

A1

The Night Train to Berlin

A special train now runs from Paris to Berlin every night. The journey takes 12 hours, and the train has comfortable beds and a dining car. This old-style train helps people travel in a more relaxing way.

"I love this train," says Maria, a tourist from Spain. "The beds are very nice, and I can sleep well. In the morning, I wake up in a new country!" The train staff bring breakfast to your room, with fresh coffee and warm bread.

James Brown works on the train as a waiter. "Our dining car is very popular," he says. "People sit and talk with other travellers while they eat dinner. They can watch the countryside go past the windows. It's different from flying - it's slower, but much nicer."

Sarah and Tom Chen took the train last week. "The best thing is the service," says Sarah. "The staff are so helpful and friendly. We had tea and cake in the afternoon, then a lovely dinner. In the morning, we arrived in Berlin feeling fresh and happy." Tom adds, "It's better for the planet too. We want to take more train journeys now."

The train leaves Paris at 8 o'clock every evening. More people are choosing this calm way to travel, and tickets often sell out quickly. "It's like travelling in the old days," says train manager Pierre Dubois, "but with modern comfort."

قطار شبانه به برلین

الان یک قطار ویژه هر شب از پاریس به برلین حرکت می‌کند. سفر این قطار ۱۲ ساعت طول می‌کشد و دارای تخت‌های راحت و یک رستوران است. این قطار به سبک قدیمی، به مسافران کمک می‌کند که سفر خود را به روشی آرامش‌بخش‌تر تجربه کنند.

«من این قطار رو خیلی دوست دارم»، ماریا می‌گوید، یک توریست از اسپانیا. «تخت‌ها خیلی راحتن و من می‌تونم خوب بخوابم. صبح که بیدار می‌شم، در یک کشور جدید هستم!» کارکنان قطار صبحانه را به اتاق شما می‌آورند، شامل قهوه تازه و نان گرم.

جیمز براون به عنوان پیشخدمت در قطار کار می‌کند. «رستوران ما خیلی محبوب است»، می‌گوید. «مسافران در هنگام خوردن شام با سایر مسافران صحبت می‌کنند. آن‌ها می‌توانند منظره زیبای طبیعت را از پنجره‌ها تماشا کنند. این خیلی متفاوت از پرواز است، سرعتش کمتر است، اما خیلی لذت‌بخش‌تر»

سارا و تام چن هفته پیش با این قطار سفر کردند. «بهترین قسمت خدمات است»، می‌گوید سارا. «کارکنان خیلی مهربان و کمک‌کننده هستند. ما عصر چای و کیک خوردیم، سپس یک شام خوشمزه داشتیم. صبح به برلین رسیدیم و احساس شادابی و جوانی می‌کردیم.» تام اضافه می‌کند: «این برای محیط زیست هم بهتر است. حالا می‌خواهیم سفرهای قطاری بیشتری داشته باشیم.»

این قطار هر شب ساعت ۸ از پاریس حرکت می‌کند. بیشتر مردم این روش آرام برای سفر را انتخاب می‌کنند و بلیطها خیلی سریع فروش می‌روند. «مثل سفر در روزهای قدیم است»، پیر دوبوآ، مدیر قطار می‌گوید، «اما با راحتی مدرن»

A1

Three Great Bakeries in Montmartre

I live in Montmartre, Paris, and I love bread! Here are my favourite local bakeries.

Le Petit Pain

This small bakery opens at 6 am every day except Monday. The croissants here are amazing and very fresh. They also make very good sandwiches for lunch. The baker is very friendly and speaks some English. Their bread is not expensive - a baguette is only \$1.20. The queue is very long on Sunday mornings!

Marie's Cakes

This is a new bakery near the Metro station. They make beautiful cakes and always have free samples to try. The shop is very modern with big windows. It opens from Tuesday to Saturday, 8 am to 6 pm. The prices are a bit high, but the cakes are worth it. My favourite is the chocolate cake with cherries.

The Old Bakery

This bakery is 50 years old! It opens every day and sells traditional French bread. The coffee is very cheap and you can sit outside. Many local people come here in the morning. They make special bread for holidays and festivals. At Christmas, their window is beautiful.

سه نانوايي عالی در مونمارتر

من در مونمارتر، پاریس زندگی می‌کنم و عاشق نان هستم! در اینجا سه نانوايي محلی مورد علاقه‌ام را معرفی می‌کنم.

لو پتی پن

این نانوایی کوچک هر روز از ساعت 6 صبح باز می‌شود، به جز دوشنبه‌ها. کرواسان‌های اینجا فوق‌العاده و تازه هستند. همچنین ساندویچ‌های خوبی برای ناهار می‌سازند. نانوای اینجا خیلی دوستانه است و کمی هم انگلیسی صحبت می‌کند. نان‌هایشان قیمت زیادی ندارند - یک باگت فقط 1.20 دلار است. در صبح‌های یکشنبه، صف اینجا خیلی طولانی است!

کیک‌های ماری

این نانوایی جدید نزدیک ایستگاه مترو قرار دارد. کیک‌های خوشگلی می‌سازند و همیشه تست رایگان برای امتحان کردن دارند. مغازه خیلی مدرن است و پنجره‌های بزرگی دارد. از سه‌شنبه تا شنبه از ساعت 8 صبح تا 6 بعدازظهر باز است. قیمت‌ها کمی بالا هستند، اما کیک‌ها ارزشش را دارند. کیک شکلاتی با گیلان، کیک مورد علاقه من است.

نانوایی قدیمی

این نانوایی 50 سال قدمت دارد! هر روز باز است و نان‌های سنتی فرانسوی می‌فروشد. قهوه‌اش خیلی ارزان است و می‌توانید بیرون بنشینید. بسیاری از مردم محلی هر صبح به اینجا می‌آیند. در تعطیلات و جشن‌ها نان‌های ویژه درست می‌کنند. در کریسمس، پنجره‌شان خیلی زیباست.

A2

My Office

This is where I work. The name of my company is Marshall Publishing. I started working here six years ago. I spend a lot of time on the phone, speaking to our clients, especially in Japan and Saudi Arabia. It's lucky that they all speak very good English because I don't speak Japanese or Arabic! I also do some work in the advertising department of the company, helping to make adverts for radio stations around the world. That's my favorite part of the job.

It's not a big office and it's not very modern either, but we really like working here. There's only one computer and there's a lot of papers and files. It's like an office from ten years ago really. The walls are gray, although they should be white. They are dirty and we need to paint them again.

In my part of the office, there's me and then there are three others, Lucy, Helen and Paul. Paul is the new one. He arrived only three months ago. He was a lawyer before, then he decided he didn't want to be a lawyer any more, so he changed his job completely. I

imagine he earns a lot less money with us! Helen arrived at Marshall Publishing only a month or two after me. She's my best friend in the office because we helped each other a lot when we were both new. Lucy is the grandmother of the office. She started working here almost twelve years ago, when the company started. Everybody comes to her when there's a problem, when you have something you don't understand. She's a grandmother in real life too: she has 6 grandchildren!

The manager of the office is Liam. He's 39 years old and worked for a large publishers in London before taking this job. I think at the beginning, he felt a little strange, like an outsider. Now, he's one of the family. He's the best boss you could have!

دفتر من

این جایی است که من کار می‌کنم. اسم شرکت من "مارشال پابلیشینگ" است. شش سال پیش کارم را اینجا شروع کردم. وقت زیادی را صرف صحبت با مشتریانمان از جمله در ژاپن و عربستان سعودی می‌کنم. خوشبختانه آنها همه انگلیسی را خیلی خوب صحبت می‌کنند، چون من نه ژاپنی بلد هستم و نه عربی! من همچنین در بخش تبلیغات شرکت کار می‌کنم و در ساخت آگهی‌های رادیویی برای ایستگاه‌های رادیویی در سراسر جهان کمک می‌کنم. این قسمت از کارم، بهترین بخش شغلم است.

دفتر ما بزرگ نیست و خیلی هم مدرن نیست، اما ما واقعا اینجا کار کردن را دوست داریم. تنها یک کامپیوتر داریم و پر از کاغذ و پرونده است. واقعا مثل یک دفتر از ده سال پیش و قدیمی می‌ماند. دیوارها خاکستری هستند، گرچه باید سفید باشند. آنها کثیف شده‌اند و نیاز به رنگ‌آمیزی دوباره دارند.

در قسمت من از دفتر هستم و سه نفر دیگر، لوسی، هلن و پل. پل جدیدترین فرد است. او فقط سه ماه پیش به اینجا آمده است. قبلا وکیل بود، اما بعد تصمیم گرفت که دیگر وکیل نباشد و شغلش را کاملا تغییر داد. فکر می‌کنم الان خیلی کمتر از قبل پول در می‌آورد! هلن یک یا دو ماه بعد از من به "مارشال پابلیشینگ" آمد. او بهترین دوست من در دفتر است، چون زمانی که هر دوی ما تازه کار بودیم، خیلی به هم کمک کردیم. لوسی هم "مادر بزرگ" دفتر است. او تقریبا دوازده سال پیش، زمانی که شرکت شروع به کار کرد، اینجا مشغول به کار شد. همه وقتی مشکلی دارند یا چیزی را متوجه نمی‌شوند، به او مراجعه می‌کنند. او در زندگی واقعی هم مادر بزرگ است: شش نوه دارد!

مدیر دفتر ما، لیام است. او 39 سال دارد و قبل از گرفتن این شغل، برای یک ناشر بزرگ در لندن کار می‌کرد. فکر می‌کنم در ابتدا، احساس می‌کرد که کمی بیگانه است، مثل کسی که عضو نیست. حالا، او یکی از اعضای خانواده است. او بهترین رئیسی است که می‌توانی داشته باشی!

A2

What To Do When You Can't Sleep

Many people find it hard to sleep at night. They lie in bed and look at the clock, but sleep doesn't come. This is very normal, but it isn't very nice when you need to wake up early the next day. The first important thing is to have a quiet bedroom. Turn off your phone and computer one hour before you want to sleep. The blue light from these devices tells your brain it is still day time. Keep your bedroom a bit cold, because it's harder to sleep when you are too warm. What you eat and drink is also important. Try not to drink tea or coffee after 4 o'clock. Some people think a glass of warm milk helps them sleep better. Don't eat a big meal late at night because your body needs time to digest food. Exercise helps you sleep better, but not too late in the day. A walk after lunch is perfect. Some people like to do quiet exercises like yoga in the evening. This helps them feel calm before bed. If you still can't sleep after 30 minutes, don't stay in bed. Get up and read a book or listen to quiet music. When you feel tired, go back to bed. Remember - everybody has problems sleeping sometimes, so don't worry too much about it.

وقتی خوابمان نمی‌آید چه کنیم؟

خیلی‌ها شب‌ها مشکل خواب دارند. در تخت دراز می‌کشند، ساعت را نگاه می‌کنند، ولی نمی‌خوابند. این خیلی طبیعی است، اما وقتی فردا باید زود بیدار شوید، اصلاً جالب نیست.

اولین نکته مهم این است که اتاق خواب شما باید آرام باشد. یک ساعت قبل از خواب، تلفن و کامپیوترتان را خاموش کنید. نور آبی این دستگاه‌ها به مغز شما می‌گوید هنوز روز است. دمای اتاقتان را کمی سرد نگه دارید، چون وقتی خیلی گرم باشید، خوابیدن سخت‌تر می‌شود.

چیزی که می‌خورید و می‌نوشید هم مهم است. سعی کنید بعد از ساعت ۴ عصر چای یا قهوه ننوشید. بعضی‌ها فکر می‌کنند یک لیوان شیر گرم به خوابشان کمک می‌کند. شب‌ها از خوردن وعده‌های غذایی سنگین پرهیز کنید، چون بدن‌تان نیاز به زمان دارد تا غذا را هضم کند.

ورزش به شما کمک می‌کند خواب بهتری داشته باشید، اما نه خیلی دیر. یک پیاده‌روی بعد از ناهار خیلی مفید است. بعضی‌ها هم دوست دارند عصرها ورزش‌های آرامش‌بخش مثل یوگا انجام دهند. این به آنها کمک می‌کند که قبل از خواب آرامش بیشتری پیدا کنند.

اگر بعد از ۳۰ دقیقه هنوز خواب به سراغتان نیامد، در تخت نمانید. بلند شوید، کتاب بخوانید یا به موسیقی آرام گوش دهید. وقتی احساس خستگی کردید، دوباره به تخت برگردید. یادتان باشد که همه گاهی با مشکل خواب روبه‌رو می‌شوند، پس زیاد به آن فکر نکنید.