

الشرطة صديقي



الفارس خالد
في مربط الخيول



طلبة كلية الشرطة .. قادة المستقبل



مجلة شهرية
تصدر مع مجلة الشرطة معك

إشراف فني
عصام فرج

الرسوم والإخراج الفني
خولة الكواري فاطمة الشيب
دانة الملا مشاعل السبيعي

التحرير
خديجة الحداد
العنود المناعي

إدارة العلاقات العامة
وزارة الداخلية
هاتف: ٢٣٦٧٢.٩
kids@moi.gov.qa
www.moi.gov.qa/kids

20



الفارس خالد
في مربط الخيول

28



إبداعات ورقية

4



كلية الشرطة
تدرب الطلبة

10



عين الوطن

14



ماذا أفعل
إذا تم إشعال الألعاب
النارية؟





ركوب الخيل

أصدقاءنا الأعزاء

كثيرمنا ارتدى في صغره زي رجل الشرطة، وعلت
أكتافه النجوم والتيجان.. والعجيب أنه على الرغم من
تميز كثير من المهن وعلو مكانتها الاجتماعية، فلم يدر بعقل أي
طفل أن يرتدي معطف طبيب أو خوذة مهندس.. إنه فقط زي الشرطة
الذي راود الأحلام وشغل الأمنيات..

ما السبب في ذلك يا ترى؟

أهي الرغبة في رد الجميل لبلد العطاء.. أم هي إرادة الخير للناس ودفع الشر
عن الأمنين المسالمين ورد الحقوق لأصحابها.. أم هي الشجاعة والتضحية
والإقدام؟..

الحقيقة أن السبب يكمن وراء ذلك كله.. فكلنا ينظر بإعجاب كبير لرجل
الشرطة وهو يتعقب الجناة، وهو يطفئ الحرائق، وهو يفرغ لنجدة المحتاج
لمساعدته.. وليس على من امتلأت روحه منكم بهذه الصفات والخصال،
إلا أن يعقد العزم على السير في طريق الاجتهاد والالتزام، ثم
الالتحاق بكلية الشرطة لينال شرف خدمة هذا الوطن..
كل عام وأنتم تحققون ما تحلمون به..

ودمتم سالمين

6

طلبة كلية الشرطة
قادة المستقبل



كلية الشرطة

تدرب تلاميذ المدارس على الحياة العسكرية

قامت كلية الشرطة بتدريب ٣٥٠ تلميذاً من ١٥ مدرسة، أثناء زيارتهم لجناح الكلية بفعاليات درب الساعي التي شاركت فيها الكلية احتفالاً باليوم الوطني للدولة.. وتمثلت المشاركة بجناح كلية الشرطة، الذي أتى متكاملًا للعمليات والتدريب، وروعي عند تصميمه أن يحاكي مبني كلية الشرطة.

وقد تم استقبال التلاميذ في جناح الكلية حيث تم عرض فيديو توضيحي لما يتلقاه المرشحون من تدريبات ومحاضرات نظرية، تم بعدها الانتقال من المرحلة النظرية إلى مرحلة التطبيق الميداني، حيث بدأ تدريبات التلاميذ على الخطوة العسكرية وأداء التحية، بعدها انتقلوا إلى ميدان الدفاع عن النفس، حيث تلقى التلاميذ التدريبات على استخدام الاصفاد لإلقاء القبض على الخارجين عن القانون، ومن بعدها انتقل التلاميذ





ميدان الحواجز التي تم تصميمها لتراعي الفئة العمرية لهم..
وبما يتناسب مع قدراتهم البدنية، وقد روعي في التدريبات في
ميدان الحواجز ان تكون بشكل تنافسي بين الطلبة تبدأ
بحاجز الحائط الثلاثي، ومن ثم الزحف، وحاجز عمود
التوازن، وصولاً للممر المتعرج، ومن ثم الوثب والحاجز المرتفع،
ومن بعده الانتقال للرمية الإلكترونية.. حيث قام التلاميذ
بالرمية باستخدام طلقات الليزر قبل الانتقال للحاجز الأخير
وهو حاجز العبور وصولاً للنهاية.
وبعد الانتهاء من المنافسات كان هناك حفل تخريج مبسط تم
خلاله تسليم التلاميذ شهادات مشاركة في هذه الفعاليات
التدريبية..





أربع سنوات بين الميادين والقاعات طلبة كلية الشرطة قادة المستقبل ..

تعمل كلية الشرطة منذ تأسيسها على تحقيق هدفها الأساسي بتخريج ضباط على درجة عالية من الكفاءة والمهنية.. ولتحقيق هذا الهدف وضعت برنامجا دراسيا وتدريبيا متطورا للطلاب من أول يوم لدخول الكلية إلى أن تنتهي الفصول الدراسية الثمانية ليحصل الطالب عند التخرج على درجة البكالوريوس في القانون وعلوم الشرطة.. ويوصف الطالب بـ "مرشح ضابط" حتى يتخرج برتبة الملازم.

عند دخول الطلاب للكلية يخضعون لفترة تدريب تستمر لمدة (50) يوما، يتعلمون خلالها أسس الحياة العسكرية، ويتم التركيز فيها على اللياقة البدنية، حيث يتلقون فيها تدريبات رياضية وعسكرية، وينتقلون بعدها للمرحلة التأسيسية الأولى ليدرسوا ثلاثة مقررات (الإسعافات الأولية، الدفاع المدني، الحاسب الآلي).

تبدأ دراسة القانون للطلبة المرشحين من الفصل الدراسي الأول، وتتدرج لتتعمق في كل فصل دراسي حتى التخرج، وفي ذات الوقت تستمر دراسة علوم الشرطة حيث تنفذ المقررات على جزئين، الجزء الأول عن طريق الأساتذة المحليين، والجزء الثاني يتم تكامليا مع كلية الشرطة البريطانية.. حيث يتم تدريس الجانب النظري عن طريق أعضاء هيئة التدريس



بالكلية والجانب التطبيقي من قبل الأساتذة البريطانيين.

ركزت كلية الشرطة على تطوير مستوى طلابها في اللغة الإنجليزية منذ انطلاقتها، وللوصول إلى أفضل المستويات عند التخرج، فقد تعاقدت الكلية مع المجلس الثقافي البريطاني بالدوحة، ليتولى تدريس مقرر محدد للطلاب ضمن الجدول الدراسي العادي، فيما تتم دراسة جزء من ذات المنهج في فترة التدريب الصيفي ببريطانيا في جامعة مانشستر متروبوليتان المرموقة، ويستمر برنامج اللاحاق الصيفي في السنوات التالية مع شرطة مانشستر الكبرى مما يجعل الطالب مجيداً للغة الإنجليزية دراسةً وتطبيقاً مهنيًا.

في الجانب التدريبي اعتمدت الكلية خطة تدريبية منهجية، تواكب أفضل البرامج التدريبية عالمياً، ويبدأ العمل بها منذ مرحلة الاستعداد، وتتطور في المراحل اللاحقة حيث يجيد الطلاب خلال السنوات الاربع مقررات تدريبية عسكرية متقدمة، ويتدرج التدريب الرياضي في الرياضة التخصصية لبلوغ مراحل احترافية في بعض الرياضات، يؤدي الطلاب تدريباتهم العسكرية والرياضية في ميادين معدة حسب المواصفات العالمية وأجهزة حديثة للتدريب والاختبارات.





هل للبطاطس فوائد؟!

البطاطس من المواد الغذائية الأساسية الهامة. وهي في الواقع صحية للغاية لكن للأسف، كثير من الناس يأكلها في صورة البطاطس المقلية الدهنية أو رقائق البطاطس وحتى البطاطا المخبوزة التي عادة ما تكون مختلطة مع الدهون مثل الجبن، الزبد، والقشدة الحامضة التي تجعلها تساهم في حدوث أزمة قلبية.

اليكم الفوائد الصحية للبطاطس:-



زيادة الوزن

البطاطس نظام غذائي مثالي لمن يرغب في زيادة وزنه.

الهضم

البطاطس غنية بالكربوهيدرات ولذلك فإنها تسهل عملية الهضم.

العناية بالبشرة

مهمة للبشرة لاحتوائها على فيتامين B المركب وفيتامين C وبعض المعادن، مثل البوتاسيوم، والمغنيسيوم، والفسفور، والزنك، هي مصادر جيدة للعناية بالبشرة.

الالتهاب

العناصر الغذائية في البطاطس مصدر جيد لتخفيف الالتهابات الداخلية والخارجية مثل التهاب الأمعاء والجهاز الهضمي.

الروماتيزم

البطاطس مصدر ممتاز للكالسيوم والمغنيسيوم التي يمكن أن تساعد في الحد من الروماتيزم.



البطاطا المشوية المقرمشة

الطريقة

نسخن الفرن على درجة حرارة ٢٠٠°
نضع ورق الزبدة على صينية الخبز
نقطع حبات البطاطس إلى شرائح رقيقة لكن لانقطعها
بالكامل.
نخلط زيت الزيتون مع البطاطس جيداً، وباستخدام
الفرشاة نوزع الخليط على كامل البطاطس وبين
الشرائح.
نرش اكليل الجبل والملح واللفل الأسود
تخبزي في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة

المقادير

٨ حبات بطاطس متوسطة الحجم
٢ / ١ كوب زيت زيتون
٢ فص ثوم مبشور
٢ ملعقة طعام إكليل الجبل طازج
مضروم أو بقدونس
ملح
لفل أسود

في اليوم الأول، سوف يلتحق سيف بكلية الشرطة، قام بتوديع والده ..

اللّٰه يوفّقك
يارب، وشدّ حيلك

مع السلامة
ييه ..

عَيْنُ الْوَطَنِ
رسم: فاطمة الشيب

قام الضابط بالتعريف عن الكلية في صف واحد بمحاذاة بعضهم البعض ..



انظر لهدفك
بتركيز ..
ثم اطلق

تستمر التدريبات القوية والمشي لزيادة اللياقة ويكونون اقوياء ...



إلى أن يصل يوم التخرج .. ويرفع راية كلية الشرطة بفخر ...



مرت الايام سريعاً، وسيف يمتحن الامتحان الاول في الكلية



نقص الحديد يؤثر على التحصيل الدراسي

عزيزي الطفل اذا كنت تعاني من تدني درجاتك العلمية في المدرسة، فما عليك سوى تناول بعض العدس، السبانخ واللحوم الحمراء، لاحتوائها على كميات وفيرة من الحديد، أحد العناصر الهامة والضرورية لتعزيز قدرة الإنسان على التحصيل والذاكرة.

قام الباحثون بجامعة "نيويورك" الأمريكية بتحليل بيانات أكثر من ١٠٥ طلاب وطالبات بلغ متوسط تحصيلهم الدراسي التراكمي نحو ٣,٦٨ نقطة، حيث أرادوا تقييم آثار نقص وزيادة مستويات الحديد على حد سواء على مستويات هذا التحصيل.

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، يعد نقص الحديد إحدى المشكلات العالمية، ليصبح أحد الأسباب الأكثر شيوعا لفقر الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بقصور وظائف القلب.



وأظهرت البيانات أن أولئك الطلبة الذين تمتعوا بكميات وفيرة من الحديد في دمائهم من تناول عناصر غذائية غنية به كاللفت، السبانخ واللحوم الحمراء، نجحوا في تحقيق أعلى الدرجات، مقارنة بالطلبة الذين عانوا من نقص حاد في مستوى الحديد في الدم.



ماذا أفعل إذا تم إشعال الألعاب النارية؟

في كثير من الاحتفالات والتجمعات العائلية نستمتع برؤية الألعاب النارية. لكن هذه الألعاب عبارة عن مواد ملتهبة لذلك فهي تشكل خطراً كبيراً إذا لم تستخدم بشكل آمن.

- هل للألعاب النارية مخاطر؟**
- ★ هذه الألعاب قد تتسبب في إصابات خطيرة بالعين وقد تسبب العمى.
 - ★ حروق في الوجه واليدين والتي يمكن أن تترك ندوباً.
 - ★ قد تنفجر لسبب ما في يد من يشعلها، مما يتسبب في فقدان اصبع أو عدة أصابع.
 - ★ قد تتسبب هذه الألعاب في حرائق كبيرة.
- أسلم وسيلة للتمتع بهذه الألعاب النارية هي إشعالها بطريقة صحيحة وفي أماكن خاصة.. بعض الناس تشعل هذه الألعاب الصغيرة اللامعة داخل المنزل، وهو أمر خطير للغاية. الكثير من الإصابات تحدث ليس لمن يشعل هذه الألعاب ولكن تصيب من هم بالقرب منها. من الأفضل أن تكون بعيداً عن يشعل الألعاب النارية.

ماذا أفعل إذا أردت الاستمتاع بالألعاب النارية؟

- ★ فقط البالغون هم من يشعلون الألعاب النارية.
- ★ تجنب إشعال الألعاب النارية في الداخل.
- ★ كن دائماً على استعداد لإخماد الحريق من خلال وجود خرطوم الماء في مكان قريب.
- ★ اشعال الألعاب النارية يكون واحداً فقط في كل مرة.
- ★ البقاء بعيداً عن الألعاب النارية التي لم تنطلق واذهب بعيداً ولا تحاول أبداً إعادة اشعالها.
- ★ قد يبدو الشرر أقل خطورة من الألعاب النارية، لكنه في الحقيقة ساخن جداً، وقد يتسبب في اشعال الملابس واصابة الطفل بحروق بالغة.
- ★ كن حذراً حتى لا تجعل الألعاب النارية سبباً لانتهاء الاحتفالات والتجمعات بشكل مأساوي.

ترشيد المياه

كيف يتسنى لنا تخفيض استهلاك المياه؟



للنظافة الشخصية

أثناء غسيل الأسنان.. استخدم كوباً كبيراً من الماء بدلاً من فتح الصنبور.
أثناء غسيل الوجه أو أثناء الحلاقة.. اقل صنبور الماء.
استخدم الدش بدلاً من تعبئة البانيو بالماء.
استخدم منظم تدفق المياه لتخفيض كمية الماء المستهلكة.

في المطبخ

اترك الأطعمة المجمدة في مكان مكشوف لمدة تكفي لإذابتها بدلاً من صب الماء عليها.
استخدم الكمية المناسبة من المياه لأغراض الشرب أو إعداد القهوة أو الشاي.
اغسل الأطباق لإزالة المنظف عنها في حوض مملوء بالماء..
يجب فحص الصنابير وأنابيب المياه بانتظام لاكتشاف أي تسرب.



في الحديقة

استخدم نظام الرذاذ أو الري بالتنقيط في أعمال الري.

لغسيل السيارة

يمكنك استخدام نحو سطلين من الماء لغسيل سيارتك بدلاً من استخدام خرطوم المياه.



هناك خمسة اختلافات بين الصورتين



لا شيء يعلو النجوم في
مكانها.. إنها تحلق فوق كل عال، فوق
القمر والسحب.. تلمع ببريق أخاذ، فتزين
السماء وتبهج الناظرين..
هكذا عرف الناس النجوم منذ بدأ الخلق.. ولسمو
شأنها وعلو مكانتها وضعوها على أكتاف حماة الوطن..
عرفانا بفضلهم وارتفاع هاماتهم إلى حدود السماء..
وهكذا أيضا أصبحت كلية الشرطة مقصد كل شاب
شجاع يطمح للعلو ويرغب في خدمة الوطن.. وقد
عبر بعض ابنائنا عن شعورهم تجاهها بهذه
الكلمات..

أعجبتني

مشاركة كلية الشرطة

في الاحتفالات التي أقيمت بدرب
الساعي بمناسبة اليوم الوطني ..
أسعدتني تدريباتهم وعروضهم،
وقررت أن أكون ضمن طلابها في
المستقبل.

حمد علي

جناح كلية الشرطة بدرب الساعي
عرفنا على حياة طالب الكلية،
بداية من التحاقه بها.. وحتى
تخرجه منها ضابطا يقدم نفسه
فداء لوطنه، لا يبخل عليه بكل
غال وثمانين، وقد فرحنا كثيرا
بالعروض الجميلة.

وليد مصطفى

من يشعر في
داخله بالرغبة في قضاء
حوائج الناس، وتقديم العون لهم،
والتضحية من أجل صغيرهم قبل
كبيرهم.. فقد اجتمعت لديه خصال
المروءة والتضحية.. وهي أهم ما
يميز رجال كلية الشرطة في دولتنا
العزيزة.

جاسم مصطفى

عندما زرنا القسم الخاص بكلية
الشرطة بدرب الساعي، شاهدنا
القسم المميز من المعرض الذي يضم
الملابس الخاصة بالطلاب ورأينا
مشاهد من تدريباتهم.. إننا نفتخر
بالكلية وبمنتسبيها، ونسعد
بالانتماء لها.

عبد الله جاسم

منافسات تلاميذ المدارس الابتدائية
في فعاليات كلية الشرطة أشعلت
حماستهم، وأظهرت روح التحدي
داخلهم، والسعي الجاد على طريق
التميز.. لقد عدنا جميعا إلى بيوتنا
والأمل يملأ صدورنا بالانتحاق بكلية
الشرطة.

بندر علي

مشاركة الأطفال، بالزي
العسكري لكلية الشرطة، في المسابقات
التي نظمتها الكلية داخل الميدان في
جناحها بدرب الساعي كانت مشاركة
مفيدة.. فرحتنا جميعا كأطفال
وزائرين.

هادي محمود

حزاية

الفارس خالد
في مربط الخيول
سيناريو ورسوم
دانة الملا



الله يحيك
خالد، شنو الملابس
العجيبة اللي
عليك؟

حياك فهد في
مربط الخيول
نتعرف على
الفروسية اكثر

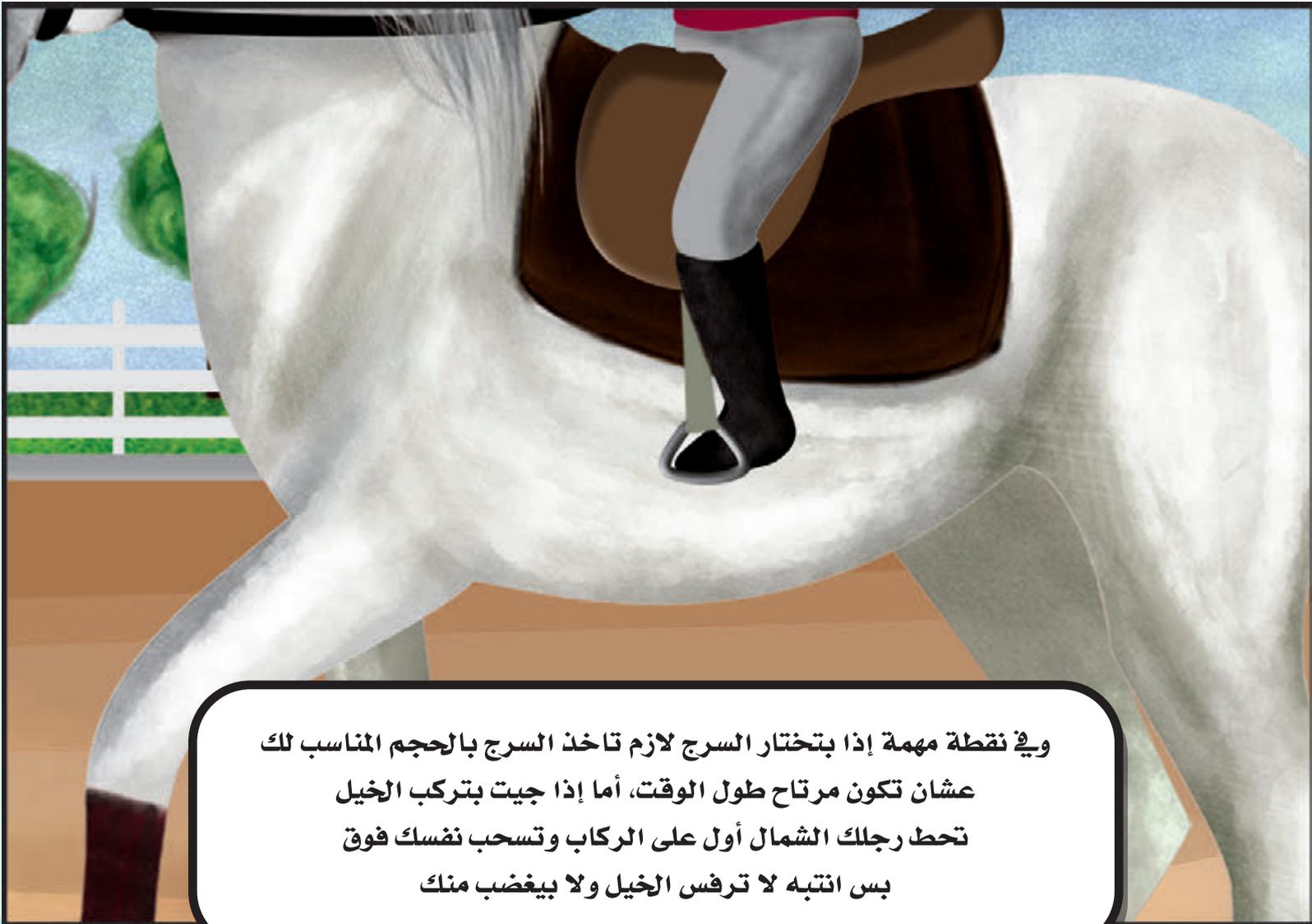
هذي ملابس الفارس،
ولازم ألبس الخوذة عشان
سلامتي وتحفظني إذا طحت.
وفي نفس الوقت تكون الملابس
مريحة عند ركوب الخيل.



قبل ركوب الخيل
في حركة بسيطة
نسويها عشان يهدأ ويشعر
بالألفة اتجاهي، وهي
تمشيط شعر الخيل



أما بالنسبة للجام نقدر نستخدمه في توجيه الخيل
إلى المكان اللي نبيه. أوزيادة سرعته وتوقفه.
بس انتبه لا تشد اللجام بقوة عشان يتعاون معاك
ولازم نختار اللجام المصنوع من الجلد الطبيعي
عشان لا يتعرض للتلّف وما يتحسس منه الخيل.



وفي نقطة مهمة إذا بتختار السرج لازم تاخذ السرج بالحجم المناسب لك
عشان تكون مرتاح طول الوقت، أما إذا جيت بتركب الخيل
تحط رجلك الشمال أول على الركاب وتسحب نفسك فوق
بس انتبه لا ترفس الخيل ولا بيغضب منك





أين الصورة المتشابهة مع الصورة الرئيسية ؟

حرامي

هذا الحرامي هارب،
يجب العثور عليه حالاً

هل تستطيع مساعدتنا
في البحث عنه في إحدى
صفحات المجلة



كلية الشرطة في عيون أبنائها

الدكتور / علي بلقاسم
باحث بقسم البحوث والدراسات بكلية الشرطة

تأسست كلية الشرطة بدولة قطر سنة 2013 لتكون صرحاً علمياً يشع على المنطقة بأكملها، وعملت الكلية منذ إنشائها على تكوين ضباط أمن لمدة أربع سنوات يتحصل الطالب بعدها على البكالوريوس في العلوم الشرطية والقانونية، ويتلقى طلبة كلية الشرطة طيلة فترة الدراسة محاضرات في القانون والعلوم الشرطية واللغة الانجليزية والعربية والثقافة الإسلامية ومناهج البحث العلمي والحاسوب. وكما هو حال بقية المؤسسات التعليمية في دولة قطر، تشجع كلية الشرطة على البحث العلمي وتدعم روح الابتكار والإبداع مما يتماشى مع رؤية قطر عام 2030 التي تراهن على تنمية العنصر البشري وتحقيق الأفضل لأبناء هذا الوطن العزيز بشبابه وأطفاله، بنيته وبناته.

ولقد اختارت كلية الشرطة منذ بدايتها أن تنفتح على المجتمع بكل مؤسساته وأطيافه، واعتمدت سياسة تفاعلية مع أبناء الوطن، تتواصل معهم وتستقبلهم داخل الكلية وخارجها، وتستمع إليهم، وترشدهم، وهذا ما تحقق بصفة ملحوظة في درب الساعي، حيث خصص لكلية الشرطة فضاء، تحوّل بفضل مجهود أبناء الكلية إلى خلية كلها نشاط وحيوية، وأصبح ميداناً لتقديم الخدمات للمواطنين ولا سيما الأطفال الذين توافدوا بكثرة على جناح الكلية، واستضافت الكلية





في هذا الفضاء الحيوي تلاميذ الصفين الخامس والسادس الابتدائي بصفة خاصة، كما سمحت لبقية الأطفال، خاصة صغار السن، بزيارة جناح الكلية، والتواصل مع الضباط والأمنيين والمدنيين والاستفسار عن عدّة قضايا تخص الأمن والمجتمع وكلية الشرطة، وتركت هذه المناسبة لدى جمهور المدارس انطباعاً طيباً وصورة مشرقة، حمّست عدداً كبيراً من التلاميذ لأن يكونوا ضباطاً يوماً ما، يحمّون الوطن ويذودون عنه.

شجّعت هذه التجربة وغيرها من التجارب على الانفتاح على المجتمع القطري ومؤسساته، وعلى مزيد من التواصل مع تلاميذ المدارس، وعلى هذا الأساس قرّرت كلية الشرطة بعث خدمة المواطنين بالكلية على مدار الشتاء والصيف، وستسعى الكلية من خلال هذه الخدمة الجديدة إلى استقبال تلاميذ المدارس بمختلف فئاتهم العمرية، بهدف توطيد العلاقة والمحبة والتواصل مع أبناء الوطن، فهم عماد المستقبل والأمل المنشود، ويندرج هذا العمل ضمن الرؤية الاستشرافية لكلية الشرطة، فالمستقبل يبني من الآن، والغد سيكون أحسن وأكثر إشراقاً بفضل هذه الورود المزهرة وهذه الآمال الواعدة، فبهم سيحافظ الوطن على استقلاله وريادته وتقدّمه، ومن خلالهم سيعمّ الأمن ويزدهر المجتمع.





أحدث روبوتات في العالم

تجمعت أكبر شركات الروبوتكس في العالم في لاس فيغاس الأمريكية لتعرض أبرز ما توصلت إليه في معرض للإلكترونيات الاستهلاكية.

اشتمل المعرض على العديد من النماذج، منها تمثال مصغر للعالم الفيزيائي "آينشتاين"، لكنه في الحقيقة رجل آلي مهمته مساعدة الأطفال على فهم العلوم.

أما "ليكا" .. فروبوت متخصص في التعامل مع الأطفال المصابين بالتوحد، يساعدهم من خلال اللعب والتسلية على تحفيز التواصل مع البيئة الخارجية وتنمية مهاراتهم العاطفية.

ويعد "يومي" أحد أبرز نجوم المعرض، فهو مصمم ليتمكن من تمييز وقراءة الوجوه والأصوات.. كما يمكنه مساعدة المسنين على التواصل في محيطهم مع الأصدقاء والأقارب والأطباء والمسؤولين عن رعايتهم.



نظارة سناب شات Spectacles

ما هي Spectacles ؟

تعتبر Spectacles بمثابة نظارة شمسية تعمل على تسجيل لقطات الفيديو التي يتم حفظها في ذكريات Memories سناب شات، وتمتلك الكاميرا الخاصة بالنظارة عدسة 115 درجة تقارب حيز الرؤية الطبيعية للعين البشرية.

كيف يمكن استخدام النظارات ؟

يمكن الضغط على الزر الموجود في أعلى الزاوية اليسرى للنظارة الشمسية لبدء تسجيل لقطات فيديو، ويتوقف تسجيل الفيديو بشكل تلقائي بعد 10 ثواني

كيف يمكن نقل مقاطع الفيديو المصورة إلى الهاتف ؟

يمكن نقل مقاطع الفيديو المصورة عن طريق تقنية واي فاي Wi-Fi، أو عن طريق اتصال البلوتوث .

كما يمكنها تخزين مقاطع الفيديو ثم نقلها إلى الهاتف.

إبداعات ورقية

الأدوات المستخدمة

مقص- فرجار- ورق ملون- مسطرة- صمغ- قلم رصاص



خطوات العمل

رسم دائرة ثم قصها



رسم مربعات وقصها



وضع الصمغ على طرف المربع لعمل الشكل المخروطي



لصق الشكل المخروطي على الدائرة

إلى ان يكتمل الشكل

يصنع الورق من الخشب ومن مواد نباتية أخرى مثل ندف القطن . يتحول الخشب أو سائر المواد الأخرى إلى عجينة ورقية عن طريق تليينها بواسطة الماء تتحول العجينة الورقية بعد ذلك إلى رقائق ، تجفف الرقائق وتقطع إلى أوراق تتكون الورقة من ألياف خشبية أو من مادة أخرى جمعت إلى بعضها بإحكام تضاف أحيانا بعض المواد الأخرى كالصمغ أو الصبغة للحصول على أنواع خاصة من الورق



في ضيافة كلية الشرطة

قصة بقلم: مهند الشريدة

رسم: فاطمة الشيب

أراد معلم اللغة العربية للصف السادس الابتدائي أن يختبر قدرات التلاميذ في مادة اللغة العربية، ومهاراتهم في الكتابة والتعبير.. فطلب من كل واحد منهم أن يكتب موضوعا عن ما قام به خلال عطلة نهاية الأسبوع، فكتب كل واحد منهم ما حدث معه وسلموا الأوراق لمعلمهم في نهاية الحصة.

في اليوم التالي دخل معلم الصف يحمل في يده أوراقا، أثنى على الطالب "خالد" الذي حصل على أعلى الدرجات، وذلك عن موضوعه الجميل وأسلوبه المميز.

وبعد أن طلب من زملائه أن يصفقوا له تكريما لتمييزه، طلب منه أن يقرأ ما كتبه، فرح خالد كثيرا وشكر معلمه وزملاءه.. ثم بدأ بقراءة موضوعه، الذي كان عن زيارته لكلية الشرطة.

قال خالد: في نهاية الأسبوع تلقينا دعوة من كلية الشرطة لزيارتها، والالتقاء بأخي عبدالله، الذي التحق بها قبل ثلاثة أسابيع كمرشح ضابط ولم نره منذ ذلك الوقت، وعندما كنت أسأل أبي عن سبب غياب أخي لفترة طويلة كان يقول لي: يا ولدي إنه الآن يتدرب في كلية الشرطة، ويجب أن يبقى الأسابيع الأولى داخل الكلية حتى يتعرف على الحياة العسكرية، ويتدرب ويتعلم كيف يعتمد على نفسه ويخدم وطنه.

فرحت ببطاقة الدعوة كثيرا.. وانتظرت موعد الزيارة بفارغ الصبر، كي أرى أخي عبدالله الذي اشتقت إليه كثيرا، كان موعد الزيارة يوم الجمعة الساعة الثالثة عصرا، وفي صباح ذلك اليوم بدأت أمي بتحضير الطعام وأطباق الحلوى التي يفضلها أخي.. وفي الساعة الثانية والنصف انطلقنا الى كلية الشرطة انا وامي واخواني الأربعة.

وصلنا قبل الموعد بعشر دقائق.. وكم كنت سعيدا وانا أدخل من بوابة كلية الشرطة، رحب ضباط الكلية بنا وأرشدونا إلى مكان الزيارة.. واتجهنا إليها ومن حولنا عبارات ترحيبية.

دخلنا إلى مكان الزيارة.. كان جميلا رائعا ومنظما ومحاطا بالورود، وكان لكل أسرة مكان مخصص منفصل عن الآخر، تتوافر فيه الخصوصية العائلية التامة.

دخلنا إلى مكاننا المخصص، فتفاجأنا بأخي عبدالله يجلس على أحد المقاعد بلباسه العسكري ينتظر قدومنا، وعندما رأنا وقف بلهفة وقبل رأس أبي وامي وأيديهم، وكلنا شوق ولهفة لرؤيته والاطمئنان عليه.

حينما رأيت أخي شعرت بأنه قد تغير، ليس بسبب لباسه العسكري الذي لم نعتده عليه، بل بسبب أسلوبه وطريقة حديثه، أحسست أنه صار أكثر نشاطا وحيوية، وقد أخذت ملامحه الرجولية تتضح بشكل أكبر.. لست وحدي من شعر بذلك بل أهلي جميعا، حتى أن أمي قالت له لقد تغيرت يا عبدالله وأنا فخورة بك يا ولدي.

أمضينا أربع ساعات مع أخي عبدالله خلال الزيارة، كانت من أجمل ساعات العمر.. حدثنا فيها عن تجربته الجديدة، وحياته العسكرية، وعن برنامجهم اليومي والتدريبي.. كان سعيدا وهو يتحدث عن الكلية وكأنه قد حقق طموحه وحلم حياته.

... كم تمنيت أن أكبر سريعا حتى التحق بكلية الشرطة وأساهم في خدمة وطني ومجتمعي وأكون واحدا من فرسان الكلية.

صلينا المغرب جماعة في ميدان كلية الشرطة،.. ثم قدمت لنا الكلية هدايا مختلفة ليبقى هذا اليوم في ذاكرتنا إلى الأبد.

في تمام الساعة السابعة ودع الأهالي أبناءهم.. وودعنا أخي عبدالله ثم غادر مع زملائه ليلتحقوا بالطابور العسكري، لحظات ووقفوا بشكل منظم ورائع وانطلقوا أمامنا بمشيتهم العسكرية الواثقة. خرجت مع أهلي من بوابة كلية الشرطة ثم التفت الى الخلف وقلت في نفسي شكرا كلية الشرطة على هذه الدعوة.





أنا أذهب
الرياضة

ركوب الخيل

ركوب الخيل من أشرف الرياضات وأكثرها جذبا للشباب.. وهي تعمل على رشاقة الجسم وليونته، كما تساعد على تنقية الدم في الجسم وتقوية الرئتين. وأولى خطوات تعلم ركوب الخيل هي الثقة بالنفس، فيجب أن يكون اللاعب واثقا بقدرته وبطاقاته الداخلية، وبقدرته على التحكم والسيطرة على الحصان، كما يجب أن يشعر المتدرب بثقة المدرب فيه وبأنه محل ثقة.



من أهم التمارين التي يمكن عملها لتعلم ركوب الخيل هي التدريبات الأولية:

يتم التمرين على ثني أسفل الظهر للأمام أو التدريب للخلف على ظهر الحصان.

التمرين المتناوب بين اليد اليمنى واليسرى.

التدريب على تدوير القدم للداخل والخارج عند امتطاء الحصان.

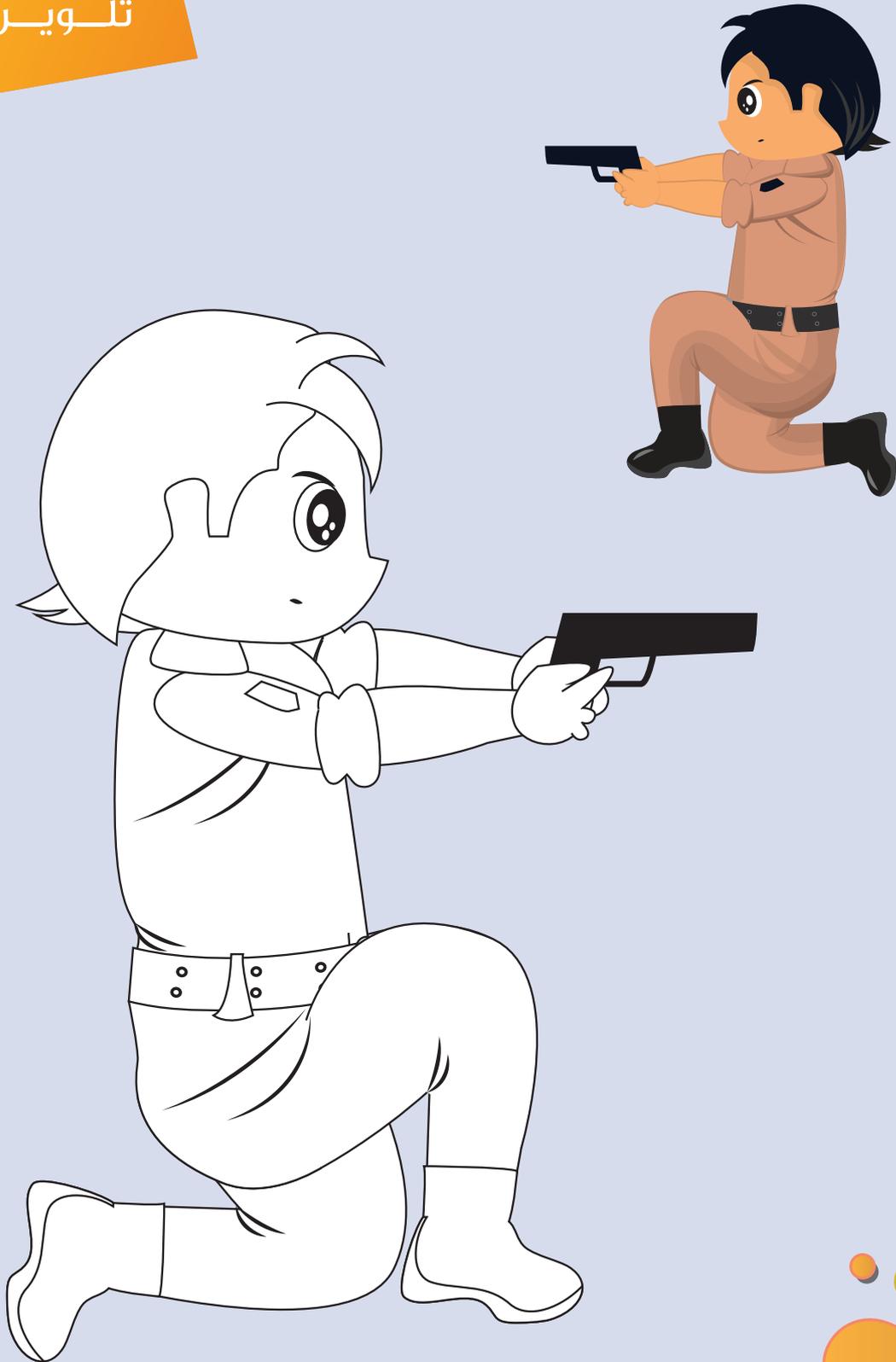
التدريب على مد اليدين نحو الأمام والخلف وذلك مع دوران أسفل الظهر، ويتم بعدها استدارة الجذع نحو اليمين ونحو اليسار.

وتعد كيفية قيادة الحصان من المهارات التي يمكن أن يكتسبها الفارس، ويمكن ملاحظة هذه العلامات من خلال مشية الحصان، كما يعتبر الحرص على استعمال الليونة في عملية شد الحصان من الأمور المهمة.

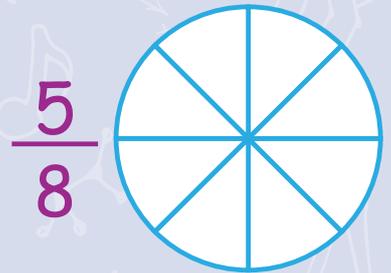
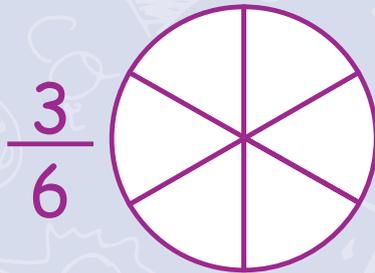
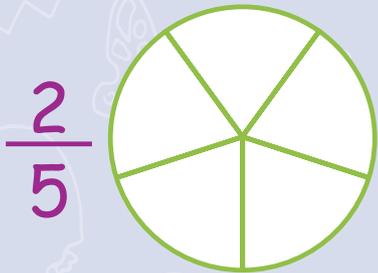
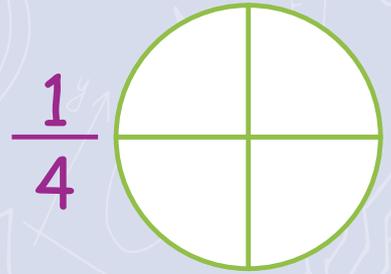
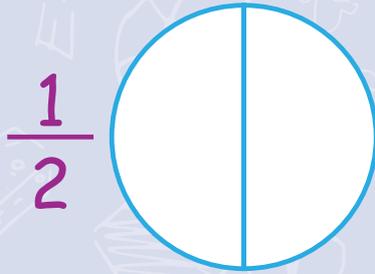
ومن أهم الأمور التي يجب مراعاتها عند عملية إيقاف الخيل هي الا يقوم المتدرب بالضغط بقوة على فم الخيل عن طريق شد اللجام، ولكن يجب أن نراعي ان الحصان هو كائن حي ويتألم وعندما نقوم بالضغط بقوة فإنه يتألم بشدة ويمكن أن يعمل على إيقاع المتدرب على الأرض فيجب التعامل بلطف مع الخيل.

وفي الختام نؤكد على ان تعليم رياضة الخيل من أهم الرياضات التي حث عليها الإسلام وأكد على ممارستها لأنها تعمل على تقوية الشخصية وزيادة الثقة بالنفس، وتقوية جسم المسلم، وكانت قديماً من أهم الرياضات لأنها أهم عنصر موجود في الحروب.

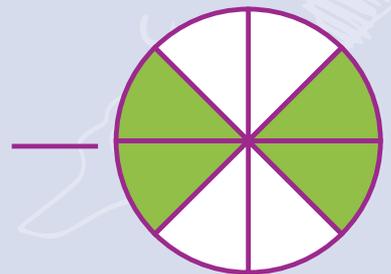
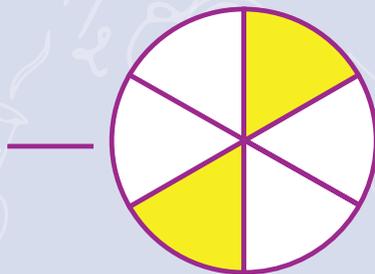
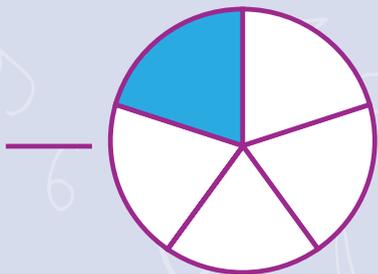
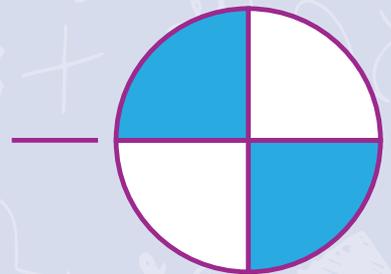
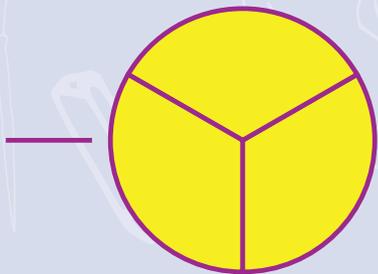
تلوين



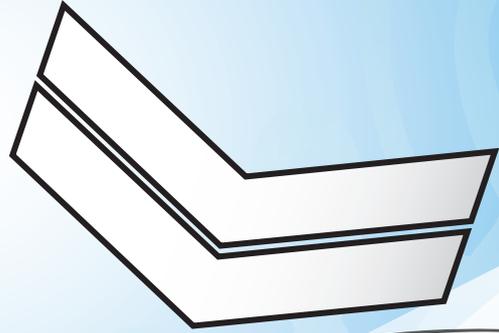
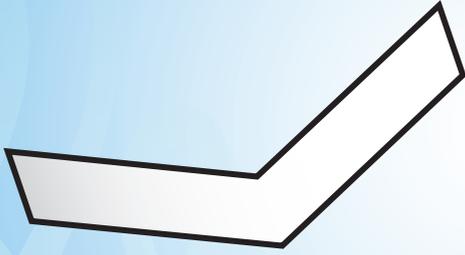
لون



اكتب الكسر



نخمة وتاج



نعم، أما إذا كانت خيط
واحد تسمى الرتبة
وكيل عريف

هل تعرف يا تاج أنه إذا
كانت الرتبة خيطين
تسمى عريف



وكيل عريف



عريف



نائب



رقيب



وكيل ضابط ثاني



وكيل ضابط أول