 6 «помидоров» брать длинную паузу. Обе техники служат одной цели – через 25–30 минут выполнения одного дела мозг требует передышки. Без «овощного контроля» есть опасность переключиться на Facebook и выпасть из работы надолго.

Моя «неделя удовольствий» выглядит очень привлекательно, обещает быть такой интересной, что помеху радостям жизни в виде работы хочется сделать быстро, не откладывая. Зачем попусту терять время на чаепития и болтовню с коллегами, если столько всего приятного на кону? «Прежде

всего «Антирасписание» гарантирует отдых и удовольствия и узаконивает твое личное время», – объясняет Фьоре. Именно поэтому ему хочется следовать, оно вдохновляет и придает сил. Ограниченное время способствует желанию работать, к тому же я могу радостно наслаждаться свободным временем, ведь я его всерьез запланировала!

(<http://www.cosmo.ru/psychology/psychology/kak-nauchitsya-pravilno-otdyhat/>)

Text B.

12 симптомов, что вы тратите свою жизнь впустую

Вспомните сейчас свои детские мечты!

Хватит улыбаться, мы будем говорить сегодня о серьезных вещах.

А теперь посчитайте, какие из ваших детских мечтаний стали реальностью.

Загрустили? Не стоит!

Главное – вовремя осознать, что ваша действительная реальность катится не тем путем, который вы выбрали, и не стоит бояться изменить свою жизнь к лучшему!

Сейчас я приведу 12 симптомов того, что вы проживаете свою жизнь впустую:

Зависимость от социальных сетей.

Зайти проверить почту, бегло просмотреть ленту новостей или порадоваться за друзей, которые поделились фотографиями отдыха с Египта, – нормально, но находиться в соцсетях по 12 часов в день – преступление против себя.

Растрачивание своего времени на глупости.

Вы гордитесь, что не зарегистрированы ни в одной социальной сети, но при этом не покидаете сайты, где пишут сплетни о знаменитостях или сутками смотрите глупые сериалы?

Я вас разочарую: вы тоже тратите жизнь впустую.

Вы держите свой мозг на голодном пайке.

Ежедневно ваш мозг должен получать пищу в виде полезной информации.

В нужный момент вы всегда сможете воспользоваться сохраненной информацией.

Но как быть, когда жесткий диск забит ток-шоу, боевиками и мыльными операми?

Вы постоянно жалуетесь.

Поплакаться другу или маме в жилетку иногда тоже полезно, но рассказывать обо всех своих проблемах окружающим (даже случайным попутчикам в транспорте) – ненормально!

Прекратите ныть и сделайте что-то, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.

У вас ежедневно плохое настроение.

Да, мы расстраиваемся, если случается что-то плохое.

Но если вы уже с утра просыпаетесь злой, от вас веет нервным напряжением, то нужно искать причину и ликвидировать ее.

Самая распространенная причина – недовольство своей жизнью.

Вы плывете по течению.

Знакомство с новыми людьми, смена работы, первое свидание и прочие ситуации за кругом вашего комфорта вызывают у вас панический ужас?

Если вы так и будете прятаться за стенами своей зоны комфорта, то рискуете пропустить много интересного.

Вы сорите деньгами.

Побаловать себя незапланированной покупкой, чтобы поднять настроение, – не преступление.

Но если вы тратите все заработанные деньги на ненужные вам вещи, то рискуете остаться у разбитого корыта в случае увольнения или других форс-мажоров.

Вы не любите себя.

Проще говоря – мало спите, не заботитесь о своем здоровье, позволяете себе выглядеть неухоженной, игнорируете походы в спортзал, наев лишние килограммы и т.д.

Бери себя в руки!

Вы живете сегодняшним днем.

Люди, которые не планируют свое будущее, никогда не смогут достичь успеха.

Ваш круг общения – сплошные неудачники.

Конечно, нельзя выбирать друзей из корыстных побуждений, но и тяга к общению с пьяницами, лентяями, нытиками приведет к тому, что скоро вы станете одним из них!

Вы страдаете комплексом неполноценности.

Прочь сомнения!

Вы достаточно умны и красивы, чтобы достичь успеха.

Избавляйтесь от своих комплексов раз и навсегда!

Вы выбрали не свою профессию.

Если ежедневный поход на работу для вас пытка, то вы не достигните успеха. Надо любить свое дело.

Никогда не поздно сменить профессию и начать заниматься тем, чем нравится!

(<http://dnevnyk-uspeha.com/psihologiya/12-simptomov-chto-vy-tratite-svoju-zhizn-vpustuju.html>)

Translation and Interpretation Excellence

Exercise 14. Translation Dictation. Give Russian / Belarusian equivalents to the words and word combinations from Unit 8.

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| 1) skinny-dipping; | 8) a network good; |
| 2) to make the most of smb's time; | 9) a "bowling alone" problem; |
| 3) lifestyle sustainability; | 10) a sleepover; |
| 4) to spend time in civic engagement; | 11) a campervan living; |
| 5) cut-price leisure; | 12) a nourishing escape; |
| 6) work-life balance; | 13) to walk off the calories; |
| 7) to live for the weekend; | 14) kayaking. |

Exercise 15. Translation Dictation. Give English equivalents to the words and word combinations from Unit 8.

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| 1) высыпаться; | 9) умей дело делать – умей |
| 2) выгорание; | и позабавиться; |
| 3) отключить все устройства связи; | 10) вышивать; |
| 4) запускать змея; | 11) скрасить ожидание; |
| 5) делать гербарий; | 12) коллекционируемые вещи; |
| 6) «конек», увлечение; | 13) выкроить время; |
| 7) кубик для игры | 14) с головой погрузиться во |
| в настольные игры; | что-либо; |
| 8) сменить обстановку, | 15) билетер (проводящий |
| сбежать от суматохи; | зрителей к их местам). |

Exercise 16. Translate within 30 minutes the following text into Russian / Belarusian without using a dictionary.

With today's fast-paced lifestyle, it's hard to find time to fit things you want to do into your day. But hobbies are an important way to help you de-stress and

gather yourself. Reading is a great way not only to escape your daily stresses, but also to explore your interests. Nonfiction is just as much an escape as fiction if you use it to explore your passions. Pick a topic or two you want to know more about. Find out who the experts are, then hunt down their books and dig in.

Even if you don't have a pet, try finding a friend or neighbor who will let you take theirs out and reap the benefits. Dog-walking is a good cardiovascular exercise, allows you to connect with other pet-lovers, and lowers stress levels.

Crafting has taken the world by storm in the last few years, with more than half of U.S families using their hands and imaginations to create. Creating is a great way to slow down a little, and getting lost in the details of a project can calm your mind after the stress of the day.

Blog Your Way to a Paycheck. Blogs are like online journals; spaces where you can share your thoughts, interests, and experiences with other people all around the globe. These 21st century diaries allow you to vent your stresses, get advice on your problems, and connect with people who share your passions. It takes little effort and time to blog, making it an easy way to make some extra dough. The more time you spend, naturally, the more money you will make.

(<http://www.lifehack.org/articles/lifestyle/6-productive-hobbies-that-will-help-you-release-stress-and-relax.html>)

Exercise 17. Translate within 30 minutes the following text into English without using a dictionary.

Зачастую человек испытывает трудности при вербальном выражении мыслей и чувств. Нужные слова не приходят в голову, либо в мыслях – постоянная бегущая со скоростью света строка, и кажется, что мозг вот-вот лопнет. Человек не в состоянии сформулировать свои переживания, не может найти позитивный выход своим эмоциям, его что-то тревожит, волнует. Здесь на помощь приходит **арт-терапия**. Человек может даже не знать, как называется то действие, в которое он делает неосознанный шаг; он берет кисть, масло, холст... и через несколько часов чувствует легкую ломоту в спине, в голове наступает порядок, – мысли, будоражащие мозг, отступают на задний план, по всему телу разливается, заполняя каждую клеточку, удивительная гармония. Что это? Это можно назвать **терапией творчества**, или **арт-терапией**.

Современная **практическая психология** активно использует направление арт-терапии. Это своеобразная **психологическая разгрузка**, которая необходима и здоровому человеку. Человек так часто ставит себе

ограничения, «высокие заборы» и говорит: «нет, через этот забор я не перепрыгну», или «рисовать не умею», или «петь не могу, мне медведь на ухо наступил». А почему бы не сделать то, чего никогда не делал? Неординарные поступки зачастую спасают самые безвыходные ситуации. Например, почему бы не повесить пиджак на стул, снять галстук, засучить рукава рубашки, взять фломастер, лист бумаги и начать рисовать в своем серьезном кабинете веселые «мордашки», затем подарить их своим подчиненным на вечерней планерке. После этого вы будете смотреть по-другому на свои неразрешимые проблемы. Такая изобразительная терапия помогает расслабиться.

(<http://samopoznanie.ru/schools/art-terapiya/>)

Exercise 18. Translate the following text into Russian / Belarusian, print out your target text and hand it in to your teacher.

Text A.

Why having a hobby can give you the edge in a job application

In an increasingly competitive job market, Chris Smith explains how to use your hobbies to stand out when applying for jobs.

You've got the qualifications, you've got the experience, you've got the job, right? Wrong. You may very well have the brains but if you are as interesting as a Phil Neville commentary then would an employer really want you to join their company?

Often degrees, qualifications and your education can be summed up with simple grades. This helps the interviewer narrow down their search from a mountain of eager candidates to a handful that meets, or indeed exceeds, the job description criteria.

Once this is done, then comes the tricky part. Having sculpted an idea of your academic background and your general presentation skills, employers must then attempt to build a picture of the type of person your CV portrays and most importantly, whether or not you are the right fit for the business.

It's no coincidence that in an increasingly competitive job market, more and more employers are looking beyond qualifications and focusing on personal interests to identify your individual talent, personality and creativity. In addition to enhancing your qualifications, your hobbies can actually fill the gaps in your work

experience and even substitute for skills stipulated on the job description. Giving careful consideration to your personal interests can set you apart from the competition, give potential employers a more rounded view of your personality and clinch you that coveted spot on the shortlist.

There isn't necessarily a one-size-fits-all method for highlighting your interests and, arguably, some professions will rate your personal hobbies more highly than others, so consider how you tailor your interests. In sales-driven sectors, where client relationships are the heartbeat of the business, they'll be more interested in seeing how you interact with people outside work. If you identify yourself as a member of a sports team, for example, it's a good indication that you are sociable, committed and can mix with people from all walks of life.

Not only can your hobbies help you to stand out from the crowd but they can also provide you with those invaluable examples of where you've overcome adversity or tackled a difficult situation and emerged the other side. Be specific. Discussing how you came back from behind to win a football championship or stepped into a lead role at the last minute can set you apart from the competition and prove that you're able to think on your feet, helping you to stand out as a motivated and confident candidate. It also helps to elaborate on your leisure activities, rather than just supplying a long list. Anyone who's coached the under 11s: marshalled their team mates on a football, rugby, hockey or cricket pitch, on a netball or basketball court or on any other sporting platform will have shown the supervisory skills required to succeed in the workplace.

Match your hobbies to the attributes listed in the job specification and, where possible, mirror the language used at your interview. If an employer is looking for a candidate with an ambitious streak, highlight how you've improved your interpersonal skills and honed your competitive edge by joining a club or team and achieving success by developing within that environment.

Once an employer can understand your personality and what motivates you, they can then begin to see where you will fit in the team structure and the benefits you will bring to the business.

So how do I show off my interests?

Ultimately, hobbies demonstrate to an employer that you are a passionate, enthusiastic and engaging individual and that there's more to you than good grades. CV's are your foot in the door and, while you may be as qualified as Einstein, if your hobbies and interests lack any real substance, then why would an

employer invite you to interview? It's important to have interests that actively promote you, and best reflect your skill set.

So, a few things to remember the next time you update your CV:

- Pick genuine hobbies that demonstrate an element of both your personality and your skills and how they will benefit the business. You might be keen on cats but unless you bring something to the table, such as volunteering in a cattery at the weekends, you're not giving them much to go on.

- Can you link your interests with any achievements? This way you can further highlight your passion, commitment and determination to succeed. Maybe your tennis team has gone up a league since you joined, or your amateur dramatics group has reached a regional final – think about how you can use your progress to highlight your drive and ambition.

- Make your hobbies sound appealing and interesting to employers. You don't want to give away the whole story, but capture their interest and make them curious to find out more about you. Your interests may also provide some of the best examples you have of overcoming a challenge or turning a negative situation into a positive.

- Be honest. Mentioning that you're a keen polo player when the closest you've come is a donkey ride at Blackpool might backfire if you're recruited for a charity polo match down the track. If you progress to interview stage and get rumbled, it's unlikely that you'll be joining the business any time soon.

The thing with hobbies is that, most of the time, it is all about being open to new experiences. Being a hobbyist is much more than collecting stamps, it's about following your passions, learning new skills and above all, enjoying yourself. If an employer can see that, then you are halfway through the door.

(<https://www.theguardian.com/careers/careers-blog/why-hobby-give-edge-job-application>)

Text B.

Are people frightened of leisure time?

Man has always dreamt of a world free from suffering, injustice and, above all, work. Adam and Eve are placed by God in a garden full of trees “pleasant to the sight, and good for food”. The medieval folk-utopia of Cockayne was

populated by hens laying soft-boiled eggs and roast pigs with carving knives stuck in their back.

Modern technology has made such fantasies a realistic prospect. Writing in 1929, the economist John Maynard Keynes predicted that, over the next 100 years, standards of living in the affluent world would rise between four to eight times. Freed from the burden of economic need, man would face his real, permanent problem: “How to occupy the leisure, which science and compound interest will have won for him, wisely and agreeably and well.”

Well, it hasn’t happened quite like that. Keynes got one thing right: standards of living in the affluent world have indeed risen about fourfold. But hours of work have not fallen anything like as much. Today in Britain, we work on average about 40 hours a week, down from 50 hours in 1930, but nowhere near the 15 hours Keynes foresaw. Why?

My father Robert and I wrote a book last year, *How Much is Enough?*, in which we tried to solve this “Keynes problem”. Among other explanations, we considered the possibility that people are frightened or nauseated by the prospect of endless leisure.

We concluded that this may well be true – but only because people do not know what leisure really is, or might become. Leisure today is thought of as a mere interlude in the productive process, a moment to unwind or recharge before the next bout of work. Indeed, a good deal of modern leisure is indistinguishable from work. We play squash in order to stay fit, party in order to network, invest quality time in our children in order to keep them sweet. No wonder a life of leisure fills us with dread.

How can we recover genuine leisure? A first step would be to recall the original meaning of the term. Leisure in the ancient world – ‘scholē’ in Greek, ‘otium’ in Latin – was not just time off work but a distinct form of activity in its own right.

It was what was done freely, for its own sake, rather than for the sake of something else. Leisure was a privilege of landed gentlemen. Slaves proverbially lacked it, as to a lesser degree did paid labourers, whose waking hours were devoted to servicing the needs of others. Athenians called work of this sort ‘banausic’ or ‘mechanical’, a word suggestive of servility and stultification. “We call those arts mechanical which tend to deform the body,” wrote Aristotle, “and likewise all paid employments, for they absorb and degrade the mind.”

The Greeks were well aware that slaves and workmen had to rest, perhaps even “unwind” occasionally, but for them that was something altogether distinct

from leisure. “Recreation,” as we might now call it, was simply the flipside of work, a necessary respite from its pain and constraint. Leisure in the true sense had nothing restorative about it. It took place beyond the work/recreation cycle; it was human activity unleashed from any external purpose. Leisure could thus be strenuous in the highest degree – far more strenuous than work – without losing its leisure character. The modern identification of leisure with recreation, as embodied in the “leisure centre” simply shows how far the concept has strayed from its original and deeper meaning.

Leisure is not just a western ideal; it crops up wherever a minority is freed from the necessity of earning a living. The Chinese cultivated the arts of leisure with a whimsy absent from the more strenuous Greco-Roman version.

Here is Shen Fu, a failed scholar of the early nineteenth-century, reminiscing about happier times: “We would spend the whole day doing nothing but criticising poetry and talking about painting. My friends were like swallows on the rafters, coming and going as they pleased. Yün even sold her hairpins to buy wine without a second thought, because we did not want to give up lightly such a beautiful time and place. But now we are all parted like clouds blown by the wind. The jade is broken, the incense buried! I cannot bear to look back.”

These visions of leisure, western and eastern, are in many ways repugnant to us. Aristotle’s gentleman philosophers would have lived on the labour of slaves – “human tools” as he charmingly calls them – while Shen Fu, a local government secretary, received an income that was almost certainly made up largely of bribes. How can an ideal of life erected upon such murky foundations hold any appeal for us today?

This worry is misplaced. True, some can enjoy leisure only if others dig coal and wash dishes, but in a technological age there is no need for those others to be human beings. Mechanical work can, and should, be done by machines. “Human slavery is wrong, insecure, and demoralising,” wrote Oscar Wilde in his visionary essay *The Soul of Man under Socialism*. “On mechanical slavery, on the slavery of the machine, the future of the world depends.” We now have machinery sufficient to free the affluent world from drudgery. It is only our failure of political organisation and of ethical imagination that holds us back.

(<https://www.theguardian.com/sustainable-business/are-people-frightened-leisure-time>)

Sustainable lifestyles, meaningful leisure

Leisure probably isn't the first thing that comes to mind when you think about addressing the sustainability of lifestyles. But in fact a surprising 27 % of the greenhouse gas emissions from the average UK household can be attributed to leisure practices. At the same time some of the more imaginative discussions about how we are to live revolve around the subject, starting with simple questions about whether our well-being would be increased if we had greater access to the countryside and green space, or if our communities would be improved if we spent less time in front of the television and more in civic engagement. It also covers more profound questions such as whether we should have lower working hours and more leisure time in a post-growth future.

One of these debates involves discussions about how we could spend our time in more meaningful ways, in particular ways which are not so focused on economic activity and living productive lives. Rather than "spending" or "wasting" time on leisure activities, time could be enjoyably passed engaged in non-materialistic, time-consuming hobbies and leisure practices which people find fulfilling. Especially those that give the person a sense of meaning and achievement outside of their work career and income, such as playing a musical instrument or rock climbing.

In RESOLVE we looked at the role some of these more intrinsically meaningful leisure practices and hobbies played in the lives of middle earners. Were they sustainable? Well, there were large differences in the travel and equipment involved in different pastimes. Some, such as playing bridge, required few resources. However, we also saw leisure practices which had been local and less materialistic but now had high levels of equipment and travel. A good example of this was given by a birdwatcher who explained that what had started out as a fairly cheap, local nature-based hobby now required expensive telescopes, cameras and waterproofs. A dedicated pager system quickly alerts twitchers to rare birds spotted across the country with people travelling long distances to see the bird before it flies off. The fact of the matter is specialist equipment that provides the hobbyist with more competency at their chosen hobby or makes them more comfortable when performing it is very appealing to people. Activities that could be local instead rack up travel as people look for new, interesting and beautiful places to engage in their hobby.

This raises the question: if we all opted to spend more time engaged in local, non-materialistic and intrinsically meaningful leisure activities how would the market respond? In an economy based on constant growth, could those sustainable leisure practices resist market innovations that help the practitioner to be more competent, comfortable and aware of the potential to travel to more exciting locations? Won't businesses always look to commodify new areas of everyday life and leisure?

Of course one possible solution would be to invest in forms of production that de-couple economic growth from resource use and carbon emissions. These could allow for higher levels of leisure equipment and travel without the corresponding environmental impacts. Rising fuel prices and carbon taxes should help to encourage these business transitions, but might the higher costs involved also reduce the ability to consume them?

We followed our leisure participants throughout the recession, as rising fuel prices increased living costs. Those with low levels of disposable income reduced their leisure travel, went for nights out less frequently and watched more television. Environmentally, if not equitably, this could be viewed as a good thing. Yet we also saw some people become constrained in their ability to engage in their hobbies and leisure practices, losing important elements of their lives as they found less money and time to spend on intrinsically meaningful activities. In inadvertently pricing out some of those aspects of lifestyles that could offer a challenge to productive, materialistic lives, are we choosing the best route to sustainability?

The intention here is not to point to the inherent difficulties and contradictions involved in thinking about sustainable leisure solutions. Instead I want to highlight the fact that there are a range of discussions to be had about what we mean by sustainable lifestyles. Leisure is probably the lifestyle area that is least discussed, yet it is also the place where we are most obviously involved in questions and dreams about what sustainable lives might look like. Some of those questions and dreams would challenge the way we work, play and do business. Perhaps they are all the more meaningful for that?

(<https://www.theguardian.com/sustainable-business/sustainable-lifestyles-leisure-behaviour>)

Exercise 19. Translate the following text into English, print out your target text and hand it in to your teacher.

Как научиться все успевать

«Времени нет, и приходится мучиться, тут без меня ничего не исполнится, там без меня ничего не получится...» – больше тридцати лет назад произнес актер Андрей Миронов. И с тех пор, похоже, ничего не изменилось. Мы по-прежнему бежим и спешим, переживая, что времени ни на что не хватает...

Кажется, что, чем больше мы трудимся, тем больше должны успевать. Но почему-то эта формула редко срабатывает. Просто дело в том, что взрослый человек не может заниматься одной и той же работой больше полутора часов. Через 90 минут (а то и раньше) его мозг устанет, работоспособность упадет, а еще через пару часов он с раздражением заметит: «Выбился из сил, а ничего не успел...». Такое состояние хорошо знакомо тем, кто за один выходной пытается переделать все домашние дела. При этом совершенно неважно, чем именно мы занимаемся: молодые мамы, отдающие силы семье, устают не меньше, чем генеральные директора крупных компаний. А времени и тем, и другим не хватает одинаково. Как считает бизнес-тренер Александр Белановский, у проблемы под названием «делал, делал, и ничего не сделал» есть очень простое решение. Первый шаг к успеху – разбивать трудовой день (неважно, где он проходит – в офисе или в собственной квартире) на двухчасовые «блоки». Полтора часа – работа, полчаса – перерыв. Главное – полностью переключиться, чтобы мозг не перепутал отдых с дополнительной порцией дел. К примеру, если вы 90 минут просидели за компьютером и собираетесь «восстанавливать силы», общаясь в соцсетях, эффекта не будет. Мозг просто-напросто не поймет, чем «отдых» отличается от ударного труда. Нервной системе нужно переключение с одного вида деятельности на другой.

Второе заблуждение: «Не работаешь – значит, отдыхаешь». Если бы этот миф был правдой, не было бы шуток о том, что после выходных нам требуются еще одни выходные, а понедельник – самый трудный день недели. Если мы «отдыхаем» за компьютером, в магазинах или делая домашние дела, организм продолжает накапливать усталость. И в один прекрасный момент наступает «эмоциональное выгорание» – состояние, когда нет ни времени, ни сил, ни настроения. Александр Белановский считает, что избежать этого можно, устраивая себя время от времени необычный отдых. Например, уехать на один день на экскурсию в другой город и отключить телефон. Скорее всего, после часа, проведенного в уединении, у вас наверняка

возникнет сильнейшее желание зайти в Интернет или позвонить... кому угодно. Перетерпите этот порыв: он говорит лишь о том, что организму действительно нужен отдых. К вечеру вы почувствуете, что всего за день набрались сил и стали более спокойными.

Другие распространенные заблуждения: «Чтобы все успеть, надо делать все и сразу» или «Все нужно делать на «отлично». Что происходит с нашим мозгом, когда мы пытаемся решить несколько задач одновременно? Вспомните, что происходит с компьютером, когда вы одновременно скачиваете фильм и ищете информацию в Интернете: они начинают «тормозить» или «зависают». Что касается перфекционизма, с таким подходом ни одну задачу нельзя выполнить на отлично, а растратив себя на мелочи, вы вряд ли успеете сделать что-то важное.

Но перейдем от мифов к реальности. «Проследить, куда убегают ваши драгоценные минуты, не так сложно, – считает Александр Белановский. – Возьмите листок бумаги и напишите на нем все свои дела за день. Даже те, которые не считаете важными. Уточните и время, которое посвятили каждому из дел». Список будет выглядеть примерно так: сон – 7 часов, завтрак – 20 минут, совещание – 2 часа.

Теперь поделите свои занятия на шесть групп:

работа;

жизненно необходимое: приготовление пищи, сон, душ, гимнастика, покупка продуктов;

«ничего»: блуждание в соцсетях, ожидание транспорта, дорога на работу, очереди в государственных учреждениях;

рутина: проверка электронной почты, оформление документов, мытье посуды, уборка, стирка;

приятное: отдых и развлечения;

получение новых знаний: любое занятие, когда вы чему-то учитесь.

Сгруппировав дела таким способом, вы поймете, на что в действительности тратите время. Обычно нас не хватает на самое главное из-за «ничего» и рутины. Один живет в соцсетях, другой добирается на работу через весь город, у третьего слишком много домашних обязанностей. «Под маской нехватки времени слишком часто скрывается нехватка сил и здоровья: кто-то играет на компьютере, потому что перенервничал, а кто-то «валяется» на диване, чтобы не заболеть от перенапряжения, – подводит итог Александр Белановский. – Чтобы устранить подлинную причину «проблем

со временем», потребуются настойчивость и сообразительность. Но если решение не найдется – времени и сил по-прежнему не будет».

(<http://www.psychologies.ru/self-knowledge/work/kak-nauchitsya-vse-uspevat/>)

Active Vocabulary

1. Having/not having hobbies (in general)

1. To pursue a hobby / passion
2. To have an avocation / affinity for
3. To derive one's pleasure from
4. To hone one's abilities
5. To have a penchant for
6. To indulge in smth
7. To plunge into something
8. A stay-at-home
9. Eager beaver / busy bee
10. To recharge one's batteries
11. To get away from it all
12. To go off the beaten track
13. To be burned out
14. To do handicrafts
15. An awkward age
16. Never do today what you can put off until tomorrow
17. Idle around
18. To bring peace of mind
19. To carve out time

1.1. Fishing

1. Bait
2. Fisherman
3. Fishing-line
4. Fishing-rod
5. Float
6. Hook

1.2. Photography

1. Film
2. Lens
3. Picture
4. Print
5. Screen
6. Slide
7. Snapshot
8. Still

1.3. Indoor games

1.3.1. Billiards

1. Cue
2. Pool
3. Snooker

1.3.2. Cards

1. Ace
2. Back
3. Clubs
4. Diamonds
5. Jack
6. King
7. Knave
8. Pack
9. Queen
10. Spades
11. Suit
12. Trump-card

1.3.3. Chess

1. Bishop
2. Castle
3. Check
4. Checkmate
5. Chessboard
6. Chessman
7. King
8. Knight
9. Mate
10. Pawn
11. Queen
12. Rook
13. Move
14. Opening
15. End-game

1.3.4. Crossword

1. Down
2. Across
3. Draughts
4. Jig-saw puzzle
5. Puzzle

1.3.5. Casino games

1. Fish
2. Kitty
3. Rentier
4. Croupier
5. Stake / to have smth at stake

1.4. Outdoor children's games

1. Hide-and-seek
2. Kite flying
3. Hopscotch
4. Leapfrog
5. Merry-go-round
6. Peek-a-boo
7. Ride
8. See-saw

9. Swing

1.5. Theatre

1. Stalls
2. Dress-circle
3. Aisle
4. Orchestra-pit
5. Usher
6. Check (in a cloakroom)
7. Prompter
8. Cloakroom
9. Foyer

1.6. Board games

1. Die / dice
2. To roll a die

1.7. Sewing

1. Embroidery / embroidery floss
2. Stitch / cross stitch
3. Knit / knitting needle
4. Needlepoint
5. Thimble
6. Quilting
7. Crochet
8. Weaving

2. Miscellaneous

1. Backpacking
2. Flower pressing
3. To collect / collectibles
4. Coach potato
5. Arts and crafts
6. Scrapbooking
7. Carpentry
8. Carving
9. Bird-watching
10. Woodworking
11. DIY

3. Idioms

1. To be at (your) leisure
2. To blow away the cobwebs
3. To paint the town red
4. To be in one's element
5. To get on (one's) hobby-horse
6. The busiest man finds the most
leisure
7. To fall by the waysides
8. To be unleisurly in order to have
leisure
9. To keep a twenty handy
10. To get close to the red line
11. All work and no play makes Jack
a dull boy

KEYS

UNIT 1

Personality. Birth. Family.

Значение слова и перевод

Exercise 2:

1) family name, surname; 2) name, forename, christian name, given name; 3) infant, kid, child; 4) job, profession, work, employment, position, post, vocation; 5) to get married, to be married to smb; 6) to acquire, obtain a name; 7) to damage a name; 8) to be born outside marriage; 9) to live single; 10) to get engaged; 11) to come out of age; 12) to be twenty; 13) adult, mature, of age, fully grown; 14) childish; 15) nick name; 16) to be brought up / raised.

Exercise 4:

1C; 2H; 3B; 4A; 5I; 6J; 7F; 8D; 9E; 10B.

Exercise 7:

1) youth; 2) to turn (twenty) / to be (twenty); 3) birthday certificate; 4) half-brother / sister; 5) orphan; 6) relatives; 7) to be smb's close relation; 8) grounds for divorce; 9) to inherit sth from smb; 10) foster parents.

UNIT 2

Countries, capitals, cities. National stereotypes.

City life. Transport. City traffic.

Лексические и грамматические трансформации при переводе

Exercise 2:

1) cash machine, cash point, cash dispenser; 2) urbane, multicultural; 3) traffic jam, traffic standstill; 4) gas station, filling station; 5) traffic warden, traffic cop; 6) facilities, conveniences; 7) the tube, the subway; 8) five cent store, dime store; 9) to be one's cup of tea, to be to one's taste; 10) densely populated,

heavily populated; 11) avenue, road, lane, thoroughfare; 12) to be homeless, to be down and out, not to have a fixed abode; 13) crossing, crossroads, juncture; 14) to populate, to settle, to dwell; 15) to speed up, to exceed the speed; 16) fare dodger, fare evader.

Exercise 4:

1F; 2E; 3A; 4G; 5C; 6B; 7I; 8J; 9D; 10H.

Exercise 7:

1) freehold estate; 2) inner city; 3) slums; 4) iron curtain; 5) mosque; 6) flat tyre; 7) traffic warden; 8) flea market; 9) successor state; 10) town and gown.

Exercise 15:

1) Greek gift; 2) satellite city; 3) iron curtain; 4) the Upper and Lower Town; 5) Farny Church; 6) forested swamps (Prypiats Marshes, Palesse); 7) the English Channel; 8) smart city; 9) to be not up one's street; 10) to get square with somebody; 11) one-horse town; 12) to paint the town red; 13) city-dweller; 14) amenities; 15) urban environment.

UNIT 3

Nationalities, countries, languages.

Транскрипция, транслитерация, калькирование

Exercise 4:

1E; 2J; 3A; 4H; 5G; 6C; 7I; 8F; 9B; 10D.

UNIT 4

Health. Meals.

Изменение порядка слов при переводе

Exercise 2:

1) disease, illness, malady, sickness; 2) faint; 3) sore, hurt, pain; 4) ill; 5) convalesce, recover; 6) women's doctor; 7) heal, treat; 8) children's doctor; 9) examine, test; 10) take out, pull out; 11) autopsy; 12) confined to bed; 13) the runs; 14) sleeplessness; 15) tuberculosis; 16) infectious disease.

Exercise 4:

1D; 2E; 3A; 4G; 5J; 6I; 7H; 8F; 9B; 10C.

Exercise 7:

1) social ailments; 2) drug addiction; 3) AIDS; 4) meal; 5) to quit a bad habit; 6) insomnia; 7) grave illness; 8) healthy way of life; 9) to put on weight; 10) concussion.

UNIT 5**Shopping. People in Trade. Money. Goods and Services.****Грамматические замены при переводе****Exercise 5:**

1E; 2I; 3G; 4A; 5H; 6C; 7J; 8D; 9F; 10B.

UNIT 6**University. Profession. Employment. Working Life.****Расхождения в системах категорий времени и вида
в английском и русском / белорусском языке****Exercise 2:**

1) position, post, job, career, line, profession, trade, vocation, work; 2) to make money; 3) wages; 4) resume; 5) to fire, to sack (informally); 6) self-esteem; 7) unemployment benefit; 8) to leave, to quit, to vacate, to give up; 9) to accomplish, to complete; 10) able, competent, qualified, skillful; 11) uninteresting, dull, tedious, monotonous, flat; 12) completely, utterly; 13) head, leader, principal, master, boss; 14) leader, chief, master; 15) just; 16) hard-working, diligent.

Exercise 4:

1D; 2E; 3A; 4G; 5J; 6I; 7H; 8F; 9B; 10C.

Exercise 7:

1) achieve success, succeed; 2) follow/take up a career; 3) career prospects / opportunities; 4) pull one's socks up; 5) salary, wage(s), pay; 6) employ / accept / hire smb / give smb a job; 7) family income(s); 8) fill in vacancy / position; 9) applicant for the post / position; 10) refuse point-blank; 11) rest on one's laurels; 12) keep one's nose to the grindstone.

UNIT 7

Sport and Healthy Way of Life. Sports and Sport Games. Competitions. Olympic Games.

Sports in Great Britain. Sport for Health.

Перевод атрибутивных конструкций

Exercise 2:

1) to reduce, to shed; 2) umpire, referee; 3) support, to keep one's fingers crossed for smb; 4) to lack smth, to be short of smth; 5) slender, graceful; 6) opponent, competitor; 7) lover, fan; 8) to triumph over, to beat, to be victorious over; 9) to outdo, to be better/the best; 10) to admit/suffer defeat, get beaten; 11) to control, to watch; 12) to shatter, to break; 13) to improve, to increase; 14) to be keen on, love, enjoy; 15) to acquire, to develop; 16) to follow, to have, to stick to.

Exercise 4:

1C; 2E; 3A; 4H; 5B; 6D; 7I; 8F; 9J; 10G.

Exercise 7:

1) narrow victory; 2) pick up the baton/pass the baton; 3) keep one's head above water; 4) awarding ceremony; 5) Olympic mascot; 6) gym membership; 7) plank; 8) to get a second wind; 9) do push-ups; 10) to draw.

Exercise 15:

1) man-to-man defense/coverage; 2) to build muscles; 3) high injury rate sport; 4) to go neck and neck; 5) to train one's guts out; 6) good fitness;

7) sportsmanship; 8) result unmatched; 9) Citius, Altius, Fortius / Swifter, Higher, Stronger; 10) commemorative medal; 11) golden mean; 12) consolation prize; 13) metabolism; 14) to serve; 15) ligament sprain.

UNIT 8

Recreation. Weekend. Holidays. Hobbies. Leisure.

Синтаксические замены при переводе

Exercise 2:

1) to take pleasure in doing something, to be into something; to have affinity for something; 2) to polish up, to perfect; 3) to be on one's own ground, to feel comfortable; 4) to take the air, to take a stroll; 5) amusement, enjoyment, entertainment; 6) pastime; leisure pursuits; 7) spare time; time-off; 8) over the hills and far away, to get away from it all; 9) to calm down; to unwind, to relax, to switch off; 10) to find time, to allocate time; 11) peace of mind, the serenity of mind; 12) to drop, to abandon, quit; 13) eager beaver, workaholic; 14) to doze off, catch some z's, take a snooze; 15) to rest, relax; 16) worn out, exhausted.

Exercise 4:

1C; 2A; 3D; 4E; 5B; 6H; 7F; 8I; 9J; 10G.

Exercise 7:

1) to collect; 2) to needlepoint; 3) to lazy around; 4) night owl, evening person / early riser / bird / lark; 5) to do handicrafts; 6) an awkward age; 7) never do today what you can put off until tomorrow; 8) idle around; 9) to burn out at work; 10) to bring peace of mind.

Exercise 15:

1) to sleep oneself out / have a good night's sleep; 2) burnout; 3) to unplug; 4) to fly a kite; 5) press flowers; 6) avocation, affinity; 7) die / dice; 8) to get away from it all; 9) All work and no play makes Jack a dull boy; 10) to embroider; 11) make the wait shorter; help pass the time; 12) collectibles; 13) to carve out time; 14) to plunge into something; 15) usher.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Unit 1. Personality. Birth. Family	5
Unit 2. Countries, Capitals, Cities. National Stereotypes. City Life. Transport. City Traffic	21
Unit 3. Nationalities, Countries, Languages	42
Unit 4. Health. Meals	70
Unit 5. Shopping. People in Trade. Money. Goods and Services	93
Unit 6. University. Profession. Employment. Working Life	115
Unit 7. Sport and Healthy Way of Life. Sports and Sport Games. Competitions. Olympic Games. Sports in Great Britain. Sport for Health	138
Unit 8. Recreation. Weekend. Holidays. Hobbies. Leisure	163
Keys	192

Карапетова Елена Геннадьевна
Вдовичев Алексей Владимирович
Ильющенко Инна Сергеевна

ОСНОВЫ ПЕРЕВОДА. ПРАКТИКУМ

Сетевое электронное учебное издание

Ответственный за выпуск *Е. Г. Карапетова*

Редактор *Е. И. Ковалёва*
Компьютерный набор *А. В. Вдовичева*