

Examen VMBO-GL en TL
2010

tijdvak 1
donderdag 20 mei
13.30 – 15.30 uur

Arabisch CSE GL en TL

Bij dit examen hoort een uitwerkbijlage.

Beantwoord alle vragen in de uitwerkbijlage.

Dit examen bestaat uit 42 vragen.

Voor dit examen zijn maximaal 47 punten te behalen.

Voor elk vraagnummer staat hoeveel punten met een goed antwoord behaald kunnen worden.

Let op: beantwoord een open vraag altijd in het Nederlands, behalve als het anders is aangegeven. Als je in het Arabisch antwoordt, levert dat 0 punten op.

Tekst 1

1p 1 Hoe vaak werd er in 2009 in Jemen een brand veroorzaakt door een kaars?

الجمهورية اليمنية
وزارة الداخلية

مصلحة الدفاع المدني

جدول يوضح أسباب الحرائق باليمن لسنة 2009

الإجمالي العام	أسباب أخرى	عبث أطفال	شمعة	تسرب غاز	ماس كهربائي	مجهول	عمدي	إهمال
580	-	57	60	101	105	111	13	143



ظهرت رقصة "إمديازان" بمنطقة الريف انسجاما مع المقاومة الريفية وشعر النضال. وترتبط رقصة إمديازان بالقصائد الريفية التي تسمى "لالابويا". ويسمى الذي يمارس هذا النوع من الرقص "أمدياز"، بينما المرأة تسمى "ثامديازت". يستعمل إمديازان الدف والغيطة والمزمار "الزمار"، والناي "ثامجا" في تقديم رقصاتهم الإيقاعية التي تؤديها جماعة من الراقصين والراقصات. وينتشر إمديازان في منطقة تمسمان وبني توزين وقبائل قلعية وبني ورياغل....

- 1p 2 Wat betekent het woord ثامديازت?
- A een danseres
 - B een muziekinstrument
 - C een regio in de Rif
 - D een soort poëzie
- 2p 3 Schrijf twee regio's op waar إمديازان wonen.
Je mag ook in het Arabisch antwoorden.

- 1p 4 Schrijf in je uitwerkbijlage één van de toetsen op, die gepland zijn op de school
القصة voor de tweede klas op de zaterdag.

مدرسة القصبة المتوسطة والثانوية

جدول الاختبار

الفصل الدراسي الأول عام 1429/1430هـ

		الأول		الصف
المادة	إلى	من	اليوم	
رياضيات - إملاء	11:30	7:30	2/12	السبت
تاريخ - وطنية	11:30	7:30	2/13	الأحد
علوم	9:30	7:30	2/14	الاثنين
جغرافيا - حديث	11:00	7:30	2/15	الثلاثاء

		الثاني		الصف
المادة	إلى	من	اليوم	
رياضيات - اللغة الإنجليزية	11:30	7:30	2/12	السبت
جغرافيا - وطنية	11:30	7:30	2/13	الأحد
تاريخ	9:30	7:30	2/14	الاثنين
قواعد - تفسير	11:00	7:30	2/15	الثلاثاء

		الثالث		الصف
المادة	إلى	من	اليوم	
جغرافيا - وطنية	11:30	7:30	2/12	السبت
تفسير - فقه	11:30	7:30	2/13	الأحد
علوم	9:30	7:30	2/14	الاثنين
رياضيات - اللغة الإنجليزية	11:00	7:30	2/15	الثلاثاء

1p 5 Waarvoor wordt hier reclame gemaakt?

- A een boek
- B een museum
- C een schilderij

لوحات من القرن التاسع عشر

مؤلف: شارلز ويلسون

المترجم: محمد شفيق شيا

التوفر

عدد الاجزاء: 1

سنة النشر: 1995

الطبعة رقم: 1

الناشر: شركة المطبوعات للتوزيع والنشر

صفحة: 235

القياس: cm24.5 x cm32

الغلاف: تجليد فني مع جاكيت

السعر: \$ 31.50

تعريف الناشر:

نص تاريخي أخذ لم يكتب في أي تاريخ معروف،
يترافق مع ألبوم لوحات لا يمكن أن تجدها في أشهر
المتاحف، رائعة تستدعي الحنين لماض غابر مجيد.

النجمة هند العروسي

- 1 هند مطربة هولندية من أصل مغربي، وُلِدَتْ بمدينة Gouda الهولندية. مثَّلت هولندا في الدورة الثالثة والخمسين لمهرجان الأغنية الأوربية الذي نُظِمَّ في العاصمة الصربية "بلغراد". استطاعت أن تجلب اهتمام الصحافة الهولندية والدولية.
- 2 بدأت هند الغناء منذ طفولتها في المدرسة الابتدائية. اشتهرت عام 2003 عندما شاركت في برنامج "Idols"، الذي وصلت فيه مرحلة نصف النهائية واحتلت فيه المرتبة الثالثة. شقت طريقها بعد ذلك في المجال الفني، وأصدرت أول "single" عام 2003 تحت عنوان "Summer all over again" الذي لقي نجاحا كبيرا. أصدرت أول ألبوم لها "Around the world" عام 2003، والذي أكسبها شهرة كبيرة بحيث فاز بالقرص الذهبي وبيع منه أزيد من 40 ألف نسخة. وحازت على جائزة "Edison" عام 2004 واعتبرت أحسن فنانة جديدة بهولندا.
- 3 أثبتت هند موهبتها في ألبومها الأول، لكن طريق الشهرة والنجاح الفني تبين أكثر بإصدار ألبومها الثاني "Halfway home" عام 2005 في مدينة نيويورك في الولايات المتحدة الأمريكية وفي العاصمة الإسبانية مدريد حيث اشتركت في إنتاج أغانيها مع الفنان الكوبي "يادام غونزاليس". وقد جمعت فيه هند بين موسيقى البوب والموسيقى الشرقية، وإيقاعات عالمية أخرى كالقادو البرتغالي.
- 4 وأغلب أغاني الألبوم غنتها باللغة الإنجليزية. ويحتوي الألبوم أيضا على أغنية باللغة العربية للمطربة اللبنانية فيروز وهي "حبيبتك في الصيف"، أعيد إنتاجها بطريقة عصرية. ليست هذه هي المرة الأولى التي تمثل فيها الفنانات الهولنديات من أصل مغربي هولندا في المهرجانات العالمية، فقد سبق لمريم حسوني أن مثلت هولندا في مهرجان "ايمي أوارد" بالولايات المتحدة الأمريكية وفازت بجائزة أحسن ممثلة تلفزيونية عن دورها في فيلم "Offers".
- 5 يثبت تمثيل هند العروسي لهولندا في مهرجان الأوروفزيون للموسيقى في بلغراد مرة أخرى نجاح الإبداع الفني المغربي- الهولندي، ليس على المستوى الوطني فحسب بل على المستوى العالمي.

6 1p ماذا نقرأ في الفقرة الأولى عن هند العروسي؟

- A شاركت في مسابقة فنية.
- B هاجرت إلى مدينة بلغراد.
- C حصلت على وظيفة في مجال الإعلام.
- D نجحت في امتحان صعب.

- 2p 7 Geef voor elk van de onderstaande beweringen aan of deze juist of onjuist is volgens alinea 2.
- 1 In 2003 kwam het tweede album van Hind uit.
 - 2 In 2004 heeft Hind een prijs gewonnen.
 - 3 Hind heeft een single uitgebracht.
 - 4 Er zijn veel exemplaren van het tweede album van Hind verkocht.
 - 5 Hind is blij dat ze mee mag doen met "Idols".

8 1p متى بدأت شهرة هند؟ (الفقرة 2)

- A أثناء مشاركتها في منافسة خاصة بالغناء.
B عندما شاركت في مسرح الهواة.
C عندما حصلت على المرتبة الأولى في الغناء.
D عندما غنت في حفلة مدرسية.

- 1p 9 Wat heeft Hind in de stad New York gedaan? (alinea 3)

10 1p على ماذا يعود الضمير "ها" في كلمة إنتاجها في الفقرة الرابعة؟

- A الأغنية
B الموسيقى
C اللغة
D المسابقة

11 1p ما هو النجاح الذي حققته مريم حسوني؟ (الفقرة 4)

- A فازت بجائزة أحسن دور في فيلم .
B فازت بجائزة أحسن مغنية موسيقى البوب.
C مثلت هولندا في مهرجان للرقص.
D مثلت هولندا في مسابقة ملكة الجمال.

- 1p 12 Waarom is de Chinese boer vier jaar lang buitenshuis blijven slapen?
 A Hij dacht dat zijn muilezels zijn gezelschap nodig hadden.
 B Hij was bang dat iemand zijn muilezels zou stelen.
 C Hij was bang dat het dak zou instorten bovenop zijn muilezels.

ينام بالعراء ليحرس بغاله

أمضى مزارع في السادسة والخمسين من العمر من قرية "هانندان" في مقاطعة "هبيي" الصينية السنوات الأربع الماضية نائماً في العراء خارج منزله خائفاً من تعرضه لسرقة أحد بغاله. وذكرت صحيفة "تشاينا دايلي" أن "وانغ وينتا" خسر أحد بغاله قبل أربع سنوات، أثناء نومه داخل منزله في مزرعته الصغيرة في القرية. وأضافت الصحيفة أنه نتيجة خوفه من فقدان احد بغاله مرة أخرى، أمضى السنوات الأربع الماضية وهو ينام في العراء بجانب بغاله حتى في أسوأ الأحوال الطبيعية. غير أن "وانغ" لم يفقد بغلا منذ ذلك الحين بسبب حرصه الشديد.

- 2p 13 Wat deed Hanan Turk voor de kinderen in het weeshuis?
 Schrijf twee van haar bezigheden op in je uitwerkbijlage.

إفطار مصر

كان مميزاً بحضور النجمة
 المعتزلة حنان الترك التي
 شاركت أطفال دار أيتام «لمسة
 أمل» إفطارهم.
 وقد غنّت حنان خصيصاً
 للأطفال ووزعت عليهم الهدايا.



1p 14 Hoeveel calorieën zitten er in een half glas appelsap?

جدول السعرات الحرارية

		المشروبات الساخنة
السعرات	الكمية	نوع المادة
5	ملعقة شاي	قهوة نسكافيه بدون سكر
5	ملعقة شاي	قهوة سريعة الذوبان بدون كافيين
1	كوب واحد	شاي بدون سكر
5	كوب واحد	القهوة الأمريكية

		الحليب ومشتقاته
السعرات	الكمية	نوع المادة
150	1 كوب	حليب كامل الدسم
102	1 كوب	حليب قليل الدسم 1%
157	1 كوب	حليب البقر
264	1 كوب	حليب الماعز
208	1 كوب	حليب بالشوكولاتة كامل الدسم
244	1 كوب	حليب بالفراولة

		العصائر
السعرات	الكمية	نوع المادة
60	نصف كوب	عصير تفاح
72	نصف كوب	عصير مشمش معلب
78	نصف كوب	عصير عنب معلب
3	ملعقة أكل	عصير ليمون معلب
59	نصف كوب	عصير برتقال طازج

عبد الكريم بيدوش

- 1 مارس "عبد الكريم بيدوش" البالغ من العمر 21 سنة، رياضة "الكريك بوكسينغ" منذ أن كان عمره 14 سنة. يسكن حاليا في مدينة "نيم" الفرنسية. فاز خمس مرات ببطولة فرنسا و ببطولة أوروبا لسنة 2007. لم يسبق له أن شارك مع المنتخب الوطني المغربي.
- 2 في استجواب له مع الصحافة الرياضية المغربية قال عبد الكريم: "المغرب في قلبي ... لقد تابعت أغلب المقابلات التي نظمتها الجامعة الملكية المغربية للكريك بوكسينغ عبر القنوات التلفزيونية المغربية، وتابعت باهتمام الإنجازات الهامة للأبطال المغاربة. تابعت المهرجان الدولي للكريك بوكسينغ الذي نُظم بمدينة مراكش ورأيت البطل "سمير محمد" وهو يمارس رياضته، واستخلصت من هذا كله أن رياضة الكريك بوكسينغ رياضة تتمتع بشعبية كبيرة عند المغاربة وأن المسؤولين عن الجامعة يهتمون بها كثيرا."
- 3 وعن البطل المغربي "مصطفى لخصم" يقول: "أعرف البطل المغربي مصطفى لخصم وسمعت عنه الكثير، فهو بطل كبير، وأنا أحلم أن أكون بدوري بطلا للعالم، فأنا أتوفر على قدرات تجعلني في مستوى الأبطال الكبار. والفوز ببطولة العالم ليس سهلا لأنه يتطلب تداريب مكثفة وإمكانيات مادية.
- 4 أما الوزن الذي أشارك فيه فهو 80 كلغ، وهو وزن صعب يحتاج لتداريب مكثفة. هذا ما يجعلني أدرّب باستمرار حتى أكون في المستوى، وخير دليل على قدراتي هو فوزي بخمسة ألقاب للبطولة الفرنسية وبلقب أوروبا. والفوز بمثل هذه البطولات ليس سهلا، خاصة وأن أوروبا تتوفر على أبطال جدد من روسيا وبلغاريا ورومانيا وهولندا وغيرها.
- 5 وأذكر هنا بالمناسبة أنه من حقي المشاركة في البطولة الوطنية المغربية لأنني أتوفر على الجسيتين المغربية والفرنسية، وأذكر أيضا أن مستوى المغرب في رياضة الكريك بوكسينغ قريب من المستوى الأوروبي لكونه يحتك كثيرا بأوروبا. ولهذا فالمغرب والحمد لله يتوفر على أبطال بفرنسا ودول أوروبية أخرى يساهمون في تطوير الكريك بوكسينغ بالمغرب. أما ممارسة هذه الرياضة بأوروبا فهي أحسن بكثير مما هو عليه الحال في المغرب، وذلك لوجود التجهيزات الضرورية والإمكانيات المادية التي تساهم في خلق بطل يتوفر على شروط دولية.
- 6 لقد جنّيت إلى المغرب لأتصل بالمسؤولين عن هذا النوع من الرياضة. شرحت للسيد رئيس الجامعة الظروف المناسبة لحمل القميص الوطني رغم وجودي بفرنسا. فقد سلمت للسيد عبد الكريم الهلالي رئيس جامعة "القول كونتاكت والكريك بوكسينغ" أشرطة الفيديو التي تتضمن مشاركاتي في فرنسا، والصور التي تُظهر حضورتي في المنافسات الدولية وفي فرنسا، وطلبت منه أن أشارك مع المنتخب الوطني المغربي قريبا لأن إمكانياتي وتجربتي تجعلني أن أكون ضمن المجموعة المغربية، وحلمي الكبير هو أن ألعب تحت الراية المغربية وأدافع عن القميص الوطني."

1p 15 Schrijf de zin op waaruit blijkt dat Abdelkarim veel kampioenschappen gewonnen heeft. (alinea1)

16 1p عن ماذا تتحدث الفقرة الثانية؟

- A اهتمام عبد الكريم برياضة الكيك بوكسينغ المغربية
- B اهتمام الإعلام المغربي بالرياضة
- C حياة عبد الكريم الرياضية
- D رغبة عبد الكريم في تنظيم بطولة للكيك بوكسينغ بالمغرب

1p 17 Schrijf één van de conclusies op die Abdelkarim trok na het nauwkeurig volgen van het kickboksen in Marokko. (alinea 2)

18 1p بماذا كان يحلم عبد الكريم؟ (الفقرة 3)

- A الفوز بلقب عالمي.
- B الفوز على مصطفى لخصم.
- C المشاركة في أكبر مباراة في المغرب.

1p 19 Schrijf de eerste twee woorden op van de zin waaruit blijkt dat Abdelkarim in een zware categorie zit. (alinea 4)

20 1p ماذا يقول عبد الكريم عن الجنسية المغربية؟ (الفقرة 5)

- A تسمح له بالمشاركة مع الفريق المغربي للكيك بوكسينغ.
- B يستطيع بها ممارسة الكيك بوكسينغ بالمغرب وفرنسا.
- C يسمح القانون المغربي بجنسية أخرى.
- D يعتز بتوفره عليها.

1p 21 Volgens Abdelkarim kun je beter in Europa het kickboksen beoefenen dan in Marokko.

→ Schrijf een reden op waarom dit zo zou zijn. (alinea 5)

22 1p ماهو الهدف الأساسي من وراء مجيء عبد الكريم إلى المغرب؟ (الفقرة 6)

- A المشاركة في منافسات الكيك بوكسينغ باسم المغرب.
- B المشاركة في الألعاب الإفريقية.
- C تدريب الفريق الوطني المغربي للكيك بوكسينغ.
- D طلب مساعدات مادية من المسؤولين.

الوجبات السريعة

يشهد فصل الصيف إقبالا كبيرا على تناول الوجبات السريعة خارج المنزل، فهل تتوفر فيها الشروط الصحية اللازمة؟ لمعرفة الجواب عن هذا السؤال أجرينا حوارا مع الأستاذ "نبيل العياشي"، المختص في 23 بالمركز الصحي بجامعة "ابن سينا" بمدينة الرباط المغربية.

يقول السيد العياشي: "بالنسبة لظاهرة تناول الوجبات السريعة، وخصوصا في فصل الصيف، فهي منتشرة على نطاق واسع، وفي غالب الأحيان فإن هذه الوجبات تتكوّن من أغذية مقلّية في الزيت كالبطاطس أو أغذية تحتوي على نسبة عالية من 24 كما هو الحال بالنسبة للحم المفروم "الكفتة"، وبطبيعة الحال فإن تناول هذا النوع من الوجبات والاعتياد عليه يؤثر سلبا على 25 .

إن الباعة المتجولين أو الذين 26 الوجبات في الشارع العام والهواء الطلق لا يحترمون شروط تحضيرها وعرضها، إذ تبقى مُعرّضة لأشعة الشمس بالجو 27 بدخان وسائل النقل وغيره، وهو ما يشكل خطرا على صحة المستهلك. أما بالنسبة للمحلات التي يقوم أصحابها ببيع الوجبات السريعة، فإننا نسجل مجموعة من الأشياء السلبية التي تُرافق تحضيرها كاتساخ البذلة التي يرتديها العاملون، وعدم مُلاءمة المحل بحيث لا تتوفر فيه الشروط المُلائمة لتحضير الوجبات كالنظافة والمساحة الكافية.

بالإضافة إلى تقديم الأغذية، هناك من يقدم سلطات خضر منوعة. السلطات بطبيعة الحال 28 من الوجبات السريعة، لاحتوائها على الأملاح المعدنية والفيتامينات. لكن يجب احترام قواعد وظروف تحضيرها كغسل الخضر جيدا، ذلك أن السلطات تقدم نيئة ولا 29 في درجة حرارة عالية يمكنها أن تقضي على الميكروبات، كما يجب عرضها في مكان بارد ومغطى ونظيف. لكن يجب أن نشير إلى أنه غالبا ما تكون السلطات مرفوقة بـ"المايونيز" ونحن باعتبارنا مختصين في التغذية ننصح بعدم تناوله لأنه غني بالكولسترول. وقد أكدت الدراسات وجود علاقة مباشرة بين التغذية ومرض السرطان، حيث أن 30 بالمائة من حالات السرطان ناتجة عن التغذية لهذا فإنه يجب على الإنسان الاهتمام بنظامه الغذائي والابتعاد عن استهلاك 30 غير الصحية".

Kies bij iedere open plek in de tekst het juiste antwoord uit de gegeven mogelijkheden.

23 1p

- A التربية
- B التغذية
- C الرياضة

24 1p

- A الحلويات
- B الخضروات
- C الكحول
- D الدهون

25 1p

- A الجيب
B الصحة
C النوم

26 1p

- A يأكلون
B يبيعون
C يراقبون
D يمنعون

27 1p

- A البارد
B المشمس
C الملوث
D التنظيف

28 1p

- A أثقل
B أحسن
C أعلى

29 1p

- A تستعمل
B تطبخ
C تقدم

30 1p

- A الطاقة
B المشروبات
C المياه
D الوجبات السريعة

مدينة القنيطرة المغربية...



- 1 مع بداية القرن الماضي لم تكن مدينة "القنيطرة" المغربية شيئاً مهماً، اللهم عدد من المنازل المتفرقة هنا وهناك، كان الفلاحون يأتون إليها من المناطق المجاورة إما لبيع بضائعهم أو لشراء البضائع التي لا توجد في الأسواق القروية. وحينما جاء الاستعمار الفرنسي جعل منها منطقة فلاحية وبنى بها ميناء ربطه بميناء مدينة الدار البيضاء.
- 2 مرت مدينة القنيطرة المغربية بتجربة استعمارية تميزت بها عن باقي المدن الأخرى، والسبب هو مرور الأميركيين والفرنسيين منها، وقد تأثرت المدينة بثقافتين. وفي الوقت الذي بقيت بعض آثار الوجود الفرنسي شاهدة إلى اليوم بالمدينة، اختفت آثار الوجود الأميركي ولم يبق إلا الحكايات وبعض الصور المعلقة في الحانات والنوادي التي كان يأتي إليها الأميركيون. ومن بين ما تركه الأميركيون قبر الجندي المجهول.
- 3 كان الوجود الأميركي محدوداً في القاعدة العسكرية الموجودة بالمدينة، لكن ذلك لم يمنع الأميركيين من الاحتكاك بالسكان، من خلال الانخراط في بعض النوادي، ومنها النادي الرياضي القنيطري. حدث اندماج الأميركيين في المجتمع حتى أن بعضهم تزوج بمغربيات إلى درجة أن جيلاً من أبناء المدينة يوجد اليوم بالولايات المتحدة.
- 4 تجربة سكان القنيطرة مع الفرنسيين والأميركيين جعلتهم يتأثرون بثقافتين في وقت واحد. ويجد الزائر للقنيطرة إلى اليوم من يُحدّثه عن أيام احتلال فرنسا هذه الجهة من المغرب. لم يكن مسموحاً لهم في المساء بتجاوز مكان يفصلهم عن جنوب المدينة والسبب هو أن المدينة كانت تنقسم إلى جزأين، جزءاً خاصاً بالفرنسيين والآخر بالمغاربة.
- 5 ترك الاستعمار للمدينة بعض التجهيزات المهمة مثل الميناءين النهري والبحري، ومصانع وبناء من طراز رفيع. وأنت تتجول اليوم في شوارع المدينة، لا ترى أي شيء من الماضي، أما الفيلات ذات السقف الأحمر التي خلفها الاستعمار فقد قضى عليها التوسع العمراني حيث بُنيت العمارات الشاهقة في مكانها.
- 6 ولمدينة القنيطرة مميزات تجعلها من بين أهم المدن المغربية الأخرى، منها عدد سكانها الذي يبلغ النصف مليون نسمة، وموقعها قرب غابة المعمورة. يقطعها نهر "سبو" الذي يبلغ طوله 600 كيلومتر ويصب في المحيط الأطلسي، ويمر بها أطول خط للسكك الحديدية في المغرب. كل هذا يعطيها إمكانيات كبيرة في التوسع والنمو.

31 1p لماذا كان الفلاحون يأتون إلى المدينة؟ (الفقرة 1)

- A لبيحثوا عن عمل.
- B ليسكنوا بالأراضي الفلاحية.
- C ليمارسوا التجارة.

32 1p كيف كانت مدينة القنيطرة في بداية القرن الماضي؟ (الفقرة 1)

- A بسيطة
- B تاريخية
- C عصرية
- D مهمة

1p 33 Schrijf in je uitwerkbijlage één van de dingen op die de Amerikanen in de stad Kenitra achtergelaten hebben. (alinea 2)

34 1p على ماذا تعود كلمة " إليها " في الفقرة الثانية؟

- A آثار الفرنسيين والأميركيين
- B الحانات والنوادي
- C الحكايات والصور

1p 35 Geef één voorbeeld van de integratie van de Amerikanen in de stad Kenitra. (alinea 3)

36 1p ما هي تجربة سكان القنيطرة مع الاستعمار؟ (الفقرة 4)

- A أصبحت لهم مدينتين.
- B أصبحت لهم معاهد ثقافية.
- C تفاعلوا مع حضارتين.

37 1p ماذا نقرأ عن الفيلات؟ (الفقرة 5)

- A اشترها الأجانب.
- B تحولت إلى بنايات أخرى.
- C هدمها الاستعمار.

2p 38 De schrijver vertelt in alinea 6 over de stad Kenitra.

→ Schrijf in je uitwerkbijlage twee van de kenmerken op die de stad belangrijk maken.

2p 39 Geef op je uitwerkbijlage voor elk van de volgende tips aan of deze wel of niet in de tekst staat.

- 1 Drink dagelijks een bepaalde hoeveelheid melk.
- 2 Drink dagelijks een bepaalde hoeveelheid water.
- 3 Neem twee maaltijden per dag waarin groente, fruit of granen zitten.
- 4 Vermijd vitaminepillen.
- 5 Vermijd witte suiker.

هام لك ...

■ تناول وجبتين خفيفتين على الأقل كل يوم، ويجب أن تحتوي هاتان الأخيرتان على حبوب أو فاكهة أو خضر.

■ إشربي من 6 إلى 10 أكواب من الماء يومياً.

■ تخلصي من الأطعمة البيضاء في حميتك، كالسكر الأبيض والطحين الأبيض والملح الزائد.

■ تناول كمية لا تزيد عن 60 غراماً يومياً من الكربوهيدرات، ووزعها على اليوم كاملاً من خلال 15 غراماً في كل وجبة طعام و7 غرامات في كل وجبة خفيفة.

■ تناول مكملات غذائية متعددة الفيتامينات يومياً.

1p 40 Wat heeft Angelina Jolie voor de camera's gedaan?

Ze heeft ...

- A borstvoeding gegeven aan één van haar kinderen.
- B gedoucht met haar tweeling.
- C geposeerd met haar tweeling.
- D geslapen naast één van haar kinderen.



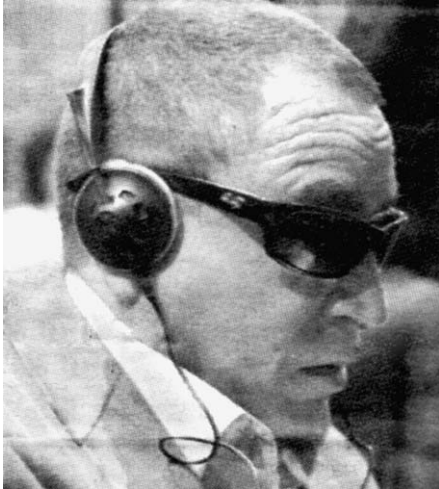
كسرت النجمة أنجلينا جولي الحواجز وظهرت أمام عدسات الكاميرا وهي ترضع أحد أطفالها. وتطرح مجلة «دبليو» الأميركية في عددها لشهر نوفمبر (تشرين الثاني) المقبل، صورة غلاف أبيض وأسود للنجمة وهي ترضع أحد أطفالها التوأم وتبتسم في وجه الكاميرا. وفي حديث مع المجلة قالت جولي (33 عاما): «يمكن للعالم بأسره أن يحبني أو يكرهني، لكن الحقيقة أنني استيقظ مع أطفالتي وأنا في منتهى السعادة».

الجدير بالذكر أن أنجلينا جولي وبران بيت رزقا في الثاني عشر من يوليو (تموز) الماضي، بتوأمين ذكر وأنثى، وباعا أولى صورهما لصالح الأعمال الخيرية بمبلغ سبعة ملايين جنيه استرليني.

1p 41 Wat is er dit jaar voor het eerst tijdens het filmfestival van Marrakech georganiseerd?

Er is een film getoond ...

- A speciaal voor blinden en slechtzienden.
- B waarin een aap de hoofdrol speelt.
- C waarvan de opbrengst naar een goed doel gaat.



المكفوفون وضعاف البصر

في أول تجربة في العالم العربي وإفريقيا برمجت اللجنة المنظمة للفيلم الدولي بمراكش في دورته الثامنة فقرة جديدة، هي التي تمكن المتفرجين من ولوج عالم الإعلام المتعدد الوسائط، وهي فئة المعاقين بصرا وضعاف البصر. وفي هذا الإطار احتضنت قاعة المؤتمرات مساء السبت الماضي فيلما بعنوان "غوريالات الضباب" مخصص للمكفوفين على أن تعرض على مدار أيام المهرجان سبعة أفلام أخرى.

- 1p 42 Waarom hebben de Britse autoriteiten drie maanden lang een weg afgesloten?
- A Om kikkers de gelegenheid te geven de weg over te steken.
 - B Om kikkers hun natuurlijk omgeving terug te geven.
 - C Omdat kikkers files veroorzaken.
 - D Omdat kikkers ongelukken veroorzaken.

إغلاق طريق 3 أشهر في بريطانيا



لندن — الزمان
اضطرت السلطات البريطانية إلى إغلاق طريق
في "نورث سومرست" لمدة ثلاثة أشهر للسماح
للضفادع بالوصول إلى منطقة للتزاوج.
ولن يضر غلق الطريق كثيراً بالسيارات
والمركبات لأن الطريق البديل لن يبعد طويلاً
على الشارع المغلق.

Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift, dat na afloop van het examen wordt gepubliceerd.