




 PENDIDIKAN BAHASA ARAB
 FAKULTAS TARBIYAH
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS



Percakapan Mudah Bahasa Arab untuk Perguruan Tinggi

Amin Nasir, Miftahul Huda, Alfin Sanjaya



Amin Nasir, Miftahul Huda, Alfin Sanjaya



تَذَكَّرْ أَنْ نَجَاحَكَ غَدًا يَعْتَمِدُ عَلَى عَمَلِكَ الْيَوْمَ

INGATLAH! Bahwa kesuksesanmu di hari besok tergantung pada apa yang kamu lakukan HARI INI



Percakapan Mudah

Bahasa Arab

untuk PERGURUAN TINGGI

UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Ketentuan Pidana
Pasal 113

(1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).

(2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

(3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

(4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Amin Nasir, Miftahul Huda, Alfin Sanjaya

Percakapan Mudah
Bahasa Arab
untuk PERGURUAN TINGGI



NUSA LITERA INSPIRASI
2020

Percakapan Mudah Bahasa Arab untuk Perguruan Tinggi

Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit Nusa Litera Inspirasi
Cetakan pertama Agustus 2020
All Right Reserved
Hak cipta dilindungi undang-undang

Penulis: Amin Nasir, Miftahul Huda, Alfin Sanjaya
Perancang sampul: NLI Team
Penata letak: NLI Team

Percakapan Mudah Bahasa Arab untuk Perguruan Tinggi

x + 80: 14 cm x 21 cm
ISBN: 978-623-7956-52-5
Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Penerbit Nusa Litera Inspirasi
Jl. KH. Zainal Arifin
Kabupaten Cirebon, Jawa Barat
redaksinu@gmail.com
www.nusaliterainspirasi.com
HP: 0852-3431-1908

Isi di luar tanggungjawab percetakan.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahim

Alhamdulillah, kami ucapkan dan sekaligus sebagai rasa bersyukur ke hadirat Allah swt. yang senantiasa melimpahkan Rahmat, Taufiq Hidayah dan I'adah-Nya. Dengan tersusunnya buku Daros; **“Percakapan Mudah Bahasa Arab untuk Perguruan Tinggi** ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi ataupun rujukan keilmuan bagi para pemerhati dan pembelajar bahasa Arab.

Buku Daros ini berisi tentang percakapan sehari-hari dalam bahasa Arab yang disajikan secara tematik. Buku yang menyajikan tentang percakapan sehari-hari dalam bahasa Arab memang sudah banyak dan bervariasi. Buku yang ada di hadapan para pembaca ini adalah salah satu hasil pembelajaran pada program Baitul Lughoh yang dilaksanakan setiap sore bagi mahasiswa semester I dan II prodi Pendidikan Bahasa Arab untuk membekali dan menambah keterampilan serta kemahiran berbahasa.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang tidak mungkin disebut satu per satu, yang telah banyak jasanya dalam memberikan bantuan terhadap penyelesaian buku ini.

Penulis menyadari buku ini tidak terlepas dari kelemahan. Oleh karena itu, kritik dan saran konstruktif dari berbagai pihak sangat diperlukan. Semoga buku ini bermanfaat bagi pembaca budiman. Selain itu, kami menyadari bahwa di dalam penyusunan buku yang ada di hadapan pembaca ini masih banyak memiliki sisi kelemahan, baik kelemahan teknis penulisan maupun substansinya. Oleh karena itu, kami berharap sekali kepada para pembaca untuk dapat memberikan saran dan kri-

tiknya, demi kesempurnaan tulisan buku ini.

Penulis

Kudus, 07 Juli 2020

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
مرحبا	1
هذه أسرتي	1
الألوان	2
الأرقام	3
الملبوسات	3
الجسم	4
من أي بلد أنت	5
مثال: من أين أنت؟ أنا من مصر	6
اليوم هو الجمعة	7
ما وظيفتك	8
بيانات شخصية	9
منزلي	10
في السوبر ماركت	11
ما الوقت	12
تعبيرات إجتماعية	12
الكثير من العرب يتحدثون الإندونيسينا	13
رجوى سامية الشعرى	14
كم عمر جدتك	15
ما وظيفة زاعمة	16
عائلة مفتاح الهدى	17

ماذا تفعل الآن؟	18
في محطة الوقود	19
أحب القيام بأعمال الحديقة	20
لها شعر طويل ناعم	21
جيرانى	22
في الفندق	23
هل تستطيع أن تهجى اسمك	25
لماذا تذهب إلى مكتب البريد	26
في المطعم	27
في مسرح السينما	28
في حفلة عيد الميلاد	30
الحياة تتغير!	31
لم أنم جيدا	37
متى عدت إلى المنزل؟	38
ما التاريخ اليوم	39
عند طبيب الأسنان	39
الطقس أبرد من هنا	40
في المطار	41
لا يوجد الكثير من البسكويت	42
لسوء الحظ هربوا بسرعة	44
جزيرة إندونيسيا	45
تستخدمها....لكى	46
بدأت الأمور تسوء	47
هل ترغب في احتساء بعض الشاي؟	48
أفضل مكان للتسوق في العالم	49

مضحك سي كايابان	51
آمال وأحلام وطموحات	52
إنجاب الأطفال	53
نصائح للتخيم في الجبال	55
5 مجموعات غذائية رئيسية	57
البحث عن السعادة	60
الحماية من الشمس	62
كيفية التواصل مع الطلاب من خلال التكنولوجيا	
بواسطة مايكل هون	65
قيمة المال	70
ما الذي يجعل البطل	
لماذا معظم أبطالنا ليسوا بطوليين حقًا	72
التعليم في مصر	75
BIODATA PENULIS	77



مرحبيا

<p>Ali : Halo</p> <p>Usman: Hai nama saya usman, siapa namamu?</p> <p>Ali: Saya Ali</p> <p>Usman: Senang bertemu denganmu, Ali</p> <p>Ali: Senang bertemu denganmu juga</p> <p>Usman: Sampai jumpa.</p>	<p>على: مرحبا</p> <p>عثمان: مرحبا اسى عثمان, ما اسمك.</p> <p>على: أنا على</p> <p>عثمان: سعيد للقاءك يا على</p> <p>على: سعيد للقاءك أيضا</p> <p>عثمان: إلى اللقاء.</p>
---	---



هذه أسرتى

<p>Hai, saya Amin</p> <p>Ini ibuku</p> <p>Ini ayahku</p> <p>Ini adalah saudara saya</p> <p>Ini saudara perempuan saya</p> <p>Ini adalah kakek saya</p>	<p>مرحبيا أنا أمين</p> <p>هذه أمى</p> <p>هذه أبى</p> <p>هذه أختى</p> <p>هذه أختى</p> <p>هذه جدى</p>
--	---

Ini nenek saya	هذه جدتي
Ini adalah paman saya	هذه عمي
Ini bibiku	هذه خالتي

اسلوب التعبير

هذا صديقي. اسمه أحمد

أنا أمين. هذه عائلتي

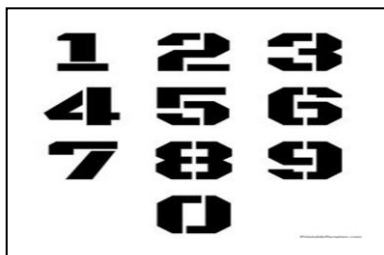
إنه أبي. اسمه حنبلي

إنها أمي، اسمها مزارعة



الألوان

Miftah: Hai Ivan	مفتاح: مرحبا إيفان
Bolehkah saya meminjam pena kamu?	هل لي أن أستعير قلمك؟
Ivan: Maaf saya kehilangan itu	إيفان: أسف لقد فقدته
Miftah: sebentar saya menemukan pena hari ini	مفتاح: لحظة لقد وجدت قلم اليوم
Ivan: Apakah warnanya merah?	إيفان: هل لونه أحمر؟
Miftah: Tidak, warnanya hijau	مفتاح: لا فهو أخضر
Ivan: apa warna pena kamu	إيفان: مالونه قلمك؟
Miftah: putih	مفتاح: لونه أبيض.



الأرقام

Halo. Nama saya Irhaz	مرحبا. اسمى ارهاص
Umur saya enam belas tahun	عمري ستة عشر سنوات
Saya punya keluarga kecil	عندي أسرة صغيرة
Saya punya satu saudara laki-laki bernama Faid	عندى أخ واحد اسمه فائيد
Dan seorang saudari bernama Khaledah	وأخت واحدة إسمها خالدة
Dia berumur empat tahun	تبلغ من العمر أربعة سنوات



الملبوسات

Azwar: Halo	أزوار: مرحبا
Penjual: Halo, ada yang bisa saya bantu	البائع: مرحبا هل أستطيع مساعدك
Azwar: Ya, saya ingin jaket	أزوار: نعم من فضلك أريد جاكيت
Penjual: Apa pendapat Anda tentang jaket ini?	البائع: ما رأيك في هذا الجاكيت؟

<p>Azwar: Bisakah saya mencobanya?</p> <p>Penjual: Tentu saja, ya</p> <p>Penjual: Apakah ini tepat</p> <p>Azwar: Ya, saya akan membelinya, dan berapa harganya?</p> <p>Penjual: Dua puluh pound</p> <p>Azwar: Silahkan, terima kasih</p> <p>Penjual: Sampai jumpa</p>	<p>أزوار: هل يمكن أن أجربه؟</p> <p>البائع: بالطبع, نعم</p> <p>البائع: هل هذا مناسب</p> <p>أزوار: نعم سوف أشتريه وكم ثمنه؟</p> <p>البائع: عشرون جنهما</p> <p>أزوار: تفضل, شكرا لك</p> <p>البائع: إلى اللقاء</p>
--	--



الجسم

<p>Saya punya satu kepala</p> <p>satu hidung</p> <p>mulut dan dagu</p> <p>Tubuh Anda juga termasuk unsur-unsur ini</p> <p>Saya punya satu leher</p> <p>Satu dada</p> <p>Saya punya dua mata dan dua telinga</p> <p>Dua kaki dan dua lengan</p> <p>Kamu juga</p> <p>Saya mendengar dengan telinga saya</p> <p>Saya melihat dengan mata kepala sendiri</p>	<p>عندي رأس واحد</p> <p>وأنف واحد أيضا</p> <p>وفم ودقن</p> <p>يضم جسمك هذه العناصر أيضا</p> <p>عندي رقبة واحدة</p> <p>وصدر واحد أيضا</p> <p>لدي عينتين وأذنين</p> <p>ورجلتين وذراعين</p> <p>وأنت أيضا</p> <p>أسمع بأذني</p> <p>أرى بعيني</p>
--	--

Saya mencium hidung saya	أشم بأنفي
Saya merasakan dengan mulut saya	اتذوق بفي
Saya bertepuk tangan	أصفق بيدي



من أي بلد أنت

Zuhri: harap tenang	زهري: هدوء من فضلك
Agus: Ayo main game	أكوس: هيا بنا نلعب لعبة
Zuhri: Ide yang bagus.	زهري: يا لها فكرة جيدة.
Agus: Apa pendapat Anda tentang permainan menebak?	أكوس: مارأيك في لعبة التخمين
Zuhri: Nah, apa yang akan kita lakukan?	زهري: حسنا ماذا سنفعل؟
Agus: Saya akan memikirkan bintang film dan Anda harus menebak siapa itu.	أكوس: سوف أفكر في اسم نجم سينمائي وعليك أن تخمني من هو.
Zuhri: Game yang bagus.	زهري: يا لها من لعبة جيدة.
Agus: Siapa itu.	أكوس: من هو.
Zuhri: pria atau wanita.	زهري: رجل أم امرأة.
Agus: Seorang pria.	أكوس: رجل .
Zuhri: muda atau tua?	زهري: صغير في السن أم كبير؟
Agus: Lebih tua.	أكوس: كبير السن.
Zuhri: apakah dia orang Arab?	زهري: هل هو عربي؟
Agus: Tidak.	أكوس: لا.

<p>Zuhri: Indonesia Agus: Ya Zuhri: perkara yang mulia. Agus: Bagus sekali</p>	<p>زهري: إندونيسى أكوس: نعم زهري: عمر الشريف. أكوس: أحسنت</p>
---	--



مثال: من أين أنت؟ أنا من مصر

الإجابة	السؤال
	<p>من أين أنت من أين هم من أين هي من أين هو من أين أنا</p>



اليوم هو الجمعة

<p>Fuad: Halo.</p> <p>Mutholib: Halo</p> <p>Fuad: Bisakah saya berbicara dengan Mutholib?</p> <p>Mutholib: Bicaralah dengan Anda.</p> <p>Fuad: Halo, Mutholib, Fuad berbicara.</p> <p>Mutholib: Fuad! Apa kabar?</p> <p>Fuad: Bagus, apakah kita masih pergi ke bioskop pada hari Minggu?</p> <p>Mutholib: Maaf, saya ada ujian pada hari Senin</p>	<p>فؤاد: مرحبا.</p> <p>مطلب: مرحبا</p> <p>فؤاد: هل يمكن أن أتكلّم مع مطلب؟</p> <p>مطلب: يتكلّم معك.</p> <p>فؤاد: مرحبا مطلب, فؤاد يتكلّم.</p> <p>مطلب: فؤاد! كيف حالك؟</p> <p>فؤاد: جيد, هل مازلتنا ذاهبين إلى السينما يوم الأحد؟</p> <p>مطلب: آسف, لدي امتحان يوم الإثنين</p>
---	--



ما وظيفتك

<p>Hai, saya Hafidz Zain</p> <p>Saya berusia dua puluh tahun. Saya tinggal bersama orang tua dan saudara perempuan saya.</p> <p>Penjual: Saya berangkat kerja dari hari Minggu sampai Kamis.</p> <p>Ayah saya bekerja sebagai dokter dan ibu saya adalah ibu rumah tangga.</p> <p>Kakak-kakak saya adalah siswa, mereka pergi ke sekolah setiap hari, dan kami semua pergi ke klub pada hari Jumat.</p>	<p>مرحباً، أنا حافظ زين عمري عشرون عاماً. أعيش مع والدي وأخواتي.</p> <p>تاجر: أذهب للعمل من يوم الأحد إلى يوم الخميس.</p> <p>يعمل أبي طبيباً أما أمي فهي ربة منزل. أخواتي طالبات، فهم يذهبون إلى المدرسة كل يوم، ونذهب جميعاً إلى النادي يوم الجمعة.</p>
---	--



بيانات شخصية

يرغب ناصر في العمل في وكالة سياحة ولهذا يجري حوارا مع مدير
الوكالة

<p>Nasser: Selamat pagi, tuan.</p> <p>Direktur: Selamat pagi. Silahkan duduk.</p> <p>Nasser: Terima kasih.</p> <p>Direktur: Bagaimana kabarmu?</p> <p>Nasser: Saya baik-baik saja, dan Anda?</p> <p>Direktur: Saya baik-baik saja, terima kasih. Siapa namamu?</p> <p>Nasser: Nama saya Nasser.</p> <p>Direktur: Berapa umurmu?</p> <p>Nasser: Umur saya dua puluh lima tahun.</p> <p>Direktur: Dimana alamat kamu?</p> <p>Nasser: Jalan Mejubo Kidul (Selatan), No. 99</p> <p>Direktur: Berapa nomor telepon Anda?</p> <p>Nasser: 085800547002</p> <p>Direktur: Apakah Anda sudah menikah?</p>	<p>ناصر: صباح الخير يا سيدي. المدير: صباح الخير. تفضل الجلوس.</p> <p>ناصر: شكرا لك. المدير: كيف حالك؟ ناصر: أنا بخير، وأنتم؟ المدير: أنا بخير شكرا لك. ما اسمك؟</p> <p>ناصر: اسمي ناصر. المدير: ما عمرك؟ ناصر: عمري خمسة وعشرون عاما.</p> <p>المدير: أين عنوانك؟ ناصر: شارع مجابا جنوبية، الرقم 99</p> <p>المدير: ما رقم هاتفك؟ ناصر: 085800547002</p> <p>المدير: هل أنت متزوج؟</p>
---	---

<p>Nasser: Tidak, saya belum menikah.</p> <p>Direktur: Dari mana Anda berasal?</p> <p>Nasser: Saya dari Indonesia.</p> <p>Direktur: Saya akan menghubungi Anda.</p> <p>Nasser: Terima kasih, selamat tinggal.</p> <p>Direktur: selamat tinggal.</p>	<p>ناصر: لا، لست متزوجا.</p> <p>المدير: من أي بلد أنت؟</p> <p>ناصر: أنا من اندونيسيا.</p> <p>المدير: سوف أتصل بك.</p> <p>ناصر: شكرا لك، وداعا.</p> <p>المدير: وداعا.</p>
---	--



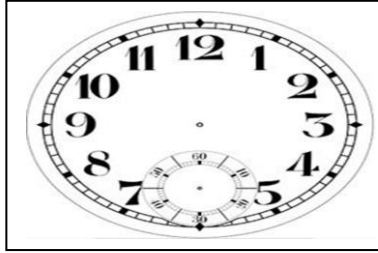
منزلي

<p>Selamat datang. Nama saya Nujumun Niswah</p> <p>Saya tinggal dengan keluarga saya, di rumah</p> <p>Tersedia taman besar yang luas</p> <p>Kami memiliki tiga kamar tidur dan dua kamar mandi. Ada juga ruang duduk dan dapur besar. Ada pemanas di ruang tamu</p> <p>Ada garasi untuk mobil di taman.</p>	<p>مرحبا بكم. اسمي نجوم النسوة</p> <p>أعيش مع أسرتي في منزل كبير</p> <p>ذو حديقة واسعة يوجد</p> <p>لدينا ثلاث غرف نوم وكذلك حمامين.</p> <p>يوجد أيضا غرفة جلوس ومطبخ كبير.</p> <p>يوجد دفاية في غرفة الجلوس</p> <p>يوجد كاراج للسيارات في الحديقة.</p>
---	--



في السوبر ماركت

<p>Mutmainnah: Hai Anifah, kemana Anda akan pergi?</p> <p>Anifah: Ke supermarket</p> <p>Mutmainnah: Apa yang akan Anda beli?</p> <p>Anifah: Daging, minyak, roti, dan kopi. Apa kamu mau sesuatu?</p> <p>Mutmainnah: Ya, tolong. Yoghurt dan kentang.</p> <p>Anifah: Berapa banyak susu yang kamu inginkan?</p> <p>Mutmainnah: Satu kotak sudah cukup.</p> <p>Anifah: Ada lagi?</p> <p>Mutmainnah: Terima kasih. Itu adalah kebaikan dari Anda</p>	<p>مطمئنة: مرحبا أنيفة, إلى أين أنت ذاهبة؟</p> <p>أنيفة: إلى السوبر ماركت</p> <p>مطمئنة: ماذا ستشتري؟</p> <p>أنيفة: لحم وسمن وخبز وبعض القهوة. هل تريد شيئا؟</p> <p>مطمئنة: نعم من فضلك. بعض اللبن والبطاطس.</p> <p>أنيفة: كم تريد من اللبن؟</p> <p>مطمئنة: علبة واحدة تكفي.</p> <p>أنيفة: أي شيء آخر؟</p> <p>مطمئنة: لا شكرا. إنه للطف منك</p>
---	---



ما الوقت

Rajwa: Permisi, tuan	رجوى: معذرة، سيدي
Razan: Ya	رازن: نعم
Rajwa: Jam berapa tolong	رجوى: ما الوقت من فضلك
Razan: Tentu saja Nyonya, Jam tiga sekarang	رازان: بالتأكيد سيدي، الساعة الثالثة الآن

Ayman: Permisi, jam berapa?	أيمن: معذرة، ما الوقت من فضلك؟
Sarah: Maaf, saya tidak punya waktu satu jam	سارة: آسفة، ليس معي ساعة

Umar: Cepatlah Ahmed, kita terlambat.	عمر: أسرع يا أحمد، لقد تأخرنا.
Ahmed: Kenapa? Pukul berapa sekarang?	أحمد: لماذا؟ ما الساعة الآن؟
Umar: Sepuluh seperempat.	عمرو: إنها العاشرة والرّبع.
Ahmed: Maaf sudah terlambat	أحمد: آسف لأنني تأخرت

تعبيرات إجتماعية

Maaf	معذرة
Pasti	بالتأكيد
Maaf Sayangnya	آسفاً للأسف
Lebih cepat	أسرع
Kita terlambat	لقد تأخرنا



الكثير من العرب يتحدثون الإندونيسيا

Kami adalah orang Indonesia dan kami berbicara bahasa Indonesia.

Apa yang orang Arab bicarakan?

Mereka berbicara bahasa Arab, tetapi banyak orang Arab juga berbicara bahasa Inggris.

Apakah kita belajar bahasa lain di Indonesia?

Kadang.

Apakah banyak orang Arab datang ke Indonesia?

Ya, banyak orang Arab mengunjungi Indonesia dan berlatih bahasa Indonesia juga.

نحن الإندونيسيين ونحدث اللغة الإندونيسية.

ماذا يتحدث العرب؟

إنهم يتحدثون العربية ولكن الكثير من العرب يتحدثون الإنجليزية أيضا.

هل نتعلم في إندونيسيا لغات أخرى؟

في بعض الأحيان.

هل يأتي الكثير من العرب إلى اندونيسيا؟

نعم الكثير من العرب يزورون اندونيسيا ويمارسون لغتهم الإندونيسية أيضا.



رجوى سامية الشعري

Rajwa Samiyya As-Syi'raa adalah seorang pustakawan. Dia bekerja di perpustakaan besar di kota Kudus. Nama suaminya adalah Hosni, dan dia memiliki dua anak perempuan dan tiga cucu. Rajwa bangun pagi-pagi dan berolahraga. Ketika sarapan, dia mengambil sepotong keju dengan susu, dia sampai ke tempat kerja pada pukul tujuh. Dia mencintai pekerjaannya karena dia suka berbicara dengan orang lain. Silakan tinggalkan pekerjaannya jam empat. Dia suka membaca dan bermain dengan cucunya di akhir pekan.

رجوى سامية الشعري هي أمينة مكتبة. تعمل في مكتبة كبيرة في القدس. اسم زوجها حسنى، ولديها بنتان وثلاثة أحفاد. تستيقظ رجوى باكرا وتقوم ببعض التمارين الرياضية. أما على الإقطار، فتتناول قطعة من الجبن مع بعض الحليب، تصل إلى عملها الساعة السابعة. تحب رجوى عملها لأنها تحب التحدث مع الناس. تترك رجوى عملها عند الساعة الرابعة. تحب رجوى القراءة واللعب مع أحفادها في عطل نهاية الاسبوع.



كم عمر جدتك

<p>Mahrez: Halo. Bagaimana kabarmu, Aisha?</p>	<p>مهريس: مرحبا. كيف حالك يا عائشة؟</p>
<p>Aishah: Saya baik-baik saja, Mahrez, dan Anda?</p>	<p>عائشة: أنا بخير يا مهريس, وأنت؟</p>
<p>Mahrez: Oke, bagaimana kerjanya?</p>	<p>مهريس: بخير, كيف حال العمل؟</p>
<p>Aishah: Tidak apa-apa.</p>	<p>عائشة: لا بأس.</p>
<p>Mahrez: Bagaimana kabar nenekmu?</p>	<p>مهريس: كيف حال جدتك؟</p>
<p>Aishah: Tidak apa-apa. Hari ini adalah ulang tahunnya.</p>	<p>عائشة: إنها بخير. اليوم عيد ميلادها.</p>
<p>Mahrez: Betul. Berapa umur dia sekarang?</p>	<p>مهريس: حقا. كم عمرها الآن؟</p>
<p>Aishah: Tujuh puluh lima tahun.</p>	<p>عائشة: خمسة وسبعون عاما.</p>
<p>Mahrez: Selamat ulang tahun untuknya.</p>	<p>مهريس: عيد ميلاد سعيد لها.</p>
<p>Aishah: Terima kasih, Mahrez. Sampai jumpa.</p>	<p>عائشة: شكرا لك يا مهريس. إلى اللقاء.</p>
<p>Mahrez: selamat tinggal.</p>	<p>مهريس: إلى اللقاء.</p>



ما وظيفة زاعمة

Hai! Nama saya Zahra. Saya seorang resepsionis, saya bekerja di sebuah Hotel Kartini. Alvin Pilot (pilot pesawat) mengemudikan pesawat dan bekerja di bandara. Zaimah, dokter, bekerja di rumah sakit tempat dia membantu pasien.

Nada bekerja sebagai perawat di rumah sakit besar dan merawat pasien. Adapun Zaid, dia adalah pelayan di restoran dan menyajikan makanan dan minuman. Bahauddin adalah dokter hewan yang merawat hewan-hewan itu. Adapun Rahman, ia bekerja di kebun binatang dan memberi makan hewan. Saya bertemu semua teman saya setiap minggu.

مرحباً! اسمي زهرة. أنا موظف استقبال أعمل في فندق كارتي. ألفين طيار (قائد طائرة) فهو يقود الطائرة ويعمل في المطار. زاعمة طبيبة، ويعمل في مستشفى حيث تساعد المرضى.

تعمل ندى ممرضة في مستشفى كبير وهي تعني بالمرضى. أما زيد فهو نادل في أحد المطاعم ويقوم بتقديم الطعام والشرب. بهاء الدين طبيب بيطري، يعتني بالحيوانات. أما رحمن فهو يعمل في حديقة الحيوان ويقوم بإطعام الحيوانات. أقابل جميع أصدقائي كل أسبوع.



عائلة مفتاح الهدى

Sekarang jam tujuh pagi

Nyonya Miftah sedang di dapur menyiapkan sarapan. Pak Miftah di kamar mandi mencukur dagunya. Adapun Hafeez dan Naila, mereka tidur di kamar mereka, dan sarapan sudah siap. Sang ibu keluar dari dapur dan pergi ke kamar anak-anak untuk membangunkan mereka. Adapun Pak Miftah, pergi ke ruang makan dan menyiapkan meja. Nyonya Miftah berteriak kepada anak-anak, '(Waktunya sudah terlambat, segera turun, sarapan sudah siap dan kami berdua telah menunggu)

الساعة الآن السابعة صباحا

السيدة مفتاح في المطبخ تقوم بإعداد الإفطار. السيد مفتاح في الحمام يحلق ذقنه. أما حافظ ونيلا فهما نائمين في غرفة نومهما، والإفطار أصبح جاهزا. تخرج الوالدة من المطبخ وتذهب إلى غرفة الأطفال لإيقاظهم. اما السيد مفتاح فيذهب إلى غرفة الطعام وتحضير المائدة. تصرخ السيدة مفتاح قائلة للأطفال ((تأخر الوقت، إنزلا حالا، الإفطار جاهز وأباكما ينتظر)



ماذا تفعل الآن؟

Rida: Apa yang kamu lakukan, Iqbal?	ريدا: ماذا تفعل يا إقبال
Iqbal: Saya memperbaiki sepeda saya.	إقبال: أنا أصلح دراجتي.
Rida: Di mana ayahmu?	ريدا: أين والدك؟
Iqbal: Di kebun.	إقبال: في الحديقة.
Rida: Dan apa yang dia lakukan?	ريدا: وماذا يفعل؟
Iqbal: Ini menyirami transplantasi.	إقبال: إنه يسقى الزرع.
Rida: Dan ibumu, di mana dia?	ريدا: وأمك أين هي؟
Iqbal: Di dapur, siapkan makan siang.	إقبال: في المطبخ تعد الغداء.
Rida: Dan di mana rahasia Meryani?	ريدا: وأين سري ملياني؟
Iqbal: dalam tidurnya.	إقبال: في حجرة نومها.
Dia menyetrika pakaiannya.	تقوم بكي ملابسها.
Rida: Dan Rudy?	ريدا: ورودي؟
Iqbal: Ada di kamar mandi untuk mandi.	إقبال: إنه في الحمام يستحم.
Rida: Hari yang sibuk.	ريدا: ياله من يوم حافل.
Iqbal: Kamu! Kemana kamu pergi?	إقبال: أنت! إلى أين أنت ذاهبة؟
Rida: Aku akan pulang	ريدا: أنا ذاهبة إلى المنزل



في محطة الوقود

A: Mari kita berhenti di SPBU di sana!	ج: دعونا نتوقف عند محطة التعبئة هناك!
B: Untuk apa?	باء: لماذا؟
A: Saya pikir bensin kita hampir habis.	ج: أعتقد أن البنزين لدينا أخذ في النفاد.
B: Baiklah	ب: حسناً
A: Kami masih jauh dari kota.	ج: ما زلنا ببعيد عن المدينة.
Setelah tiba di pom bensin	بعد وصوله إلى محطة الوقود
C: Berapa banyak bensin yang Anda butuhkan, Pak?	ج: كم تحتاج من البنزين يا سيدي؟
A: Saya butuh dua liter!	ج: أحتاج لترين من فضلك!
C: Ya, tuan. Dua liter. Itu dimulai dengan nol pak.	ج: نعم سيدي. لتران. يبدأ في صفر يا سيدي.
A: Berapa harganya?	ج: كم هو؟
C: Baru lima belas ribu rupiah, Pak.	ج: فقط خمسة عشر ألف روبية يا سيدي.
A: Baiklah, Budi saya tidak punya cukup uang, Anda punya?	ج: حسناً ، Budi ليس لدي ما يكفي من المال ، هل لديك بعض؟
B: Ya saya punya, biar saya bayar	ب: نعم لدي ، دعني أدفعها
A: Benarkah?	ج: حقاً؟

B: Ya, saya serius. Ini untuk perjalanan. Ini uangnya, tuan.	باء: نعم ، أنا جاد. إنه من أجل الركوب. هذا هو المال يا سيدي.
C: Terima kasih, Pak.	ج: شكرا سيدي.
B: Sama-sama.	ب: مرحبا بك.
A: Ayo pergi	ج: دعنا نذهب



أحب القيام بأعمال الحديقة

Mishary: Joko, mengapa kamu ada di taman?	مشاري: جوکو، لما أنت هنا في الحديقة؟
Joko: Ini musim semi dan saya melakukan pekerjaan pertamanan. Aku cinta musim semi karena saya suka pekerjaan di taman.	جوکو: إنه فصل الربيع وأنا أقوم بأعمال الحديقة. أنا أحب الربيع لأنني أحب أعمال الحديقة.
Mishary: Saya tidak suka melakukan pekerjaan taman, saya suka berenang.	مشاري: أنا لا أحب القيام بأعمال الحديقة، أنا أحب السباحة.
Sari: Saya tidak suka berenang.	ساري: أنا لا أحب السباحة.
Mishary: Topiku! Tolong aku!	مشاري: قبعتي! ساعدوني!
Joko: Lari! Tangkap dia! Melompat!	جوکو: اجري! أمسك بها! اقفز!
Mishary: Oh! Dia basah.	مشاري: أوه! لقد ابتلت ملابسني.
Joko: Tapi kamu suka berenang hai Mishary.	جوکو: ولكنك تحب السباحة يا مشاري.



لها شعر طويل ناعم

<p>Leyla: Halo, sururi</p> <p>Sururi: Senang melihat Anda, leyla</p> <p>Leyla: Terima kasih, kemana kamu pergi?</p> <p>Sururi: Saya akan ke tukang cukur, Besok adalah pernikahan saya</p> <p>Leyla: Selamat</p> <p>Sururi: Terima kasih,</p> <p>Leyla: Dan siapa istrinya?</p> <p>Sururi: Bariroh. Ini fotonya. Rambutnya panjang, lembut dan matanya hijau. Dia memakai kacamata hitam.</p> <p>Leyla: Wajah yang bagus. Dia cantik.</p> <p>Sururi: Terima kasih</p>	<p>ليلى: مرحبا سرور</p> <p>سرور: سعيد لرؤيتك ياليلي</p> <p>ليلى: شكرا لك، إلى أين أنت ذاهب؟</p> <p>سرور: أنا ذاهب إلى الحلاق، غدا حفل زفافي</p> <p>ليلى: تهانينا</p> <p>سرور: شكرا لك، ليلى: ومن زوجتك؟</p> <p>سرور: بريرة. هذه صورتها. شعرها طويل ناعم وعينها خضراوتين. انها ترتدي نظارة شمسية.</p> <p>ليلى: ياله من وجه لطيف. إنها جميلة.</p> <p>سرور: شكرا</p>
---	---



جيراني

Saya sangat terpelihara karena saya tinggal di lingkungan yang tenang, semua tetangga saya adalah orang-orang yang sopan dan berterima kasih.

Saya mencintai mereka semua, tetapi hari ini bukan hari biasa, ini hari yang berbeda.

Dari tetangga saya, Pak Amin, dia adalah pengusaha. Dia adalah pria yang bermartabat dan tampan, tetapi dia selalu sibuk.

Sekarang saya melihatnya berteriak pada anak-anaknya, meminta mereka untuk tinggal di rumah

Sekarang saya melihat tetangga saya Miss khumairoh mencari kucingnya.

Tetangga saya, Pak fatih dan istrinya, sangat baik dan ramah, tetapi sekarang saya melihat mereka bertengkar dan berteriak.

Sekarang saya mendengar ibu saya berteriak, meminta saya dan saudara

أنا محفوظ جدا لأنني أعيش في حي هادئ، فكل جيراني أناس مؤدبون وممتعون.

أنا أحبهم جميعا، ولكن اليوم ليس يوما عاديا، إنه يوم مختلف.

من جيراني السيد أمين، فهو رجل أعمال. إنه رجل وقور ووسيم، ولكنه مشغول دائما.

الآن أراه يصرخ في وجه أطفاله طالبا منهم المكوث في المنزل.

والآن أرى جارتى الأنسة حميرة وهي تبحث عن قطتها.

أما جيراني السيد فتيح وزوجته فهم طيبون وودودون جدا، ولكن أراهم الآن يتشاجران ويصرخان.

الآن أسمع والدتي وهي تصرخ، طالبة مني وأختي ألتدخل في شؤون الآخرين.

perempuan saya untuk tidak ikut campur dalam urusan orang lain.



في الفندق

Turis: Selamat pagi. Apakah Anda punya kamar kosong?

السائح: صباح الخير. هل لديك أي غرفة شاغرة؟

Receptionist: Ya, tuan. Single atau double?

المتلقي: نعم يا سيدي. مزدوج أم مفرد؟

Turis: Saya ingin yang double.

السياحى: أريد واحدة مزدوجة.

Receptionist: Saya punya kamar doble di lantai dua.

استقبال: لدي غرفة مزدوجة في الطابق الثاني.

Turis: Oh, tapi saya ingin mendapatkannya di lantai dasar, atau di lantai pertama.

السائح: أوه ، لكنني كنت أرغب في الحصول على واحدة في الطابق الأرضي ، أو في الطابق الأول.

Receptionist: Biarkan saya melihat apakah saya bisa . . . Saya minta maaf Pak. Tidak ada kamar ganda yang tersedia saat ini baik di lantai atau di lantai pertama. Tapi saya ingin tahu apakah Anda bisa menunggu sampai waktu check-out. Saya akan memiliki dua kamar kosong.

استقبال: دعني أرى ما إذا كان يمكنني . . . انا اسف سيدي. لا توجد غرفة مزدوجة شاغرة في الوقت الحالي سواء على الأرض أو في الطابق الأول. لكنني أتساءل عما إذا كان بإمكانك الانتظار حتى وقت تسجيل المغادرة. سيكون لدي

<p>Bisakah saya memesan kamar terlebih dahulu, Pak?</p> <p>Turis: Ya, saya tidak keberatan menunggu sekitar satu jam. Kapan waktu check-out Anda?</p> <p>Receptionist: 12:00 siang, sekarang jam sebelas dan seperempat. Jadi, Anda harus menunggu kurang dari satu jam, Pak.</p> <p>Turis: Bagaimana itu? Pertunjukan dua jam sepuluh hingga sebelas menit! Ini berarti bahwa ada lebih dari satu jam lagi. Saya tidak akan menunggu . .</p> <p>Receptionist: Saya khawatir jam tangan Anda sedikit lambat, Pak. Jam tangan saya saat ini menunjukkan pukul 11. 20. Anda hanya menjadwalkan beberapa menit sebelum Anda datang.</p> <p>Turis: Oh, sayang, ada kesalahan di arloji saya. Kamu benar. Saya akan menunggu beberapa saat.</p> <p>Receptionist: Terima kasih, tuan. Apakah Anda duduk di sofa di sana?</p> <p>Turis: Oh, tapi saya tidak tahu apa-apa tentang fasilitas yang Anda tawarkan di sini.</p> <p>Receptionist: Jangan khawatir tentang itu, tuan. Ini brosur yang berisi semua informasi tentang hotel. Di halaman</p>	<p>شاگران إذن. هل يمكنني حجز إحدى الغرف مسبقاً ، سيدي؟</p> <p>السائح: نعم ، لا أمانع الانتظار لمدة ساعة أو نحو ذلك. ما هو وقت تسجيل الخروج الخاص بك؟</p> <p>استقبال: الساعة 12 ظهرا ، وهي الآن الحادية عشرة والرابع. لذا عليك الانتظار لأقل من ساعة يا سيدي.</p> <p>السائح: كيف ذلك؟ تظهر ساعتني عشر دقائق إلى أحد عشر! وهذا يعني أن هناك أكثر من ساعة للذهاب. لن أنتظر. . .</p> <p>المتلقي: أخشى أن ساعتك بطيئة بعض الشيء ، يا سيدي. ساعتني تجعل 11.20 الآن. لقد حددت الوقت قبل مجيئك ببيضع دقائق فقط.</p> <p>السائح: أوه ، عزيزي ، هناك خطأ في ساعتني. أنت على حق. سأنتظر بعض الوقت.</p> <p>المتلقي: شكرا سيدي. هل ستجلس على الأريكة هناك؟</p> <p>السائح: أوه ، لكنني لا أعرف أي شيء عن التسهيلات التي تقدمها هنا.</p> <p>المتلقي: لا تقلق بشأن ذلك يا سيدي. إليك كتيب يحتوي على جميع</p>
--	---

<p>kese puluh, Anda akan menemukan segala sesuatu tentang kamar.</p> <p>Turis: Terima kasih, nona muda.</p>	<p>المعلومات حول الفندق. في الصفحة العاشرة ، ستجد كل شيء عن الغرف.</p> <p>السائح: شكرا لك أيتها الشابة.</p>
--	---



هل تستطيع أن تهجى اسمك

<p>Petugas Imigrasi: Apa ini, tuan? Aku tidak bisa mengerti kamu</p> <p>Mr. Muttalib: Maaf!!</p> <p>Karyawan: Bisakah Anda berbicara bahasa Arab?</p> <p>Karyawan: Ya, siapa nama Anda?</p> <p>Muttalib: Abdul Muttalib</p> <p>Karyawan: Bisakah Anda mengeja nama Anda?</p> <p>Mengeja namanya adalah Mutholib</p> <p>Karyawan: Ya, bisakah saya melihat paspor?</p> <p>Mutholib: Ya, silakan.</p> <p>Karyawan: Di mana tas Anda?</p> <p>Mutholib: Ini, dua tas tersebut.</p>	<p>موظف الجمارك: ما هذا يا سيدي؟ لا أستطيع فهمك.</p> <p>السيد مطلب: عفوا !!</p> <p>الموظف: هل تستطيع التحدث بالعربية.</p> <p>الموظف: حسنا، ما اسمك؟</p> <p>مطلب: عبد المطلب</p> <p>الموظف: هل تستطيع أن تهجى اسمك من فضلك؟</p> <p>يهجئ اسمه مطلب</p> <p>الموظف: حسنا هل أستطيع أن أرى جواز السفر؟</p> <p>مطلب: نعم، تفضل.</p> <p>الموظف: وأين حقائبك؟</p>
--	---

<p>Karyawan: Bisakah Anda membukanya? Mutholib: Tidak, saya tidak punya kunci. Karyawan: Saya bisa.</p>	<p>مطلب: ها هما, حقيبتين. الموظف: هل بإمكانك فتحهما؟ مطلب: لا ليس معي المفاتيح. الموظف: أنا أستطيع ذلك.</p>
--	--



لماذا تذهب إلى مكتب البريد

<p>Ini hari yang sibuk. Saya punya banyak pekerjaan yang harus dilakukan. Saya pergi ke kantor pos untuk mengirim surat. Lalu aku akan pergi ke tukang roti untuk membeli roti, dan kemudian aku pergi ke toko kelontong untuk membeli beras dan gula. Lalu aku pergi ke penjual sayur, lalu, aku akan pergi ke tukang daging untuk membeli daging. Ibuku akan pergi ke apotek untuk membeli aspirin. Saudaraku, saudaraku, akan pergi ke perpustakaan untuk meminjam beberapa buku, tetapi ayahku akan pergi ke bank untuk menukar uang. Setelah itu adik saya Eva akan pergi ke toko mainan</p>	<p>إنه يوم حافل. لدى الكثير من الأعمال لأقوم بها. أنا ذاهبة إلى مكتب البريد لكي ارسل خطابا. بعد ذلك سوف أذهب إلى الخباز لشراء بعض الخبز، وبعدها أذهب إلى البقال لشراء بعض الأرز والسكر. ثم أذهب إلى بائع الخضروات، بعد ذلك، سوف أذهب إلى الجزار لشراء بعض اللحم. أما أمي ستذهب إلى الصيدلية لشراء بعض الأسبرين. أخي مستعين، سيذهب للمكتبة ليستعير بعض الكتب، أما أبي فسيذهب إلى البنك لتبديل بعض النقود. بعد ذلك ستذهب أختي أيضا إلى محل بيع اللعب لشراء دمية. إنه يوم حافل، وكلنا مجهدين</p>
---	---

untuk membeli boneka. Ini hari yang sibuk, dan kami semua lelah



في المطعم

Pelayan: Ada yang bisa saya bantu?

النادل: هل يمكنني مساعدتك؟

Lisa: Tolong, meja untuk dua orang.

ليزا: جدول لشخصين من فضلك.

Pelayan: Lewat sini.

النادل: بهذه الطريقة.

Pelayan: Apakah Anda siap memesan?

النادل: هل أنت جاهز للطلب؟

Lisa: Ya, kami akan makan ayam dengan sayuran, dan mie sayur.

ليزا: نعم ، سيكون لدينا الدجاج مع الخضار ، والمعكرونة النباتية من فضلك.

Pelayan: Ada yang minum?

النادل: أي شيء للشرب؟

Lisa: Tolong, cukup air.

ليزا: فقط بعض الماء من فضلك.

Pelayan: Bisakah saya membawa yang lain untuk Anda? Kopi? Permen?

النادل: هل يمكنني إحضار أي شيء آخر لك؟ قهوة؟ الحلوى؟

Lisa: Tidak, hanya tagihan, tolong.

ليزا: لا ، فقط الفاتورة من فضلك.

Mike: Saya ingin memesan untuk dua orang pada Jumat malam.

مايك: أود إجراء حجز لشخصين ليلة الجمعة.

Pelayan: Jam berapa kamu mau?

النادل: في أي وقت تريد؟

<p>Mike: 8:00.</p> <p>Pelayan: Kami tidak memiliki apa pun yang tersedia pada pukul 7.30. 08.00.</p> <p>Mike: Ya, tidak apa-apa.</p> <p>Pelayan: Nama Anda?</p> <p>Mike: Mike Smith.</p> <p>Pelayan: Oke, Tuan Smith. Kami akan menemui Anda pukul 7:30 pada hari Jumat.</p> <p>Mike: Terima kasih. Selamat tinggal.</p> <p>Pelayan: Sampai jumpa.</p>	<p>مايك. 8:00.</p> <p>النادل: ليس لدينا أي شيء متاح في الساعة 8:00. الساعة 7:30 جيداً.</p> <p>مايك: نعم ، لا بأس.</p> <p>النادل: اسمك من فضلك؟</p> <p>مايك:مايك سميث.</p> <p>النادل: حسناً يا سيد سميث. سنراكم الساعة 7:30 يوم الجمعة.</p> <p>مايك:شكرا.وداعا.</p> <p>النادل:وداعا.</p>
--	---



في مسرح السينما

<p>Juno: Hei, Mira, bagaimana kamu ingin melihat kartun malam ini?</p> <p>Mira: Tampak hebat! Apa yang ingin kamu lihat?</p> <p>Juno: Aku tidak punya ide. Bagaimana dengan pertumpahan darah dan pertumpahan darah baru di Teater Misbar?</p>	<p>جونو: مرحبًا ، ميلا ، كيف تريد أن ترى صورة متحركة هذا المساء؟</p> <p>ميرا: تبدو رائعة! ماذا تريد أن ترى؟</p> <p>جونو: ليس لدي أي فكرة ضبابية ... وماذا عن تلك الدماء الجديدة ونزيف الدماء في مسرح Misbar؟</p>
---	--

Mira: Oh, angin sudah menangkapnya. Bagiku agak mengkhawatirkan. Saya lebih suka film emosional. Kemudian lagi mungkin komedi lucu.

Juno: Tidak mungkin! Dia membenci hal semacam ini!

Mira: Benarkah? Nah, film seperti apa yang Anda sukai?

Juno: Saya pikir saya sangat bersemangat dan mencoba beberapa jenis film.

Mira: Oh tentu saja, saya pikir mereka baik-baik saja, dan tinggi mereka tidak terlalu jahat. Saya juga menangkap angin musikal baru yang menakjubkan ini yang baru saja muncul. Menurutmu apa itu?

Juno: Musikal? Saya tidak punya ide. Ini sepertinya tidak terlalu menarik. Adakah yang bisa kita menyerah?

Mira: Tidak seperti itu. Bersyukur, saya ingat gambar bergerak lain yang muncul seminggu yang lalu. Ini adalah teka-teki dan memiliki beberapa perasaan dan beberapa aktivitas juga. Saya mendengar bahwa dia benar-benar aktif mengingat kenyataan bahwa tidak ada yang bisa memikirkan siapa algojo itu dan memiliki akhir yang mengejutkan. Menurutmu apa itu?

ميرا: أوه ، لقد اشتعلت ربح ذلك. يبدو لي أنه معلق إلى حد ما. أنا أكثر في الأفلام العاطفية. ثم مرة أخرى ربما كوميديا طريفة.

جونو: لا مفرا! احتقر هذا النوع من الأشياء!

ميرا: حقاً؟ حسناً ، ما أنواع الصور المتحركة التي تحبها؟

جونو: أعتقد أنني متحمس حقاً وأختبر نوعاً من الأفلام.

ميرا: أوه بالتأكيد ، حسناً ، أعتقد أنهم بخير ، وطولهم ليس شريراً جداً. كما أنني اشتعلت رياح هذه المسرحية الموسيقية الجديدة المدهشة التي ظهرت للتو. ما رأيك في ذلك؟

جونو: الموسيقية؟ ليس لدي أدنى فكرة. هذا لا يبدو منشطاً للغاية. هل هناك شيء يمكننا التنازل عنه؟

ميرا: لا يبدو الأمر كذلك. كريمة ، أتذكر صورة متحركة أخرى ظهرت قبل أسبوع. إنه لغز ولديه القليل من المشاعر وبعض النشاط أيضاً. سمعت أنه ينشط حقاً في ضوء حقيقة أنه لا يمكن لأحد أن يفكر في من هو الجلال ولديه نهاية صدمة. ما رأيك في ذلك؟

<p>Juno: Saya kira ini tidak terlihat terlalu buruk. Jam berapa itu mulai?</p>	<p>جونو: أعتقد أن هذا لا يبدو فظيئًا للغاية. في أي وقت تبدأ؟</p>
---	--



في حفلة عيد الميلاد

<p>Jin: Hei Tika, tunggu! Saya membutuhkan kesempatan untuk berbicara dengan Anda.</p>	<p>جين: يا تيكّا ، انتظرا! لقد احتجت إلى فرصة للتحدث معك.</p>
<p>Tikka: Hei! Apa yang sedang kamu lakukan?</p>	<p>تيكا: مرحبًا! ماذا تفعل؟</p>
<p>Jin: Akhir pekan ini, saya akan mengadakan pesta ulang tahun untuk Ted. Saya ingin Anda datang.</p>	<p>جين: في عطلة نهاية هذا الأسبوع ، سأستضيف تجمعًا عيد ميلاد لـ Ted. أود منك أن تأتي.</p>
<p>Tika: Saya suka itu. Sampai kapan?</p>	<p>تيكا: أحب ذلك. عند النقطة متى؟</p>
<p>Jin: Kami akan mengadakannya pada hari Sabtu jam 8:00 di rumah saya. Kami akan memesan pizza dan bermain hiburan. Pada saat itu, siapa pun yang ingin menginap dapat lebih lama menyaksikan hiburan yang ada.</p>	<p>جين: نواجهه يوم السبت الساعة 8:00 في منزلي. سنطلب بيتزا ونلعب بعض التسلية. في تلك المرحلة ، يمكن لأي شخص يحتاج إلى البقاء لفترة أطول التسكع ومشاهدة ميزة.</p>
<p>Tika: Sepertinya sangat menyenangkan. Namun, sekarang setelah saya memikirkannya, saya memastikan bahwa saya</p>	<p>تيكا: يبدو أن قدر كبير من المرح. ومع ذلك ، الآن بعد أن فكرت في الأمر ، تأكدت من أنني سأفعل شيئًا مع ناثان</p>

<p>akan melakukan sesuatu dengan Nathan pada Sabtu malam.</p> <p>Jin: Nah, mengapa tidak membawanya? Akan menyenangkan, Ted akan sangat menyukainya. Saya yakin.</p> <p>Tika: Benarkah? Ini akan luar biasa, saya akan meminta Nathan untuk bergerak maju. * Apa yang akan saya dapatkan?</p> <p>Jin: Bukan apa-apa. Cukup bawa dirimu sendiri. Tidak ada hadiah penting dan segalanya telah diatur</p>	<p>ليلة السبت.</p> <p>جين: حسنًا ، لماذا لا تجلبه معك؟ سيكون ممتعًا سيحب تيد ذلك حقًا. أنا متأكد.</p> <p>تيكا: حقًا؟ هذا سيكون استثنائيًا حسنًا ، سأطلب من ناثان المضي قدمًا. * ماذا سأحضر؟</p> <p>جين: لا شيء. ببساطة أحضروا أنفسكم. لا توجد هدايا حيوية وقد تم ترتيب كل شيء آخر</p>
--	---



الحياة تتغير!

<p>Halo. Nama saya Olivia. Saya berumur 8 tahun dan saya tinggal di Maine. Saya di kelas 3 SD. Orang tua saya terpisah satu sama lain ketika saya berusia 6 tahun. Ini menyebabkan banyak perubahan dalam hidup saya sehingga saya harus terbiasa. Saat ini aku tinggal bersama ibuku, tetapi aku juga melihat ayahku sepanjang waktu.</p>	<p>مرحبا. اسمي أوليفيا. عمري 8 سنوات وأعيش في ولاية مين. أنا في الصف الثالث. انفصل والداي عن بعضهما عندما كان عمري 6 سنوات. تسبب هذا في الكثير من التغييرات في حياتي التي كان علي أن أعتاد عليها. الآن أعيش مع والدتي ولكنني أرى والدي طوال الوقت أيضًا.</p>
--	--

Saya memutuskan untuk menulis buku ini karena beberapa alasan. Pertama, saya ingin membantu anak-anak lain menghadapi perubahan dalam hidup mereka dengan membagikan beberapa ide saya tentang pengalaman dalam hidup saya. Kedua, dengan menulis buku ini, saya bisa memahami perubahan hidup saya sedikit lebih baik. Ketiga, saya ingin membantu anak-anak lain belajar bahwa ada cara untuk menghadapi perubahan yang bisa terjadi dalam hidup mereka juga.

1. Pemisahan dan Perceraian

Sebelum Ayah dan Ibu saya berpisah, saya tidak tahu mereka bahkan membicarakannya. Saya terkejut ketika mereka memberi tahu saya. Saya pikir ketika mereka berbicara satu sama lain, dan mereka terlihat sangat serius, mereka berbicara tentang hal-hal normal. Ketika saya mengetahui tentang perpisahan itu, mereka memberi tahu saya bersama. Saya senang mereka melakukannya dengan cara itu.

Pada hari terakhir ayahku di rumah, yang tidak akan pernah kulupakan, aku merasa sangat, sangat, sangat sedih. Saya ingat segalanya tentang itu. Ayah saya juga merasa sedih. Dia harus pindah ke kota

قررت أن أكتب هذا الكتاب لعدة أسباب. أولاً ، أردت مساعدة الأطفال الآخرين على التعامل مع التغييرات في حياتهم من خلال مشاركة بعض أفكارهم حول التجارب في حياتي. ثانيًا ، من خلال كتابة هذا الكتاب ، أستطيع أن أفهم أن حياتي تتغير بشكل أفضل قليلاً. ثالثًا ، أود أن أساعد الأطفال الآخرين على تعلم أن هناك طرقًا للتعامل مع التغييرات التي يمكن أن تحدث في حياتهم أيضًا.

1. الانفصال والطلاق

قبل أن تنفصل أمي وأبي ، لم أكن أعلم أنهم يتحدثون عن ذلك حتى. لقد فوجئت عندما أخبروني. اعتقدت عندما كانوا يتحدثون مع بعضهم البعض ، وبدأوا جديين حقيقيين ، كانوا يتحدثون عن أشياء عادية. عندما علمت بالفصل ، قالوا لي معًا. أنا سعيد لأنهم فعلوا ذلك بهذه الطريقة.

في اليوم الأخير لوالدي في المنزل ، والذي لن أنساه أبدًا ، شعرت بالحزن الشديد جدًا. أتذكر كل شيء عنه. شعر والدي بالحزن أيضًا. كان عليه أن ينتقل إلى مدينة مختلفة ويعيش مع

lain dan tinggal bersama Nana-ku. Setelah satu tahun dia pindah lebih dekat ke saya dan sekarang tinggal di sebuah apartemen di kota berikutnya dari saya. Perjalanan ke rumahnya hanya sekitar 10 menit dari tempat saya tinggal bersama ibu saya.

Setelah mereka berpisah untuk sementara waktu dan hidup terpisah, mereka memutuskan untuk resmi bercerai. Itu berarti bahwa mereka pergi ke pengadilan dan seorang hakim menandatangani surat. Ini adalah Perubahan Hidup yang besar!

2. Menyerah

Setelah ibu dan ayah saya berpisah, saya dan ibu saya pindah ke rumah baru di mana kami tidak bisa memiliki anjing kecuali kami memiliki rumah. Kami menyewa rumah baru kami sehingga kami harus menemukan tempat baru untuk anjing kami. Namanya adalah Chloe. Aku merasa kesal, sedih, dan agak gila karena Chloe tidak bisa tinggal bersama kami lagi. Dia sekarang tinggal di kota lain di rumah bersama teman-teman kami dan anak-anak mereka. Kami masih bisa mengunjungi Chloe sesekali (dia secara resmi masih milik kami), sehingga membuatnya lebih mudah. Saya tidak ingin memberikan anjing saya tetapi kami tidak bisa tinggal di tempat baru kami jika kami tidak. Aku

نانا. بعد عام اقترب مني ويعيش الآن في شقة في البلدة المجاورة مني. الرحلة إلى منزله تبعد حوالي 10 دقائق فقط عن المكان الذي أعيش فيه مع أمي.

بعد أن انفصلوا لفترة وعاشوا قرروا الطلاق رسميًا. هذا يعني أنهم ذهبوا إلى المحكمة ووقع قاضي على ورقة. كان هذا تغييرًا كبيرًا في الحياة!

2. التخلي عن الأشياء

بعد انفصال أمي وأبي ، انتقلت أنا وأمي إلى منزل جديد حيث لا يمكننا الحصول على كلب إلا إذا امتلكتنا المنزل. استأجرنا منزلنا الجديد لذا كان علينا إيجاد مكان جديد لكلبنا. اسمها كلوي. شعرت بالحزن والحزن وجنون نوعًا ما لم تعد Chloe تعيش معنا بعد الآن. تعيش الآن في بلدة مختلفة في منزل مع أصدقائنا وأطفالهم. ما زلنا قادرين على زيارة كلوي مرة واحدة (لا تزال تنتهي إلينا رسميًا) ، وهذا يجعل الأمر أسهل. لم أكن أرغب في التخلي عن كلبي ، لكننا لم نتمكن من العيش في مكاننا الجديد إذا لم نفعل ذلك. أفتقدتها لكنني اعتدت على ذلك الآن ،

merindukannya, tetapi aku sudah terbiasa sekarang, dan aku tahu bahwa aku bisa baik-baik saja tanpa Chloe. Terkadang Anda harus memberikan sesuatu ketika Hidup Berubah.

3. Beberapa Hal Berubah, Beberapa Hal Tidak

Setelah Ayah dan Ibu saya berpisah dan bercerai, Ayah saya pindah, Ibu dan saya pindah, kami melepaskan anjing kami, dan saya merindukan Ayah saya. Ini semua adalah hal yang berubah dalam hidup saya. Tetapi ada banyak hal yang tidak berubah. Ayah saya masih ayah saya. Ibuku masih ibuku. Nana saya masih Nana saya. Gram saya masih Gram saya. Saya masih bisa pergi ke sekolah yang sama. (Terkadang anak-anak lain harus pindah ke kota baru dan mulai di sekolah yang berbeda.) Meskipun saya tinggal di lingkungan baru, saya masih memiliki teman yang sama di sekolah saya. Saya masih melakukan hal-hal dengan ibu saya dan dengan ayah saya. Tetapi sekarang terkadang kita harus melakukannya secara terpisah. Sesuatu yang telah dilakukan orang tua saya untuk membantu saya adalah bahwa mereka benar-benar harus terus berbicara satu sama lain dan telah mencoba bergaul. Terkadang tidak se-

واكتشفت أنني يمكن أن أكون بخير بدون كلوي. في بعض الأحيان عليك أن تتخلى عن شيء ما عندما تتغير الحياة!

3. بعض الأشياء تتغير ، بعض الأشياء لا تتغير

بعد أن انفصلت أمي وأبي وتطلقا ، انتقل والدي ، وانتقلت أنا وأمي ، وتنازلنا عن كلبنا ، وأفتقد والدي. هذه كلها أشياء تغيرت في حياتي. ولكن كان هناك الكثير من الأشياء التي لم تتغير. والدي لا يزال والدي. أمي لا تزال أمي. نانا بلدي لا تزال نانا بلدي. غرامي لا يزال غرامي. ما زلت أستطيع الذهاب إلى مدرستي نفسها. (في بعض الأحيان يضطر الأطفال الآخرون للانتقال إلى مدينة جديدة والبدء في مدرسة مختلفة.) على الرغم من أنني أعيش في حي جديد ، لا يزال لدي نفس الأصدقاء في مدرستي. ما زلت أفعل أشياء مع أمي ومع والدي. ولكن الآن علينا أحيانًا القيام بذلك بشكل منفصل. الشيء الذي فعله والداي لمساعدتي هو أنه كان عليهما حقاً الاستمرار في التحدث مع بعضهما البعض وحاولا التعايش. في بعض الأحيان لا يتغير كل شيء في الحياة!

muanya dalam Kehidupan Berubah!

4. Merawat Diri Sendiri

Ketika Perubahan terjadi di keluarga saya, perlu waktu untuk membiasakan diri dengannya. Awalnya sulit untuk memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang akan terjadi selanjutnya. Sebagai contoh, kadang-kadang saya sangat merindukan ayah saya setelah dia pindah dan saya merasa kesepian tanpa dia. Segalanya tidak sama setelah dia pergi. Butuh beberapa saat untuk terbiasa dengan perubahan ini. Aku mulai lebih takut pada hal-hal, seperti kegelapan, dan tidur sendirian, dan aku bertanya-tanya apakah aku bisa terus melihat Ayahku. Berbicara dengan orang lain untuk memahami apa yang terjadi sangat membantu. Orang yang saya ajak bicara termasuk Pekerja Sosial saya, dan orang tua saya. Beberapa orang lain yang ada untuk saya jika saya membutuhkan mereka adalah nenek saya, kakek saya, bibi, atau kakek buyut saya. Penting untuk membicarakan hal-hal yang kita takuti atau bingung karena kita perlu mendapatkan jawaban dan bantuan. Pertanyaan tidak masalah. Jangan merasa malu atau khawatir tentang mengajukan pertanyaan dan mencoba menemukan jawaban.

4. الاعتناء بنفسني

عندما حدثت التغييرات في عائلتي ، استغرق الأمر بعض الوقت حتى تعتاد عليها. كان من الصعب في البداية فهم ما يجري وما سيحدث بعد ذلك. على سبيل المثال ، في بعض الأحيان كنت أفتقد والدي كثيرًا بعد انتقاله وشعرت بالوحدة بدونه. لم تكن الأمور كما كانت بعد مغادرته. استغرق الأمر بعض الوقت لتعتاد على هذا التغيير. بدأت أشعر بالخوف أكثر من الأشياء ، مثل الظلام ، والنوم بمفردي ، وتساءلت عما إذا كان بإمكانني الاستمرار في رؤية والدي. كان التحدث مع أشخاص آخرين لفهم ما كان مفيدًا. من بين الأشخاص الذين تحدثت معهم أخصائي اجتماعي ووالدي. بعض الأشخاص الآخرين الموجودين هناك إذا كنت بحاجة إليهم هم جدتي أو جدي أو خالتي أو زوج أُمي. من المهم التحدث عن الأشياء التي نخاف منها أو نخلط بينها لأننا بحاجة إلى الحصول على إجابات ومساعدة. الأسئلة بخير. لا تشعر بالخجل أو القلق بشأن طرح الأسئلة ومحاولة إيجاد إجابات.

Saya belajar bahwa penting untuk menjaga diri sendiri ketika orang tua Anda bercerai, dan saya belajar bahwa mereka harus menjaga diri mereka sendiri. Anak-anak tidak bisa merawat orang tua mereka, mereka hanya bisa mengurus diri sendiri. Orang tua harus membuat keputusan sendiri tentang perpisahan dan perceraian, itu bukan urusan anak-anak. Orang tua bercerai karena alasan mereka sendiri, bukan karena anak-anak mereka. Orang tua juga tumbuh dewasa. Terkadang kita merasa takut akan hal-hal dalam hidup kita ketika rasanya berbeda dalam keluarga kita, dan penting untuk berbicara dengan orang lain ketika Hidup Berubah!

5. Hubungan Baru

Setelah perceraian, orang tua Anda mungkin berkenan dengan seseorang yang mereka temui di suatu tempat. Terkadang orang tua akan mengembangkan hubungan baru dengan orang baru, dan Anda mungkin bisa menjalin ikatan dengan orang itu juga.

Anda mungkin merasa khawatir dan bingung tentang siapa yang akan merawat Anda

تعلمت أنه من المهم أن تعتنى بنفسك عندما يتطلق والداك ، وعلمت أنه يجب عليهما رعاية أنفسهما. لا يستطيع الأطفال رعاية والديهم ، يمكنهم فقط رعاية أنفسهم. يجب على الآباء اتخاذ قراراتهم الخاصة بشأن الانفصال والطلاق ، والأمر ليس متروكاً للأطفال. يتم فصل الوالدين لأسباب خاصة بهم ، وليس بسبب أطفالهم. الآباء يواصلون النمو أيضاً. أحياناً نخاف من الأشياء في حياتنا عندما تبدو مختلفة في أسرتنا ، ومن المهم التحدث إلى أشخاص آخرين عندما تتغير الحياة!

5. علاقات جديدة

بعد الطلاق ، قد يذهب والداك في مواعيد مع شخص التقيا به في مكان ما. في بعض الأحيان يطور الآباء علاقات جديدة مع أشخاص جدد ، وقد تكون قادراً على التواصل مع هذا الشخص أيضاً.

قد تشعر بالقلق والارتباك حول من سيعتنى بك



لم أنم جيدا الليلة الماضية

<p>Hisyam: Kamu terlihat lelah.</p>	<p>هشام: تبدو متعباً.</p>
<p>Hasan: Ya, saya tidak tidur nyenyak malam ini Lalu.</p>	<p>حسن: نعم، لم أنم جيدا الليلة الماضية.</p>
<p>Hisyam: Mengapa?</p>	<p>هشام: لماذا؟</p>
<p>Hassan: Karena saya pergi ke pesta Hadi.</p>	<p>حسن: لأنني ذهبت إلى حفلة هادي.</p>
<p>Hisyam: Apakah Anda menghabiskan waktu yang lama di sana?</p>	<p>هشام: هل قضيت وقتا طويلا هناك.</p>
<p>Hassan: Ya, saya kembali Jam tiga pagi.</p>	<p>حسن: نعم، لقد عدت الساعة الثالثة صباحا.</p>
<p>Hisyam: Apakah Anda menemukan taksi?</p>	<p>هشام: هل وجدت تاكسي؟</p>
<p>Hasan: Tidak, tapi salah satu teman saya Dia membawa saya dengan mobilnya</p>	<p>حسن: لا، ولكن أحد أصدقائي اصطحابني بسيارته</p>
<p>Hisham: Sekarang saya akan membiarkan Anda tidur</p>	<p>هشام: سوف أتركك الآن نم</p>
<p>Hassan: Terima kasih, selamat tinggal.</p>	<p>حسن: شكرا لك، إلى اللقاء.</p>



متى عدت إلى المنزل؟

<p>Ayah: Kapan kamu pulang ke rumah tadi malam?</p>	<p>الأب: متى عدت إلى المنزل الليلة الماضية؟</p>
<p>Fauzan: Saya tidak tahu, sekitar jam dua belas</p>	<p>فوزن: لا أعرف حوالي الساعة الثانية عشر</p>
<p>Ayah: Tapi aku tidak mendengarmu</p>	<p>الأب: ولكنني لم أسمعك.</p>
<p>Fauzan: Ya, saya masuk dengan tenang, aku tidak ingin membangunkanmu</p>	<p>فوزن: حسنا، لقد دخلت في هدوء لم أريد أن أوقظك.</p>
<p>Ayah: Kemana kamu pergi</p>	<p>الأب: أين ذهبت</p>
<p>Fauzan: Saya pergi ke pesta Musik populer.</p>	<p>فوزن: لقد ذهبت إلى حفلة موسيقى شعبية .</p>
<p>Ayah: dan dengan siapa kamu pergi?</p>	<p>الأب، ومع من ذهبت؟</p>
<p>Fauzan: Saya pergi dengan Alice Dan Mary.</p>	<p>فوزن: لقد ذهبت مع أليس. و ماري.</p>
<p>Ayah: Kenapa kamu kembali begitu terlambat? Konser tidak berlangsung hingga tengah malam.</p>	<p>الأب: ولماذا عدت وقت متأخر؟ فالحفل الموسيقي لا يستمر حتى منتصف الليل.</p>
<p>Fauzan: Ya, tapi saya pergi ke rumah Elis Kami minum kopi dan kemudian kami mulai bicara tentang politik</p>	<p>فوزن: نعم، ولكنني ذهبت إلى منزل ايلس وشربنا القهوة ثم بدأنا الحديث عن السياسة</p>



ما التاريخ اليوم

<p>Azmi: Hai Risa! Selamat Hari Valentine</p>	<p>أزمى: مرحبا ريزا! عيد حب سعيد</p>
<p>Risa: Permisi! Hari St. Valentine.</p>	<p>ريزا: معذرة! عيد الحب.</p>
<p>Azmi: Ya.</p>	<p>أزمى: نعم.</p>
<p>Risa: tanggal berapa hari ini.</p>	<p>ريزا: ما التاريخ اليوم.</p>
<p>Azmy: Ini tanggal empat belas Februari</p>	<p>أزمى: إنه الرابع عشر من فبراير</p>
<p>Risa: Ya! Selamat Hari Valentine</p>	<p>ريزا: نعم! عيد حب سعيد</p>



عند طبيب الأسنان

<p>Dokter: Selamat pagi. Ada keluhan apa?</p>	<p>الطبيب: صباح الخير. ما هي المشكلة؟</p>
<p>Ahmed: Baik, saya merasakan ada masalah dengan gigi saya dan juga kepala saya pusing.</p>	<p>أحمد: حسناً ، أسناني تؤلمني وأنا أعاني من صداع شديد.</p>
<p>Dokter: Ya. Apakah Anda merasa sangat sakit?</p>	<p>الطبيب: فهمت. هل يؤلم بشدة؟</p>

<p>Ahmed: Ya, hampir setiap waktu.</p> <p>Dokter: Sudah berapa lama Anda merasakan seperti ini?</p> <p>Ahmed: Sejak dua hari yang lalu.</p> <p>Dokter: Baiklah, saya akan memeriksa Anda</p> <p>Ahmed: Apakah saya akan diopname?</p> <p>Dokter: Tidak, saya cukup menuliskan resep obat</p> <p>Ahmed: Bagaimana jika saya kambuh lagi?</p> <p>Dokter: Hubungi saya kembali apabila sampai besok belum merasa lebih baik.</p> <p>Ahmed: Terima kasih Dokter</p> <p>Dokter: Sampai jumpa.</p> <p>Ahmed: Sampai jumpa.</p>	<p>أحمد: نعم ، كثيراً طوال الوقت. دكتور: منذ متى وأنت بهذا؟ أحمد: قبل يومين. دكتور: نعم صحيح. أود أن أفحص أحمد: هل تبدو سيئة للغاية؟ دكتور: لا ، لا. إليك وصفة طبية لل بعض الدواء. أحمد: إذا ألمني مرة أخرى؟ دكتور: اتصل بي على الفور إذا لم تكن أفضل بعد غد. أحمد: شكرا لك الطبيب: إلى اللقاء. أحمد: إلى اللقاء.</p>
---	---



الطقس أبرد من هنا

<p>Mike: Hei, Marie! Apa kabar?</p> <p>Mary: Saya baik-baik saja. Kamu juga?</p> <p>Mary: Saya di Paris, kota paling romantis di dunia.</p> <p>Mike: Bagus, di mana Anda minggu lalu?</p>	<p>مايك: مرحبًا ماري! كيف حالكم؟ ماري: أنا بخير. وأنت أيضا؟ ماري: كنت في باريس ، أكثر مدينة رومانسية في العالم.</p>
---	---

<p>Mike: Seandainya aku bersamamu. Seperti apa cuacanya. Di sana? Mary: Yah itu keren tapi lebih dingin daripada di sini. Mike: Dan apa yang disukai orang? Mary: Mereka lebih romantis dan ramah daripada orang-orang disini Mike: Apa itu makanan? Mary: Makanannya enak tapi harganya lebih mahal. Seperti segala sesuatu di Paris lebih mahal daripada yang lainnya kota yang lain.</p>	<p>مايك: جيد ، أين كنت الأسبوع الماضي؟ مايك: أتمنى لو كنت معك. ما هو حال الطقس هناك؟ ماري: حسناً ، إنها رائعة ولكن أبرد من هنا. مايك: وماذا مثل الناس؟ ماري: هم أكثر رومانسية وودية من الناس هنا مايك: ما هو الطعام؟ ماري: الطعام رائع ولكنه أكثر تكلفة. مثل كل شيء آخر في باريس أعلى من أي شيء آخر مدينة أخرى.</p>
---	---



في المطار

<p>Bandara selalu merupakan tempat yang sibuk. Itu adalah tempat di mana Anda melihat pesawat Kita bisa melihat banyak orang di</p>	<p>المطار مكان مزدحم دائما. إنه المكان الذي ترى فيه الطائرات يمكننا أن نرى فيه الكثير من الناس</p>
---	--

<p>dalamnya</p> <p>Kapten adalah orang yang mengemudikan pesawat.</p> <p>Tuan rumah adalah orangnya</p> <p>Siapa yang peduli dengan pelancong</p> <p>Seorang mekanik adalah orang yang Tertarik pada mesin.</p> <p>Kami sekarang berada di ruang keberang-katan tempat kita bisa menunggu pesawat kita. Sebelum untuk mencapai ruangan ini, kita harus periksa tiket perjalanan di kantor spesialis. Kita bisa mendapatkannya Informasi tentang perjalanan dari meja informasi. Akhirnya kita bisa membeli hadiah dari pasar bebas.</p>	<p>الكابتن هو الشخص الذي يقود الطائرة.</p> <p>المضيف هو الشخص الذي يهتم بالمسافرين والميكانيكي هو الشخص الذي يهتم بالمحركات.</p> <p>نحن الآن في قاعة المغادرة حيث يمكننا انتظار طائرنا. قبل الوصول إلى هذه القاعة، علينا تدقيق تذاكر السفر لدى المكتب المختص. يمكننا الحصول على معلومات حول الرحلة من مكتب الاستعلامات. أخيراً يمكننا شراء الهدايا من السوق الحرة.</p>
---	--



لا يوجد الكثير من البسكويت

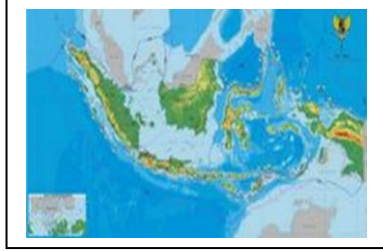
<p>Chris: Apakah kita punya roti?</p> <p>Laura: Ya, kami punya beberapa.</p> <p>Chris: berapa banyak roti yang kita miliki</p> <p>Laura: Satu roti.</p>	<p>كريس: هل لدينا الخبز؟</p> <p>لورا: نعم ، لدينا بعضه.</p> <p>كريس: كم لدينا من الخبز</p> <p>لورا: رغيف واحد.</p>
---	--

<p>Chris: Berapa banyak roti yang kita miliki?</p> <p>Kerut.</p> <p>Laura: Baiklah. Kami akan membeli biskuit. Bagaimana dengan kebahagiaan?</p> <p>Chris: Tidak banyak biskuit tetapi kami memiliki banyak biskuit</p> <p>Chris: Tidak ada banyak kebahagiaan.</p> <p>Laura: Baiklah. Apakah ada banyak nasi?</p> <p>CA: Tidak, tidak ada banyak beras, kami akan membeli beberapa.</p> <p>Laura: Berapa banyak beras yang kita butuhkan?</p> <p>Chris: Dua paket.</p> <p>Laura: Apakah kita punya susu?</p> <p>Chris: Tidak, kita harus membeli.</p> <p>Chris: Empat kotak.</p>	<p>كريس: كم لدينا من الخبز؟ يجعد.</p> <p>لورا: حسناً. سنحصل على بعض البسكويت. ماذا عن السعادة؟ كريس: ليس هناك الكثير من البسكويت ولكن لدينا الكثير من البسكويت كريس: ليس هناك الكثير من السعادة. لورا: حسناً. هل يوجد الكثير من الأرز؟ كريس: لا ، ليس هناك الكثير من الأرز ، سنشتري بعضاً منه. لورا: كم نحتاج من الأرز؟ كريس: حزمتان. لورا: هل لدينا حليب؟ كريس: لا ، علينا شراء بعض. كريس: أربعة مربعات.</p>
---	---



لسوء الحظ هربوا بسرعة

<p>Minggu lalu, itu John kecil sedang tidur di tempat tidurnya. Untung dia bangun setelah malam ereksi karena dia haus. Tiba-tiba dia mendengar suara keras di dapur, jadi dia turun perlahan dan kemudian melihat ke dalam dengan hati-hati. Dia menemukan dua pencuri mencuri rumah. Ayah dan ibunya, tetapi sayangnya dia melihatnya. Kedua pria itu menyerah.</p>	<p>يوم الأحد الماضي، كان الصغير جون نائما في فراشه. ولحسن الحظ استيقظ بعد منتصب الليل لأنه كان عطشا. فجأة سمع صوت عال في المطبخ، فنزل ببطء ثم نظر بحرص إلى الداخل فوجد لصين بسرقة المنزل. آباه وأمه ولكن لسوء الحظ رآه الرجلين ففرا.</p>
---	--



جزيرة إندونيسيا

<p>Pulau Indonesia terletak di sebelah selatan Asia Timur dekat sebuah pulau Melayu. Terdiri dari sebuah pulau besar Lima puluh pulau kecil. Termasuk Juga pelabuhan dan bandara internasional yang bagus. Indonesia juga merupakan pelabuhan Ramai. Itu adalah pusat perdagangan Keuangan dan manufaktur. Itu dikeluarkan Produk-produk Pulau Melayu, dipertimbangkan pasar pedagang sempurna. Ini memiliki port Bebas Bea cukai Dan populasinya adalah 250 juta %75 dari mereka adalah orang Cina dan 15% dari orang Melayu. Sisanya dari Dayak, Betawi, Batak dan lain-lainnya.</p>	<p>تقع جزيرة إندونيسيا في جنوب شرق آسيا بالقرب من جزيرة ملايو. وتتكون من جزيرة كبيرة وخمسون الف جزيرة صغيرة. تضم أيضا ميناء جيد ومطار دولي. إندونيسيا أيضا عبارة عن ميناء مزدحم. فهي مركز التجارة والتمويل والتصنيع. انها تصدر منتجات جزيرة ملايو، ويعتبرها التجار سوقا مثاليا. فيها ميناء خالي من الرسوم الجمركية وعدد سكانها يبلغ 250 مليون نسمة 75% منهم هم من الصينيين و15% من الملايين، والجاويين وغير ذلك. أما النسبة الباقية فهي من داياك، بوتواوي، باتك وغير ذلك.</p>
--	---



تستخدمها.....لكي

<p>-Petani menggunakan traktor Untuk membajak ladang. Sekretaris menggunakan mesin. Penulis mencetak surat melalui -Ibu rumah tangga menggunakan sapu Listrik untuk menyapu lantai. Reporter menggunakan mesin Registrasi untuk merekam wawancara dengannya Desainer bangunan digunakan gambar meja untuk menggambar diagram di atasnya. Insinyur menggunakan penggaris untuk mengukur sesuatu. Fotografer menggunakan kamera untuk mengambil gambar. Peternak menggunakan lipatan hewan untuk menempatkan saudara mereka</p>	<p>- يستخدم الفلاح الجرارات لكي يحرق الحقول بها. تستخدم السكرتيرة الآلة. الكاتبة لتطبع الخطابات بواسطتها - تستخدم ربة المنزل المكينة الكهربائية لكي تكس الأرض. يستخدم الصحفي آلة التسجيل لكي يسجل المقابلات بها يستخدم مصمم المباني منضدة الرسم لكي يرسم المخططات عليها. يستخدم المهندس المسطرة لكي يقيس بها الأشياء. يستخدم المصور الكاميرا لالتقاط الصور. يستخدم الفلاح حظيرة الحيوانات لوضع الأبقارها</p>
---	---



بدأت الأمور تسوء

<p>Pak Hana dan istrinya pergi Putri mereka sendirian di rumah dan mereka pergi berlibur karena dia Lepaskan pelajarannya Xu, 16 tahun Dia ingin tinggal di rumah.</p> <p>Jadi orang tuanya mengatakan kepadanya bahwa dia bisa menemani beberapa teman saya mengundang mereka untuk tinggal bersamanya, jadi dia Zu mengadakan pesta. Selamat menikmati semuanya sampai semuanya tiba-tiba bertambah buruk, ketika empat puluh tamu non-tamu muncul para tamu diundang dan beberapa dari mereka membawa pisau di tangan mereka. Jadi mereka mulai menghancurkan mebel dan kaca pecah dan pencurian perhiasan dan ornamen ketika ayahku Zhou mendengar berita ini, mereka segera datang ke rumah.</p>	<p>ترك السيد هانا وزوجته ابنتهما وحدها في المنزل وذهبا لقضاء العطلة لأنها كانت تراجع دروسها. زو البالغة من العمر 16 عاما، أرادت البقاء في المنزل. فاخبرها والديها انه بإمكانها اصطحاب بعض الأصدقاء ودعوتهم للبقاء معها، فقررت زو إقامة حفلة. استمتع الجميع حتى ساءت الأمور فجأة، عندما ظهر أربعون ضيفا غير مدعوين والبعض منهم يحمل سكاكين في يده. فبدءوا في تدمير الأثاث وتحطيم النوافذ وسرقة المجوهرات والحلي عندما سمع والدي زو هذه الأخبار جاءوا إلى المنزل في الحال.</p>
---	--



هل ترغب في احتساء بعض الشاي؟

<p>Mardi: Apakah Anda ingin menyesap? Teh?</p> <p>Malik: Saya ingin minuman dingin.</p> <p>Tolong, jika memungkinkan.</p> <p>Mardi: Tentu saja. Bagaimana dengan beberapa Jus jeruk.</p> <p>Malik: Ya tolong..</p> <p>Mardi: Bagaimana kalau ada Biskuit?</p> <p>Malik: Tidak, terima kasih. Beberapa Jus saja.</p>	<p>ماردي: هل ترغب في احتساء بعض الشاي؟</p> <p>مالك: أرغب في مشروب بارد. من فضلك، إذا كان ممكنا.</p> <p>ماردي: بالطبع. ماذا عن بعض من عصير البرتقال.</p> <p>مالك: نعم من فضلك ..</p> <p>ماردي: ماذا عن بعض البسكويت؟</p> <p>مالك: لا شكرا. البعض من العصير فقط.</p>
---	--



أفضل مكان للتسوق في العالم

لا ، ليس شارع أكسفورد أو الشانزليزيه أو حتى الجادة الخامسة. أظهر مسح جديد أن شارع التسوق الأكثر شعبية في العالم هو ... Nowy Świat. أين ذلك؟ في وارسو ، بولندا ، بالطبع.

أكبر شارع تسوق في العالم ليس في لندن أو نيويورك أو باريس ، ولكن في وارسو. يطلق عليه ، وهو ما يعني العالم الجديد. يسير 14000 بولندي لا يصدق في هذا الشارع الرئيسي كل ساعة.

إنه مكان جميل للتسوق. الأرصفة واسعة جدا. هناك تماثيل وقصور ومنازل مدينة جذابة ومقاهي حصرية ومطاعم راقية. المباني ليست طويلة جدًا. تبدو قديمة ، ولكن في الواقع أعيد بناء المدينة بأكملها بعد الحرب العالمية الثانية.

لا توجد لوحات إعلانية أو مصابيح نيون. لا توجد موسيقى صاخبة ولا يوجد الكثير من السياح. يعتقد الناس أن المتاجر البولندية ليس لديها ما تبيعه ، لذلك لا أحد يأتي للتسوق هنا. العالم لا يعرف عن هذه الجنة للمتسوقين - حتى الآن.

من الممكن الآن شراء كل شيء تقريبًا في وارسو. هناك الكثير من المتاجر من الغرب ، ولكن الشيء المثير للاهتمام هو أن الشركات المصنعة البولندية تنتج الآن سلعة عالية الجودة. إنها جيدة لأنها لا تنتج بكميات كبيرة للاستهلاك العالمي.

لدى Nowy Świat الكثير من المتاجر الصغيرة والمتاجر المتخصصة والمتاجر الأنيقة. ليس لديها المتاجر الضخمة التي تبيع نفس الأشياء في كل مكان.

إذا كنت تريد بدلة مصنوعة يدويًا رائعة ، فإن Nowy Świat هو المكان المناسب للذهاب. إنها ليست رخيصة. ستدفع ما يصل إلى 1000 جنيه إسترليني. للملابس

الأطفال الفرنسية الجميلة ، اذهب إلى Petit Bateau. ستدفعين 50 جنيهًا إسترلينيًا لزوج من الجينز الأزرق للطفل. فستان لطفلة حوالي 90 جنيه إسترليني. في ديسا ، متجر أثري شهير ، يكلف المكتب 5000 جنيه إسترليني ، والرمز الروسي في القرن التاسع عشر هو 200 جنيه إسترليني.

ليس كل شيء باهظ الثمن. في متجر بانتيرا ، يمكنك شراء السلع الجلدية - حقائب اليد والمحافظ والمعاطف والأحزمة. كابيليا متخصصة في الفن الشعبي. هناك أيضًا متاجر كتب ومحلات تسجيل. وهناك الكثير من البوتيكات الصغيرة التي تباع ملابس الرجال والنساء التي ليست باهظة الثمن.

إذا كنت متعبًا ، فتوقف عند Café Blikle. هذا مكان عصري يلتقي أيضا. ستجد أجواء مفعمة بالحيوية والكثير من البولنديين المعروفين. الزبادي المجمد والآيس كريم ممتازان ، ودوناته الشهيرة لذيذة.

من الممكن السفر حول العالم والعثور على نفس الأشياء للبيع في كل بلد. لكن وارسو مختلفة لأن متاجرها فريدة من نوعها - وهي موجودة في Nowy Świat.



مضحك سي كابايان

منذ زمن بعيد ، في إندونيسيا ، أحب Si Kabayan اللعب بالكلمات. ذات مرة قال والد زوجته: 'غني لي أغنية!'

لذا فقد طعن سي كابايان ، 'Sa-ri sa-r sari' ،

مشتكى والد زوجته 'هذا ليس جيداً'. 'أريد شيئاً لطيفاً على الأذنين.'

'جرب ريش الدجاج'. سعيد سي كابايان.

قال والد زوجته: 'انسوا الغناء ، أهما الأحمق'. 'أخبرني قصة'

'شيء طويل؟' سأل سي كابايان.

'نعم'. 'طريق'. 'أنت زميل عديم الفائدة! هدر صبره.

سأل شي كابايان شيئاً قصيراً.

'نعم نعم. نعم!' 'نملة' ، ابتسم ابتسامة عريضة سي كابايان. وكانت هذه هي المرة

الأخيرة التي طلب منه والد زوجته أن يفعل أي شيء على الإطلاق ، مما جعل Si

Kabayan سعيداً جداً!



آمال وأحلام وطموحات

في يوم من الأيام ، أود تحقيق كل آمالي وأحلامي وطموحاتي. أنا لست شخصًا طموحًا بشكل خاص يحاول فقط أن ينجح في الحياة دون النظر إلى ما يريده الآخرون ، يحلمون أو يأملون. ومع ذلك ، يجب أن أعتزف أنني عادة ما أحصل على ما أريد وهذا يجعلني أشعر بالسعادة والرضا عن نفسي.

إليك مقطع فيديو يمكنك مشاهدته. حولت الفنانة كاندبي تشانغ منزلًا مهجورًا في حيا في نيو أورليانز إلى سبورة ضخمة ، طالبة من جيرانها ملء الجملة التالية 'قبل أن أموت أريد ...'

كتب جيرانها رسائل مذهلة.

شاهد الفيديو ، فكر فيه و ... ما هي إجابتك؟

قبل أن أموت أريد أن أجعل الناس من حولي سعداء قدر استطاعتي. في مرحلة ما ، أحب تمامًا أن أجعلهم يشعرون براحة البال ، وأن يخرجوا همومهم ويجعلهم يدركون الأشياء المهمة حقًا في الحياة.

هناك أيضًا الكثير من الأشياء الأخرى التي أود القيام بها قبل أن أموت. فقط كمثال ، يمكنني أن أخبرك أنني كنت أرغب دائمًا في إدارة أكبر ماراثون في العالم ، نعم ، أنت على حق ، أود أن أدير ماراثون مدينة نيويورك. ألن يكون مذهلاً؟ لكن إذا كان عليّ أن أكون واقعيًا ، فسأحاول على الأقل المشاركة فيه ، إن لم أكمله. نيويورك دائما مكان مثير للزيارة.

لذا ، حان دورك الآن. هدي مع هذا الإدخال هو جعلك تكتب جميعًا قليلاً ، لذا ضع حدودًا للتفكير وابدأ التدوين.

ما هي آمالك وأحلامك وطموحاتك؟ هل ستتمكن من تحقيقها قبل أن تموت؟



إنجاب الأطفال

قبل أن أنجب أطفالاً ، كنت خائفة من إنجاب الأطفال. حتى ذلك الحين شعرت عن الأطفال كما شعر الشباب أوغسطين بالعيش ببراعة. كنت حزيناً لأعتقد أنني لن أنجب أبداً. لكن هل يريدون الان؟ لا.

إذا كان لدي أطفال ، لأصبح والدًا ، والوالدين ، كما عرفت منذ أن كنت طفلاً ، كانا غير جيدين. كانوا مملين ومسؤولين ولم يكن لديهم أي متعة. وعلى الرغم من أنه ليس من المستغرب أن يصدق الأطفال ذلك ، لأكون صادقاً ، لم أر الكثير من البالغين لتغيير رأيي. كلما لاحظت الآباء مع الأطفال ، كان الأطفال يشعرون بالرعب ، والوالدين مثيران للشفقة من المخلوقات ، حتى عندما انتصرا.

عندما أنجب الناس أطفالاً ، هنتهم بحماس ، لأن هذا ما فعله المرء. لكنني لم أشعر بذلك على الإطلاق. 'كنت أفضل مني' ، كنت أفكر.

الآن عندما يكون لدى الأطفال أطفال ، هنتهم بحماس وأعني ذلك. خصوصاً الأول. أشعر أنهم حصلوا على أفضل هدية في العالم.

ما تغير بالطبع هو أنني لدي أطفال. شيء أخشاه تبين أنه رائع.

جزئياً ، ولن أنكر ذلك ، هذا بسبب التغيرات الكيميائية الخطيرة التي حدثت على الفور تقريباً عندما ولد طفلنا الأول. كان مثل شخص ما انقلب التبدل. شعرت فجأة بالحماية ليس فقط تجاه طفلنا ، ولكن تجاه جميع الأطفال. بينما كنت أقود زوجتي وابني الجديد إلى المنزل من المستشفى ، اقتربت من معبر ممتلئ بالمشاة ، ووجدت نفسي أفكر 'يجب أن أكون حذرًا جدًا من كل هؤلاء الأشخاص. كل واحد منهم هو طفل شخص ما!'

إلى حد ما لا يمكنك الوثوق بي عندما أقول إن إنجاب الأطفال أمر رائع. إلى حد ما أنا

مثل عبادة دينية أقول لك أنك ستكون سعيداً إذا انضمت إلى العبادة أيضاً - ولكن فقط لأن الانضمام إلى العبادة سيغير عقلك بطريقة تجعلك سعيداً لتكون عضواً في العبادة. لكن ليس بالكامل. كان هناك بعض الأشياء المتعلقة بإنجاب الأطفال التي أخطأت فيها بوضوح قبل إنجائهم.

على سبيل المثال ، كان هناك قدر كبير من التحيز في الاختيار في ملاحظاتي عن الآباء والأطفال. ربما لاحظ بعض الآباء أنني كتبت 'كلما لاحظت الآباء مع الأطفال'. طبعاً الأوقات التي لاحظت فيها الأطفال كانت الأمور تسير بشكل خاطئ. لقد لاحظت ذلك فقط عندما أصدرتوا ضوضاء. وأين كنت عندما لاحظت ذلك؟ في العادة لم أذهب أبداً إلى أماكن مع الأطفال ، لذلك كانت المرات الوحيدة التي التقيت بها في اختناقات مشتركة مثل الطائرات. وهي ليست عينة تمثيلية بالضبط. السفر مع طفل صغير هو شيء يستمتع به عدد قليل جداً من الآباء.

ما لم ألاحظه ، لأنهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر هدوءاً ، كانت كل اللحظات الرائعة التي قضتها الآباء مع الأطفال. الناس لا يتحدثون عن هذا كثيراً - من الصعب وضع السحر في الكلمات ، ويعرف جميع الآباء الآخرين عنها على أي حال - ولكن أحد الأشياء العظيمة حول إنجاب الأطفال هو أنه هناك العديد من المرات عندما تشعر أنه لا يوجد مكان آخر كنت تفضل أن تكون ، ولا شيء آخر تفضل القيام به. ليس عليك أن تفعل أي شيء خاص. يمكنك الذهاب إلى مكان ما معاً ، أو وضعهم على السرير ، أو دفعهم على الأرجوحة في الحديقة. لكنك لن تستبدل هذه اللحظات بأي شيء. لا يميل المرء إلى ربط الأطفال بالسلام ، ولكن هذا ما تشعر به. لست بحاجة إلى النظر إلى أبعد من المكان الذي تتواجد فيه الآن.

قبل أن أنجب أطفال ، كان لدي لحظات من هذا النوع من السلام ، لكنهم كانوا أكثر ندرة. مع الأطفال يمكن أن يحدث عدة مرات في اليوم.



نصائح للتخييم في الجبال

ومن المفارقات ، أن بعض من أروع الأماكن وأكثرها مكافأة للتخييم في الولايات المتحدة - خاصة في جبال روكي وحولها - هي أيضًا الأصعب. وبصرف النظر عن صعوبة الوصول إليها ، فإن المعسكر الذي اعتاد فسيولوجياً على العيش بالقرب من مستوى سطح البحر يمكن أن يواجه تأثيرات ملحوظة من الارتفاعات العالية. بالإضافة إلى ذلك ، لا يمكن التنبؤ بأحوال الطقس في الجبال تمامًا ، وقد تسببت في دمار في العديد من حفلات التخييم في الماضي. ومع ذلك ، هناك طرق للتخفيف من هذه المشاكل والاستمتاع بتجربة التخييم الجبلية. فيما يلي بعض من أبرزها.

ابحث عن مكان على جانب الريح من الجبل

سواء كنت تقوم بالتخييم والمشى لمسافات طويلة في أعلى قمة في جبال الروكي أو تغامر في المنحدرات اللطيفة نسبيًا من أبالاتشي ، فإن إحدى القواعد الأساسية عند التخييم في منطقة جبلية هي الإعداد دائمًا على جانب المنحدر من المنحدر. هناك رياح أقل بكثير - خاصة على ارتفاعات أعلى - على هذا الجانب من المنحدر. بالإضافة إلى ذلك ، تميل الأحداث الجوية إلى أن تكون أخف قليلاً عندما تمر فوق ذروة المنحدر - مما يجعلك أقل عرضة لأهواء الطبيعة الأم.

أحضِر الموز والماء

إن مفتاحي الحفاظ على صحتك على ارتفاعات عالية بشكل غير عادي ، خاصة إذا كنت تحب المشي في رحلات التخييم ، هو الحفاظ على رطوبة جسمك والحفاظ على توازن الشوارد. بالنسبة لك ، هذا يعني شيتين: الماء والبوتاسيوم. سيساعد استهلاك هاتين المادتين على درء تقلصات العضلات والصداع الذي يعاني منه الكثير من

المعسكرات على ارتفاعات عالية.

حزم حصص إضافية وحبل

حتى على جانب الريح في الجبل ، يمكنك توقع أن تكون الرياح أعلى في المناطق الجبلية مما قد تكون أقرب إلى مستوى سطح البحر. من المحتمل أن تكون الأشياء التي لا تربطها عادةً أو تخطيطها (مثل أغطية المائدة ، قماش القنب ، وما إلى ذلك) تحتاج إلى تأمين في وقت أو آخر. التأكد من أن لديك المواد الإضافية للقيام بذلك سيجعل حياتك أسهل بكثير في المخيم.

لا تنس كريم الحماية من الشمس واللووشن

يكون الهواء جافاً ويميل ضوء الشمس إلى أن يكون أكثر كثافة في المناطق الجبلية - خاصة جبال الروكي. تشتهر هذه المناطق بأنها تسبب حروق الشمس وجفاف الجلد ، حتى في فصل الشتاء. لذلك بغض النظر عن الوقت من العام الذي خططت فيه لرحلة تخييم إلى الجبال ، تأكد من إحضار بعض واقي الشمس والصبان. استخدمه بانتظام ويسخا على المناطق الحساسة كل يوم ، وخاصة وجهك ورقبتك.

بالنسبة للعديد من المخيمين ، فإن التوجه إلى الجبال لمغامرة في الهواء الطلق هو جزء من قائمة 'ما يجب القيام به' الخاصة بهم. ومع ذلك ، فإن التخييم في الجبال يتطلب بعض التخطيط المسبق والاحتياطات الإضافية. من خلال اتخاذ هذه التدابير البسيطة ، يمكنك المساعدة في ضمان أن تكون رحلتك إلى الجبال في الهواء الطلق تجربة العمر.



5 مجموعات غذائية رئيسية

المجموعات الغذائية الخمس الرئيسية هي عنصر مركزي في التوصيات الغذائية التي وضعتها وزارة الزراعة الأمريكية. تم تقديم المبادئ التوجيهية للمجموعة الغذائية في عام 1916 ، قبل أكثر من عقد من إنشاء البدلات الغذائية الموصى بها ، أو RDA ، للاستهلاك اليومي من السعرات الحرارية والمغذيات الأساسية. بينما تطورت المجموعات الغذائية مع زيادة المعرفة في مجال التغذية ، تظل وظيفتها كما هي - لمساعدة الأمريكيين على اتخاذ خيارات غذائية صحية.

الفاكهة

تشمل مجموعة أغذية الفاكهة مجموعة واسعة من الفواكه الطازجة ومنتجات الفاكهة ، بما في ذلك الفواكه المجففة والمجمدة والمعلبة وعصير الفاكهة بنسبة 100 في المائة. يتم إبراز التوت والبطيخ ، الذي يميل إلى أن يكون كثيفًا بالمغذيات بشكل خاص ، كمجموعات فرعية مهمة لمجموعة الفاكهة. على الرغم من أن وزارة الزراعة الأمريكية توصي عمومًا بملء نصف كل طبق من وجبات الطعام بالفواكه والخضروات ، فإن كمية الفاكهة التي يجب أن تستهلكها كل يوم تعتمد على عمرك وجنسك ومستوى نشاطك. يجب أن يحصل الرجال النشطون باعتدال من أي عمر والنساء النشطات باعتدال حتى سن 30 على كوبين من الفاكهة يوميًا ، بينما تتطلب النساء النشطات باعتدال بعد سن 30 عامًا نصف كوب.

خضروات

تتضمن مجموعة الخضروات الغذائية مجموعة من الخضروات الطازجة ومنتجات الخضروات ، بما في ذلك الخضروات المجمدة والمعلبة والمجففة ، بالإضافة إلى عصير الخضروات بنسبة 100 بالمائة. تنقسم المجموعة الرئيسية إلى مجموعات فرعية

تتكون من أطعمة متشابهة غذائيًا ، بما في ذلك الخضروات الخضراء الداكنة والخضروات الحمراء والبرتقالية والخضروات النشوية والخضروات والفاصوليا والباذلاء الأخرى. الغرض من هذه المجموعات الفرعية هو تعزيز تناول مجموعة متنوعة من الخضار. وفقًا لإرشادات وزارة الزراعة الأمريكية ، يجب على النساء والرجال النشطين باعتدال الذين تتراوح أعمارهم بين 19 و 50 عامًا استهلاك 2/1 و 3 أكواب من الخضروات يوميًا ، على التوالي ، بينما يجب على البالغين الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا تقليل تناولهم اليومي بمقدار 2/1 كوب.

بقوليات

تتكون مجموعة الحبوب الغذائية من مجموعتين فرعيتين: الحبوب الكاملة والحبوب المكررة. تميل الحبوب الكاملة ومنتجاتها ، بما في ذلك الأرز البني والكينوا والشوفان والموسلي والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل ، إلى أن تكون أعلى بكثير في الألياف والبروتين من منتجات الحبوب المكررة ، مثل البسكويت ورقائق الذرة والفريك والمعكرونة التقليدية. ومع ذلك ، تم إثراء معظم الحبوب المكررة ، وهي غنية بفيتامينات ب والحديد.

توصي وزارة الزراعة الأمريكية بأن يأتي ما لا يقل عن نصف الحبوب التي تستهلكها من مصادر الحبوب الكاملة. يجب على النساء اللواتي يبلغن من العمر 50 عامًا أو أقل استهلاك 6 أونصات من الحبوب يوميًا ، في حين أن النساء فوق سن 50 عامًا يجب أن يقللن من استهلاكهن اليومي إلى 5 أونصات. وبالمثل ، يحتاج الرجال حتى سن 30 عامًا إلى 8 أونصات من الحبوب يوميًا ، ولكن الرجال فوق سن 30 وأقل من 50 عامًا يحتاجون إلى 7 أونصات مكافئة ، والرجال فوق سن 50 فقط 6 أونصات فقط من الحبوب يوميًا.

أغذية البروتين

تشكل اللحوم والدواجن والأسماك والمأكولات البحرية والبيض والمكسرات والبدور ومنتجات الصويا والفاصوليا والباذلاء مجموعة البروتينات الغذائية. على الرغم من أنها مدرجة في مجموعة الخضروات لمحتواها من الألياف وملفها الغذائي ، إلا أن الفاصوليا والباذلاء هي أيضًا مصادر ممتازة للبروتين النباتي. تؤكد وزارة الزراعة الأمريكية على اختيار الدواجن واللحوم الخالية من الدهون واستهلاك مجموعة متنوعة من الأطعمة البروتينية لتحسين الجودة الغذائية لنظامك الغذائي.

توصي وزارة الزراعة الأمريكية أيضًا أنه بالنسبة لغير النباتيين ، يجب أن يأتي ما لا يقل عن 8 أونصات من البروتين أسبوعيًا من المأكولات البحرية. حتى سن 30 عامًا ، تحتاج معظم النساء إلى 5 2/1 أونصة من البروتين يوميًا ، في حين أن النساء فوق سن 30 يجب أن يقللن من تناولهن اليومي بمقدار 2/1 أونصة. يحتاج الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 19 و 30 عامًا إلى ما يعادل 6 2/1 أونصة من البروتين يوميًا. حتى سن الخمسين ، يحتاج الرجال إلى 6 أوقيات معادلة ، بينما يجب على الرجال الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا تقليل الاستهلاك اليومي بمقدار 2/1 أونصة أخرى.

منتجات الألبان

تتكون مجموعة منتجات الألبان في الغالب من منتجات الألبان التي تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم. جميع أنواع الزيادي ، ومعظم الجبن وجميع منتجات الحليب السائل هي جزء من مجموعة الألبان ، وكذلك الحلويات الغنية بالحليب الغنية بالكالسيوم مثل الآيس كريم والحلوى. على الرغم من أن وزارة الزراعة الأمريكية تحسب حليب الصويا المدعم بالكالسيوم كجزء من مجموعة منتجات الألبان ، إلا أنها لا تشمل الجبن الكريبي والقشدة والزبدة لأنها ليست مصادر مهمة للكالسيوم. تدعو وزارة الزراعة الأمريكية إلى استهلاك أطعمة الألبان قليلة الدسم أو الخالية من الدهون للحد من تناول الدهون المشبعة. يجب أن يستهلك الرجال والنساء النشطون بشكل معتدل من جميع الأعمار 3 أكواب من الأطعمة من مجموعة منتجات الألبان كل يوم.



البحث عن السعادة

إذا قمت بتحليل أفعال الناس ، ستصل إلى استنتاج مفاده أنهم جميعًا يبحثون عن السعادة. كل فعل هو في الواقع ، بحث عن السعادة ، حتى لو كان ظاهريًا لا يبدو كذلك.

تحفز الرغبة في السعادة الذهاب إلى السينما أو تناول الطعام في مطعم أو الذهاب إلى حفلة أو السفر إلى الخارج أو شراء ملابس أو أدوات. هناك دائمًا عامل السعادة هذا بداخلك ، مما يدفعك إلى البحث عن السعادة.

إذا كان ما تفعله ممتعًا وتحبه ، ينشأ شعور بالسعادة. سيقودك هذا إلى البحث عن هذا النشاط مرة أخرى من أجل تكرار هذا الشعور اللطيف.

أحلام اليقظة والتوقعات والأمل تساهم في عامل السعادة

هل تحلم في عطله في مكان رائع ، حول سيارة جديدة ، منزل جديد ، أو المباراة المثالية؟ هل تتوقع وتأمل أن تتحسن الأمور؟ جميع الناس في أحلام اليقظة ، يتوقعون ويأملون ، وأحيانًا يحاولون جعل أحلام اليقظة والتوقعات والآمال تتحقق ، لأنهم يعتقدون أن تحقيقهم سيجعلهم سعداء.

تبدأ الأهداف والإنجازات أيضًا كأحلام اليقظة. في كثير من الأحيان ، الفرح الذي تجلبه أحلام اليقظة ، يخلق الدافع للعمل على تحقيقها.

بعض الناس ، يذهبون إلى أقصى حد مع بحثهم عن السعادة. إنهم يبحثون عن الخطر ويخاطرون بأنفسهم ، لأن هذه الأعمال تجلب لهم الشعور بالبهجة. يتسلقون الجبال شديدة الانحدار ، ويدخلون الكهوف غير المكتشفة ، أو يغوصون في أعماق المحيط.

عامل السعادة يملئ السلوك ويدفع الناس إلى اتخاذ إجراءات. بالطبع ، ليست كل

الإجراءات تنتهي بالسعادة. إنه العامل المحفز ، ولكن ليس النتائج تحقق الهدف المنشود.

عامل السعادة بداخلك

نحن كائنات روحية في الأجسام المادية. الجزء الروحي دائماً سعيد. إنه عامل السعادة. عقلك وأفكارك تخفي جوهر السعادة هذا ، مثل سحابة تخفي الشمس ، ولكنها موجودة طوال الوقت. نسعى إلى السعادة في الخارج ، لأننا نعتقد أنها موجودة ، لكنها دائماً ما تكون في داخلك. يبدأ من الداخل ، لكننا نربطه بالأحداث الخارجية والممتلكات والأشخاص.

بغض النظر عن النشاط المطلوب ، في لحظة تجربة السعادة ، يحدث شيء ما. سواء كان ذلك هو التشويق للوصول إلى قمة جبل مرتفع ، أو تناول كعكة لذيذة أو الفوز في اليانصيب. هناك عنصر مشترك موجود دائماً.

في ذروة السعادة ، هناك توقف لعملية التفكير. هناك صمت داخلي ، ويتم إسقاط المخاوف. هناك سلام. انتهت المنافسة أو الأخطار أو لم يتم الشعور بها. قد يستمر هذا للحظة قصيرة أو لفترة أطول قليلاً. في هذا السلام الواسع نشعر بالسعادة. ليس الشيء المكتسب أو الأداء الناجح هو الذي جلب هذا الشعور. إنه شيء داخلي ومستقل عن العالم الخارجي.

الحماية من الشمس

يرتبط ارتفاع معدل الإصابة بسرطانات الجلد على مدى العقود الماضية ارتباطاً وثيقاً بالأنشطة الشائعة في الهواء الطلق والتعرض الترفيهي. التعرض المفرط لأشعة الشمس مقبول على نطاق واسع باعتباره السبب الكامن وراء التأثيرات الضارة على الجلد والعين والجهاز المناعي. يعتقد الخبراء أنه يمكن الوقاية من أربع حالات من أصل خمس حالات لسرطان الجلد ، حيث يمكن تجنب تلف الأشعة فوق البنفسجية في الغالب.

ما هي بعض الطرق البسيطة لحماية النفس من الشمس؟

إن اتخاذ الاحتياطات البسيطة التالية ، والمكيفة من برنامج Sun Wise School يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً. توفر الظل والملابس والقبعات أفضل حماية - يصبح استخدام واقي الشمس ضرورياً على تلك الأجزاء من الجسم التي تظل مكشوفة مثل الوجه واليدين. لا يجب استخدام واقي شمسي مطلقاً لإطالة مدة التعرض لأشعة الشمس.

حدد الوقت في شمس الظهيرة

أشعة الشمس فوق البنفسجية هي الأقوى بين 10 صباحاً و 4 مساءً. للحد من التعرض لأشعة الشمس قدر الإمكان ، خلال هذه الساعات.

راقب مؤشر الأشعة فوق البنفسجية

يساعدك هذا المورد الهام في التخطيط لأنشطتك الخارجية بطرق تمنع التعرض المفرط لأشعة الشمس. بينما يجب عليك دائماً اتخاذ الاحتياطات ضد التعرض المفرط ، احترس بشكل خاص لتبني ممارسات السلامة من الشمس عندما يتنبأ مؤشر الأشعة فوق البنفسجية بمستويات التعرض المعتدلة أو أعلى.

استخدم الظل بحكمة

ابحث عن الظل عندما تكون الأشعة فوق البنفسجية هي الأكثر كثافة ، ولكن ضع في اعتبارك أن هياكل الظل مثل الأشجار أو المظلات أو المظلات لا توفر حماية كاملة من أشعة الشمس. تذكر قاعدة الظل: 'راقب ظلك - ظل قصير ، ابحث عن الظل!'

ارتد ملابس واقية

توفر القبعة ذات الحافة العريضة حماية جيدة من أشعة الشمس لعينيك وأذنيك

ووجهك وظهرك أو رقبته. ستقلل النظارات الشمسية التي توفر حماية بنسبة تتراوح من 99 إلى 100 بالمائة من الأشعة فوق البنفسجية من النوعين A-A و UV-B بشكل كبير من تلف العين من التعرض للشمس. ستوفر الملابس الفضفاضة المنسوجة بإحكام حماية إضافية من أشعة الشمس.

استخدم واقي الشمس

ضع واقيًا واسع النطاق من أشعة الشمس بمعامل حماية +15 بشكل حر وأعد وضعه كل ساعتين أو بعد العمل أو السباحة أو اللعب أو ممارسة الرياضة في الهواء الطلق.

تجنب المصابيح الشمسية وصالونات التسمير

تتسبب كراسي الاستلقاء للتلف في تلف الجلد والعيون غير المحميتين ومن الأفضل تجنبه تمامًا.

ماذا عن حماية الأطفال من الشمس؟

هناك حاجة ماسة إلى برامج الحماية من الشمس لزيادة الوعي بالمخاطر الصحية للأشعة فوق البنفسجية ، ولإحداث تغييرات في نمط الحياة من شأنها إيقاف الاتجاه نحو المزيد من سرطانات الجلد. بالإضافة إلى الفوائد الصحية ، يمكن لبرامج التعليم الفعالة أن تعزز الاقتصادات الوطنية من خلال تقليل العبء المالي على أنظمة الرعاية الصحية التي يسببها سرطان الجلد وعلاج إعتام عدسة العين.

الأطفال في حالة نمو ديناميكية ، وبالتالي هم أكثر عرضة للتهديدات البيئية من البالغين. لا يتم تطوير العديد من الوظائف الحيوية مثل جهاز المناعة بشكل كامل عند الولادة ، وقد تتداخل البيئات غير الآمنة مع نموها الطبيعي.

تعد المدارس إعدادات مهمة للغاية لتعزيز الحماية من أشعة الشمس ويمكن للبرامج الفعالة أن تحدث فرقًا

هل يحتاج الأطفال إلى حماية خاصة؟

الأطفال في حالة نمو ديناميكية وأكثر عرضة للتهديدات البيئية من البالغين مثل: يبدو أن التعرض لأشعة الشمس خلال الطفولة والمراهقة يمهد الطريق لتطور كل من سرطان الجلد وسرطان الجلد غير الميلانيني في وقت لاحق من الحياة يحدث جزء كبير من تعرض الشخص مدى الحياة قبل سن 18 عامًا ، و الأطفال لديهم المزيد من الوقت لتطوير الأمراض ذات الكمون الطويل ، المزيد من

سنوات الحياة التي تضيق ، والمزيد من المعاناة لتحملها نتيجة لضعف الصحة. يحتاج الأطفال إلى حماية خاصة. تنص اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل على أن للأطفال ، بما في ذلك جميع مراحل النمو من الحمل حتى سن 18 ، الحق في التمتع بأعلى مستوى صحي يمكن بلوغه وفي بيئة آمنة.

كيف يجب حماية الأطفال من الشمس في المدارس؟

يمكن للبرامج التعليمية في المدارس لتعزيز معرفة الأطفال وتعديل المواقف والسلوك فيما يتعلق بالحماية من الشمس أن تقلل إلى حد كبير من الآثار الصحية الضارة وتكاليف الرعاية الصحية. تعتبر المدارس مكانًا ممتازًا لتعليم السلوكيات الصحية التي يمكن أن تمنع التعرض المفرط للأشعة فوق البنفسجية. في بيئة موجهة نحو تعلم المدرسة ، يكون الأطفال عرضة بشكل خاص لاتجاهات الموضة ، في حين يمكن للمعلمين أن يلعبوا دورًا رئيسيًا في التأثير على معرفة الأطفال واتجاهاتهم وسلوكهم فيما يتعلق بالحماية من الشمس.

يمكن للحملة الفعالة أن يكون لها تأثير هائل على الصحة العامة: حققت حملة SunSmart (الشكل 2) لمجلس السرطان في فيكتوريا في أستراليا ، تقدمًا كبيرًا في رفع مستوى الوعي بقضايا الحماية من الشمس وسرطان الجلد بالإضافة إلى تشجيع التغييرات في أسلوب حياة مرتبط بالشمس.

يجب أن يتبنى برنامج المدرسة حول الحماية من الشمس نهجًا متكاملًا لمساعدة الطلاب والمعلمين والمجتمع الأوسع على تجنب المخاطر الصحية للتعرض للأشعة فوق البنفسجية. يجب أن يتضمن البرنامج تعليم الحماية من الشمس ، بيئة مدرسية صحية ، سياسة حماية من الشمس معتمدة من المدرسة

كيفية التواصل مع الطلاب من خلال التكنولوجيا بواسطة مايكل هون

طلابك على الأجهزة طوال اليوم ، ومراسلات نصية باستمرار ، والتمرير عبر وسائل التواصل الاجتماعي ، والتحقق من البريد الإلكتروني بين الفصول (وأحيانًا أثناء الفصل). في حين أن العديد من المدارس لديها سياسات تقنية وبعض المعلمين يحظرون الأجهزة في الفصل الدراسي ، فإن البعض يتبنون التكنولوجيا للوصول إلى هذا الجيل بطرق رئيسية: كأدوات تعليمية داخل الفصل الدراسي ، من خلال المهام المتعددة الوسائط ، ومن خلال التواصل خارج الفصل الدراسي.

يتم استخدام التكنولوجيا بشكل متزايد في الفصل الدراسي كأداة تعليمية - حتى مع المهمة الدراسية نفسها. يتعلم طلابك كيفية إنشاء مواقع ويب شخصية وعروض تقديمية معقدة باستخدام برامج مثل Google Slides أو Prezi أو Canva ؛ يزداد احتمال قيام الطلاب اليوم بتحميل ملف بدلاً من طباعة مهمة على الورق.

ونتيجة لذلك ، أصبح المعلمون الذين يكتبون الملاحظات على هوامش المهمة بالحبر الأحمر شيئًا من الماضي. سواء كانت وسيلة للوصول إلى العيون التي يتم استثمارها بشكل مفرط في شاشاتهم أو ببساطة لإيجاد الطريقة الأكثر وظيفية لتقديم التعليقات على أنواع مختلفة من الوسائط ، فهناك عدة طرق لاستخدام التكنولوجيا كأداة اتصال داخل وخارج الفصل الدراسي.

لكن دعونا أولاً نوضح ما لا يجب فعله: لا الرسائل النصية للطلاب أو التواصل عبر تطبيقات الوسائط الاجتماعية. على الرغم من أنك تريد الوصول إلى الطلاب ، إلا أن التواصل مع التكنولوجيا التي يستخدمونها في المقام الأول مع الأصدقاء أو الأوجال الطائشة يعيق فعالية رسائلك ، ومن المحتمل أن ينقل بعض الجدية لبعض الطلاب. كما أنه يتعارض مع قدرتك على وضع الحدود المناسبة بينك وبين طلابك ، وكذلك بين حياتك العملية وحياتك المنزلية. لا يتعلق الأمر بكونك مدرسًا فنيًا رائعًا. يتعلق الأمر بالعثور على الأدوات التي تناسب احتياجاتك وتلبية طلابك أينما كانوا.

اذهب بلا ورق

يمكن أن يكون الفصل الدراسي غير الورقي وسيلة ليس فقط لوقف انتشار الجراثيم ، ولكن أيضًا جعل تحويل مهمة سهلاً مثل النقر على زر. أُن يكون من الرائع أيضًا تقديم ملاحظات للطلاب بنفس السهولة؟ يمكن أن يكون استخدام ميزات التعليقات على Microsoft Word أو الأنظمة الأساسية مثل محرر مستندات Google أمرًا رائعًا لتقديم التعليقات للطلاب الذين يمكنهم إعادة فحص المهمة بنفس الطريقة التي قاموا بإنشائها: على الشاشة.

لا يتعلق الأمر فقط بالراحة ، تتيح لك الملاحظات الإلكترونية إجراء تغييرات مباشرة على المستند الخاص بهم ، مما يتيح لهم التعرف على الشكل الذي ستبدو عليه المراجعة النهائية دون الحاجة إلى فك تشفير خط يدك. يمكن أن يكون محرر مستندات Google أيضًا طريقة رائعة للتواصل مع الطلاب المشاركين في العمل الجماعي والسماح بالاتصال السهل بين العديد من المستخدمين.

يمكن تسهيل استخدام الورق بدون ورق عندما تستخدم مدرستك LMS (أنظمة إدارة التعلم) مثل Canvas أو D2L ، ولكن هناك عدد من منتجات Google مثل مواقع Google التي يمكن أن تسمح للمعلمين الباحثين عن نظام أساسي سهل الاستخدام بتوفير مناهج دراسية عبر الإنترنت ، وتحديثات ، والمهام التي يمكن للطلاب الوصول إليها بسرعة.

صوت وفيديو

غالبًا ما نوجه الفصل الدراسي نحو الوصول إلى المتعلمين السمعي والبصري والحركي لتعزيز الطرق المتعددة التي يستقبل بها الطلاب الرسائل ، ولكن نادرًا ما يخلطها بعض المعلمين في ملاحظاتهم - والتي غالبًا ما تتم كتابتها. يمكن أن يكون تقديم تعليقات حول المستندات باستخدام ميزات التعليقات التوضيحية الصوتية الموجودة في برامج مثل Microsoft Word أو إنشاء تعليقات صوتية على العروض التقديمية المسجلة بالفيديو باستخدام برامج مثل Screenflow طريقة رائعة للوصول إلى الطلاب المتعلمين السمعيين. إنها أيضًا طريقة لإشراك الطلاب الذين يمكنهم سماع الصوت الحقيقي للمعلم وقراءة الانطباعات واكتشاف الحماس الذي يمكن أن يضيء في التعليقات المكتوبة.

إن الشيء العظيم في التكنولوجيا هو أنها تسمح بمزيد من أنواع التواصل والطرق المبتكرة لإشراك الطلاب — ولكنها أيضًا شارع ذو اتجاهين. يمكن أن تكون

التطبيقات المختلفة التي تسمح لك أو لطلابك بتطوير فيديو مع بعض الذوق مثل Filmora أو Animoto طريقة ديناميكية لإشراك المواد الصفية للجميع.

التقنية التفاعلية

في الفصل الدراسي ، يمكن جعل محتوى الدورة التدريبية أكثر تفاعلية من خلال إنشاء دروس حيث يكون استخدام التكنولوجيا مطلوبًا من خلال منصات مثل Blendspace (والتي يمكن أن تتضمن فيديو YouTube ونقاط القوة والصور والمستندات). يمكنك إشراك الطلاب في ألعاب تفاعلية مثل Kahoot - وهي لعبة اختبار سريعة متعددة الخيارات يلعبها الفصل بأكمله على هواتفهم أو أجهزة الكمبيوتر. أو يمكنك مشاركة ملاحظات الطلاب من خلال استطلاعات الرأي التفاعلية مثل Poll Everywhere أو Micropoll.

من خلال دعوة الطلاب على وجه التحديد لاستخدام الأجهزة المألوفة لديهم ، يمكنك المساعدة في تسهيل عملية التعلم وتحفيز طلابك على التعلّم كيفية التواصل مع الطلاب من خلال التكنولوجيا

بواسطة مايكل هون

طلابك على الأجهزة طوال اليوم ، ومراسلات نصية باستمرار ، والتمرير عبر وسائل التواصل الاجتماعي ، والتحقق من البريد الإلكتروني بين الفصول (وأحيانًا أثناء الفصل). في حين أن العديد من المدارس لديها سياسات تقنية وبعض المعلمين يحظرون الأجهزة في الفصل الدراسي ، فإن البعض يتبنون التكنولوجيا للوصول إلى هذا الجيل بطرق رئيسية: كأدوات تعليمية داخل الفصل الدراسي ، من خلال المهام المتعددة الوسائط ، ومن خلال التواصل خارج الفصل الدراسي.

يتم استخدام التكنولوجيا بشكل متزايد في الفصل الدراسي كأداة تعليمية - حتى مع المهمة الدراسية نفسها. يتعلم طلابك كيفية إنشاء مواقع ويب شخصية وعروض تقديمية معقدة باستخدام برامج مثل Google Slides أو Prezi أو Canva ؛ يزداد احتمال قيام الطلاب اليوم بتحميل ملف بدلاً من طباعة مهمة على الورق.

ونتيجة لذلك ، أصبح المعلمون الذين يكتبون الملاحظات على هوامش المهمة بالبحر الأحمر شيئاً من الماضي. سواء كانت وسيلة للوصول إلى العيون التي يتم استثمارها بشكل مفرط في شاشاتهم أو ببساطة لإيجاد الطريقة الأكثر وظيفية لتقديم التعليقات على أنواع مختلفة من الوسائط ، فهناك عدة طرق لاستخدام التكنولوجيا كأداة

اتصال داخل وخارج الفصل الدراسي.

لكن دعونا أولاً نوضح ما لا يجب فعله: لا الرسائل النصية للطلاب أو التواصل عبر تطبيقات الوسائط الاجتماعية. على الرغم من أنك تريد الوصول إلى الطلاب ، إلا أن التواصل مع التكنولوجيا التي يستخدمونها في المقام الأول مع الأصدقاء أو الأوجال الطائشة يعيق فعالية رسائلك ، ومن المحتمل أن ينقل بعض الجدية لبعض الطلاب. كما أنه يتعارض مع قدرتك على وضع الحدود المناسبة بينك وبين طلابك ، وكذلك بين حياتك العملية وحياتك المنزلية. لا يتعلق الأمر بكونك مدرساً فنياً رائعاً. يتعلق الأمر بالعثور على الأدوات التي تناسب احتياجاتك وتلبية طلابك أينما كانوا.

أذهب بلا ورق

يمكن أن يكون الفصل الدراسي غير الورقي وسيلة ليس فقط لوقف انتشار الجراثيم ، ولكن أيضاً جعل تحويل مهمة سهلاً مثل النقر على زر. أُلن يكون من الرائع أيضاً تقديم ملاحظات للطلاب بنفس السهولة؟ يمكن أن يكون استخدام ميزات التعليقات على Microsoft Word أو الأنظمة الأساسية مثل محرر مستندات Google أمراً رائعاً لتقديم التعليقات للطلاب الذين يمكنهم إعادة فحص المهمة بنفس الطريقة التي قاموا بإنشائها: على الشاشة.

لا يتعلق الأمر فقط بالراحة ، تتيح لك الملاحظات الإلكترونية إجراء تغييرات مباشرة على المستند الخاص بهم ، مما يتيح لهم التعرف على الشكل الذي ستبدو عليه المراجعة النهائية دون الحاجة إلى فك تشفير خط يدك. يمكن أن يكون محرر مستندات Google أيضاً طريقة رائعة للتواصل مع الطلاب المشاركين في العمل الجماعي والسماح بالاتصال السهل بين العديد من المستخدمين.

يمكن تسهيل استخدام الورق بدون ورق عندما تستخدم مدرستك LMS (أنظمة إدارة التعلم) مثل Canvas أو D2L ، ولكن هناك عدد من منتجات Google مثل مواقع Google التي يمكن أن تسمح للمعلمين الباحثين عن نظام أساسي سهل الاستخدام بتوفير مناهج دراسية عبر الإنترنت ، وتحديثات ، والمهام التي يمكن للطلاب الوصول إليها بسرعة.

صوت وفيديو

غالباً ما نوجه الفصل الدراسي نحو الوصول إلى المتعلمين السمعي والبصري والحركي لتعزيز الطرق المتعددة التي يستقبل بها الطلاب الرسائل ، ولكن نادراً ما يخلطها

بعض المعلمين في ملاحظاتهم - والتي غالبًا ما تتم كتابتها. يمكن أن يكون تقديم تعليقات حول المستندات باستخدام ميزات التعليقات التوضيحية الصوتية الموجودة في برامج مثل Microsoft Word أو إنشاء تعليقات صوتية على العروض التقديمية المسجلة بالفيديو باستخدام برامج مثل Screenflow طريقة رائعة للوصول إلى الطلاب المتعلمين السمعيين. إنها أيضًا طريقة لإشراك الطلاب الذين يمكنهم سماع الصوت الحقيقي للمعلم وقراءة الانطباعات واكتشاف الحماس الذي يمكن أن يضيع في التعليقات المكتوبة.

إن الشيء العظيم في التكنولوجيا هو أنها تسمح بمزيد من أنواع التواصل والطرق المبتكرة لإشراك الطلاب — ولكنها أيضًا شارع ذو اتجاهين. يمكن أن تكون التطبيقات المختلفة التي تسمح لك أو لطلابك بتطوير فيديو مع بعض الذوق مثل Filmora أو Animoto طريقة ديناميكية لإشراك المواد الصفية للجمع. التقنية التفاعلية

في الفصل الدراسي ، يمكن جعل محتوى الدورة التدريبية أكثر تفاعلية من خلال إنشاء دروس حيث يكون استخدام التكنولوجيا مطلوبًا من خلال منصات مثل Blendspace (والتي يمكن أن تتضمن فيديو YouTube ونقاط القوة والصور والمستندات). يمكنك إشراك الطلاب في ألعاب تفاعلية مثل Kahoot - وهي لعبة اختبار سريعة متعددة الخيارات يلعبها الفصل بأكمله على هواتفهم أو أجهزة الكمبيوتر. أو يمكنك مشاركة ملاحظات الطلاب من خلال استطلاعات الرأي التفاعلية مثل Poll Everywhere أو Micropoll.

من خلال دعوة الطلاب على وجه التحديد لاستخدام الأجهزة المألوفة لديهم ، يمكنك المساعدة في تسهيل عملية التعلم وتحفيز طلابك على التعلم



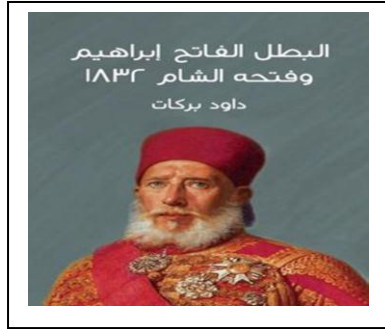
قيمة المال

لماذا يكون المال أكثر قيمة من الورقة التي تطبع عليها؟ يربط خبراء النقد بين قيمة النقود والعرض والطلب ، معتقدين أن الأخير يعتمد على القيمة الإجمالية للسلع التي يتداولها. وفقا ل Prabhat Patnaik ، هذا المنطق معيب. من وجهة نظره ، في أي اقتصاد غير بارز ، يتم تحديد القيمة التي نخصصها للنقود بشكل مستقل عن العرض والطلب.

من خلال نقد أصلي واستفزازي للنقد ، يعمل باتنايك على تطوير فهم ثوري للاقتصاد الكلي يسلط الضوء على موقف 'الملكية' لكارل ماركس وجون ماينارد كينز. على عكس التقسيم المعتاد بين الاقتصاديين 'الكلاسيكيين' (مثل ديفيد ريكاردو وماركس) و 'الهامشييين' (على سبيل المثال ، كارل مينجر ، وليام ستانلي جيفونز ، وليون والراس) ، يضع باتنايك 'خبراء النقد' ، بما في ذلك ريكاردو ، على جانب واحد ، بينما يجمع الكتاب الملكية مثل ماركس وكينز وروزا لوكسمبورغ من جهة أخرى. وتؤيد هذه المجموعة الثانية فكرة أن قيمة المال تُعطى من خارج نطاق العرض والطلب ، وبالتالي جعل المال شكلاً يتم فيه الاحتفاظ بالثروة. إن حقيقة أن المال يُحتفظ به كثروات بدوره يؤدي إلى احتمال نقص الطلب الكلي في ظل الرأسمالية.

ليس من قبيل المصادفة أن ماركس وكينز سلطوا الضوء على هذه الإمكانية بينما لم يعترف بهم ريكاردو ومالكي النقد المعاصرون إلى حد كبير. في الوقت نفسه ، يشير باتنايك إلى ضعف في تقليد ماركس-كينز - أي افتقاره إلى أي تفسير مرضٍ لسبب بقاء قيمة المال ، التي تحدد من خارج نطاق العرض والطلب ، مستقرة نسبياً على مدى فترات زمنية طويلة. يكمن الجواب على هذا السؤال في حقيقة أن الرأسمالية ليست

نظامًا قائمًا بذاتها ، ولكنها ولدت من بيئة رأسمالية تتفاعل معها وحيث تخلق احتياطات عمالية ضخمة ، والتي بدورها تضيي الاستقرار على قيمة المال. وبالتالي ، فإن نظرية باتنايك للمال هي أيضًا نظرية للإمبريالية ، ويختتم بمناقشة حول النظام النقدي الدولي المعاصر ، والذي يسميه معيار 'الدولار-النفط'.



ما الذي يجعل البطل

لماذا معظم أبطالنا ليسوا بطوليين حقًا

رأيت مريضًا لي مؤخرًا يجعل ظهوره في مكنتي دائمًا أبتسم. إنه يتحدى - ليس لأنه شخص صعب (عكس ذلك تمامًا) ، ولكن لأنه يعاني من العديد من المشاكل الطبية الخطيرة التي لا يمكنني فعل الكثير بشأنها.

لماذا إذن ، رؤيته باستمرار تضيء مزاجي؟ لأنه يذكرني أنه على الرغم من كل الأشياء الرهيبة التي تحدث - الإساءة ، والتمييز ، والظلم ، والشورور الصريح - لا يزال الخير موجودًا في العالم. لأنه ، كما ترى ، هو بطل.

ما يجعله بطلاً ليس الهتاف الجيد المستمر الذي يواجهه به الانزعاج الذي تسببه أمراضه له يوميًا. ما يجعله بطلاً هو أنه قبل خمسة عشر عامًا ، قبل أن يمرض ، تبرع بإحدى كليتيه لأخيه المصاب بالإيدز. أخبرني عن ذلك في اليوم الأول الذي التقينا فيه عندما أتى لرؤيتي ، وأبلغني بنفس الطريقة التي عاش بها أنه عاش بمفرده وعمل في سلسلة كبيرة للبيع بالتجزئة - في لهجة لم تكن لها أهمية خاصة.

مهما كانت دفعة الأنا التي قد يشعر بها أو لا يشعر بها من فعلها فقد تلاشت منذ فترة طويلة. لقد توقفت في أخذ تاريخي ، نظرت إليه من الملاحظات التي كنت أقوم بها مع رفع الحاجبين لأني ، على الأقل ، اعتقدت أن هذا رائع. ولكن رداً على ذلك ، ابتسم فقط بوعي ذاتي وأوماً مرة واحدة لتأكيدهما.

في نفس الوقت تقريبًا ، تم ترقيته للاعب كرة قدم محترف (لا يمكنني تذكر اسمه الآن) من قبل وسائل الإعلام كبطل ، وأتذكر أنني كنت أفكر كم كان غريبًا أن الأمة بأكملها

كانت تحتفل به عندما كان عدد قليل من الناس تعرف عن مريضي.

بطل محدد

عدم الابتعاد عن إنجازات لاعب كرة القدم هذا بأي شكل من الأشكال - أنا معجبة كبيرة بالتميز بأي شكل من الأشكال - لكنني لم أجد شيئاً عنه حتى بطوليًا. تساءلت عما إذا كان قد تم تقديمه إلى مريضي إذا لم يجد المصق محرّجًا بعض الشيء. ما الذي يجعل البطل في الواقع؟ أنا أزعّم أنها الرغبة في تقديم تضحية شخصية لصالح الآخرين. إذا لم تجد نفسك مضطّرًا لمقاومة صوت داخل رأسك يحثك على إنقاذ نفسك بدلاً من أي إجراء تتخيله ، فسوف يرفض قلبي ، على الأقل ، التعرف على أفعالك - مهما كانت مشروعة أو شجاعة — بطولية. خدمة الآخرين بينما تخدم الذات في نفس الوقت يمكن أن تكون نبيلة ، بالتأكيد ، ولكن نوع خاص من النبلاء يعلق نفسه على أولئك الذين يخدمون الآخرين بتكلفة لأنفسهم. هذا هو النبيل الذي يسحب قلبي. هذا هو نوع السلوك الذي أجده بطوليًا.

من مؤهلات؟

يشير هذا التعريف إلى أن عدد الأبطال الحقيقيين لدينا في الوقت نفسه أصغر وأكبر مما نعتقد جميعًا. أصغر ، لأن العديد من هؤلاء الناس الذين يعتبرون وسائل الإعلام كأبطال ، في حين أنهم رائعون بلا شك من نواح كثيرة ، لا يعتبرون أبطال. بالتأكيد ليست شخصيات رياضية مشهورة - حتى أولئك الذين يقدمون مهدوء تذاكر ألعاب مجانية للأطفال المحرومين كما فعل مايكل جوردان أو تطوع بوقتهم وأموالهم للأعمال الخيرية كما يفعل العديد من لاعبي كرة القدم المحترفين.

في الواقع ، ما أثار تفكيري حول هذا الموضوع هو منشور على Facebook من قبل صديق لي كتب ، '... على متن طائرة تتحدث إلى مسافر مثير للاهتمام قبل الإقلاع عن وظيفته ... ستكون رحلة ممتعة تجلس بعد ذلك إلى البطل الأمريكي الكابتن سوليفان ... وجدت نفسي أفكر في أنه في حين أن سالي يمثل بالنسبة لي بالفعل التميز المثالي والالتزام والتواضع والنعمة تحت الضغط ، فإن الإجراءات التي اتخذها في الظروف الخاصة التي جعلته مشهورًا لم تكن ، من وجهة نظري ، البطولية. بالمعنى الدقيق للكلمة ، فقد خاطر بعدم فقدان أي شيء شخصي في ما فعله في ذلك اليوم هو وطاقمه (دعونا لا ننسى طاقمه) أنقذوا حياة جميع ركاب الرحلة 1549. ربما كان يفكر في سلامة ركابه أكثر من تفكيره. خاصة - من سمات الأبطال بالتأكيد - وفي

الواقع ، أشك بقوة في أن الظروف كانت مختلفة وكان عليه أن يضع نفسه في خطر شخصي لإنقاذ هؤلاء الركاب ، لكان قد فعل ذلك دون تردد. لكن تلك الظروف لم تكن موجودة في اليوم الذي مزق فيه الطائرة بأمان في هدرسون. كان عليه أن يتخذ العديد من الخيارات ولكن لا شيء يعرضه للخطر أكثر من أي شخص آخر. بينما يبدو لي على الأرجح أنه يمتلك ، في الواقع ، شخصية البطل ، في ذلك اليوم بالذات لم تقدم أي فرصة له لعرضه. القيادة والشجاعة والحسم والخبرة التقنية - نعم. لكن البطولة - لا.

وأعتقد أنه سيوافق. قليل من الناس يعتبرون أنفسهم أبطال عند القيام بشيء ليس لديهم خيار في القيام به. وهذا يشمل ، كما اكتشفت ، معظم المرضى الذين يجدون أنفسهم يواجهون أمراضًا محتملة مثل السرطان. إن معظم هؤلاء المرضى ، في الواقع ، ينتابهم فكرة أن 'مكافحة' مرضهم يجعلهم بطوليين. يقولون لي إنهم بالتأكيد لا يشعرون بأنهم أبطال. كيف يشعرون بالتعب والإحباط والمرضى. يفعلون ما يحتاجون إلى فعله من أجل البقاء. ما البطولي الذي يريدون معرفته عن ذلك؟ لا يوجد شخص آخر يأملون في إنقاذه بالقتال ، ولا توجد تضحية شخصية



التعليم في مصر

في نهاية القرن التاسع عشر ، لم يكن هناك سوى ثلاث مدارس ثانوية برعاية الدولة وتوسع مدارس عليا في مصر. استمر الهيكل التعليمي في الاعتماد على كتب أو المدارس المخصصة للتعليم الابتدائي ، وعلى المدارس (الكليات الإسلامية) للتعليم العالي. في عام 1923 تم تمرير قانون يوفر التعليم الإلزامي المجاني بين سن 7 و 12 عامًا ، على الرغم من أن ذلك لم يتم تنفيذه بالكامل حتى أوائل الخمسينيات. كانت هناك زيادة حادة في تمويل التعليم بعد الحرب العالمية الثانية ، وتسارع في أعقاب ثورة 1952. ومن أهم سمات هذا التقدم انتشار تعليم المرأة ، وكانت هناك زيادة حادة في عدد النساء اللواتي يلتحقن بالجامعة. لم تعد النساء محصورات في المنزل ؛ العديد من مجالات العمل ، بما في ذلك المهن وحتى السياسة ، مفتوحة الآن لهم. كانت النتيجة الأخرى لتوسع التعليم ظهور بروز نخبة فكرية ونمو الطبقة الوسطى ، التي تتكون من أعضاء المهن والمسؤولين الحكوميين ورجال الأعمال. بسبب التقدم في تقديم خدمات التعليم ، ارتفعت معدلات محو الأمية تدريجياً ؛ ثلثي الرجال المتناميين يعرفون القراءة والكتابة ، في حين أن النسبة للنساء - على الرغم من الزيادة السريعة - لا تزال تقارب النصف.

هناك ثلاث مراحل للتعليم العام الحكومي - الابتدائي (ست سنوات) والإعدادي (ثلاث سنوات) والثانوي (ثلاث سنوات). التعليم الابتدائي بين سن 6 و 12 إلزامي. لدى التلاميذ الناجحين في الامتحانات الفرصة لمواصلة تعليمهم أولاً في المرحلة الإعدادية ثم في المرحلة الثانوية. هناك نوعان من المدارس الثانوية العامة والفنية. تقدم المدارس الثانوية العامة منهجاً علمياً ورياضياً وفنياً للفنون الحرة ؛ معظم المدارس الفنية إما تجارية أو زراعية أو صناعية.

إلى جانب نظام التعليم العام بوزارة التربية والتعليم ، هناك ما تقدمه المعاهد المرتبطة بجامعة الأزهر ، والتي تتمحور حول الجامع الأزهر (تأسس 970) في الحي القديم بالقاهرة. الأزهر مركز تعليمي إسلامي منذ أكثر من 1000 عام. يتم إعطاء التعليم بمستويات تعادل تلك الموجودة في المدارس الحكومية ، ولكن من أجل السماح بزيادة التركيز على المواد الإسلامية التقليدية ، تم تمديد مدة التدريب لمدة عام واحد في المرحلة الإعدادية واثنين في المرحلة الثانوية. تم إجراء تحديث واسع النطاق للمناهج الدراسية على مستوى الكلية ، مما يجعلها قابلة للمقارنة مع تلك الموجودة في الجامعات الحكومية الأخرى ، منذ عام 1961.

في الخمسينات كان هناك ما يقرب من 300 مدرسة أجنبية في مصر ، معظمها من الفرنسية. أصبح العديد من هؤلاء منذ ذلك الحين ، بدرجات متفاوتة ، مصريًا. التلاميذ الذين يحضرون هذه المدارس ، على جميع المستويات ، يجلسون في امتحانات شهادة الدولة نفسها التي يخضع لها نظام الدولة العادي.

أقدم الجامعات الحكومية هي القاهرة (1908) والإسكندرية (1942) وعين شمس (1950) وأسيوط (1957). تم إضافة المزيد من الجامعات إلى نظام الدولة خلال السبعينيات من القرن الماضي. كما يوجد العديد من الجامعات الخاصة ، أقدمها الجامعة الأمريكية بالقاهرة (1919).

هناك العديد من معاهد التعليم العالي ، مثل أكاديمية الفنون ، التي تضم المعاهد العليا للباليه والسينما والمسرح والموسيقى العربية والموسيقى الغربية والفولكلور والنقد الفني ورعاية الأطفال. تتخصص معاهد أخرى في التجارة والصناعة والزراعة والفنون والثقافة البدنية والخدمة الاجتماعية والصحة العامة والاقتصاد المحلي واللغات. دورات الدراسة تؤدي إلى درجة.

BIODATA PENULIS



Amin Nasir lahir di Kudus, Anak seorang pedagang yang sekaligus tamatan madrasah diniyyah di Kampung, ayah H hambali dan ibu Hj Munzaro'ah (almh) merupakan anak kedua dari ketiga bersaudara. Menikah dengan Najma Faela Sufa dikarunai tiga anak: Rajwa Samiyya As-syi'raa, Razaz Mahrez Al Tair Muhammed, Razan Misyary al-Ahfasy Muhammed.

Pendidikan dimulai dari TK Pertiwi di Mejobo, melanjutkan SD 02 Mejobo Kudus lulus tahun 1999 dan melanjutkan Tsanawiyah-Aliyah dan sekaligus mondok di yayasan Arwaniyyah MAK TBS Kudus lulus 2002.

S 1 ditempuh di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sambil memperdalam ilmu agama di pondok pesantren al-Kandiyas K-2 cabang Al munawwir 2002-2003 dan setelah itu mondok di pesantren Huffadz Al munawwir krapyak Yogyakarta 2003-2007, Mengambil S2 Di UIN sunan Kalijaga 2006 dan lulus 2008. Setelah lulus S 2 Mengajar sebagai Dosen PNS di STAIN kudus dari tahun 2009 sampai sekarang dan sebagai dosen penuh tahun 2011. Aktif mengajar dijenjang S1 Pendidikan Bahasa Arab (PBA) dan Pendidikan Agama Islam (PAI).

Aktif dalam kegiatan menulis karya ilmiah, penelitian, pengabdian dan seminar baik nasional maupun internasional. Di antara tulisannya adalah *Strategi Pembelajaran Aqidah Akhlak Melalui Tadrib Mudarrib (Training of Trainer) di MTsN 1 Kudus, Pelatihan Metode Pembelajaran Berbasis Edutainment dan Pendampingan Bagi Guru Bahasa Arab Madrasah Diniyyah (Madin) Desa Mejobo Kudus, Analisis Program Buku*

Bicara (TALKING BOOK) Penyandang Tunanetra di Rumah Sahabat Semarang, Keefektifan Mengarang Syair-Syair Arab Melalui Kebiasaan Menulis Siswa dalam Kajian Arudh Wal Qowafi di Madrasah Roudhotul Muhtadiin, Model Pondok Pesantren Disabilitas: Studi di Pondok Pesantren Autis, Sintesis Pemikiran M. Amin Abdullah dan Adian Husaini (Pendekatan dalam Pengkajian Islam) Fikroh, Vol 02 No 1, 2014, Analisis Kritik Sastra Feminis Kisah Perempuan dalam Al Qur'an, Palastren, Vol 04 No 02 2014, Polemik Calistung untuk Anak Usia Dini (Telaah Konsep Development Appropriate Practice) Thufula, Vol 06 No 02 2018, Konseling Behavioral: Solusi Alternatif Mengatasi Bullying Anak di Sekolah Konseling Edukasi, Vol 02 No 02 2018, Bahasa Arab Era Klasik dan Modern (Tinjauan Pembelajaran Teoritis) Arabia, Vol 06 No 01 2014 dan Pemberdayaan Kewirausahaan Santri pada Pesantren Yanbu'ul Qur'an Kudus, Edukasia, Vol 14 No 1 2019.



Miftahul Huda lahir di Kelurahan Sunggihan, Kudus pada 14 September 1985. Anak kedua dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Tamzis dan Ibu Sri Edy Heni (almh.). Memulai pendidikan dasar formal di SD N Purwosari I Kudus, lulus tahun 1997. Kemudian melanjutkan ke jenjang berikutnya di MTs PPMI Assalam Sukoharjo lulus tahun 2000 dan di MA Ma'ahid Kudus lulus tahun 2003.

Program pendidikan S1 ditempuh di jurusan Sastra Asia Barat, Fakultas Ilmu Budaya UGM Jogjakarta lulus tahun 2008. Selesai meraih gelar Sarjana sempat magang sebagai reporter di SKH Jawa Pos Surabaya selama dua bulan, lalu berprofesi sebagai editor di salah satu perusahaan percetakan dan penerbitan terbesar di kota Solo. Mendapatkan beasiswa pascaasarjana untuk melanjutkan ke program Magister di Kajian Timur Tengah Sekolah Pascasarjana UGM Jogjakarta, lulus tahun 2013.

Setelah menyelesaikan program pascasarjana, memulai karir sebagai seorang banker di institusi pionier keuangan syariah di Indonesia hingga tahun 2019. Pada tahun 2019 hingga saat ini menjadi staf pengajar pada prodi Pendidikan Bahasa Arab, Fakultas Tarbiyah, IAIN Kudus. Beberapa karya yang telah terpublikasi di antaranya adalah *Mengenal Bahasa Arab 1 untuk Kelas IV Madrasah Ibtidaiyah (ed.)*; *Mengenal Sejarah Kebudayaan Islam 1 untuk Kelas III Madrasah Ibtidaiyah (ed.)*; *Mengenal Sejarah Kebudayaan Islam untuk Kelas IV Madrasah Ibtidaiyah (ed.)*; *Teladan Utama Pendidikan Agama Islam 2 untuk Kelas VII SMP (ed.)* dan *Teladan Mulia Pendidikan Agama Islam 5 untuk Kelas V Sekolah Dasar (ed.)*



Alfin Sanjaya lahir di Pasucen, Trangkil, Pati, 08, Agustus 1999. Anak pertama dari dua bersaudara pasangan suami isteri bernama Kumaidi dan Farida yang keduanya berprofesi sebagai petani sekaligus tamatan madrasah diniyyah. Pendidikan dimulai dari TK Misbahul Ulum Pasucen sampai Madrasah Tsanawiyah (MTs) Misbahul Ulum Pasucen, dan melanjutkan Aliyah dan sekaligus mondok di Pondok Pesantren Raudlatul Ulum Guyangan Trangkil Pati lulus 2017.

S1 sedang dalam proses meyelesaikannya di Institut Agama Islam Negeri Kudus (IAIN Kudus) sambil mendalami ilmu agama di Pondok Pesantren Al-Qaumaniyah 2018-2019 dan setelah itu aktif dalam organisasi internal kampus. Sebagai Koordinator bagian *Shohafah* (Jurnalistik) di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Al-Izzah IAIN Kudus 2018-2019 dan ketua umum di Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS) PBA IAIN Kudus.