

## كنز الشتاء

يُعتبر البرتقال من أكثر الفواكه الحمضية استعمالاً في الشتاء، لوفرة إنتاجه ورخص ثمنه، لكن إذا تعرّفنا على فوائده سنرى أنه يُعتبر في نظر الطب من أغلاها؛ فهو يحتوي على حوالي (٨٠ - ٨٥%) من وزنه ماءً، ويحتوي على نسبة من الكربوهيدرات والألياف، وهو غنيّ بالفيتامينات، مثل فيتامين: A، C، B1، B2.

من فوائد البرتقال:-

١. غنيّ بفيتامين C، فهذا يجعله في مقدّمة الأغذية الواقية ضدّ الزكام والإنفلونزا.
  ٢. يقوّي الكبد، وينشط الدورة الدموية في القلب، ويعمل كذلك على زيادة امتصاص الحديد ممّا يؤدي إلى رفع معدّل مستوى الحديد في الدم.
  ٣. يفتح الشهية إذا تناول الإنسان قبل الطّعام، ومفيد أيضاً للصّدر والسعال وغيرها من الفوائد.
- للبرتقال عدّة أنواع:- البرتقال الحلو، ويسمّى البرتقال السّكريّ، البرتقال اليوسفيّ، البرتقال الحمضيّ، البرتقال أبو سرّة.
- من هنا نرى ضرورة تناول البرتقال وشرب عصيره الطّازج.

١- لماذا يعتبر البرتقال من أكثر الفواكه الحمضية استعمالاً في الشتاء؟

|                           |               |                              |                        |
|---------------------------|---------------|------------------------------|------------------------|
| أ/ لوفرة إنتاجه ورخص ثمنه | ب/ لجمال لونه | ج/ لوفرة إنتاجه وارتفاع ثمنه | د/ لعدم وجود فائدة منه |
|---------------------------|---------------|------------------------------|------------------------|

٢- يعتبر البرتقال في مقدمة الأغذية الواقية ضدّ الزكام والإنفلونزا، لأنه:

|                   |                   |                     |                     |
|-------------------|-------------------|---------------------|---------------------|
| أ/ غني بفيتامين C | ب/ غني بفيتامين B | ج/ غني بفيتامين B ١ | د/ غني بفيتامين B ٢ |
|-------------------|-------------------|---------------------|---------------------|

٣- نسبة الماء في حبة البرتقال:

|                        |                           |                       |                   |
|------------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------|
| أ/ أكثر من ٨٥% من وزنه | ب/ حوالي ٨٠ - ٨٥% من وزنه | ج/ أقل من ٨٠% من وزنه | د/ غير معروف وزنه |
|------------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------|

٤- ضد كلمة (زيادة):

|          |         |         |         |
|----------|---------|---------|---------|
| أ/ نقصان | ب/ قليل | ج/ خفيف | د/ كثير |
|----------|---------|---------|---------|

٥- همزة القطع في كلمة:

|             |            |            |           |
|-------------|------------|------------|-----------|
| أ/ البرتقال | ب/ استعمال | ج/ الحمضية | د/ أغلاها |
|-------------|------------|------------|-----------|

٦- الفاكهة التي تعتبر كنز الشتاء:

|           |             |             |          |
|-----------|-------------|-------------|----------|
| أ/ التفاح | ب/ البرتقال | ج/ الفراولة | د/ الموز |
|-----------|-------------|-------------|----------|

٧- كلمة مختومة بتاء مربوطة:

|         |           |             |          |
|---------|-----------|-------------|----------|
| أ/ ثمنه | ب/ إنتاجه | ج / الأغذية | د/ عصيره |
|---------|-----------|-------------|----------|

٨- نوع الفعل (يعتبر):

|         |          |        |                   |
|---------|----------|--------|-------------------|
| أ/ ماضٍ | ب/ مضارع | ج/ أمر | د/ لا شيء مما سبق |
|---------|----------|--------|-------------------|

٩- نوع الكلمة (فوائد):

|          |         |              |              |
|----------|---------|--------------|--------------|
| أ/ معرفة | ب/ نكرة | ج/ اسم إشارة | د/ اسم موصول |
|----------|---------|--------------|--------------|

١٠- حرف الجر المناسب في الجملة "يُعْتَبَرُ ..... نَظَرِ الطَّبِّ":

|        |        |       |       |
|--------|--------|-------|-------|
| أ/ إلى | ب/ على | ج/ في | د/ من |
|--------|--------|-------|-------|

١١- عبارة "يَفْتَحُ الشَّهِيَّةَ" تعني:

|                                |                                |                            |                     |
|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------|
| أ/ يقلل الرغبة في تناول الطعام | ب/ يزيد الرغبة في تناول الطعام | ج/ يزيد المناعة ضد الأمراض | د/ يزيل الهم والغضب |
|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------|

١٢- علامة الترقيم المناسبة لجملة: "من فوائد البرتقال، يقوي الكبد ... وينشط الدورة الدموية في القلب."

|             |                |             |              |
|-------------|----------------|-------------|--------------|
| أ/ تعجب (!) | ب/ استفهام (?) | ج/ نقطة (.) | د/ فاصلة (،) |
|-------------|----------------|-------------|--------------|

١٣- الفكرة الرئيسية من النص:

|                                 |                              |                                          |                                  |
|---------------------------------|------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|
| أ/ يقدم لنا معلومات عن البرتقال | ب/ يرشدنا كيفية عصر البرتقال | ج/ يقتعنا بضرورة أكل البرتقال وشرب عصيره | د/ يروي لنا كيفية زراعة البرتقال |
|---------------------------------|------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|

١٤- مفرد كلمة (الفواكه):

|          |             |            |           |
|----------|-------------|------------|-----------|
| أ/ فاكهة | ب / فاكهتان | ج / فاكهون | د/ فاكهين |
|----------|-------------|------------|-----------|