

اسم الطالب :

النعناع ينشط القلب ويزيل رائحة الفم

للنعناع فوائد عديدة إذا تم تناوله بانتظام مثل الشاي، حيث يعمل على تنشيط القلب والدورة الدموية، ومضغه يخفف من أوجاع الأسنان ويزيل رائحة الفم. كما دلت الأبحاث على أن زيت النعناع يساعد على التخلص من اضطرابات الأمعاء، وذلك بسبب فاعليته كمضاد للتقلصات والتشنجات، وهو يعمل على استرخاء عضلات المعدة والأمعاء، ويعمل أيضاً كمضاد للبكتيريا.

وللتخلص من حموضة المعدة ينصح خبراء الأعشاب بشرب كأس مغلي من النعناع من دون إضافة السكر. وقد تم استخراج خلاصة من ورق النعناع ثبتت فائدتها في تهدئة الجهاز العصبي، كما أن النعناع مفيد لمكافحة آلام الجهاز الهضمي والتخفيف من الخفقان* والضعف العام.

أما خبراء التغذية فيقولون إن النعناع يحتوي على قيمة غذائية رائعة، حيث يجدد الدم ويمنع العُثَيان والمغص والحموضة كما أنه يمتص الغازات. وماؤه إذا ما وضع معه السكر كان شرباً نافعاً لأنواع من الصداع وضعف النظر.

كشفت تقارير طبية حديثة أن أوراق النعناع الصيني لها فوائد في تدمير الخلايا السرطانية. تم استخدام نوع من نبات النعناع لتصنيع مادة كيميائية تدمر الأوعية الدموية التي تقوم بتغذية الأورام السرطانية. وهذا يؤدي إلى موت خلايا تلك الأورام. وقد يكون هذا الاكتشاف خطوة نحو ظهور سُبل علاجية أكثر نجاحاً في مقاومة الأمراض السرطانية.

سؤال رقم ١

ضع علامة ☒ أمام ٥ عبارات صحيحة حسب ما جاء في النص.

☐	A فوائد النعناع تشبه فوائد الشاي.
☐	B تستفيد من النعناع كثيراً إذا داومنا على استعماله.
☐	C عصارة النعناع تريح الأعصاب.
☐	D البكتيريا تزداد مع شرب النعناع.
☐	E النعناع غذاء ودواء.
☐	F الماء المغلي مع السكر يريح المعدة.
☐	G لعلاج أوجاع الرأس ومشاكل البصر أضف السكر لشراب النعناع.
☐	H مكافحة السرطان تتم بقتل الأوعية الدموية في الخلايا المصابة.

2- أكمل الجمل التالية حسب ما جاء في النص وضع علامة 8 أمام النتمة المناسبة لكل جملة في المربع المناسب.

للنعناع فوائد عديدة

i	إذا تناولناه بانتظام	
ii	إذا تناولناه مرة كل أسبوع	
iii	إذا تناولناه بعد الأكل	
iv	إذا تناولناه مرة كل عشر سنوات	

(a) يعمل النعناع على تنشيط

i	القلب و الأمعاء	
ii	الدماغ و الدورة الدموية	
iii	القلب و الدورة الدموية	
iv	القلب و الدماغ	

(b) للتخلص من حموضة المعدة ينصح خبراء الأعشاب بـ

i	أكل أوراق النعناع	
ii	شرب كأس مغلي من النعناع	
iii	شرب كأس مغلي من الشاي	
iv	شرب كأس مغلي من الماء	

(c) من فوائد أوراق النعناع

i	تخفيف آلام المعدة
ii	تنظيف الأمعاء
iii	معالجة الاكتئاب
iv	تدمير الخلايا السرطانية

سؤال رقم ٣

املا الفراغ بالكلمة أو العبارة المناسبة من الكلمات التالية:

مضمون – بعيداً – الاحتفال – المهرجان – السيناريو – العربية – قريباً – الأجنبية

الدراما التلفزيونية بين النفع والضرر

حرصت القنوات الفضائية على تقديم الأعمال الدرامية المختلفة خلال أيام شهر رمضان المبارك من كل عام، وأصبح الشهر الفضيل موسماً سنوياً يتبارى فيه المنتجون وكتاب..... في تقديم أفضل ما لديهم خلال هذا..... السنوي. وتسعى القنوات الفضائية إلى جذب المشاهدين، وتحقيق أعلى نسبة مشاهدة بما ينشط معه سوق الترويج الإعلان، وتسويق المنتج الدرامي نفسه بغض النظر عن هذا العمل أو ذاك، وما يحمل من رسالة ومضمون وهدف ثقافي أو تربوي أو إصلاحي..... عن مجرد الترفيه والتسلية.