



# Cambridge International A Level

ARABIC

9680/21

Paper 2 Reading and Writing

October/November 2022

INSERT

1 hour 45 minutes

## INFORMATION

- This insert contains the reading passages.
- You may annotate this insert and use the blank spaces for planning. **Do not write your answers** on the insert.

## معلومات

- يحتوي هذا المرفق على مقاطع القراءة.
- يمكنك إضافة تعليق توضيحي لهذا المرفق واستخدام المساحات الفارغة للتخطيط. لا تكتب إجاباتك على المرفق.



This document has 4 pages. Any blank pages are indicated.

## الجزء 1

اقرأ النص 1 في هذه الكراسة، ثم أجب عن الأسئلة 1، 2، 3 في ورقة الأسئلة.

## النص 1

## النظام النباتي الصارم

تلعب التغذية السليمة دورًا بارزًا في الحفاظ على صحة الإنسان البدنية والعقلية. وقد شهدت السنوات الأخيرة اكتساب بعض الأنظمة الغذائية النباتية شعبية متزايدة لدى عدد كبير من الناس حول العالم، كان أبرزها ما يُعرف بالنظام النباتي الصارم الذي يعتمد على تناول الخضراوات والفواكه الطبيعية الغنية بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية، وتجنب المنتجات الحيوانية بجميع أشكالها.

ومع انضمام عشرات الآلاف إلى هذا النظام الغذائي سنويًا، فقد تم تصنيف الأنظمة النباتية إلى عدة أنواع، منها الصارم، ومنها ما يستثني بعض المنتجات، مثل الحليب واللبن والجبن؛ بغية تحسين عملية الهضم التي تحتاج إلى البكتيريا السليمة الموجودة في تلك المنتجات، وبهدف الحصول على عنصر الكالسيوم الذي يساهم في تكوين العظام والعضلات. وهناك النظام النباتي المرن الذي يسمح بتناول جميع المنتجات الحيوانية، ولكن بمقادير معتدلة. ومع ازدياد الأماكن التي تباع المنتجات النباتية، مثل المتاجر والمطاعم والمقاهي، وتعددت كتب الطبخ التي تشجع على الانتقال إلى النظام النباتي، إضافة إلى دور وسائل الإعلام في ترويج هذا النظام، فقد أضحت الحمية النباتية شائعة بشكل لافت بين الناس.

وقد تعددت الأسباب التي دفعت الكثيرين إلى تبني النظام النباتي الصارم، فمنهم من يرى ضرورة تخفيف مُعاناة الحيوان من خلال مُقاطعة المنتجات التي تُلحق الضرر النفسي والجسدي به. بينما يرغب آخرون في حماية كوكب الأرض؛ إذ تشير الدراسات إلى أن الاعتماد الكلي على النظام النباتي يُقلل الغازات التي تُتبعث من إنتاج اللحوم، والتي تتسبب في الاحتباس الحراري بنسبة كبيرة تصل إلى ٣٠٪، فضلًا عن توفير مساحات كبيرة لزراعة المحاصيل بدلًا من استغلالها في المراعي.

يرى بعض خبراء التغذية أن اتباع نظام نباتي صارم يمكن أن يساهم في التخلص من الوزن الزائد والتمتع بالرشاقة والحيوية، ولكنهم يحذرون في الوقت نفسه من أن اتباع هذا النظام قد يؤدي إلى انخفاض حاد وخطير في الوزن. بينما تؤكد الطبيعة سعاد شاهين أن الامتناع عن تناول اللحوم ومنتجات الألبان يُقلل من فرص الإصابة بالأمراض المزمنة كالضغط والسكر وشرابيين القلب، ولكنها تُنبه إلى أن استغناء المرأة الحامل عن منتجات الألبان قد يتسبب في ارتفاع خطر إصابتها بفقر الدم. وفي كتابها "صحتنا أولاً" تنصح الطبيبة الآباء بعدم فرض النظام النباتي الصارم على أطفالهم؛ إذ قد يؤخر نموهم في بعض الحالات، فقد أظهرت دراسة حديثة أن ١٠٪ من أولئك الأطفال هم أصغر من الحجم الطبيعي المتوقع.

ورغم ما ذكر من أضرار، فإن هناك كثيرًا من الناس يتجاهلون الآراء الطبية عند اتخاذهم قرارًا بتغيير النظام الغذائي، ولا سيما أولئك الذين يعانون الأمراض المزمنة، فضلًا عن إهمالهم أهمية التحاليل الطبية الدورية في مراقبة نسبة الفيتامينات والمعادن في الجسم، إذ يفتقر الغذاء النباتي إلى بعض العناصر المهمة المتوفرة في اللحوم.

## الجزء 2

والآن اقرأ النص 2 في هذه الكراسة، ثم أجب عن السؤالين 4 و 5 في ورقة الأسئلة.

### النص 2

#### الوجبات السريعة

يُتَّصَف كل عَصْرُ بأمور تُمَيِّزه عن غيره، ويتم تقييم تلك المُمَيِّزَات بِقَدْر ما تتضمنه من فوائد وأضرار. ومن مُتَغَيِّرات عصرنا هذا ظاهرة الإقبال على المطاعم بشكل واسع، وانتشار الوجبات السريعة باعتبارها تُحَضَّر من مكونات جاهزة في غالب الأحيان، وتُقدَّم في زمن قياسي.

وقد أظهرت دراسة حديثة أشرفَ عليها مُختصُّون بالشؤون الاجتماعية أنَّ انهماك الناس في العمل ساعات طويلة كان له دورٌ محوريٌّ في تهافتهم على تناول الوجبات السريعة، وأشارت الدراسة أيضًا إلى أنَّ غلاء مُكوِّنات الوجبة الصحية من العوامل المهمة في جعل الوجبات السريعة أكثر شعبيةً، فضلًا عن قيام المطاعم بحملات تسويقية تهدف إلى جذب العديد من الزبائن إليها.

وثبت من خلال البحث الذي قاده خبير التغذية عمر مصطفى أنَّ الاستهلاك المفرط للسكريات يمكن أن يؤدي في كثير من الأحيان إلى الإصابة بالاكنتاب، وثبت أيضًا أنَّ ارتفاع نسبة الدهون في المأكولات السريعة يتسبب في زيادة الوزن والإصابة بأمراض القلب. وحذّر عمر مصطفى من أنَّ الوقوع في إغراءات الوجبات السريعة يُقلِّل من فرص تدريب الأبناء على آداب الطعام؛ بسبب تناولهم تلك الوجبات مُنفردين، ويُضعف العلاقات الأسرية نتيجة عدم تجمع أفراد الأسرة حول مائدة واحدة.

ويقول الخبير القانوني حسين إبراهيم إنَّ للحكومات دورًا محوريًّا في دفع المواطنين إلى اتباع نمط حياة صحي، ويشير إلى أنَّ كثيرًا من الدول تبنت هذا النهج؛ ففرضت ضرائب على مُكوِّنات الوجبات السريعة وبخاصة السكر والدهون المشبعة والمواد الحافظة، وتشدّدت في منح المطاعم تراخيص لبيع تلك الوجبات. كما اتخذت بعض الدول تدابير مُختلفة، كمنع دعاية المأكولات غير الصحية المُنتشرة عبر الإعلام المرئي ووسائل التواصل الاجتماعي. وبما أنَّ للتوعية أثرًا عظيمًا، فقد قامت بعض المؤسسات الحكومية بالزام الدوائر التعليمية بتنظيم دورات توعية تهدف إلى تعزيز ثقافة الطلاب الصحية.

وبالإجمال، يُنصح بالابتعاد عن تناول المشروبات الغازية؛ إذ يُعدّ استهلاك السكريات سببًا رئيسًا لتآكل الأسنان يُمكن تجنبه من خلال أكل الفواكه والتمور. ويُنصح أيضًا بتقادي الأطعمة المقلية التي تُساهم بشكل مباشر في زيادة نسبة الكوليسترول في الدم. إضافةً إلى الاعتدال في تناول ملح الطعام؛ فقد أثبتت الدراسات المُتعاقة أنَّ الإفراط في تناول الملح يلعب دورًا كبيرًا في ارتفاع ضغط الدم.

**BLANK PAGE**

---

Permission to reproduce items where third-party owned material protected by copyright is included has been sought and cleared where possible. Every reasonable effort has been made by the publisher (UCLES) to trace copyright holders, but if any items requiring clearance have unwittingly been included, the publisher will be pleased to make amends at the earliest possible opportunity.

To avoid the issue of disclosure of answer-related information to candidates, all copyright acknowledgements are reproduced online in the Cambridge Assessment International Education Copyright Acknowledgements Booklet. This is produced for each series of examinations and is freely available to download at [www.cambridgeinternational.org](http://www.cambridgeinternational.org) after the live examination series.

Cambridge Assessment International Education is part of Cambridge Assessment. Cambridge Assessment is the brand name of the University of Cambridge Local Examinations Syndicate (UCLES), which is a department of the University of Cambridge.