

Health: sample reading and responding scripts

Task 1

Task 2

Task 1

مَنَافِعُ النَحْلِ
يُسْتَخْرَجُ الْعَسَلُ الطَّبِيعِيُّ مِنَ النَحْلِ الَّذِي يَجْمَعُ رَحِيقَ الْأَزْهَارِ وَالنَّبَاتِ وَيَحْمَلُهُ إِلَى خَلَايَاهُ، حَيْثُ تُحَضَّرُهُ وَتُخَزَّنُهُ مَجْمُوعَةً أُخْرَى مِنَ النَحْلِ الْعَامِلِ، الَّتِي تُضَيِّفُ إِلَيْهِ بَعْضَ الْأَنْزِيمَاتِ (الْخَمَائِرِ) الَّتِي تَتَفَاعَلُ مَعَ الرَّحِيقِ بَعْدَ أَنْ يَتَبَخَّرَ مِنْهُ الْمَاءُ، فَيَتَحَوَّلُ إِلَى عَسَلٍ.
تَعُودُ نَوْعِيَّةُ الْعَسَلِ وَنَكْهَتُهُ الْمُمَيَّزَةُ وَلَوْنُهُ وَطَعْمُهُ، إِلَى نَوْعِ الزَّهْرَةِ أَوِ النَّبْتَةِ الَّتِي يَمْتَصُّ رَحِيقَهَا النَحْلُ، مِثْلَ اللَّيْمُونِ وَالْبُرْتُقَالِ وَالصَّعْتَرِ...
وَقَدْ يَكُونُ مَصْدَرُ الرَّحِيقِ مِنْ نَوْعٍ وَاحِدٍ مِنَ الزَّهْرِ، وَهَذَا مَا يُفْضَلُهُ النَّحَالُونَ وَمُحِبُّو الْعَسَلِ. أَوْ قَدْ يَكُونُ مَزِيجًا مِنَ الْأَزْهَارِ وَالنَّبَاتَاتِ.
وَلِلْعَسَلِ فَوَائِدٌ صَحِيَّةٌ مُهِمَّةٌ جِدًّا، عُرِفَتْ مِنْذُ الْأَلْفِ السَّنِينَ كَعِلَاجٍ طَبِيعِيِّ لِأَمْرَاضِ التَّهَابِ الْحَلْقِ وَالْإِنْفُلُونِزَا وَالسُّعَالِ وَالْحُرُوقِ الْجَلْدِيَّةِ وَكَمْطَهْرِ الْجُرُوحِ.
كَمَا يَحْتَوِي الْعَسَلُ عَلَى عُنَاصِرٍ غِذَائِيَّةٍ مُهِمَّةٍ تُسَاهِمُ فِي تَنْظِيفِ الْجِسْمِ مِنَ الْمَوَادِّ الضَّارَّةِ، عَنْ طَرِيقِ رَفْعِ نِسْبَةِ الْمَادَّةِ الْمُقَاوِمَةِ لِلتَّأَكُّسِدِ فِيهِ، مِمَّا يَمْنَحُ الْجِسْمَ نَشَاطًا وَحَيَوِيَّةً طَوَالَ النَّهَارِ. لِذَا يَتَنَاوَلُهُ الرِّيَاضِيُّونَ كَجُزءٍ هَامٍ مِنْ نِظَامِ غِذَائِهِمْ. وَمِنَ الْمَعْرُوفِ أَنَّ الرِّيَاضِيِّينَ الْقَدَمَاءَ اسْتَعْمَلُوا الْعَسَلَ كَمُنْشِطٍ طَبِيعِيِّ خِلَالَ دَوْرَاتِ الْأَلْعَابِ الْأُولُمْبِيَّةِ الْيُونَانِيَّةِ الْقَدِيمَةِ.
وَيُنصَحُ بِاسْتِبْدَالِ السُّكَّرِ بِالْعَسَلِ فِي الطَّعَامِ، لِأَنَّ نِسْبَةَ الْحَلَاوَةِ فِي الْعَسَلِ أَعْلَى مِنْهَا فِي السُّكَّرِ، لِذَا يُمَكِّنُ اسْتِعْمَالَ كَمِيَّةٍ أَقَلَّ مِنْهُ فِي صُنْعِ الْأَطْعَمَةِ وَالْحَلَوِيَّاتِ، إِذْ أَنَّهُ يَسْتَقْطِبُ الْمَاءَ وَيَبْقِيهَا طَرِيَّةً لِمُدَّةٍ أَطْوَلَ. وَنَظْرًا لِهَذِهِ الْفَوَائِدِ الْجَمَّةِ لِلْعَسَلِ، يَنْصَحُ الْأَطْبَاءُ وَخُبْرَاءُ الصِّحَّةِ بِتَنَاوُلِ الْعَسَلِ بِشَكْلِ دَائِمٍ لَوَقَايَةِ الْجِسْمِ وَتَحْصِينِهِ ضِدَّ الْأَمْرَاضِ.
فَالْوَقَايَةُ خَيْرٌ مِنْ قِنْطَارٍ عِلَاجٍ.

Questions

1. Explain the steps involved in the process of honey making.
2. What factors contribute to the different types of honey?
3. What are some practical uses of honey by humans? Give examples.
4. Who used honey as part of their diet?

Sample answers

Return

Task 2

دَعَتْ رَانِيَةَ وَزَوْجَهَا بَعْضَ الْأَصْدِقَاءِ إِلَى الْعِشَاءِ بَعْدَ انْتِقَالِهِمَا إِلَى مَنْزِلِهِمَا الْجَدِيدِ. وَمِنْ ضَمْنِ الْأَطْبَاقِ الَّتِي أَحَبَّتْ أَنْ تُقَدِّمَهَا لِأَصْدِقَائِهَا كَانَ طَبَقُ "وَرَقِ الْعِنَبِ الْمَحْشُو بِالْأَرْزِ وَالْخُضَارِّ". عِنْدَمَا حَضَرَتْ هَذَا الطَّبَقِ وَتَذَوَّقَتْهُ، اِكْتَشَفَتْ أَنَّهُ لَمْ يَكُنْ سَهْلَ الْمَضْغِ، وَطَعْمُهُ يَخْتَلِفُ عَنِ الطَّبَقِ الَّذِي تَحَضَّرُهُ وَالِدَتُهَا. فَاتَّصَلَتْ بِوَالِدَتِهَا عَلَى الْفَوْرِ وَدَارَ بَيْنَهُمَا الْحِوَارُ التَّالِي:

رانية : ألو ماما ! كَيْفَ حَالُكَ الْيَوْمَ؟

الأم : بخير يا حبيبتي ، هل انتهيت من تجهيز الطعام لضيوفك؟
رانية: أه ياماما ! لن تُصَدِّقِي ما حَصَلَ ! فَرَمْتُ الْبَقْدُونِسَ وَالنَّعْنَاعَ وَقَطَّعْتُ الطَّمَاظِمَ وَالْبِصَلَ لِلتَّبْصُولَةِ؛ وَجَهَّزْتُ الْحُمُّصَ بِالطَّحِينَةِ وَالْبَابَا غَنُوجَ وَالْكَبَبَةَ وَطَبَقَ السَّمَكَةِ الْحَرَّةِ . كَلَّهَا جَيِّدَةً وَلَكِنِّي لَمْ أَوْفَّقْ بِتَحْضِيرِ طَبَقِ مَحْشِي وَرَقِ الْعِنَبِ .

الأم : لماذا؟ ما الذي حَصَلَ؟ فَقَدْ أُعْطَيْتُكَ جَمِيعَ الْمَقَادِيرِ الْمَطْلُوبَةِ وَطَرِيقَةَ التَّحْضِيرِ.

رانية: لأبَدُّ أَنَّهُ حَصَلَ خَطَأٌ فِي إِحْدَى الْمَرَاهِلِ .

الأم : هل غَمَرْتَ الْأُورَاقَ الْمَحْشِيَّةَ بِكَمِيَّةٍ كَافِيَةٍ مِنَ الْمَاءِ.

رانية: لقد قمتُ بذلك ووضعتُ الطنجرةَ على نارٍ هادئةٍ.

الأم : ربَّما نَسِيتِ نَقْعَ وَرَقِ الْعِنَبِ بِالْمَاءِ الْمَغْلِيِّ لِدَقَائِقَ مَعْدُودَةٍ قَبْلَ لَفِّهَا.

رانية: لا؛ ولم انسَ أَنْ أَنْزَعِ الْعِيدَانَ مِنْ أَوْرَاقِ الْعِنَبِ قَبْلَ نَقْعِهَا بِالْمَاءِ الْمَغْلِيِّ، كَمَا أَنَّني حَضَرْتُ الْحَشْوَ بِتَقْطِيعِ الْبِصَلَ وَالطَّمَاظِمِ وَقَرَمِ الْبَقْدُونِسِ وَالنَّعْنَاعِ

واضافة الملح والفلفل ثم غسلت الأرز والحمص واضفتهم إلى الخليط. حشوت الورق ولففته كما علمتني وعمرتة بالماء ولكنة لم ينضج جيداً خاصة حبوب الحمص.

تضحك الأم وتقول: يا حبيبتي، يبدو أنك نسيت نقع الحمص لليلة كاملة قبل استعماله في الطهي. وهذه قاعدة اتبعيها في كل طبق يحتوي الحبوب اليابسة، ماعدا العدس.

رانية: ولكن الطعام كان مختلفاً وينقصه شيء ما .

الأم: هل وضعت كمية كافية من الملح وعصير الحامض؟

رانية: آه نسيت الحامض نهائياً! اعتقد أنني فهمت الآن ما هي المشكلة وسأعود لأحضر الطبق مرة ثانية قبل المساء.

الأم: حسناً. أضيفي الحامض خمس دقائق قبل نضوج الورق وأتمنى لك التوفيق.

رانية: شكراً لك يا أمي الحبيبة . لا أدري ماذا كنت سأفعل من دونك. سأخبرك بالنتيجة صباح الغد، سلمي على والدي . وإلى اللقاء!

Questions

1. What is the occasion for the dinner invitation?
2. List the dishes that Rania is preparing for the dinner.
3. Describe the result of the vine leaves dish that Rania attempted to cook for the first time.

Sample answers

Return