

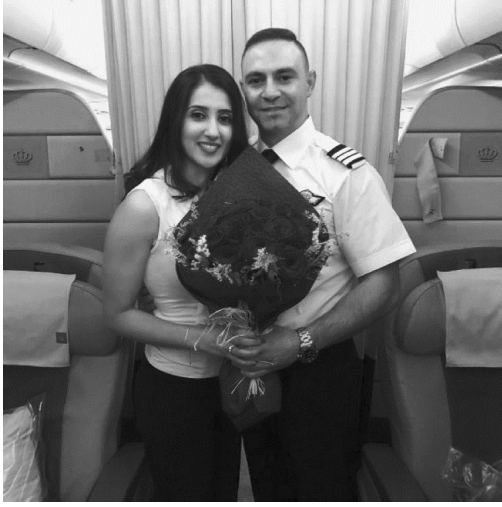
Bijlage VMBO-GL en TL
2019

tijdvak 1

Arabisch CSE GL en TL

Tekstboekje

بين عمان ودبي: رحلة فريدة



فاجأ كابتن طائرة تابعة للخطوط الملكية الأردنية المسافرين على متن رحلة من عمان إلى دبي، بإعلانه التقدم للزواج من فتاة كانت بين الركاب وقال الطيار في إعلان بأجهزة النداء في الطائرة: "إن الرحلة اليوم مميزة بالنسبة لي وذلك لوجود من أحب على متنها". ردت الفتاة بقبول الزواج منه، لتنهال بعد ذلك المباركات عليهما من الركاب، بينما وزع الطيار "حلوان" الموافقة ولقيت القصة تفاعلاً كبيراً لدى رواد مواقع التواصل الاجتماعي مباركين للعروسين في هذه الخطوة اللافتة.

أفكار بسيطة لاستعمال الحناء على الشعر

1. الحناء و الأعشاب

بدلاً من استخدام الماء، اخلطي الحناء ببعض الأعشاب لتغذية الشعر. على سبيل المثال، يمكنك استعمال شاي أوراق الجوز الأخضر للحصول على لون جميل للشعر. ويمكن أيضاً إضافة القليل من عصير الليمون، أو "الجريب فروت" للحصول على لون فاتح.

2. جفاف الشعر

في حالة حدوث جفاف الشعر عند استخدام الحناء، أضيفي الزبادي (الحليب) الطبيعي على الخليط كما يمكنك إضافة القليل من العسل. إذ تخلط 4 ملاعق صغيرة من مسحوق الحناء مع 4 ملاعق صغيرة من الزبادي، ملعقة كبيرة من عصير الليمون وملعقة صغيرة من العسل.

3. تغميق اللون

يساعد القليل من مسحوق القرنفل في خليط الحناء على تغميق اللون وزيادة سواده. كما يمكنك إضافة القليل من مسحوق القهوة أيضاً للحصول على لون غامق.

4. نمو الشعر

لتحفيز نمو الشعر، استعملي "خلطة زيت الحناء الطبيعية". يُسخن القليل من زيت الخردل على نار ضعيفة ثم يُضاف مسحوق أوراق الحناء حتى نحصل على لون بني للخليط. يُترك هذا الخليط حتى يبرد. أخيراً، يُخلط هذا الخليط مع القليل من عصير الليمون أو الزبادي ويُترك على الشعر لمدة ساعة أو ساعتين ثم يُغسل جيداً.

فنان بحريني يبدع على مواد خشبية مهملة

1 الخشب



لا ينظر الفنان البحريني "محمد راشد" إلى الخشب على أنه مادة تُستخدم فقط لصنع الأثاث أو الديكور المنزلي وإنما يعتبره وسيلة للإبداع. ما تتميز به أعمال محمد راشد الفنية هو إعادة استعمال قطع الخشب

المتبقية والمهملة في ورشات النجارين. فهو يقوم بإصلاحها وتنظيفها وصنع قطع خشبية جديدة منها على شكل لوحات فنية جميلة.

2 صحيفة "البيان"

صنع الفنان البحريني قطعة فنية خشبية تحمل اسم صحيفة "البيان"، حيث حفر اسم الصحيفة على الخشب وزينه بإطار مناسب على مدار 4 ساعات متواصلة. "اخترت نحت الخشب لأنه بالنسبة لي راحة وفي نفس الوقت مهنة ومصدر رزق، إلا أنني أهدى أكثر أعمالى لأصدقائي وأهلي في مناسباتهم الاجتماعية" هكذا يحكي راشد عن عمله.

3 صعوبة

يُضيف راشد: "البحث عن قطعة خشبية يتطلب بعض الوقت، ففن النحت على الخشب من أصعب الفنون اليدوية لأنه يحتاج من الفنان دقة عالية. هذا النوع من الأعمال الحرفية لا يهتم به الشباب، لهذا يجب تعريفهم بجمالياته عبر تقديم تدارب وورشات عمل".

أخيراً عمرو دياب يدخل موسوعة غينيس!

- 1 بعد 3 سنوات كاملة من حصوله على World Music Awards أعلن المغني المصري "عمرو دياب" دخوله موسوعة "غينيس" للأرقام القياسية، لحصوله على أكثر جوائز الموسيقى العالمية وبيعته أكبر عدد من الألبومات في الشرق الأوسط. نشرت الصفحة الرسمية للمطرب المصري صورة مع المسؤولين عن الموسوعة الأربعاء 28 سبتمبر/أيلول 2016، وهو يحمل شهادة غينيس للأرقام القياسية، وبحسب موقع الموسوعة فإن الإعلان عن تحقيقه رقماً قياسياً كان يوم 8 من نفس الشهر.
- 2 حصل دياب على الجائزة 4 مرات طوال مشواره الفني، خلال الأعوام 1996 عن ألبوم "تور العين" و2001 عن "أكثر واحد"، و2007 عن "الليلة دي"، وأخيراً 2013 عن ألبوم "الليلة". دخوله الموسوعة يطرح علامة استفهام حول تأخر دياب في التقدم للحصول على رقم قياسي، إذ أنه من المعروف أن دخول غينيس لا يتم إلا بناء على طلب صاحب الإنجاز، وعادةً ما يتم الرد على الطلبات في نفس العام. دياب لم يحقق أعلى مبيعات خلال الأعوام التي تلت العام 2013.
- 3 يذكر أن عمرو دياب انفصل عن شركة روتانا في العام 2015 بعد تصاعد الخلافات بينهما إذ اتهم الشركة المنتجة لألبوماته بعدم الوفاء بالتزاماتها اتجاهه فيما ردت روتانا باتهامه بالإساءة لها ومحاولة تشويه اسمها. واتجه دياب إلى شركة "ناي" للإنتاج الفني، والتي أنتجت ألبومه الأخير "أحلى وأحلى".

مشجع يدخل الملعب بسيارته!



كثيرا ما وقعت حالات دخول أرض الملعب من قبل المشجعين على أقدامهم، غير أن هذه المرة دخل مشجع إلى الملعب بطريقة خطيرة وفي مشهد غريب وصادم للمتابعين. انتشر مقطع فيديو على مواقع التواصل الاجتماعي يظهر عملية دخول مشجع إلى أرض الملعب بسيارته في إحدى مباريات الدوري الإماراتي للشباب. كاد المشجع أن يتسبب في دهس عدد من اللاعبين. وطالب عدد من مشاهدي الفيديو بمعاقبته على تصرفه الخطير وعلى عدم احترامه للاعبين.

- 1 **منازل للبيع في العاصمة**
 للبيع دورين وسرداب كبير مستويين من فيلا مع 5 غرف 4 صالات 2 مطبخ وغرفة خادمة
 وسائق للأجانب والمقيمين والعوائل الصغيرة، شركة سويت هوم /
 موبايل 00 965 510 00937
- 2 **منازل للإيجار في العدان**
 للإيجار فيلا في العدان دورين وسرداب 8 غرف نوم صالات ديوانية غرفة عاملة وغرفة
 سائق وغرفة غسل مؤسسة البيت الملكي العقارية /
 موبايل 00 965 6504 8444
- 3 **منازل للإيجار في السرة**
 للإيجار فيلا في السرة موقع مميز 3 ادوار وسرداب مع حمام سباحه وحديقة وارتداد على
 شارع رئيسي 4000 للتواصل 00 965 6030 3086
- 4 **منازل للإيجار في العاصمة**
 للإيجار منزلان في العاصمة. الإيجار 4000 دينار للمنزل الواحد. لكل منزل دورين
 ومصعد وحمام سباحة وبلكونة وحمام ضيوف ومطبخين وغرفة عاملة وغرفة غسل وغرفة
 سائق. للجادين فقط يمنع الوسطاء شركة سويت هوم /
 موبايل 00 965 510 00937

تقاليد مدينة قسنطينة



1 مدينة قسنطينة

قسنطينة أو عاصمة الشرق أو مدينة الجسور المعلّقة هي واحدة من أكبر المُدن الجزائرية، ولها العديد من الأسماء، كمدينة أمّ الحواضر، ومدينة الصخر العتيق. وتعتبر من أقدم المدن في العالم. تتميز بآثارها بُنيت على صخرةٍ كلسية قاسية، الأمر الذي أعطاها مظهراً فريداً لا مثيل له في العالم.

تحتوي قسنطينة على أكثر من ثمانية جسور شُيّدت عبر التاريخ، تحطّم بعضها لإهمالها وعدم ترميمها، وما تبقى منها لا زال صامداً يعاند الأيام والسنوات ليحكي تاريخ المدينة العريق.

2 العجار والحايك

يعتبر "العجار" و"الحايك" زيّ المرأة القسنطينية التقليديّ، والحايك هو ملحفةٌ سوداء كانت ترتديها المرأة في تنقلاتها خارج بيتها، وقيل إنّها كانت ترتديها كنوع من الحداد أو الحزن على موت "السيد باي" الذي كانت له منزلةٌ خاصّةٌ وشعبيةٌ واسعة لدى أهالي المدينة. لكن 16 الحايك تغير مع الزمن وأصبح ناصع البياض. أما العجار فهو قطعة من القماش تتلثم المرأة به لتستر نصف وجهها الأسفل ويلبس مع الحايك فلا يظهر من وجهها إلا العينان.

3 الحرف والصناعات التقليديّة

تُعتبر الحرف والصناعات التقليديّة في قسنطينة إحدى أهمّ الروابط بين المدينة وموروثها الحضاريّ والثقافيّ الذي يحتفظ به السكان، ويصل عدد الحرفيين فيها إلى 8218 حرفياً، وتضمّ المدينة حوالي 17 صناعةً تقليديّةً؛ كصناعة الحُلّيّ بأنواعها الذهبية والفضية، وصناعة الخزف، والنقش على الخشب، وصناعة الزجاج.

أطفال مغاربة يعثرون على 3 آلاف "أورو"



- 1 قام ثلاثة تلاميذ مغاربة بسلوك جميل أثار إعجابا كبيرا، بعد عثورهم على حقيبة بها مبلغ من المال يتعدى ثلاثة آلاف أورو. كان الأطفال في طريقهم من المدرسة إلى البيت بعد نهاية الحصة الدراسية الصباحية، وفجأة رأوا حقيبة ملقاة على الطريق. وكان أول ما فكروا فيه هو الذهاب مباشرة إلى أقرب مركز أمني. لما أخذوها اعترض طريقهم مشردون هددوهم وحاولوا سرقتها منهم، لكن الأطفال استطاعوا الهرب ووصلوا إلى مركز الشرطة، فسلموا المسؤول هناك الحقيبة. وما هي سوى دقائق، حتى جاء صاحب الحقيبة ليضع شكواه بفقدان حقيبته، فكان الخبر المفرح له: "حقيبتك موجودة!"
- 2 وفقاً لما نقلته عدة وسائل إعلام محلية، كانت الحقيبة تحتوي على مبلغ يقارب 30 ألف درهم مغربي، فضلاً عن مبلغ آخر بعملة الأورو وجوازي سفر ووثائق أخرى. وتعود الحقيبة إلى شخص مغربي يعمل في هولندا، سقطت منه عندما كان متجها إلى سيارته. كانت فرحة صاحب الحقيبة كبيرة وهو يكتشف أن ثلاثة أطفال أعادوا له ما ضاع منه، بل إن الأطفال الثلاثة رفضوا الحصول على أيّ مقابل كتعويض على ما قاموا به رغم إلحاح صاحب الحقيبة على ذلك. وقد برّروا سبب توجههم إلى المركز الأمني بدّل الاحتفاظ بالحقيبة بأنهم لا يرغبون في أخذ ما ليس لهم.
- 3 واهتم عدة مغاربة على مواقع التواصل الاجتماعي بما قام به الأطفال الثلاثة، خاصة وأن الخبر جاء في نفس الأسبوع الذي اعتدى فيه تلميذ على أستاذه عندما ضربها على وجهها. واعتبر المهتمون أن سلوك الأطفال الثلاثة يُحيي الأمل ويؤكد أن التربية الحسنة لا تزال حاضرة بين الأسر المغربية.

السيارة المكتبة في بغداد

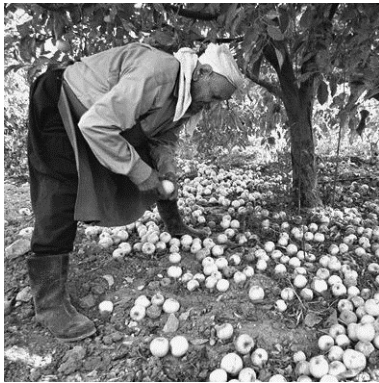


من بين آلاف السيارات التي تسير في شوارع بغداد، سيارة مختلفة تثير الانتباه. حين تتوقف، يتجمع حولها المارة ليتفحصوا العناوين التي تحملها هذه "السيارة المكتبة". بدأت القصة حين قرر

"علي الموسوي" قبل عامين أن يحول سيارته إلى مكتبة متنقلة، وذلك في تجربة غير مسبوقة في العراق، وجدت حفاوة وترحيباً كبيرين، كما يقول. ويثير منظر هذه السيارة فضول المارة وحب معرفتهم ما بداخلها، وربما يستوقفونها ليشتروا منها أو يطلعوا على ما تحمله من كتب متنوعة. وبينما يتفحص شباب عناوين الكتب، يجلس الموسوي على كرسي صغير بجانب سيارته ليتلقى الأسئلة من الذين تجمعوا حوله.

Tekst 10

النائب "حرب" يطالب الحكومة بدفع مستحقات مزارعي التفاح



طالب النائب بطرس حرب الحكومة بـ"دفع المتبقي من مستحقات مزارعي التفاح تنفيذاً لقرار مجلس الوزراء اللبناني. و طالب بتسديد الدفعة الثانية من المبلغ المقرر لهم، ولا سيما أن موسم التفاح الجديد بات على الأبواب ولم يقبض المزارعون بعد إلا نصف ما قرره لهم الحكومة..". وقال النائب بطرس حرب في تصريح له اليوم: "نحن على أبواب موسم جديد والمزارعون في أمس الحاجة إلى المال. أطلب الحكومة بالتحرك الفوري وأن تدفع ما تبقى من المساعدة المقررة لمزارعي التفاح".

ملكة جمال تتعثر



- 1 لو كان التعثر يمنح صاحبه بعض النقاط بمسابقة ملكة جمال، لكانت Pilar Magro التي نافست غيرها في مسابقة ملكة جمال إسبانيا، أول من حصل عليها. لم تستطع Pilar Magro إكمال المنافسة، حيث كانت تستعرض فستانها مع مرشحات أخريات عند مسبح أحد الفنادق استعداداً لحفل المسابقة الليلي، فإذا بها تتعثر وتفقد توازنها، ثم تسقط في المسبح على مرأى من كاميرات كانت تصور المشهد بكامله.
- 2 انتهى حلمها بتلك "السقطة" على الرغم من ترشيح عشرات الآلاف من محبيها لها عبر الإنترنت لنيل اللقب، حيث رأوا أنها الأكثر حظاً للفوز بالمسابقة، لأنها الأكثر جمالاً. لم تُصب المرشحة بأي أذى تقريباً سوى 27 اللقب الذي ذهب إلى ممثلة منطقة Castilla-La Mancha الواقعة في الوسط الإسباني Sofia del Prado البالغة من العمر 22 عاماً، التي ستمثل إسبانيا في مسابقة ملكة جمال الكون.
- 3 كانت المرشحة Pilar Magro، تنتعل حذاءً بكعب عالٍ عندما اقتربت من حافة المسبح. استدارت عندها متبخترة بفستانها، وفق ما ظهر في فيديو مصور، إلا أن استدارتها لم تكن ناجحة كما يجب وكما كانت تنتظر، فسقطت في الماء، وتبللت بالكامل وسط دهشة أصابت زميلات المشاركات. إلا أن الرياح عاكست سفينتها وكان ما كان فخرجت Pilar Magro من المنافسة.



مدارس الرواد تكرم طالبتين متفوقتين

- 1 كَرّمت مدارس "أكاديمية الرواد الدولية"، الثلاثاء طالبتيها المتفوقتين على مستوى المملكة، وقدمت المدارس شيكا بقيمة 10.000 دينار أردني للطالبة "لانا دودين" الحاصلة على المركز الرابع في الفرع العلمي، وشيكا آخر بقيمة 5.000 دينار للطالبة "دنيا جابر" الحاصلة على المركز السادس في الفرع العلمي.
- 2 وعبر المدير العام للمدارس الدكتور "هشام عودة ياسين" في كلمته عن سعادته بما حققه طلبة الأكاديمية من إنجازات، مؤكداً على ضرورة استكمال المسيرة في تقديم أفضل الخدمات التعليمية للطلبة. واستعرض ياسين جملة من إنجازات المدارس، من خلال تحقيق الطالبة لانا خليل دودين المركز الرابع على مستوى المملكة في الفرع العلمي بمعدل 98.6 والطالبة دنيا جابر المركز السادس على المملكة في الفرع العلمي بمعدل 98.3، مشيراً إلى أن هذه الإنجازات جاءت عقب عمل دؤوب ومستمر من كوادر الأكاديمية التربوية والإدارية.
- 3 وحكى الطلبة المتفوقون قصص نجاحهم أمام الجمهور. عبرت الطالبة لانا دودين عن شكرها لأساتذة أكاديمية الرواد التي احتضنتها منذ الصف الأول الابتدائي في إشارة لعمق التأثير، أما الطالبة دنيا جابر فقد أكدت أنها لم تكن بحاجة إلى أي دروس خصوصية أو حتى معاهد لاكتفائها بمعلماتها اللواتي لم يتخلين عنها، أما الطالبة "رغد عمرو" فقد أشارت لدور المدارس (من خلال كلمة باللغة الانجليزية) في احتضانها وتطوير لغتها، أما الطالب "داود العاروري" الحاصل على معدل 96.5 في الفرع العلمي فقد شكر معلميه الذين احتضنوه من الصف الثاني الابتدائي.
- 4 وقدم الإعلامي التربوي الدكتور "فريد سرسك" قصيدة شعرية مميزة، عزز فيها المعاني الإيجابية التي تعمل المدارس على غرسها بالطلبة، وكان هناك أيضاً الرقص الشعبي والرقصات التقليدية، وحضر الحفلة عدد من الشخصيات وأولياء أمور الطلبة الناجحين.
- 5 وفي ختام الحفل قدم راعي الحفل الهدايا لكل الطلبة الناجحين في الثانوية العامة وكذلك المتفوقين في امتحانات البرنامج الدولي، كما قدمت الهدايا للمعلمات والمعلمين أيضاً وتم شكرهم على عطائهم.

انتظر حبيبته الصينية 10 أيام في المطار.. فكانت النتيجة!

- 1 هي قصة حبّ غريبة، لكنها حقيقية وصادمة في نفس الوقت. انتظر رجل هولندي عشرة أيام في مطار صيني، فقط ليلتقي بصديقته الصينية التي تعرّف عليها عن طريق الإنترنت، ولم يتعرف عليها شخصياً. وبعد هذه المدة الطويلة من الانتظار نُقِلَ الى المستشفى بسبب الإعياء.
- 2 كان "ألكساندر بيتر كيرك"، البالغ من العمر 41 عاماً، قد سافر من هولندا إلى الصين للقاء امرأة صينية اسمها "جانغ". لسوء حظه لم تأت المرأة التي تعرّف عليها عبر الإنترنت وأحبها. قرّر البقاء عشرة أيام في مطار "شانغشا" آملاً في لقائها، لكن بالمقابل حصل ألكساندر فقط على القليل من التعاطف في الصين.
- 3 قال ألكساندر لوسائل الإعلام الصينية إنه تعرّف على جانغ، منذ شهرين عبر الإنترنت. تطورت العلاقة إلى حب رغم أنه لم يرها شخصياً. قرر ألكساندر السفر للقائها، 36 لم يجد أحداً في انتظاره حين وصل إلى الصين. نظراً لوفائه رفض مغادرة المطار طوال عشرة أيام. نُقِلَ بعد ذلك إلى المستشفى بسبب الإعياء، حسبما قال تلفزيون "هونان" الصيني.
- 4 وبعد يوم فقط من الخبر، اتصلت جانغ بالقناة التلفزيونية، قائلة إنها اعتقدت أن أمر مجيء ألكساندر إلى الصين هو مجرد مزحة، وقالت: "تطورت قصة الحب بيننا ولكن بعد ذلك بدا بارداً معي". وأضافت: "أرسل لي يوماً صورة تذكرة طائرة، اعتقدت الأمر مزحة، عند وصوله إلى المطار كنت أجري عملية جراحية للتجميل في منطقة أخرى في الصين وكان هاتفي مغلقاً".
- 5 أبدى الكثير من الصينيين اندهاشهم على وسائل الإعلام الصينية لما فعله ألكساندر وللمدة الطويلة التي انتظر فيها حبيبته الصينية. انتشر الموضوع "الرجل الهولندي يسافر إلى "شانغشا" للقاء صديقته". وتساءل أحد المستخدمين: "لابد أنه غبي. لماذا يقوم شخص بذلك؟" وقال آخر: "ألا يعلم أن كل شيء في الصين مزور". ونقلت تقارير عن جانغ قولها إن لقاء كيرك سيسعدها بعد شفائها، قائلة إنها ما زالت مهتمة بالاحتفاظ بعلاقتها.

أخطاء إملائية في تظاهرة تعليمية



أثارت تظاهرة الحاصلين على الشهادات الثانوية العامة التركية بعمان بالأردن استياء لدى نشطاء وسائل التواصل الاجتماعي لما جاء في شعاراتها من أخطاء إملائية ونحوية. فقد رفع المتظاهرون ثلاث لافتات حملت ثلاثة أخطاء. وكان عدد من حملة شهادات الثانوية العامة التركية تظاهروا أمام مبنى وزارة التربية والتعليم بعمان للمطالبة بمعادلة شهاداتهم عملاً بالأنظمة والقوانين السابقة.

تقدم لك "سوبر ماما" جدولاً بعدد السعرات الحرارية المتواجدة في الأكلات الشائعة ليفيدك في تنظيم وجباتك الغذائية وفقاً لما يحتاجه جسمك من السعرات الحرارية.

جدول السعرات الحرارية للأكلات المصرية

السعرات الحرارية	الكمية	الأكلة
أكلات الإفطار		
75	28 جراما	جبين فيتا
114	شريحة	جبين شيدر
162	قطعة	جبين كبير
205	6 حبات	زيتون أسود
60	ملعقة	مرعى
120	ملعقة	حلاوة طحينية
80	ملعقة	عسل أسود
60	ملعقة	عسل أبيض
أكلات الغداء		
204	كوب	الأرز الأبيض
370	ربع كيلو	سمك مشوي
500	ربع كيلو	سمك مقلي
169	علبة	سمك تونة معلب بالزيت
209	100 جرام	صيادية السمك والأرز
230	100 جرام	لحم مفروم
320	100 جرام	فطيرة لحمة

<https://www.supermama.me/posts>