

النموذج (١١)

اللولؤ والسيوف

١٠٠ %

نقطة : لا تجعل غيوم الماضي تغطي شمس الحاضر

التناظر اللفظي

د. مهد : لحد	ج. بدايت : نهايت (فنة)	ب. تفاح : برتقال	١. دائرة : مربع
د. عقد : قرن	ج. أسبوع : سنت (بعدها)	ب. ظهر : مغرب	٢. روضة : ابتدائي
د. بحر : غوغاء	ج. ضفدع : نعيق (الصوت الناتج عنه يسمى)	ب. حصان : ثغاء	٣. ماء : خريز
د. عدل : ظالم	ج. تمهيد : تدرية (تضاد)	ب. محابة : مدارة	٤. متزن : أخرق
د. صيام : سحور	ج. صلاة : ركوع (ينتج عنه)	ب. استماع : فهم	٥. تهور : ندام
د. رجل : بيت	ج. عقل : فكرة (يوجد به)	ب. خيل : إسطل	٦. قم : لقمته
د. لسان : لمر	ج. البطش : يد (تستخدم لـ)	ب. معدة : هضم	٧. قدم : مشي
د. سكينته : بطيخ	ج. فطنة : حكمت (تضاد)	ب. روضة : ابتدائي	٨. فطنة : غباء
د. ذهاب : إياب	ج. محابة : مدارة (ترادف)	ب. زيادة : شهرة	٩. زيادة : نماء
د. ضب : جحر (يوجد بداخلها)	ج. جبال : هضاب	ب. حقيبة : دولاب	١٠. الشلجة : الفاكهة
د. إبرة : خياطة (وظيفة)	ج. حرب : جندي	ب. ثقافة : صحيفته	١١. عش : فراخ (بطيخ : لب)
د. أكل : شبع (يحيط به)	ج. جوع : فقر	ب. كسل : نوم	١٢. زراعة : فلاح
ب. الحجر الأسود : مقام : إبراهيم	د. الورد : الحديقة		١٣. أكرة : ملعب
			١٤. زراعة : حصاد
			١٥. أكل : غنى
			١٦. البيت : السور
			١٧. الجزيرة : الشاطئ
			١٨. الملتزم : الركن اليماني

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم

١٠. تنقيّة : هواء (هواء : تنقيّة) (يحوّل)

أ. طحن : قمح (قمح : طحن) ب. صيد : سمك ج. سيف : صقل

(يحتاج إلى)

١١. قمح : طحن

أ. هواء : تنقيّة (سيف : صقل) ب. ليل : ظلام ج. لقاح : بذر د. سمك : صيد

(جزء من)

١٢. الورقة : الفصن (جزء من)

أ. الفرقة : المنزل ب. ثمر : سوق

(أحيانا في هذا السؤال ستكون كلمة غرفة مكتوبة بحرف القاف (غرفة) وهي خطأ كتابي)

(مصنوع من)

١٣. باب : خشب

ج. نافذة : زجاج

ب. صوم : إسلام

أ. عبادة : صلاة

(تضاد)

١٤. حركة : سكّون

ج. جود : شح (حرية : قيد)

ب. ميل : هيام

أ. توجيه : إرشاد

(يستخدم)

١٥. خياط : إبرة

أ. لاعب : كرة

(تُصاب بـ)

١٦. رأس : شح

ب. خيط : ثوب

أ. إناء : ثلمة

د. مقالة : خطب

ج. جورب : قدم

(فيه - فيها)

١٧. بيت : رجل

أ. عقل : فكرة (رأس : فكرة)

١٨. نافذة : زجاج (مصنوع من)

ج. كعبت : كساء

ب. ذهب : خاتم

أ. باب : خشب

إكمال الجمل

١. الأطفال عندما يتكلمون في الأمور التي يجب أن نعطيهم اهتماما.

أ. تعنيهم - أبسط ب. تخصهم - جُل ج. تعنينا - قليل د. نعرفها - كثير

٢. التدريب (التخطيط) و..... عوامل..... للنجاح في أي عمل.

أ. الاجتهاد - مقررة ب. الإعداد - مساعدة ج. التخطيط - متعددة د. التوظيف - مطابقة

٣. إذا كانت مدينة تقع شمال شرق مكة فإن اتجاه القبلة

أ. الشمال الغربي ب. الشمال الشرقي

ج. الجنوب الشرقي د. الجنوب الغربي (جنوب غرب)

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم

يقال أن ابن سينا كان إذا استغلق عليه شيء أو تردد في مسألة تردد علي المسجد وابتهل

إلى الله حتي يفتح عليه

د. معروف - ~~الافق~~

ج. فهم - المستغلق

ب. حل - الباب

أ. كتابة - الالمفهوم

٨. كلما زاد الإنسان كثر

د. عمل - خلق

ج. نجاح - ذكاؤه

ب. مرض - موت

أ. نجاح - حساده

٩. الرعي من الأمور على الزراعة الرعوية (البيئية).

د. البقري - أشد

ج. الجائر - أخطر

ب. المتدني - البيئية

أ. الكثير - أخطر

١٠. يحرص بعض الناس على اكتساب لأنهم يرون في ذلك من الفقر.

د. السؤال - الجواب

ج. الطعام - الطلب

ب. الدواء - وصفه

أ. صنعة - أماناً

١١. لا تفقد صبرك مهماً تأخر عليك ، فما بين حلمك وتحقيقه إلا جميل ويكفي أن

الصابرين يوفى أجورهم بغير حساب

د. الابتلاء - سعي

ج. الخير - زمن

ب. الرزق - خطر

أ. الفرج - صبر

١٢. كلما زاد حسادك دل ذلك على

د. عملك

ج. نجاحك

ب. مرضك

أ. فشلك

١٣. لا تجادل فقد يخطيء الناس في بينكما.

د. الأعمال - الكمال

ج. الذكي - التمييز

ب. الأحمق - التفريق

أ. المال - الكمال

١٤. كما أن الغدر من سمات الخائن ، فإن من سمات

د. التهور - الحكيم

ج. الدنيء - المنافق

ب. الأناة - المنافق

أ. المروءة - الكريم

١٥. إذا كانت مدينة تقع شمال غرب مكة فإن اتجاه القبلة

د. الجنوب الشرقي

ج. جنوب غرب

ب. شمال شرق

أ. شمال

الخطأ السياقي

١٦. لا تستسلم للعقبات الكثيرة التي تواجهها أثناء مضيك قدما في طريق النجاح ولا تجعل ثقتك

بنفسك تتزعزع فطرق النجاح غالبا ما تكون ^{مهمّة} مهمة.

د. مُمهّده

ج. النجاح

ب. تواجهها ^{فادوم}

أ. للعقبات

١٧. نحن لا نستطيع تغيير ماضيها ولكننا ~~خائفون~~ من تغيير مستقبلنا

د. مستقبنا

ج. تغيير

ب. ماضيها

أ. خائفون

١٨. نور البدر له تأثيرات ^{فلمّة} ليّنة على البحار والمحيطات .

د. المحيطات

ج. ليّنة

ب. تأثيرات

أ. البدر

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم

٤- الحياة عبء ثقيل على بعض الأشخاص ، وبعض الأشخاص عبء خفيف على الحياة.

أ. عبء ب. ثقيل ج. خفيف د. الحياة

٥- السلامة أهون من الندامة والأسى خير من التكلف والقناعة أهون من الضراعة. (السلامة خير من الندامة والأسى خير من التكلف والقناعة خير من الضراعة.)

أ. أهون ب. والأسى ج. التكلف د. الضراعة

٦- الفضل هو الشيء الوحيد الذي تستطيع أن يتفاداه (تخطيه) كل إنسان دون بذل أي مجهود.

أ. الفضل ب. الشيء ج. يتفاداه (تخطيه) د. مجهود

٧- أبشع مذبحة حدثت بعد الحرب العالمية الثانية هي المذبحة العرقية ضد مسلمي البوسنة والهرسك

أ. أبشع ب. الثانية ج. العرقية (العرقية) د. مذبحة

٨- استغنت الشركة عن ربع موظفيها بسبب ازدياد مدخلاتها.

أ. استغنت ب. ربع ج. موظفيها د. ازدياد

٩- لا تقل على الناس في غيابهم ما تستحي قوله وهم يعملون

أ. لا تقل ب. غيابهم ج. تستحي د. يعملون

١٠- مرتفعة انفتحت البرازيل الكثير من الأموال الطائلة في كأس العالم وبررت ذلك بأن مكاسبها كانت

منخفضة (بانخفاض مكاسبها) في كأس العالم

أ. انفتحت ب. الطائلة ج. بررت د. منخفضة (بانخفاض)

١١- يجب مراعاة أساليب السلامة في صناعة ألعاب الأطفال وأن تكون صناعتها بأعلى جودة لأنها

تذهب إلى أناس لا يعرفون ماهي عيوب السلع الاستهلاكية

أ. لعب ب. بأدنى ج. اشخاص الحكم د. عيوب

١٢- إن من قواعد الاسلام المشورة في الحكم وهذا من المبادئ في الاقتصاد الاسلامي

أ. قواعد ب. المشورة ج. المبادئ د. الاقتصاد

١٣- الارواح تحتاج قوتها من الامواء كما تحتاج الابدان قوتها من الغذاء

أ. الارواح ب. الادواء ج. الابدان د. الغذاء

١٤- مروءة الرجل صدق لسانه واحتماله خيراته جيرانه و غص بصره وكفه الاذى عن ابعاده و

جيرانه

أ. صدق ب. خيراته ج. غص د. بصره

١٥- من أفضل المذابح التاريخية المذبحة العرقية في البوسنة والهرسك.

أ. أفضل ب. التاريخية ج. العرقية د. الهرسك

١٦- لا تقل عن الناس (عليهم) في غيابهم ما تستحي قوله في علمهم

أ. تقل ب. الناس ج. تستحي د. علمهم

١٧- السوق السوداء هي مخالفة السعر به جاوزة الحد الأدنى في كون البائع والمشتري مخالفين للقانون

أ. السوداء ب. مخالفة ج. الأدنى د. مخالفين

١٠. رأس العقل التدبير في الإنفاق دون بذل ~~ب. التدبير أخلاقاً~~ ~~أ. العقل~~ ~~ج. الإنفاق~~ ~~د. بذل~~
١١. من غير الجيد للمعلم تربويًا ومادياً أن يتخلي عن صفه من صفات القيادة ~~أ. الجيد~~ ~~ب. تربويًا~~ ~~ج. مادياً~~ ~~د. القيادة~~

استيعاب المقروء

السؤال التالي يتعلق بالنص المرفق ، بعد السؤال هناك أربع اختيارات ، واحد منها صحيح ، المطلوب هو قراءة النص بعناية ثم اختيار الاجابة الصحيحة .

- ١- كانت المكتبات قديما تعتمد على الفهارس التقليدية في البحث ، وللوصول إلى المطلوب كانت البطاقات بداخل الفهارس تستخدم عادة اسم المؤلف أو عنوان الكتاب أو الموضوع وفي سبعينيات القرن الماضي بدأت أغلب المكتبات في التحول من الطريقة التقليدية إلى الحواسيب في تقديم الوظائف المكتبية التقليدية المرتبطة بالمكتبات قديما وحديثا بطرق حديثة ومن أشهرها : التصنيف والاستعارة والمحتوى الداخلي و الطباعة (التصنيف والاعارة وضبط الدوريات والبحث)
- ٢- تم تغيير الفهارس التقليدية التي استمرت في تقديم الوظائف المكتبية لحوالي عشرة عقود حيث مكتبة الكونجرس نظامها من تقليدي إلى الفهارس الآلية - أجهزة البحث الآلي - في عام ١٩٧٦ ثم تبعتها المكتبة البريطانية في لندن عام ١٩٨١ ، ومكتبة نيويورك والمكتبة القومية الكندية . إن هذا التحول سهل لرواد المكتبات الوصول إلى مصادر المعلومات دون الحاجة إلى مساعدة الموظفين في المكتبة . وكلمة بيبليوغرافيا إذا تدل على « كتابة الكتب أو نسخ الكتب » . وقد تطور معنى البيبليوغرافيا ومدلولها على مر العصور فأصبحت تعني قائمة بالكتب والمواد المكتبية الأخرى المستخدمة في كتابة مقال أو بحث ما ، وهي مرتبة هجائيا وفقا لأسماء المؤلفين أو العناوين (في حال عدم وجود مؤلفين) .
- وأثناء القراءة قد تحدث عملية النكوص إلى كلمات وجمل وفقرات لاعتقاد المرء أنه لم يفهمها مطلقاً أو لم يفهمها على الوجه الصحيح .

١. سبعينات القرن العشرين الميلادي في الفقرة (١) تعني الفترة بين: // في الفقرة (١) ذكرت عبارة (في سبعينيات القرن الماضي) ويقصد بها.....

- أ. ١٩٨٠ - ١٩٨٩ ب. ١٩٧٩ - ١٩٨١ ج. ١٩٧٥ - ١٩٨٠ د. ١٩٧٠ - ١٩٧٩
- معنى كلمة (التحول) // كلمة (التحول) الواردة في الفقرة (٢) تعني
- أ. التقادم ب. المواصلة ج. التطور د. الاستغناء

معنى مصادر المعلومات ؟

- أ. كل ما تقتنيه المكتبة (كل ما تقتضيه المكتبة) ب. مواقع على الإنترنت
- ج. معلومات الكتب في الفهارس د. الإحصاءات الواردة في الدراسات

١. يطلق على أجهزة البحث الآلي الواردة في الفقرة (٢) من عموم النص نفهم انه يطلق على

أجهزة البحث الآلي المستخدمة في المكتبات مصطلح:.....
 أ. الانترنت ~~ب. آليات~~ ج. حواسيب ~~د. فهارس~~

عدد العمليات التي تقوم بها المكتبات قديما والتقنية حديثا

أ. ٢ ب. ٣ ج. ٤ د. ٥

٢. معنى كلمة (النكوص) الواردة في الفقرة (٣) معنى كلمة (النكوص)

أ. العودة (الرجوع) ب. عدم الاستعمال ج. ~~الانقضاء~~ د. النقد

٣. نفهم من الفقرة (٣) أن العلاقة بين « البحث المباشر » و « البحث الآلي »

أ. ترادف (تكرار المعنى) ب. تكامل ج. تفريغ د. نتيجة

٤. علاقة الفقرة (٢) بالفقرة (١)

أ. تفصيل لمضمونها (تفصيل لما ورد فيها) (تفصيل لمحتواها)

ب. تأكيد أدلتها (تأكيد لمحتواها)

ج. تفسير لمضمونها د. تحليل لمضمونها

٥. يفهم من الفقرة (٢) أن الببليوغرافيا يعتبر ترتيب للكتب (الببليوغرافيا يعتبر ترتيب

للكتب

أ. الحرفي ~~ب. الكاني~~ ج. التعليمي د. السهل

٦. يفهم من الفقرة (٢) أن الفترة التي ظل استخدام البطاقات فيها هي وفقا للفقرة (٢)

استعمال البطاقات استمر ما بين:.....

اللي الفرق بينها
١٥٥ سنة

أ. ١٨٨٠-١٩٦٠ ب. ١٨٧٠-١٩٧٠ ج. ١٨٩٠-١٩٦٠

٧. تستطيع البطاقات أن تصل الباحث بالكتاب ب كم عدد الطرق الموصلة للكتاب

حسب ما ورد في الفقرة (١)

أ- طريقة واحدة ب- طريقتين ج- ثلاثة طرق د- ~~أربعة طرق~~

٨. وفقا للفقرة (١) عدد العمليات التي تقوم بها المكتبات قديما:..... // يفهم من الفقرة (١)

أن عدد الوظائف للمكتبات

أ. ٣ وظائف ب. ٤ وظائف ج. ٥ وظائف د. ٦ وظائف

٩. يفهم من الفقرة (١) أن التقنية الحديثة تقدم بيانات:..... // تشير الفقرة ٢ الى تقنية

الحواسيب تقدم بيانات

أ. متوازية ب. محورة ج. جديدة بطريقة تقليدية د. تقليدية بطريقة مطورة

١٠. يفهم من الفقرة (٢) أن المقصود برواد المكتبة هم:..... // يفهم من الفقرة ٣ ان زوار

المكتبة تعني؟

أ. الأساتذة ب. الطلاب

ج. المثقفين والقراء (الباحثين والمتعلمين) د. ~~العامّة~~

١٥- عدد الخدمات التي تقدمها التقنيات الحديثة للمكتبات الواردة في الفقرة (١)

أ. ٢

ب. ٣

ج. ٤

د. ٥

١٦- يفهم من الفقرة (٢) أن الفترة التي ظل استخدام البطاقات فيها هي// وفقا للفقرة ٢

استعمال البطاقات استمر ما بين:.....كَيْفِيَّة

أ. ١٨٨٠-١٩٦٠

ب. ١٩٧٠-١٩٨٠

ج. ١٩٨٠-١٩٧٠

د. ١٨٩٠-١٩٦٠

السؤال التالي يتعلق بالنص المرفق ، بعد السؤال هناك أربع اختيارات ، واحد منها صحيح ، المطلوب هو

قراءة النص بعناية ثم اختيار الاجابة الصحيحة .

يُعَدُّ السيف السلاح الرئيسي في القتال ، لأنه يُستعمل في الهجوم والدفاع ، ويكون ذا حدة أو ذا حدين وربما يكون رأسه مذهباً حاداً يستعمل للمطعن مثلاً ، والسيف الجيد هو المصنوع من الحديد النقي ومن الفولاذ وفي العربية لفظ فولاذ أي نوع مميز من أنواع الحديد ، يعني أنه مُصنَّع الحديد النقي خبثه ، ويقال للحديد السيف (النصل) أما حده فيقال له (ظبة) وجهها (ظبي) الظباء حديد السيف ، ومن هذا صرنا لها هي تم إتقان صناعة السيف ، وعمل أصحاب حرفة صناعة السيوف على تزيينها وتعليقها بالذهب والفضة .

١٧- مما ورد ، أي من الآتي صحيح

أ. الحد جزء من النصل

ب. النصل جزء من الحد

ج. الحد يقابل النصل

د. الحد لا يقابل النصل

١٨- معنى (خبث الحديد الواردة في الفقرة السابقة).....

أ. أردأ الحديد (نوعه رديء)

ب. الحديد الذي يسبب اذى

ج. ما اختلط به من غير مادته (الحديد المختلط بالشوائب (الحديد المختلط بمواد أخرى) (الحديد

غير النقي)

د. الحديد اللين

١٩- أي مما يلي أصح كما ورد ؟

أ. كل حديد فولاذ

ب. الفولاذ حديد مصنع

ج. كل فولاذ حديد

د. الفولاذ مختلط بالحديد

٢٠- ما العلاقة بين الحد والنصل؟

أ. جزئية

ب. انتزاعية

ج. تتالي

د. تكامل

٢١- وفي العربية تعني

أ. اللغة العربية

٢٢- أنسب عنوان للنص

أ. صناعة السيوف العربية وتاريخها

٢٣- معنى تزيينها بالذهب والفضة

أ. تزيينها

ب. طليها

ج. زخرفتها

د. تخريبها

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم

قطعة اللؤلؤ

السؤال التالي يتعلق بالنص المرفق ، بعد السؤال هناك أربع اختيارات ، واحد منها صحيح ، المطلوب هو قراءة النص بعناية ثم اختيار الاجابة الصحيحة .

كان الناس قديما يهتمون باستخراج اللؤلؤ وخاصة اهل الخليج فكان من يمتنون تلك المهنة من اهل الخليج يتركون اهلهم وكل ما يخصهم ويذهبون الي الخليج العربي يغوصون فيه بحثا عن اللؤلؤ وخاصة انه من اهم مصادر الدخل لديهم ولمدة بعدهم الطويلة عن اهلهم كانوا في خوف عليهم ويتمنون لهم الأمن والسلامة.

١. العنوان الأنسب للنص

أ. أهمية اللؤلؤ لأهل الخليج قديما

ج. رحلة البحث عن اللؤلؤ

٢. كم تضاد في القطعة.....

أ. ١

ب. ٢

٣. فكرة النص كانت

أ. من العموم إلى الخصوص

ج. الإجمال إلى التفصيل

٤. الغوص للبحث عن اللؤلؤ

أ. إجمال بعد تفصيل

ج. من الخصوص إلى العموم

ب. مصادر استخراج اللؤلؤ قديما

د. صعوبة استخراج اللؤلؤ

د. ٤

ج. ٣

ب. من الخصوص إلى العموم

د. من التفصيل إلى الإجمال

ب. من العموم إلى الخصوص

د. تفصيل بعد إجمال

٥. كان في استخراج اللؤلؤ عناء ومشقة ، لماذا استمروا في استخراجة ؟

ب. لأنه هوايته

أشملهم

أ. لكسب الرزق

٦. علاقة كلمة العناء بكلمة المشقة

ب. الأولى تحمل معنى الثانية

د. الأولى مادية والثانية معنوية

أ. الثانية تحمل معنى الأولى

ج. الأولى معنوية والثانية مادية

قطعة كيف تحدث الزلازل؟

السؤال التالي يتعلق بالنص المرفق ، بعد السؤال هناك أربع اختيارات ، واحد منها صحيح ، المطلوب هو قراءة النص بعناية ثم اختيار الاجابة الصحيحة .

أثناء عملية الاهتزاز التي تصيب القشرة الأرضية تتولد ستة أنواع من موجات الصدمات ، من بينها الزلزالان يتعلقان بسم الأرض حيث تؤثران على الجزء الداخلي من الأرض بينما الأربعة موجات الأخرى تكون موجات سطحية ، ويمكن التفرقة بين هذه الموجات أيضاً من خلال أنواع الحركات التي تؤثر فيها على جزيئات الصخور ، حيث ترسل الموجات الأولية أو موجات الضغط جزيئات تتذبذب جيئة وذهاباً في نفس اتجاه سير هذه الأمواج ، بينما تنتقل الأمواج الثانوية أو المستعرضة الاهتزازات عمودية على اتجاه سيرها .

وعادة ما تنتقل الموجات الأولية بسرعة أكبر من الموجات الثانوية ، ومن ثم فعندما يحدث زلزال ، فإن أول موجات تصل وتسجل في محطات البحث الجيوفيزيقية في كل أنحاء العالم هي الموجات الأولية .

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم

✓ -المتفرقة بين أنواع الموجات يكون ب // كيف يمكن التمييز بين أنواع الموجات وفقاً لما

ورد في الفقرة (١) ؟// كيف يمكن التمييز بين أنواع الزلازل؟

أ. قوتها ب. باتجاهها «باتجاه سيرها» ج. مكانها د. شكلها

✗ -تبدأ الزلازل نشاطها عند اهتزازات في // متى يبدأ نشاط اهتزازات الزلازل؟ من أين يبدأ

نشاط الزلازل؟ متى تبدأ الزلازل نشاطها؟

أ. سطحها ب. ~~باطجاهها~~ ج. عمقها د. وسطها

✓ -يضمهم من الفقرة (٢) أن الموجات الثانوية تختلف عن الأولية في أنها // ما هو اتجاه الموجة

الثانوية مقارنة بالموجة الأولية ؟ // تتميز الموجات الثانوية عن الأولية في أنها :

أ. رأسية (عمودية) ب. أفقية ج. عرضية د. متنوعة

✓ -عدد الموجات الأولية وفقاً لما ورد في الفقرة (١).....

أ. ١ ب. ٢ ج. ٣ د. ٤

✓ -أنسب عنوان للنص؟

أ. كيف تحدث الزلازل؟ ب. كيف ترصد الزلازل؟

ج. مقياس الزلازل د. أنواع الزلازل

✓ -أي العبارات التالية صحيحة وفقاً لما ورد في الفقرة (٢)؟// أي العبارات الآتية صحيحة؟

أ. الموجات الثانوية أسرع من الأولية ب. الموجات الثانوية تتحرك بسرعة أقل من الأولية

ج. الموجات الأولية تأثيرها ضعيف د. الموجات الثانوية تأثيرها قوي

✓ -متى تبدأ الزلازل نشاطها؟

أ. عندما تصل الاهتزازات إلى القشرة الأرضية

ب. في الليل

د. في الصيف

ج. في النهار

✓ -عدد الموجات السطحية وفقاً لما ورد في الفقرة (١) // عدد الموجات السطحية.....

أ. ١ ب. ٢ ج. ٣ د. ٤

قطعة الحمية

هناك من يمارس الحمية القاسية دون أن يدرك سبب العادات الغذائية الجيدة لذا يعود للسمنة مجدداً.

✗ -ما الذي يتحدث عنه النص؟

أ. الحمية القاسية ~~التي تؤدي~~ إلى تخفيف الوزن

ب. الحمية القاسية نادراً ما تنتهي بالفشل

ج. غياب العادات الغذائية الجيدة يقلل من فائدة الحمية

د. العادات الغذائية تزيد الوزن دون حمية

#تم

هدفك في القدرات