

### "الترجيلة"

تعتبر "الشيخة" أو ما يعرف باللغة الفصحى "الترجيلة" إحدى العادات السيئة التي يتبعها البعض في حياتهم، وقد غزت المجتمع العربي بشكل أكبر من غيره من المجتمعات، ولا تقتصر على فئة عمرية دون أخرى أو على الرجال دون النساء، حيث تتميز بعض المناطق بكون نساءها **يستعملن** "الترجيلة" بشكل علني وبلا خجل.

"الترجيلة" هي عبارة عن أداة بسيطة التركيب يتم من خلالها سحب النفس من خرطوم موصول بأنبوب، وقد **شاع** في الفترة الأخيرة التحذير بمدى خطورتها على صحة الإنسان، حيث تشير العديد من الدراسات الحديثة إلى أن سحب نفس واحد منها يعادل تدخين منتي سيجارة دفعة واحدة.

إن استعمال "الترجيلة" له أضرار كبيرة على جسم الإنسان وصحته، كأمراض القلب مثل انسداد الشرايين والجلطات والسكتات القلبية وأمراض اللثة كالالتهابات والاسوداد، وأمراض الفم ورائحة النفس الكريه المنفرة، والأسنان الثالفة والصفراء غير الجميلة خاصة عند الابتسام، كما أن تناوب الترجيلة من فم

لآخر يزيد من احتمالات الإصابة بالأمراض المعدية كالسيدا، وتشوهات الأجنة إذا كانت المدخنة للشيخة حاملاً، وظهور التجاعيد على البشرة وإدمان النيكوتين وصعوبة تركه بسهولة وزيادة احتمالات الإصابة بسرطانات الجهاز التنفسي كسرطان الشفة واللثة والرنيتين والبلعوم وغيرها بشكل أكبر من الشخص العادي ...

ينصح دائماً بالابتعاد عن "الترجيلة" والإقلاع عن تدخينها وذلك بتعبئة وقت فراغ الشخص بأمر أكثر فائدة وصحة كلقاء الأصدقاء والقراءة والكتابة ومشاهدة الأفلام والمباريات بعيداً عن أجواء التدخين في المقاهي، والإرادة القوية والعزيمة والصبر لتركها حفاظاً على الصحة التي تعد من أهم نعم الله سبحانه وتعالى وتخفيف كمية المعسل حتى تكون الأضرار الصحية أقل وأخف حدة وممارسة مختلف التمارين الرياضية المختلفة مثل الركض والتمشي وتمارين الضغط والتي تعمل على تنقية الرنتين من السموم والفضلات، وتنشيط الجسم ودورته الدموية، والحصول على جسم أكثر صحة وحيوية .

مقال "فداء أبو الحسن" من الأنترنت بتصرف

### الوضعية الأولى: (10ن)

- 1. عرّف للترجيلة:.....
- 2. حدد ضررين للترجيلة على صحة الإنسان:.....
- 3. استخرج ثلاثة حلول للإقلاع عن استعمال الأرجيلة:.....
- 1. استنتج الفكرة للعلمة للمتمد:.....
- 2. اشرح: بطل=..... هات ضد: شاع=.....
- 1. استخلص قيمة مستفادة من النص:.....

### الوضعية الثانية: 10

أعرّب ما تحته خط في النص.

2

الكلمة	إعرابها
يستعملن	.....
شاع	.....

3

أكمل الجدول

الفعل الماضي	علامة البناء	السبب
نصحوا		
حصلت		
اصطاد		

قارن بين المعنى الذي أفادته "لا" في الجملتين الآتيتين:

- 1. لا تستعملوا ما يضركم:..... لا سلامة لمستعملي الترجيلة:.....
- 2. سم الصورة البيانية الآتية ثم حلّلها: غزت الترجيلة المجتمع:.....
- 1. حدد نمط النص:..... هات مؤشرين له:.....
- 1. أسد نصيحة للوالد الذي يدخن أمام ابنه:.....

الاستاذة قريشي