

English Only

استخدمها فقط إذا ما فهمت الصوت فقط لكن إذا لسة ما فهمت الكلام، ممكن تنزل تحت وتشوف
النص مع المعنى". مرة ثانية، لا تجمع كلمات.. الكلمات مهية مهمة الفهم اهم.

Time: 00:00

Voice 1

Welcome to Spotlight. I'm Liz Waid.

Voice 2

And I'm Colin Lowther. Spotlight uses a special English method of broadcasting. It is easier for people to understand, no matter where in the world they live.

Time: 00:31

Voice 1

Sergei Boutenko was 13 years old. His family decided to go on a long hike. They planned to walk for many days through forests and mountains. They would carry everything they needed. They planned everything well. But a few days into their hike, the family had no more food. However, they did have a book that identified which plants they could eat. They survived by eating plants they found. Boutenko explains in his book about finding food,

Voice 3

"Wild food grew everywhere along the trail, so it soon became the main thing we ate. By the end, most of our diet was wild plants. All of the new plants we used in our meals were fresh and very good for our bodies. We were amazed how much we enjoyed the flavor of our food and always looked forward to the next meal. In short, discovering wild food let us successfully finish our hike."

Voice 2

This event started Boutenko's love for finding food in nature. There are many people just like him in many parts of the world. They love to forage or search, for food. Foraging can save money, improve health, and change how people see the world. Today's Spotlight is on foraging for food.

Voice 1

For most of human history, people did not get their food from a store. There were no large factory farms that put food in boxes and cans. People ate the food they grew on their own land. They hunted wild animals. And many people want to return to this way of living.

Voice 2

Foraging has become popular in recent years. People like Boutenko understand that there is food all around us. People have just forgotten how to see it. Brigit Anna McNeill teaches people how to forage. She also writes on her blog about foraging and how it connects people to the earth.

Voice 4

"There is a lack of connection in our modern lives. It cannot be replaced with the latest iPhone, dress, bag, shoes or party. Many people live and work surrounded by concrete and steel. They eat processed foods. This limits contact with nature. Eating and gathering wild food brings me to nature. I know when I am eating more wild food, I feel more alive. I think of food as the greatest medicine and wild food is full of so much goodness that it heals me from the inside."

Time: 05:15

Voice 1

People who forage for food say there are many benefits to foraging. The first is that it can be very fun to do. Walking through nature is good for everyone. Children especially love to find plants they can eat. It can feel like hunting for treasure. It is a wonderful way for families to spend time together.

Voice 2

Foraging can also save money. No matter where you live in the world, people spend a lot of money on food. Foraging can reduce the amount of money spent on food.

Voice 1

And eating wild food both tastes good and is good for you. It is healthy food. There are berries, fruits, mushrooms, seeds, ocean mussels, flowers, and spices and herbs that grow wild. And wild food grows everywhere. You can forage no matter where you live.

Voice 2

Foraging can also change the way you see the world. When you can walk through a park or a forest and see food all around you, it changes you. People who forage are able to see that the world is not a frightening place. It is full of life. Everything we need to live has been provided for us.

Voice 1

If you want to start foraging there are a few steps you should follow before you start eating what you find. First, find an experienced forager. Not all plants are edible. Some can make

you very sick. An experienced forager will help you know which plants are safe to eat. Many places around the world have foraging groups or clubs. People in these clubs forage together. They share knowledge and information about what plants are good to eat and what plants to avoid.

Voice 2

Second, get a good guide book. A good guide book will identify all the edible plants where you live. It will have pictures of the plants. It will also tell you what parts of the plant you can eat. Plants have leaves, roots, stems, flowers and fruit. Just because you can eat one part does not mean you can eat all parts.

Voice 1

Third, learn the common poisonous plants in your area before you begin to forage. This will help you feel more comfortable foraging. And before you eat any plant you find, you should know it is completely safe to eat. Never guess if a plant is safe or not.

Time: 09:49

Voice 2

Fourth, use all of your senses to identify plants you find. Plants smell, feel, and look different from each other. Use all of these senses to identify a plant.

Voice 1

Finally, foragers must remember a few simple rules for foraging. Robin Shreeves wrote about foraging in Finland for the website Mother Nature Network. She suggested a few general rules to follow when you forage.

Voice 5

“For your own safety, know how to correctly identify edible plants. Many plants can be poisonous. If you are in an area that has been sprayed with chemicals, like a public park, the edge of a farm, or someone’s back yard – those wild plants could be covered with chemicals. Also, take only what you will use. Leave at least half, even if you could use more. Do not step on other plants to get to your desired food. And make sure you have permission to forage on the land. If you are on private property or publicly owned property such as a park or nature area, foraging may not be permitted. Finally, if a plant has damaged leaves, mold, dark spots or other signs of being unhealthy, do not eat from it.”

Voice 2

Foraging can be fun, save money, and make you healthy. But some people do not like the idea of finding their own food. Do you think you would like to try foraging for food? Do you already forage for food? Tell us about your experiences. You can leave a comment on our

website. Or email us at radio@radioenglish.net. You can also comment on Facebook at [Facebook.com/spotlightradio](https://www.facebook.com/spotlightradio).

Time: 13:07

Voice 1

The writer of this program was Adam Navis. The producer was Michio Ozaki. The voices you heard were from United States and The United Kingdom. All quotes were adapted for this program and voiced by Spotlight. You can listen to this program again, and read it, on the internet at www.radioenglish.net. This program is called, 'Finding Your Food'.

Voice 2

Visit our website to download our free official app for Android and Apple devices. We hope you can join us again for the next Spotlight program. Goodbye.

النص مع المعنى

حاول تستخدمها فقط للضرورة القصوى. مهارة التخمين والاستيعاب هي الأساس، مو حفظ الكلمات.

الوقت: 00:00

Voice 1

Welcome to Spotlight. I'm Liz Waid

الصوت الأول

مرحباً بك في Spotlight. أنا ليز وايد.

Voice 2

m Colin Lowther. Spotlight uses a special English method of broadcasting. It is easier 'And I for people to understand, no matter where in the world they live

الصوت الثاني

وأنا كولين لوثر. يستخدم برنامج Spotlight أسلوب لغة انجليزية خاصة للبحث بحيث يسهل على الناس فهم اللغة بغض النظر عن المكان الذي يعيشون فيه حول العالم

الوقت: 00:31

Voice 1

Sergei Boutenko was 13 years old. His family decided to go on a long hike. They planned to walk for many days through forests and mountains. They would carry everything they needed. They planned everything well. But a few days into their hike, the family had no more food. However, they did have a book that identified which plants they could eat. They survived by eating plants they found. Boutenko explains in his book about finding food

الصوت الأول

يبلغ سيرجي بوتنكو من العمر 13 عامًا قررت عائلته الذهاب في نزهة طويلة. خططوا للمشي لعدة أيام عبر الغابات والجبال. سيأخذون معهم كل ما يحتاجونه. لقد خططوا لكل شيء بشكل جيد. ولكن بعد بضعة أيام من نزهة العائلة، لم يعد لدى الأسرة طعام. ومع ذلك، يمتلكون كتاب يحدد النباتات التي يمكن أن يأكلوها. لقد نجوا من خلال أكل النباتات التي وجدوها. يشرح بوتنكو في كتابه حول العثور على الطعام:

Voice 3

"Wild food grew everywhere along the trail, so it soon became the main thing we ate. By the end, most of our diet was wild plants. All of the new plants we used in our meals were fresh and very good for our bodies. We were amazed how much we enjoyed the flavor of our food and always looked forward to the next meal. In short, discovering wild food let us successfully finish our hike

الصوت الثالث

"كان الطعام البري ينمو في كل مكان على طول المسار، لذلك سرعان ما أصبح هو الشيء الرئيسي الذي تناولناه. في النهاية ، كان معظم نظامنا الغذائي نباتات برية. كانت جميع النباتات الجديدة التي استخدمناها في وجباتنا طازجة وجيدة جداً لأجسامنا. لقد شعرنا بالاندهاش بكمية استمتعنا بنكهة طعامنا وتطلعنا دائماً إلى الوجبة التالية. وباختصار ، فإن اكتشاف الطعام البري يمكننا من إنهاء نزهتنا بنجاح".

Voice 2

s love for finding food in nature. There are many people just 'This event started Boutenko like him in many parts of the world. They love to forage or search, for food. Foraging can s Spotlight is on 'save money, improve health, and change how people see the world. Today foraging for food

الصوت الثاني

هذا الحدث رغب بوتنكو بالبحث عن الطعام في الطبيعة. هناك الكثير من الناس مثله في أجزاء كثيرة من العالم. إنهم يحبون البحث عن الطعام. البحث عن الطعام يمكنه توفير المال وتحسين الصحة وتغيير نظرة الناس إلى العالم. تسلط Spotlight الضوء اليوم على البحث عن الطعام.

Voice 1

For most of human history, people did not get their food from a store. There were no large factory farms that put food in boxes and cans. People ate the food they grew on their own land. They hunted wild animals. And many people want to return to this way of living

الصوت الأول

بالنسبة لمعظم تاريخ البشرية، لم يحصل الناس على طعامهم من المتجر. لم يكن هناك مزارع صناعية كبيرة تضع الطعام في صناديق وعلب. تناول الناس الطعام الذي يزرعونه على أرضهم. لقد اصطادوا الحيوانات البرية. يرغب الكثير من الناس بالعودة إلى طريقة العيش هذه.

Voice 2

Foraging has become popular in recent years. People like Boutenko understand that there is food all around us. People have just forgotten how to see it. Brigit Anna McNeill teaches people how to forage. She also writes on her blog about foraging and how it connects people to the earth

الصوت الثاني

أصبح البحث عن الطعام شائعاً في السنوات الأخيرة. يفهم أناس مثل بوتنكو أن الطعام موجود حولنا. لقد نسي الناس للتو كيف يرونه. تُعلّم بريجيت آنا ماكنيل الناس كيفية البحث عن الطعام. كما تكتب على مدونتها عن البحث عن الطعام وكيفية ربط الناس بالأرض.

Voice 4

There is a lack of connection in our modern lives. It cannot be replaced with the latest " iPhone, dress, bag, shoes or party. Many people live and work surrounded by concrete and

steel. They eat processed foods. This limits contact with nature. Eating and gathering wild food brings me to nature. I know when I am eating more wild food, I feel more alive. I think of food as the greatest medicine and wild food is full of so much goodness that it heals me from the inside

الصوت الرابع

"هناك نقص في الاتصال في حياتنا الحديثة. لا يمكن استبداله بالاصدارات الحديثة لآيفون أو فستان أو حقيبة أو حذاء أو حفلة. يعيش كثير من الناس ويعملون وهم محاطين بالخرسانة والفولاذ. يأكلون الأطعمة المصنعة. هذا يحد من الاتصال مع الطبيعة. تناول الطعام البري والتجول في البرية يعيدني إلى الطبيعة. أعلم أنه عندما أتناول المزيد من الطعام البري ، أشعر أنني أكثر حيوية. أعتقد أن الطعام هو أعظم دواء والطعام البري مليء بالكثير من الخير لدرجة أنه يشفيني من الداخل ."

الوقت: 05:15

Voice 1

People who forage for food say there are many benefits to foraging. The first is that it can be very fun to do. Walking through nature is good for everyone. Children especially love to find plants they can eat. It can feel like hunting for treasure. It is a wonderful way for families to spend time together

الصوت الأول

يقول الناس الذين يبحثون عن الطعام أن هناك العديد من الفوائد للبحث عن الطعام. الأول تتمثل بالمتعة أثناء البحث . المشي في الطبيعة شيء جيد للجميع. يحب الأطفال بشكل خاص العثور على النباتات التي يمكنهم تناولها. يمكن أن تشعر بالرغبة في البحث عن الكنز. إنها طريقة رائعة للعائلات لقضاء الوقت معًا.

Voice 2

Foraging can also save money. No matter where you live in the world, people spend a lot of money of food. Foraging can reduce the amount of money spent of food.

الصوت الثاني

البحث عن الطعام يوفر المال أيضًا. بغض النظر عن المكان الذي تعيش فيه في العالم ، ينفق الناس الكثير من أموال على الطعام. البحث عن الطعام يمكن أن يقلل من كمية الأموال التي تنفق عليه.

Voice 1

And eating wild food both tastes good and is good for you. It is healthy food. There are berries, fruits, mushrooms, seeds, ocean mussels, flowers, and spices and herbs that grow wild. And wild food grows everywhere. You can forage no matter where you live.

إن تناول الطعام البري مذاقه جيد وذو فائدة لك. إنه غذاء صحي. هناك التوت والفواكه والفطر والبذور وبلح البحر والزهور والتوابل والأعشاب التي تنمو في البرية. ينمو الطعام البري في كل مكان. يمكنك البحث عن الطعام بغض النظر عن المكان الذي تعيش فيه.

Voice 2

Foraging can also change the way you see the world. When you can walk through a park or a forest and see food all around you, it changes you. People who forage are able to see that the world is not a frightening place. It is full of life. Everything we need to live has been provided for us.

الصوت الاول

البحث عن الطعام يمكن أن يغير أيضاً طريقة رؤيتك للعالم. عندما يمكنك المشي في متنزه أو غابة ورؤية الطعام من حولك ، فهذا يغيرك. الناس الذين يبحثون عن الطعام قادرون على رؤية أن العالم ليس مكاناً مخيفاً. إنه مليئ بالحياة. تم توفير كل ما نحتاجه للعيش.

Voice 1

If you want to start foraging there are a few steps you should follow before you start eating what you find. First, find an experienced forager. Not all plants are edible. Some can make you very sick. An experienced forager will help you know which plants are safe to eat. Many places around the world have foraging groups or clubs. People in these clubs forage together. They share knowledge and information about what plants are good to eat and what plants to avoid.

الصوت الأول

إذا كنت ترغب في بدء رحلة البحث عن الطعام ، فهناك بعض الخطوات التي يجب عليك اتباعها قبل البدء في تناول ما تجده. أولاً، ابحث عن خبير طعام. ليست كل النباتات صالحة للأكل. بعض النباتات قد تجعلك مريضاً جداً. سوف يساعدك الباحث عن الطعام من ذوي الخبرة على معرفة النباتات الآمنة للأكل. تحتوي العديد من الأماكن حول العالم على مجموعات أو أندية تبحث عن الطعام. الناس في هذه الأندية يجمعون الطعام معاً. إنهم يتشاركون المعرفة والمعلومات حول النباتات الجيدة للأكل والنباتات التي يجب تجنبها.

Voice 2

Second, get a good guide book. A good guide book will identify all the edible plants where you live. It will have pictures of the plants. It will also tell you what parts of the plant you can eat. Plants have leaves, roots, stems, flowers and fruit. Just because you can eat one part does not mean you can eat all parts.

الصوت الثاني

ثانيًا، احصل على دليل جيد. سيحدد الدليل الجيد جميع النباتات الصالحة للأكل بالمكان الذي تعيش فيه. سيحتوي على صور للنباتات. سيخبرك أيضًا بأجزاء النبات التي يمكنك تناولها. النباتات لها أوراق وجذور وسيقان وزهور وفاكهة. فقط لأنك تستطيع أن تأكل جزءًا واحدًا لا يعني أنه يمكنك تناول جميع الأجزاء.

Voice 1

Third, learn the common poisonous plants in your area before you begin to forage. This will help you feel more comfortable foraging. And before you eat any plant you find; you should know it is completely safe to eat. Never guess if a plant is safe or not.

الصوت الأول

ثالثًا، تعرف على النباتات السامة الشائعة في منطقتك قبل أن تبدأ في البحث عن الطعام. سيساعدك ذلك على الشعور بالراحة أثناء البحث عن الطعام. وقبل أن تأكل أي نبات تجده، يجب أن تعرف أنه آمن تمامًا للأكل. لا تخمن أبدًا ما إذا كان النبات آمنًا أم لا.

الوقت: 09:49

Voice 2

Fourth, use all of your senses to identify plants you find. Plants smell, feel, and look different from each other. Use all of these senses to identify a plant.

الصوت الثاني

رابعًا، استخدم كل حواسك للتعرف على النباتات التي تجدها. رائحة النباتات، ملمسها ومظهرها تختلف عن بعضها البعض. انتبه لملمس، رائحة ومظهر النباتات لتحديد نوعها.

Voice 1

Finally, foragers must remember a few simple rules for foraging. Robin Shreeves wrote about foraging in Finland for the website Mother Nature Network. She suggested a few general rules to follow when you forage.

الصوت الأول

أخيرًا، يجب أن يتذكر الباحثون عن الطعام بعض القواعد البسيطة للبحث عن الطعام. كتب روبن شريفز عن البحث عن الطعام في فنلندا لموقع "شبكة الطبيعة الأم". اقترح بعض القواعد العامة التي يجب اتباعها عند البحث عن الطعام.

Voice 5

"For your own safety, know how to correctly identify edible plants. Many plants can be poisonous. If you are in an area that has been sprayed with chemicals, like a public park, the edge of a farm, or someone's back yard – those wild plants could be covered with chemicals. Also, take only what you will use. Leave at least half, even if you could use more.

Do not step on other plants to get to your desired food. And make sure you have permission to forage on the land. If you are on private property or publicly owned property such as a park or nature area, foraging may not be permitted. Finally, if a plant has damaged leaves, mold, dark spots or other signs of being unhealthy, do not eat from it."

الصوت الخامس

"من أجل سلامتك ، تعرف على كيفية تحديد النباتات الصالحة للأكل بشكل صحيح. يمكن أن تكون العديد من النباتات سامة. إذا كنت في منطقة تم رشها بالمواد الكيميائية، مثل الحديقة العامة، أو حافة المزرعة، أو الفناء الخلفي لشخص ما – فمن المحتمل أن تكون النباتات مليئة بالمواد الكيميائية. أيضا، خذ فقط ما ستستخدمه. اترك النصف على الأقل ، حتى إذا كان بإمكانك استخدام المزيد. لا تتخطى النباتات الأخرى للوصول إلى الطعام الذي تريده. وتأكد من أن لديك إذنًا للبحث عن الطعام من الأرض. إذا تواجدت في ممتلكات خاصة أو ممتلكات عامة مثل حديقة أو منطقة طبيعية ، فقد لا يُسمح لك بالبحث عن الطعام. أخيرًا ، إذا احتوت النباتات على أوراق تالفة أو عفنة أو بقع داكنة أو أي علامات أخرى تدل على أن النباتات غير صحية، فلا تأكل منه."

Voice 2

Foraging can be fun, save money, and make you healthy. But some people do not like the idea of finding their own food. Do you think you would like to try foraging for food? Do you already forage for food? Tell us about your experiences. You can leave a comment on our website. Or email us at radio@radioenglish.net. You can also comment on Facebook at [Facebook.com/spotlightradio](https://www.facebook.com/spotlightradio).

الصوت الثاني

يمكن أن يكون البحث عن الطعام ممتعًا، ويوفر المال، ويجعلك بصحة جيدة. لكن بعض الناس لا يحبون فكرة العثور على طعامهم. هل تعتقد أنك ترغب في محاولة البحث عن الطعام؟ هل تبحث بالفعل عن الطعام؟ أخبرنا عن تجربتك. يمكنك ترك تعليق على موقعنا. أو راسلنا بالبريد الإلكتروني على radio@radioenglish.net. يمكنك أيضًا التعليق على موقعنا على فيسبوك على [Facebook.com/spotlightradio](https://www.facebook.com/spotlightradio).

الوقت: 13:07

Voice 1

The writer of this program was Adam Navis. The producer was Michio Ozaki. The voices you heard were from United States and The United Kingdom. All quotes were adapted for this program and voiced by Spotlight. You can listen to this program again, and read it, on the internet at www.radioenglish.net. This program is called, 'Finding Your Food'.

الصوت الأول

كاتب هذا البرنامج هو آدم نافيس. المنتج هو ميشيو أوزاكي. الأصوات التي سمعتها كانت من الولايات المتحدة والمملكة المتحدة. جميع الاقتباسات تتماشى مع هذا البرنامج وتم التعبير عنها بواسطة Spotlight. يمكنك

الاستماع إلى هذا البرنامج مرة أخرى وقراءته على الإنترنت على www.radioenglish.net. هذا البرنامج يسمى "البحث عن الطعام".

Voice 2

Visit our website to download our free official app for Android and Apple devices. We hope you can join us again for the next Spotlight program. Goodbye.

صوت 2

قم بزيارة موقعنا على الإنترنت لتنزيل تطبيقنا الرسمي المجاني لأجهزة أندرويد و أبل. نأمل أن تتمكن من الانضمام إلينا مرة أخرى في برنامج Spotlight التالي. وداعا