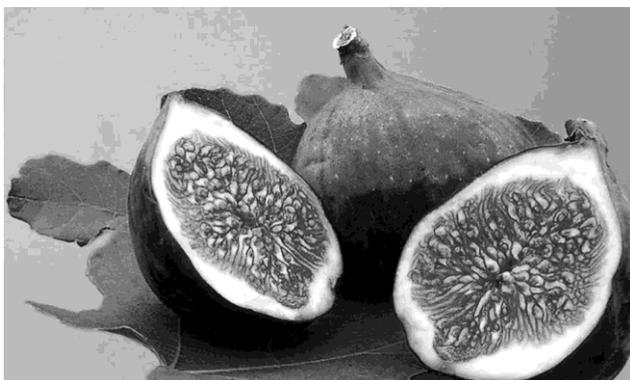


Bijlage VMBO-GL en TL
2024

tijdvak 1

Arabisch CSE GL en TL

Tekstboekje



التين فاكهة طيبة جدا، عظيمة النفع، تحفظ الجسم من أخطار كثيرة، حتى إنه يعتبر أحد ملوك الفاكهة الثلاثة مع التمر والعنب. التين من أكثر الفواكه والخضروات التي تحتوي على الألياف وعلى نسبة عالية من المواد السكرية والأملاح والفيتامينات. ولذلك يستعمل في:

- الحفاظ على صحة الرئتين
- تطهير المعدة وخاصة بأكله في الصباح
- تخفيف آلام المفاصل والحروق بعد طبخه في الزيت
- علاج الإمساك

alhekme.com

"حسناء الدومي"



وقّعت المدربة "حسناء الدومي" عقدا مع فريق "الفقيه بن صالح" لتدريب فريق كرة القدم للرجال. وبهذا تصبح أول امرأة تدرب فريقا للرجال بالمغرب. حسناء الدومي الحاصلة على "دبلوم بي" في التدريب، لا تخفي تأثرها بأسلوب مدرب المنتخب الوطني المغرب "وليد الركراكي". كانت حسناء لاعبة سابقة لفريق "أطلس 05"، ومدربة مساعدة للفريق

ذاته بالقسم الأول الاحترافي لكرة القدم النسوية بالمغرب. وخلال وجودها مع فريق "أطلس 05"، أصبح الفريق أقوى فريق لكرة القدم النسوية المغربية. لعب الفريق عدة مباريات دولية أمام فرق فرنسية وبلجيكية وتونسية. بعد اعتزالها كرة القدم لم تبتعد عن ميدان الرياضة بل قامت بتشجيع بنات منطقتها على ممارسة كرة القدم.

hespress.com

حدث طريف!



- 1 انتشر على مواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام المصرية خبر مدهش وغريب. هذا الخبر يتعلق بخطوبة كل من "سلمى البناوي" وابن خالتها "يوسف وائل". وذلك حينما تبين أن العروس سلمى تبلغ خمسة أعوام من عمرها وعريسها يبلغ ثمانية أعوام من عمره.
- 2 "تمت بحمد الله خطبة ابنتي سلمى البناوي لابن خالتها يوسف وائل، وسيكون الزفاف بعد إنهاء دراستهما إن شاء الله" هكذا كتبت "البناوي"، والد الفتاة على صفحته على "الفايسبوك". وسرعان ما تكاثرت عليه التعليقات المباركة والأخرى الراضية لهذه الخطوة.
- 3 أشار موقع "اليوم السابع" المصري إلى أن صورة الطفلين انتشرت على مواقع التواصل الاجتماعي بسرعة هائلة، وحصلت على عدد كبير من التعليقات الساخرة على هذه الخطوبة، مما دفع والد سلمى إلى حذف الصورة من صفحته على الفيسبوك. لكنه احتفظ بنص الخبر وأكد أن خطوبة سلمى ويوسف حقيقة، وقال: "هذا تقليد عائلي، والاحتفال بزواجهما سيكون بعد إنهاء دراستهما".

annahar.com/arabic

موسيقى الراي في "وهران"



- 1 "نحن في وهران"، غرب الجزائر نحتفل بموسيقى الراي، أمس واليوم وغدا"، كانت هذه الكلمات من الرئيس الفرنسي "إيمانويل ماكرون" خلال زيارته لشركة إنتاج أغاني الراي الشهيرة في وهران، "ديسكو المغرب". أعادت الأغنية الجديدة ل"دي جي سنايك" التي أصبحت معروفة حول العالم، موسيقى الراي إلى الواجهة، وأسهمت في إحياء الحديث عن دورها.
- 2 نشأ الراي في مدينة "وهران" وأصبح معروفا في الثمانينيات والتسعينيات حول العالم. لكن في السنوات الأخيرة بدأ الجمهور ينسى الراي، إلا أن شعبيته بدأت تزداد بفضل أغنية "دي جي سنايك". تجاوز عدد مشاهدات أغنيته "ديسكو المغرب" على "يوتيوب" 80 مليوناً بعد أقل من ثلاثة أشهر على إطلاقها. توافد الناس لالتقاط صور أمام شركة "ديسكو المغرب" الذي بقي مغلقاً لسنوات طويلة.
- 3 وكشاهدة على العصر الذهبي للراي، بقيت هناك شرائط "الكاسيت" على رفوف أحد جدران الشركة، وأجهزة صوتية قديمة في زوايا أخرى. وعندما زار ماكرون المكان، التقط ماكرون صورة مع كاسيت الفنان الراحل "الشاب حسني" الذي كان نجماً للراي قبل اغتياله في عام 1994.
- 4 يقول صاحب شركة "ديسكو المغرب"، الأستاذ "بن حوى": "لدي الكثير من الذكريات الموسيقية مع مغني الراي". وقد أنتج "ديسكو المغرب" أول أعمال "الشاب خالد" و"الشاب مامي" و"الشاب حسني" و"الشابة زهوانية" وغيرهم من نجوم الراي.
- 5 وبعد انقطاع طويل، أصبحت الشركة في وهران "ملتقى للفنانين ولاكتشاف مواهب جديدة"، حسب ما قال "بن حوى" الذي أعرب عن سعادته بالتعاون مع "دي جي سنايك". وجد بن حوى في دي جي سنايك صفات رجل عظيم، يتعاطف مع ذوي الدخل المتواضع وهو نفسه نشأ في تلك الظروف. ويرى بن حوى أن "دي جي سنايك" شارك في تحقيق شهرة عالمية لمدينة وهران، جعلت الناس يرغبون في زيارتها.

aljazeera.net

كيفية التخلص من البقع الزيتية على سروال "الجينز"



تتعدّد الخطوات المتبعة في المنزل لنزع بقع الزيت عن الملابس المصنوعة من الجينز، أي السترات والقمصان والسراويل. تجدر الإشارة إلى أن بقع الزيت مصنّفة بأنها "معقّدة"، وقد لا تُزال سريعاً، بل تتطلب تكرار خطوات التنظيف.

فيما يلي خمس خطوات لإزالة بقع الزيت عن ملابس الجينز:

1 ورق المطبخ الماصّ

نمسح البقعة برفق لغرض التخلص من الزيت الفائض، باستخدام ورق المطبخ الماصّ.

2 صودا الخبز

ثمّ نضع مسحوق صودا الخبز على بقعة الزيت لغرض التغطية الكافية. ونتركها لمدة ساعة على الأقل. إذا لاحظنا أن لون مسحوق الخبز أصبح مصفراً، فمن المحتمل أنه سحب بعض الزيت.

3 تنظيف البقعة

في الخطوة الثالثة، تُنظف البقعة برفق باستخدام إسفنجة أو فوطة مبلّلة بالماء البارد.

4 في الغسالة

نغسل الملابس المصنوعة من الجينز في الغسالة مع إضافة منظف الغسيل ونصف كوب من الخلّ الأبيض. يساعد الخل على إخراج بقايا الزيت العالقة بالملابس الموجودة داخل الغسالة.

5 التجفيف

5- تُعلّق قطعة الملابس المصنوعة من الجينز، في مكان مكشوف حتى تجف.

www.sayidaty.net

النجمة اللبنانية "إليسا" على منصة "تويتر"



1 احتفلت النجمة اللبنانية إليسا منذ أيام قليلة بتواجدها في قائمة الـ50 شخصاً الأكثر تأثيراً من مشاهير العالم على منصة "تويتر". رغم أن إليسا هي الفنانة العربية الوحيدة المتواجدة في القائمة العالمية فقد أعلنت اختفاءها مؤقتاً عن المنصة، بسبب شعورها بالطاقة السلبية

التي سببها لها متابعوها. غردت إليسا عبر حسابها على تويتر قائلة: "سأختفي عن تويتر لفترة قصيرة لأن الطاقة السلبية الموجودة والتي يسببها لي الذين يتابعونني غير مقبولة".
2 اعتقد بعض مشجعي إليسا أن اختفاءها عن تويتر سببه الحقيقي هو انشغالها بالتحضير لألبومها الجديد. لكن إليسا عادت وأكدت أن السبب الوحيد لغيابها عن موقع تويتر هو "الطاقة السلبية". احتفلت إليسا، في نفس الوقت بوصول أغنياتها مع الفنان "سعد لمجرد" من أول دقيقة، إلى 250 مليون مشاهدة.

sayidaty.net

المشجع المشهور "حسني المنوبي"



- 1 كان في العاشرة من عمره عندما حضر إلى ملعب كرة القدم لأول مرة، أما الآن فهو مشجع شهير تعودّ على رؤيته الملايين من عشاق كرة القدم منذ كأس العالم 1990 في "إيطاليا". إنه المشجع التونسي "حسني المنوبي"، صاحب العدد القياسي في حضور البطولات الرياضية في المنطقة العربية. حسني ابن المشجع العالمي الراحل "البشير المنوبي"، صاحب الأرقام القياسية في حضور البطولات الدولية، والحاصل على جوائز عالمية عديدة. واصل الابن مسيرة والده.
- 2 قال حسني في مقابلة مع "الجزيرة" إنه جاء إلى كأس العالم في "قطر" ليحقّق ثلاثة أهداف: أولها دعم أول دولة عربية تستضيف المونديال، ثم تشجيع المنتخبات العربية المشاركة، وأخيرًا الحفاظ على الرقم القياسي العالمي في حضور البطولات الرياضية العالمية. وأضاف: "الوالد وأنا حضرنا 15 كأس عالم و 14 دورة ألعاب أولمبية، 16 مئات من البطولات الأفريقية الدولية الأخرى."
- 3 اشتهر حسني ببدلته التي تحتوي على شعارات لجميع البطولات التي حضرها. أصبح وزن البدلة نحو 40 كيلوغرامًا، ما اضطره إلى التخفيف من هذا الوزن من أجل حرية الحركة، لتصل حاليًا إلى 25 كيلوغرامًا من الشعارات والتمايم الخاصة بالبطولات الرياضية في العالم من عام 1960 حتى الآن. وقبّعة حسني بمفردها تزن 5 كيلوغرامات.
- 4 وعن سر وضع شعارات البطولات على البدلة التي يرتديها، قال حسني: "والدي فكّر في أولمبياد "روما" 1960 أن يضع هذه الشعارات على بدلته علامةً على المشاركة فيها." وتابع "مع مرور السنين باتت هذه الطريقة ما تميّزنا. بعد وفاة والدي في عام 2005 استكملت المسيرة بحضوره في كأس العالم 2006 في "ألمانيا"، وبعدها 2010 في "جنوب أفريقيا"، ثم 2014 في "البرازيل"، وأنا الآن في قطر لحضور رابع كأس عالم على التوالي."
- 5 وعن جدول المباريات التي سيحضرها في مونديال قطر، قال المنوبي إنه حريص على المشاركة وتشجيع منتخبات قطر و"تونس" و"المغرب" و"السعودية" من أجل دعم المنتخبات العربية، معبرًا عن أمله في أن تحقّق المنتخبات الأربعة نتائج جيدة خلال المونديال، وأن تستفيد من عامل الجمهور الذي سيكون خلف هذه المنتخبات.

aljazeera.net



مشروع "بلال شعابنة"

- 1 قرر بلال شعابنة من محافظة "جيجل" الساحلية الواقعة شرقي "الجزائر"، الاستثمار في مجال لا يخطر على بال، حيث دخل عالم "الاستثمار الثقافي" بفتحته خمس مكتبات لبيع الكتب والروايات بمختلف أنواعها ولغاتها.
- 2 أما هدف بلال في استثماره فهو "دعم ثقافة القراءة والمطالعة في المجتمع الجزائري" كما قال بلال لجريدة "الجزيرة"، وأضاف: "كشاب يملك خبرة في مجال الكتاب وترويجه في الساحة بطريقة ثقافية تجعل القارئ في حماس أكثر للكتب الورقية، فإن فكرة مشروعني تُحسب بـ"الريح الفكري، والثقافي، والعلمي، والأدبي، والديني وليس بالريح المادي".
- 3 زارت جريدة الجزيرة إحدى مكتبات بلال ومن أجمل الأشياء التي صادفتها داخلها، هو قدوم طفلين شقيقين لشراء كتب، وهما "إياد" وشقيقه الأكبر "عبد الوهاب". يقول الطفل إياد "أذهب بشكل يومي إلى المكتبة، ودائما أجد حسن الاستقبال والمعاملة من صاحبها، لذا أعتبرها أحسن مكتبة في الولاية التي نسكن فيها." أما شقيقه عبد الوهاب تابع قائلا "المكتبة رائعة، نحب المطالعة فيها لأنها تتوفر على جميع الكتب المدرسية".
- 4 وقال بلال إن فكرة المشروع تولدت من بحثه عن كتب معينة، وأضاف: "كنت أبحث عن العناوين التي تستهويني بين رفوف المكتبات في ولايتي، ولكن لم أجدها وكان يجب عليّ الذهاب إلى ولايات أخرى لشراء العناوين المميزة". بدأ تحقيق حلمه بإنشاء مكتبة خاصة داخل غرفته، قبل أن تتوسع الفكرة إلى المشروع الحالي بخمس مكتبات في محافظتين "الجزائر العاصمة" و"سوق أهراس".
- 5 قال بلال عن مكتبته: "سيكون لكل مكتبة فضاء خاص ومريح للمطالعة"، وهي الفكرة الجديدة التي أدخلها إلى المكتبات في الجزائر. هناك فكرة أخرى لم يتعود عليها القارئ الجزائري استحدثها بلال، حيث كشف عن استعارة الكتب بمبلغ رمزي لمن لا يستطيع شراءها.
- 6 عن أكثر الكتب التي يبيعهها بلال في مكتبته، أكد أن الكتب الدينية تتصدر حجم المبيعات، تليها الكتب العلمية ثم الروايات العالمية والكتب التاريخية والثقافية وحتى روايات المبتدئين، حتى إنه يخصص ركنا خاصا بهذا النوع من الكتب للمبتدئين وهدفه في ذلك هو تشجيع الشباب الذين لديهم موهبة، على الكتابة والطبع والنشر.

قرار جديد في تونس



بمناسبة انعقاد اجتماع حول الاستثمار في المجال السياحي لهذا العام في الجمهورية التونسية، أعلنت تونس عن قرار جديد يهدف إلى جذب مزيد من السياح العرب. هذا القرار ينص على السماح للمواطنين

القادمين من الدول الخليجية دخول الأراضي التونسية بدون تأشيرة. تسعى تونس بهذا القرار إلى جذب مزيد من السياح العرب. وهو ما وصفه بعض زوار مواقع التواصل الاجتماعي "فيس بوك" و"تويتر" بالخطوة الجيدة. ودعا نشطاء مواقع التواصل باقي الدول العربية إلى اتباع ما قرره تونس لتحسين السياحة العربية.

al-sharq.com

Tekst 10

"ماراثون الرياض" 2022



- 1 انطلق "ماراثون الرياض" يوم 5 مارس 2022 بعد أربع سنوات من التوقف. شارك في ماراثون 2022 جميع الفئات من الكبار والصغار والمبتدئين والمحترفين والرجال والنساء. تم خلاله توفير فريق طبي ومناطق لتوزيع المياه ودورات مياه.
- 2 كانت المسافات اختيارية بحيث قام كل متسابق باختيار المسافة التي تناسبه. كانت أقل مسافة في هذا الماراثون 4

كيلومترات وهي متاحة لجميع الأعمار سواء الكبار أو الصغار، لكن كان ينصح بها للصغار. أما المسافة الثانية فهي 14 كيلومتراً وتعتبر مسافة مناسبة للمبتدئين. المسافة الثالثة هي 21.1 كيلومتراً وتناسب المشاركين الذين تبلغ أعمارهم 18 عاماً وينصح بها فقط للمحترفين وذلك لأنها طويلة وشاقة. أما المسافة الكاملة للماراثون أو المسافة الرابعة فهي 42.2 كيلومتراً وهي مخصصة فقط لأصحاب الخبرة في عالم الجري.

almrsal.com

"الهلال" و"الزمالك" وكأس العالم في قطر"



1 وقّع الاتحاد السعودي لكرة القدم والاتحاد المصري اتفاقية تؤكد مشاركة ناديي "الهلال" (بطل الدوري السعودي) و"الزمالك" (بطل الدوري المصري) في مباراة باسم "كأس سوبر لوسيل"، على أرض ملعب "لوسيل" في قطر. ويتسع الملعب لأكثر من 80 ألف

مشجع، وقد احتضن الملعب المباراة النهائية لكأس العالم 2022.

2 قال الرئيس التنفيذي لبطولة كأس العالم 2022 "ناصر الخاطر": "أنا سعيد جدا باستضافة مباراة تجمع اثنين من أكبر أندية المنطقة. فالهلال والزمالك يتمتعان بشهرة واسعة وفازا بالكثير من الجوائز في المنافسات الدولية، ولهما تاريخ عريق".

3 أما الأمين العام للاتحاد القطري لكرة القدم "منصور الأنصاري"، فقال: "اسعدني استضافة المباراة بين الهلال والزمالك في واحد من ملاعب المونديال، التي شيدت وفق أعلى المواصفات العالمية، وهو ما شكل دليلا واضحا على جاهزيتنا التامة لتنظيم كأس العالم". كما أكد السيد منصور على الشعبية الكبيرة التي تحظى بها كرة القدم في هذا الجزء من العالم.

4 واستضافت قطر النسخة الـ22 من نهائيات كأس العالم لكرة القدم 2022، في نسخة تعد الأكثر تقاربا في المسافات بين ملاعب المباريات، إذ لم تتجاوز أطول مسافة بين ملاعب المونديال 75 كيلومترا. وهذا ما مكّن المشجعين الذين قدموا من خارج البلاد ولاعبى المنتخب المشاركة، من البقاء في نفس مقر الإقامة طوال منافسات البطولة.

aljazeera.net

الكعوب العالية

.....1



من المعلوم أن بعض النساء يفضلن ارتعال الأحذية التي لها كعوب عالية لما تزيده من جمالية وجاذبية إضافية على المرأة. لكن الذي لا تعرفه النساء هو ما تُسبِّبه هذه الأحذية.

..... 2

حسب دراسة طبية، فإن هذه الأحذية تسبب في تشققات العظام وآلام المفاصل وتُفقد توازن جسم المرأة وتغير شكل القدم وتزيد الضغط عليه. والارتداء المتكرر لهذه الأحذية يُتعب الفخذين والركبتين، وقد يؤدي إلى مشاكل في العمود الفقري.

..... 3

كما أكدت نفس الدراسة أن الكعب العالي للحذاء يؤثر على الأعضاء التناسلية للمرأة، حيث تكثر مشاكل تتعلق بالخصوبة والدورة الشهرية والحمل والولادة. كما يسبب ضغطاً مستمراً على الرحم مما 35 آلام في أسفل البطن أو الإجهاض في بعض الحالات.

howiyapress.com

سيرة "محمد حسين هيكل"



- 1 وُلد الكاتب الكبير محمد حسين هيكل في 20 أغسطس عام 1888 وتوفي في 8 ديسمبر عام 1956، وكان شاعرا وكاتبا وسياسيا مهما للغاية، ومن أهم إنجازاته تأليف أول رواية عربية بعنوان "زينب". درس حسين هيكل القانون في جامعة الحقوق بمدينة "القاهرة"، وتخرج منها في عام 1909، وعمل كشاب في المحاماة لأكثر من 9 أعوام، ثم أحب الأدب والكتابة فعمل بالصحافة، كما عمل كمحرر عند جريدة أسبوعية.
- 2 صدرت رواية "زينب" عام 1913 وتحولت لأول فيلم صامت. وحقت الرواية نجاحًا كبيرًا. وكان في ذلك الوقت عنوان الرواية الكامل باللغة العربية "زينب: مناظر وأخلاق ريفية". الرواية الرائدة تصور الحياة في البادية المصرية، وتتناول العلاقات الزوجية والرومانسية التقليدية بين الرجل والمرأة وتصف أيضا العلاقات بين عمال القطن وأصحاب المزارع.

mobtada.com

حفل زفاف فريد



1 أقام رجل الأعمال الأردني "محمد أبو الفيلات" وعروسه حفل زفافهما بشكل فريد، إذ ركبا على دراجة نارية إلى قاعة الفندق بحضور كثير من راكبي الدراجات والأصدقاء. وكان إعجاب الناس كبيرا بموكب الزفاف في العاصمة الأردنية "عمّان". انطلق الموكب من بيت العريس إلى بيت العروس. وضم الموكب أكثر من ستين دراجة من مختلف الفئات والمجموعات والأندية في الأردن. التزم المشاركون، في الطريق إلى الفندق، بقواعد المرور والسلامة الطرقيّة.

2 قال العريس محمد أبو الفيلات: "أردنا أن يكون عرسنا بهذه الطريقة وذلك تشجيعا منا لرياضة الدراجات النارية، وتأكيدا منا على أهمية هذه الرياضة التي أخذت تنتشر في الأردن. أصبحت الدراجات النارية وسيلة نقل آمنة وسريعة إذا حافظ مستعملوها على شروط السلامة العامة، في الوقت الذي كثر فيه الازدحام على الطرقات".

3 وأضاف العريس: "أنا عضو في نادي "جوردن رايدرز" الذي ينظم كل أسبوع رحلة جماعية لأعضائه من الدراجين ليتعرفوا على مناطق جديدة في الأردن ويتذكروا مناطق قد غابت عن بال الكثيرين". كما شكر جهود رجال 41 الذين كان لهم دور كبير في تنظيم مرور الموكب على مفترق الطرقات.

addustour.com

أغرب الوظائف في العالم

منذ الصغر نحلم جميعاً بمهنة المستقبل. وعند التفكير في الوظائف قد تتبادر للذهن مهن معينة على الفور، الطبيب مثلاً، أو المهندس، أو المدرّس. ولكن هناك وظائف أخرى غريبة جداً، فإليك قائمة بعدد من أغرب وظائف في العالم.

الانتظار في الطابور

من منا لا يفضلّ المطعم أو المتجر الذي يقف طابور أمامه، ويعتقد أنه الأفضل؟ لكن في الحقيقة قد يكون أولئك الناس المنتظرون ليسوا زبائن حقيقيين! تقوم بعض الشركات بتوظيف الأشخاص للوقوف في الطوابير فقط لجذب الزبائن.

النائم المحترف

هل تتخيل أن تتقاضى أجراً مقابل النوم؟ في الحقيقة هذا ممكن إذا قررت أن تصبح مهنتك "النائم المحترف". النائم المحترف هو مهنة حقيقية ومطلوبة في العديد من المؤسسات الحديثة.

متذوق طعام الحيوانات

قبل أن تقدم الطعام لحيوانك الأليف، هناك شخص ما وظيفته تذوق هذا الطعام قبل نزوله للأسواق. إنها وظيفة تتطلب مواصفات خاصة. الشرط الأهم أن يكون هذا المتذوق عاشقاً للحيوانات الأليفة.

مراقب التلفاز

يمكنك أن تتقاضى المال وأنت تتمدد على أريكتك وتشاهد التلفاز وهي وظيفة حقيقية! لكن هذه الوظيفة ليست سهلة كما تبدو. وفقاً لمقالة في موقع "فوريس"، يقوم مراقبو التلفزيون المحترفون بالعثور على المقاطع المناسبة، التي يمكن استخدامها في برنامج تلفزيوني.

arabicpost.net

"تامر حسني" يشعر بالفخر



وقع الاختيار على الفنان "تامر حسني" ليكون سفيراً عالمياً لسباق السيارات "إكستريم إي" الخاص بالسيارات الكهربائية. الهدف من هذا السباق، الذي هو جزء من سلسلة سباقات السيارات الكهربائية، هو التعريف بمزايا الحفاظ على بيئة طبيعية. نشرت منظمة "إكستريم إي" المسؤولة عن مشروع "التسابق من أجل كوكب الأرض" خبراً جاء فيه: "إن

الفنان تامر حسني المتعدد المواهب والذي يملك ألبومات وأغاني وأفلاماً تصدرت الترتيب في مصر والشرق الأوسط، سيجلب دعماً لهذا المشروع". وفي تعليق له على اختياره سفيراً عالمياً، قال تامر حسني في تصريحات صحافية: "أشعر بالفخر لأكون سفيراً لهذه المنظمة التي تهدف إلى 44 أفضل لأطفالنا وإبلاغ جماهير جديدة بتأثير تغير المناخ في المناطق التي ننظم فيها سباقات خاصة بالسيارات الكهربائية ابتداء من عام 2022".

alquds.co.uk