



سنة

مُرَاجَعَة فِي أَلْيَقَاطِ أَلْعِلْمِي

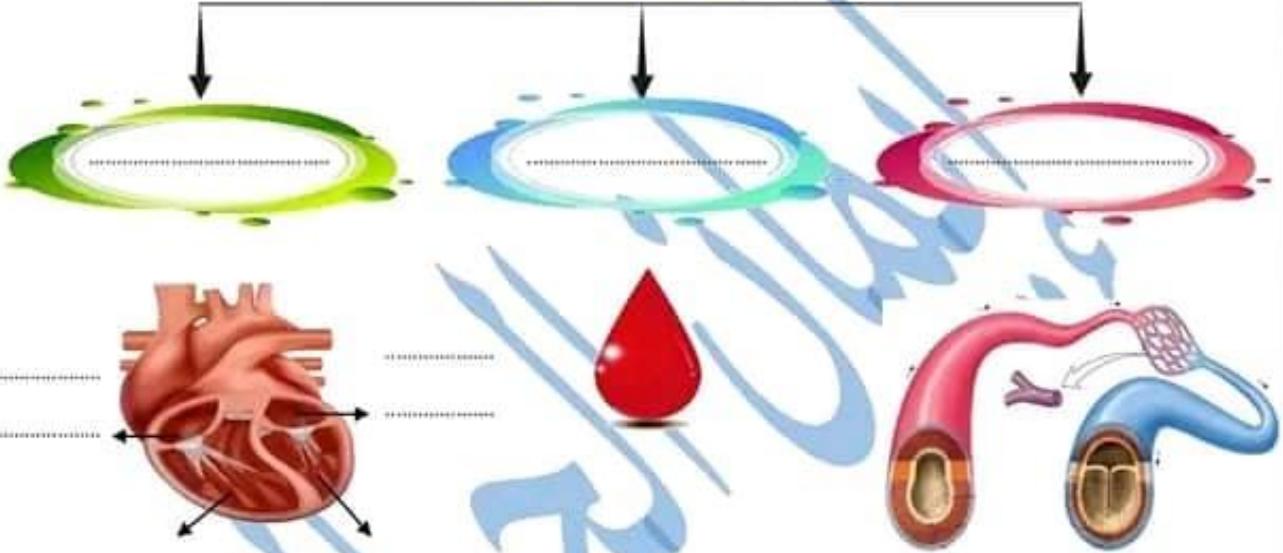
2024 / 2023

إيمان الجبالي
الثلاثي الثاني

تَرْكِيبَةُ أَلدَّمِ

أَلتَّمَرِين 1 : أَيْنَمُ أَلْمُخَطَّطِ أَلتَّالِي :

يَتَكَوَّنُ جِهَازُ أَلدَّوَرَانِ مِنْ :

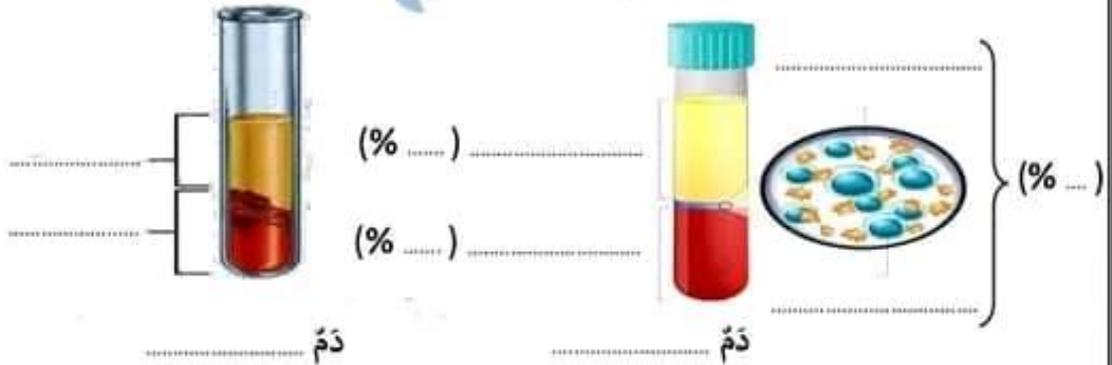


• أَوْعِيَّةٌ سَمِيكَةٌ، مُتَّصِلَةٌ بِأَلْبَطْنَيْنِ.

• أَوْعِيَّةٌ أَقْلُ سُمْكًا، مُتَّصِلَةٌ بِأَلأَدْنَيْنِ.

• أَوْعِيَّةٌ رَقِيقَةٌ جِدًّا، تُقَوِّمُ بِتَوْصِيلِ أَلدَّمِ بَيْنَ أَلشَّرَئِئَاتِ وَأَلوُرَيْدَاتِ.

أَلتَّمَرِين 2 : أَكْمِلْ بِذِكْرِ نَوْعِ أَلدَّمِ وَمُكَوَّنَاتِهِ حَسَبَ مَا تَوَضَّحَهُ أَلصُّورَتَانِ :



(%)

(%)

(%)

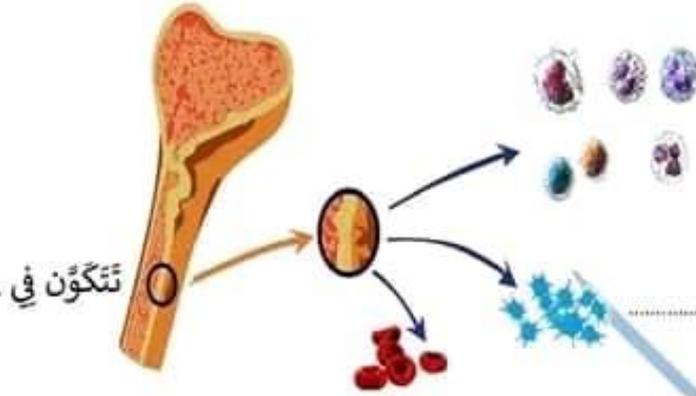
دَمٌ

دَمٌ



أَلزَّيْدُ مِنْ أَلتَّمَارِينِ وَأَلإِمْتِحَاقَاتِ أَلقِيَمَةِ تَجِدُونَهَا فِي كِتَابِي "طَرِيقِي نَحْوَ أَلتَّمِيزِ"

التَّمْرِين 3 : أَسْمِي مُكَوِّنَاتِ الدَّمِ حَسَبِ الصُّوَرِ وَأَكْمِلِ الْإِفَادَةَ :



التَّمْرِين 4 : أَقَارِنُ بَيْنَ خَلَايَا الدَّمِ بِاتِّمَامِ الْجَدْوَلِ التَّالِي :

الْكَرِّيَّاتُ	الْكَرِّيَّاتُ	
		الشَّكْل
		النُّوَاةُ
		الَّلَوْنُ
		الْحَجْمُ
		الْعَدَدُ
		الْمُنَشَأُ
		مُدَّةُ الْعَيْشِ

التَّمْرِين 5 : أَفَسِّرُ مَا يَحْدُثُ فِي الدَّوْرَةِ الدَّمَوِيَّةِ :

يَحْمِلُ الدَّمُ الْمَحْمَلُ بِثَانِي أُكْسِيدِ الْكَرْبُونِ مِنَ الْجِسْمِ إِلَى الْأُذُنَيْنِ وَمِنْهُ إِلَى
الْبَطْنَيْنِ الَّذِي يَقُومُ بِصُخِّ الدَّمِ عَبْرَ إِلَى الرَّئْتَيْنِ أَيْنَ يَتِمُّ ،
وَتَقُومُ بِنَقْلِ الدَّمِ الْعَيْيِّ بِالْأُكْسِجِينِ مِنَ الرَّئْتَيْنِ إِلَى الْأُذُنَيْنِ وَمِنْهُ إِلَى الْبَطْنَيْنِ
فَيَصُخُّ الدَّمُ عَبْرَ الشَّرَازِنِ إِلَى لِتَرْوِيدِهَا بِ..... وَتَحْلِيصِهَا
مِنْ



2 المزيد من التمارين والامتحانات القيمة تجدونها في كتابي "طريقي نحو التميز"

وِظِيفَةُ الدَّمِّ

التَّمْرِين 1 : اَكْتُبْ رَقْمَ مَكُونِ الدَّمِّ اَمَامَ وَظِيفَتِهِ الْمُنَاسِبَةِ :

3	الْكُرَيَاتُ الْبَيْضَاءُ	1	الْبَلَارِمَا
4	الْكُرَيَاتُ الْحَمْرَاءُ	2	الْصَّفَائِحُ الدَّمَوِيَّةُ

- نَقْلُ الْأُكْسِجِينِ مِنَ الرِّئَتَيْنِ إِلَى خَلَايَا الْجِسْمِ
- نَقْلُ الْأَغْذِيَّةِ الَّتِي تَمَّ هَضْمُهَا إِلَى خَلَايَا الْجِسْمِ
- تَحْيِيطُ بِالْخَلَايَا الْمَيِّتَةِ وَالْجَرَائِمِ وَتَبْتَلِغُهَا
- نَقْلُ ثَانِي أُكْسِيدِ الْكَرْبُونِ مِنَ الْخَلَايَا إِلَى الرِّئَتَيْنِ
- تَسَاعِدُ الدَّمِّ عَلَى التَّخْتُرِ
- نَقْلُ الْفَضْلَاتِ النَّاتِجَةِ عَنْ عَمَلِ الْخَلَايَا إِلَى الْكَلْبَتَيْنِ لِيَتَخَلَّصَ مِنْهَا الْجِسْمُ
- تَكْوِينُ ضَادَّاتٍ تَقْضِي عَلَى الْجَرَائِمِ وَتُبْطِلُ مَفْعُولَهَا
- تَوْقِفُ النَّزِيفِ

التَّمْرِين 2 : جَرِّحْ إِصْبَعِي جُرْحًا بَسِيطًا وَأَنَا فِي الْمَطْبَخِ، فَسَالِ الدَّمُّ قَلِيلًا ثُمَّ سُرْعَانِ مَا تَوَقَّفَ.

(أ) * اذْكَرِ الْمَكُونِ الْمَخْتَصَّ بِوَقْفِ النَّزِيفِ:

(ب) * افسر كيف لهذا المكون أن يوقف النزيف؟

.....

.....

.....

التَّمْرِين 3 : اَكْتُبْ نَوْعَ كُلِّ نَزِيفٍ دَمَوِيٍّ حَسَبَ الصُّورَةِ وَأَحِيطِ النَّوْعَ الْأَكْثَرَ خَطُورَةَ :



نَزِيفٌ



نَزِيفٌ

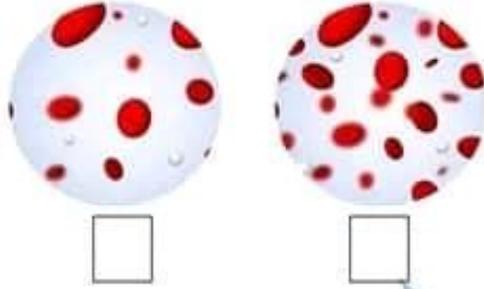


نَزِيفٌ



3 **الْمَزِيدُ مِنَ التَّمَارِينِ وَالْإِمْتِحَانَاتِ الْقَنِيمَةِ تَجِدُونَهَا فِي كِتَابِي "طَرِيقِي نَحْوَ التَّمْيِيزِ"**

التَّمَرِين 4 : أَضِعْ عَلامَةَ (X) تَحْتَ السَّخْبَةِ الدَّمَوِيَّةِ لِشَخْصٍ مُصابٍ بِفَقْرِ الدَّمِ وَأَعْلَلْ :



يُعاني الشَّخصُ المُصابُ بِفَقْرِ الدَّمِ مِنْ فِي عَدَدِ فِي الدَّمِ.

التَّمَرِين 5 : اكْمِلْ تَغْيِيرَ الفَرَاعَاتِ بِما يَناسبُ :

* فِي مُستَوَى الحَوَيْصَلَةِ الرِّئَوِيَّةِ تَنخَلِصُ الكُرَيَاتُ الحَمْرَاءُ مِنْ وَتَتَزَوَّدُ بِ.....

* تَزَوَّدُ الكُرَيَاتُ الحَمْرَاءُ الخَلِيَّةِ بِ..... وَتُخَلِصُها مِنْ.....

* تُعْطِي الكُرَيَاتُ الحَمْرَاءُ الدَّمِ اللَّوْنَ الأَحْمَرَ بِفَضْلِ مادَّةِ.....

* يَنْقَلُ البَلازِما الأَعْذِيَّةُ الَّتِي يَقَعُ امْتِصاصُها مِنْ قَبْلِ الدَّمِ فِي مُستَوَى.....

إلى خَلايا الجِسمِ. وَ يَنْقَلُ النَّاتِجَةُ عَنِ عَمَلِ الخَلايا إلى لِيتَخَلَّصَ مِنْها الجِسمِ.

التَّمَرِين 6 : أَيْمُ الجَدْوَلِ بِالمُكوِّنِ أو بِالوُظيفَةِ :

الوُظيفَةُ	المُكوِّن
.....	البَلازِما
الدَّفَاعُ عَنِ الجِسمِ
.....	الكُرَيَاتُ الحَمْرَاءُ
إيقافُ التَّزْييفِ
.....	القَلْبُ



4 المَزِيدُ مِنَ التَّمَارِينِ وَالإِمْتِحاناتِ أَقْبَمَةُ تَحَدُّهُ نَفا فِ كِتابِ "طَريقَةُ نَحو التَّمييزِ"

المجموعات الغذائية

التمرين 1 : أعمد الفراغات بما يناسب :

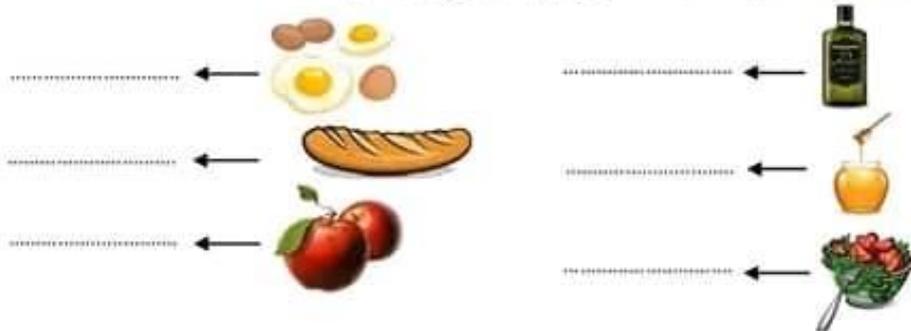
يكون الغذاء حين يحتوي على أغذية من مصدر ومصدر ،
كما تحتوي الأغذية على عناصر غذائية تمكننا من تصنيفها إلى مجموعات :

- * : توجد خاصة في مشتقات الحبوب كالخبز.
- * : توجد في الخضار والغلل وفي أغلب الأغذية تقريباً.
- * : توجد في الشحوم والزيتون والزبدة.
- * : تتوفر في الحليب ومشتقاته وفي البقول الجافة.
- * : توجد في العسل والشكلاطة والتمر والتين.
- * : توجد في العدس، الكبد، الخضار الورقية كالخس، السبانخ والبقونس...

التمرين 2 : أربط كل مجموعة غذائية بوظيفتها :

- | | |
|---|--------------------|
| • تبقى الجسم من الأمراض وتحافظ على سلامته. | • السكريات |
| • تمكن من بناء الجسم ونموه. | • الدهون |
| • تمد الجسم بطاقة حرارية كبيرة. | • اللسويات |
| • تزود الجسم بالطاقة. | • الفيتامينات |
| • تزود الجسم بالحرارة والطاقة الحركية الضرورية. | • الرليات |
| • تدخل في تركيب الدم وتوفر أملاح الكالسيوم والفسفور لتكوين العظام والأسنان. | • الأملاح المعدنية |

التمرين 3 : أربط كل مجموعة غذائية بوظيفتها :



5 المزيد من التمارين والامتحانات القيمة تجدونها في كتابي "طريقي نحو التميز"



التَّمْرِين 4 : أَوَاصِلُ تَغْمِيرِ الْجَدْوَلِ بِمَا يُنَاسِبُ :

فَوَائِدُهَا	مَاذَا تُوفِّرُ لِلْجِسْمِ ؟	مِثَالُهَا	الْمَجْمُوعَةُ الْغِذَائِيَّةُ
تَمُدُّ الْجِسْمَ بِ..... و.....		1
بِ..... و.....		2
بِ..... و.....		3
تُحَافِظُ عَلَى		4
و..... مِنْ		5
تُمْكِنُ مِنْ الْجِسْمِ وَ		6

التَّمْرِين 5 : أَمَلْ أَلْفَرَاعَاتِ بِكُتَابَةِ الْعَنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ الَّتِي تَتَوَفَّرُ فِيهَا :

- أَغْذِيَةُ الْبِنَاءِ وَالنُّمُوِّ غَنِيَّةٌ بِ.....
- أَغْذِيَةُ الطَّاقَةِ غَنِيَّةٌ بِ..... وَ..... وَ.....
- أَغْذِيَةُ الْوَقَايَةِ غَنِيَّةٌ بِ..... وَ.....



6 المَزِيدُ مِنَ التَّمَارِينِ وَالْإِمْتِحَانَاتِ الْقَيْمَةِ تَجِدُونَهَا فِي كِتَابِي "طَرِيقِي نَحْوَ التَّمْيِزِ"



سنة

مُرَاجَعَة فِي الْإِيْقَاطِ الْعِلْمِيّ

2024 / 2023

إيمان الجبالي
الثلاثي الثاني

تَرْكِيبَةُ الدَّمِ

النَّمْرَيْنِ 1 : أَيْمُ الْمُحَظَّظِ الثَّلَاثِي :

يَتَكَوَّنُ جِهَازَ الدَّوْرَانِ مِنْ :



- الشرايين: أوعية سميكة، مُتَّصِلَةٌ بِالْبُطَيْنَيْنِ.
- الأوردة: أوعية أقلُّ سُمْكًا، مُتَّصِلَةٌ بِالْأُذَيْنَيْنِ.

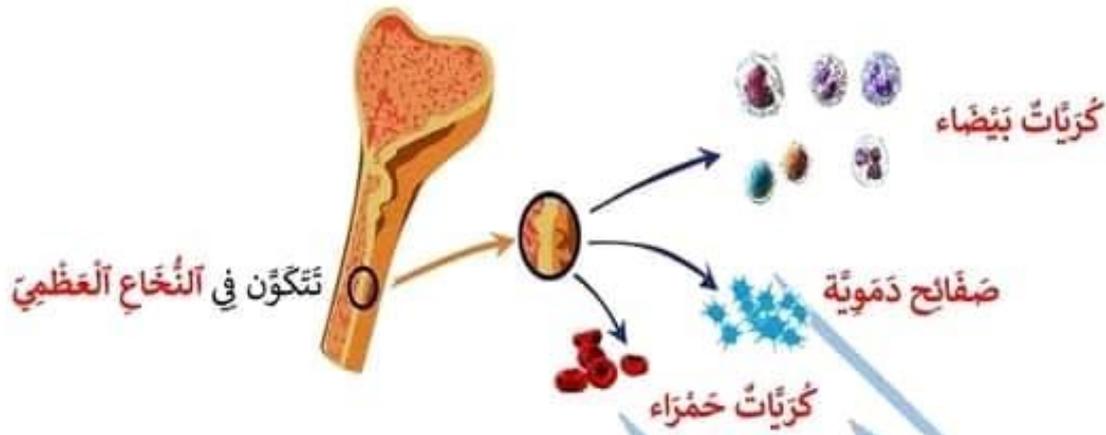
- الشُعَيْرَاتُ الدَّمَوِيَّةُ : أوعية رقيقة جدًا، تُقَوِّمُ بِتَوْصِيلِ الدَّمِ بَيْنَ الشَّرَئِيَّاتِ وَالْوَرِيدَاتِ.

النَّمْرَيْنِ 2 : أَكْمِلْ بِذِكْرِ نَوْعِ الدَّمِ وَمُكَوَّنَاتِهِ حَسَبَ مَا تَوَضَّحَهُ الصُّورَتَانِ :



المزيد من النماذج والامتحانات القيمة تجدونها في كتابي "طريقي نحو التميز"

التَّمْرِين 3 : أَسْمِي مُكَوِّنَاتِ الدَّمِّ حَسَبِ الصُّوَرِ وَأَكْمِلِ الْإِفَادَةَ :



التَّمْرِين 4 : أَقَارِنُ بَيْنَ خَلَايَا الدَّمِّ بِاتِّمَامِ الْجَدْوَلِ التَّالِي :

كُرَيَاتُ بَيْضَاءَ	كُرَيَاتُ حَمْرَاءَ	
مُخْتَلِفَةُ الْأَشْكَالِ	مُنْتَزِمَةُ الشَّكْلِ	الشَّكْل
بِهَا نَوَاةٌ	عَدِيمَةُ النَوَاةِ	النَّوَاةُ
عَدِيمَةُ اللَّوْنِ / شَفَافَةُ اللَّوْنِ	أَحْمَرٌ	اللَّوْنُ
كَبِيرَةٌ أَحْجَمُ مُقَارَنَةً بِالكُرَيَاتِ الحَمْرَاءِ	صَغِيرَةٌ أَحْجَمُ	الْحَجْمُ
7 آلاَفٍ فِي أَلَمَمٍ ³	5 مَلَائِينَ فِي أَلَمَمٍ ³	الْعَدْدُ
النُّخَاعُ العَظْمِي	النُّخَاعُ العَظْمِي	الْمَنْشَأُ
مِنْ يَوْمَيْنِ إِلَى خَمْسَةِ أَيَّامٍ	120 يَوْمًا ثُمَّ تَمُوتُ وَتَسْتَقِرُّ فِي الطُّحَالِ	مُدَّةُ العَيْشِ

التَّمْرِين 5 : أَفَسِّرُ مَا يَحْدُثُ فِي الدَّوْرَةِ الدَّمَوِيَّةِ :

يَحْمِلُ الوَرِيدُ الأَجْوَفُ الدَّمَّ المُحَمَّلَ بِثَانِي أُكْسِيدِ الكَرْبُونِ مِنَ الجِسْمِ إِلَى الأَذْيَنِ الأَيْمَنِ وَمِنْهُ إِلَى البُطْنَيْنِ الأَيْمَنِ الَّذِي يَقُومُ بِصُخِّ الدَّمِّ عِبْرَ الشَّرْيَانِ الرِّئَوِيِّ إِلَى الرِّئَتَيْنِ أَيْنَ يَتِمُّ التَّجَادُلُ العَازِي ، وَتَقُومُ الأَوْرِدَةُ الرِّئَوِيَّةُ بِنَقْلِ الدَّمِّ العَنِي بِالْأُكْسِجِينِ مِنَ الرِّئَتَيْنِ إِلَى الأَذْيَنِ الأَيْسَرِ وَمِنْهُ إِلَى البُطْنَيْنِ الأَيْسَرِ فَيُضَخُّ الدَّمُّ عِبْرَ الشَّرْيَانِ الأَبْهَرِ إِلَى كَافَّةِ أَعْضَاءِ الجِسْمِ لِتَرْوِيدِهَا بِالْأُكْسِجِينِ وَتَخْلِيبِهَا مِنْ ثَانِي أُكْسِيدِ الكَرْبُونِ.



2 أَلْمَزِيدُ مِنَ التَّمَارِينِ وَالْإِمْتِحَانَاتِ الأَقِيمَةِ تَجَدُّونَهَا فِي كِتَابِي "طَرِيقِي نَحْوَ التَّمْيِزِ"

وظيفة الدَّم

التَّفرين 1 : اكتب رقم مكوّن الدَّم أمامَ وَظيفَتِهِ الْمُناسِبَةِ :

3	الكُرَيَاتِ البَيْضَاءِ	1	البَلَازِمَا
4	الكُرَيَاتِ الْحُمْرَاءِ	2	الصَّفَائِحِ الدَّمَوِيَّةِ

- 4 نقل الأوكسجين من الرئتين إلى خلايا الجسم
- 1 نقل الأغذية التي تم هضمها إلى خلايا الجسم
- 3 تحييط بالخلايا الميتة والجراثيم وتبطلها
- 4 نقل ثاني أكسيد الكربون من الخلايا إلى الرئتين
- 2 تساعد الدَّم على التَّخَرُّ
- 1 نقل الفضلات الناتجة عن عمل الخلايا إلى الكليتين ليتم التخلص منها من الجسم
- 3 تكوين ضادات تقضي على الجراثيم وتبطل مفعولها
- 2 توقف النزيف

التَّفرين 2 : جرح إصبعي جرحًا بسيطًا وأنا في المطبخ، فسأل الدَّم قليلاً ثم سرعان ما توقفت.

- (أ) * أذكر المكوّن المختص بوقف النزيف: الصَّفَائِحِ الدَّمَوِيَّةِ
- (ب) * أفسر كيف لهذا المكوّن أن يوقف النزيف؟ تتفتت الصَّفَائِحِ الدَّمَوِيَّةِ عند تعرّضها للهواء فتفرز مادة الليفين وتكوّن مع الكُرَيَاتِ الْحُمْرَاءِ سدادةً أو حاجزًا يسد الجرح ويمنع تواصل النزيف.

التَّفرين 3 : اكتب نوع كل نزيف دموي حسب الصورة وأحيط النوع الأكثر خطورة :



نزيف وريدي



نزيف شعيري

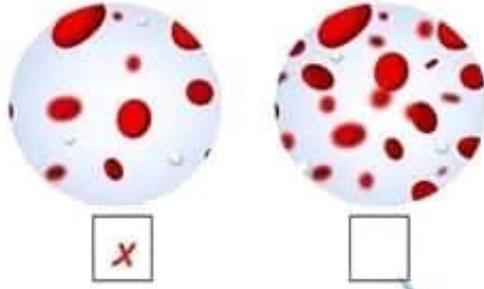


نزيف شرياني



3 المزيد من التمارين والامتحانات القيمة تجدونها في كتابي "طريقي نحو التميز"

التّمرين 4 : أضغ علامة (X) تحت السّخبة الدّمويّة لشخصٍ مصابٍ بفقر الدّم وأعللُ :



يُعاني الشخصُ المصابُ بفقر الدّم من **نقصٍ كبيرٍ** في عددِ الكُرَيَّاتِ الحَمراءِ في الدّم.

التّمرين 5 : أكملُ تغييرَ الفِراغاتِ بما يَناسبُ :

* في مُستوىِ الحَويصلةِ الرّئويّةِ تَنخَلصُ الكُرَيَّاتُ الحَمراءُ من **ثاني أكسيد الكربون** وتَترَوِّدُ بِالأُكْسِجِينِ

* تَترَوِّدُ الكُرَيَّاتُ الحَمراءُ الخَلِيّةِ بِالأُكْسِجِينِ وتُخَلصُها من **ثاني أكسيد الكربون**

* تُعطي الكُرَيَّاتُ الحَمراءُ الدّمَ اللّونَ الأُحمرَ بِفضلِ مادّةِ **الهيموغلوبين** (= خِصَاب الدّم = الأِيخْمور)

* يَنقَلُ البَلأزْمَا الأَغذِيّةُ الّتي يَقَعُ امْتِصَاصُها من قِبَلِ الدّمِ في مُستوىِ **الأَمعاء الدَّقِيقةِ**

إلى خَلَايا الجِسمِ. وَ يَنقَلُ **الفِضَلات** النَّاتِجةُ عن عَمَلِ الخَلَايا إلى **الكَلْبَتَيْنِ** لِيتَخَلصَ مِنْها الجِسمُ.

التّمرين 6 : أتمُّ الجَدولَ بِالمُكوّنِ أو بِالوِظيفَةِ :

المُكوّن	الوِظيفَةُ
البَلأزْمَا	نَقْلُ الأَغذِيّةِ وَالفِضَلاتِ
الكُرَيَّاتُ البَيْضَاءُ	الدَّفَاعُ عَنِ الجِسمِ
الكُرَيَّاتُ الحَمراءُ	نَقْلُ الغَازاتِ التَّنَفُّسيّةِ
الصِّفانِحِ الدّمويّةِ	إيقافُ التَّرزيفِ
القلْبُ	ضَخُّ الدّمِ إلى جَمِيعِ أَعْضاءِ الجِسمِ



4
المَزِيدُ مِنَ التَّمارينِ وَالإِمْتِحاناتِ الّقيَمَةِ تَجَدُونُها في كِتابي "طريقي نحو التَّمييز"

المجموعات الغذائية

التَمَرِين 1 : أَعْمُرُ الْفَرَاعَاتِ بِمَا يُنَاسِبُ :

يَكُونُ الْغِذَاءُ مُتَنَوِّعًا حِينَ يَحْتَوِي عَلَى أَغْذِيَةٍ مِنْ مَصْدَرٍ نَبَاتِيٍّ وَمَصْدَرٍ حَيَوَانِيٍّ ،
كَمَا تَحْتَوِي الْأَغْذِيَةُ عَلَى عَنَاصِرٍ غِذَائِيَّةٍ نُمَكِّنُنَا مِنْ تَصْنِيفِهَا إِلَى سِتِّ مَجْمُوعَاتٍ :

- * **النَّشَوِيَّاتُ** : تُوجَدُ خَاصَّةً فِي مُسْتَقَاتِ الْخُبُوبِ كَالْخُبْزِ.
- * **الْفَيْتَامِينَاتُ** : تُوجَدُ فِي الْخَضِرِ وَالْغَلَالِ وَفِي أَغْلَبِ الْأَغْذِيَةِ تَقْرِيبًا.
- * **الدُّهْنِيَّاتُ** : تُوجَدُ فِي الشُّحُومِ وَالزُّبُوتِ وَالزُّبْدَةِ.
- * **الزُّلَالِيَّاتُ** : تَتَوَقَّرُ فِي الْخَلِيبِ وَمُسْتَقَاتِهِ وَفِي الْبُقُولِ الْجَافَةِ.
- * **السُّكَّرِيَّاتُ** : تُوجَدُ فِي الْعَسَلِ وَالسُّكَّالَظَةِ وَاللَّمْرِ وَالسُّنِّ.
- * **الْأَمْلاحُ الْمَعْدِنِيَّةُ** : تُوجَدُ فِي الْعَدَسِ، الْكَبِدِ، الْخَضِرِ الْوَرَقِيَّةِ كَالْحَسَنِ، السَّبَاخِ وَالْبَقْدُونِسِ...

التَمَرِين 2 : أَرِبطُ كُلَّ مَجْمُوعَةٍ غِذَائِيَّةٍ بِوَضِيعَتِهَا :



التَمَرِين 3 : أَرِبطُ كُلَّ مَجْمُوعَةٍ غِذَائِيَّةٍ بِوَضِيعَتِهَا :



5 أَلْمَزِيدُ مِنَ التَّمَرِينِ وَالْإِمْتِحَانَاتِ الْفَيْمَةِ تَجِدُونَهَا فِي كِتَابِي "طَرِيقِي نَحْوَ التَّمَيِّزِ"

النمرين 4 : أوصل تَعْمِيرَ الْجَدُولِ بِمَا يُنَاسِبُ :

فوائدها	ماذا تُوفّر للجسم ؟	مِثَالُهَا	المجموعة الغذائية
تُمَدُّ الْجِسْمَ	الدهنيات		1
بِالطَّاقَةِ	النشويات		2
الحرارية و	السكريات		3
الحركيّة	الفيتامينات		4
تُحَافِظُ عَلَى	الأملاح المعدنية		5
سَلَامَةِ الْجِسْمِ	الزلايات		6
و تَقِيهِ مِنَ			
الأمراض			
تُمْكِنُ مِنْ بِنَاءِ			
الجسم و نموه			
و تجديد خلاياه			

النمرين 5 : أَمَلِّأِ الْفَرَاعَاتِ بِكِتَابَةِ الْعُنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ الَّتِي تَتَوَقَّرُ فِيهَا :

تَكُونُ الْوَجِبَةُ مُتَوَازِنَةً حِينَ تُحْتَوِي عَلَى :

• أُغْذِيَّةُ بِنَاءٍ وَنُمُوٍ غَنِيَّةٌ بِالزَّلَالِيَّاتِ

• أُغْذِيَّةُ طَاقَةٍ غَنِيَّةٌ بِالنَّشَوِيَّاتِ وَالدَّهْنِيَّاتِ وَالسُّكْرِيَّاتِ

• أُغْذِيَّةُ وَقَايَةٍ غَنِيَّةٌ بِالْفَيْتَامِينَاتِ وَالْأَمْلَاحِ الْمَعْدِنِيَّةِ



6 المزيد من النمرين وَالْإِمْتِحَانَاتِ الْفَيْمَةِ تَجِدُونَهَا فِي كِتَابِي "طريقي نحو التميز"