

# الشرطي صديقي

العدد  
70

سبتمبر  
2019

مجلة شهرية  
تصدر مع مجلة الشرطة بعم  
www.moi.gov.qa/kids

المختبر الجنائي..  
درع من دروع الوطن  
حزاية .. المطوع

سيف ولولة..  
استعدادات اللجنة المنظمة  
للفعاليات الرياضية



## اخبارنا

تعزيز السلوك . بـمدرسة كـمـال ناـجـي  
محاضرة توعوية بمدرسة أمنة محمود الجيدة  
تعاون الطلاب مع رجال الأمن في بطولة العالم

4

8

## تقنيات امنية

الأدوات المستخدمة في المختبر الجنائي

## صحة وعافية

وجبتى الصحية

10

12

## سيف ولولوة

استعدادات اللجنة الأمنية للفعاليات الرياضية

## حماة الوطن

المختبر الجنائي

16

18

## ماذا أفعل إذا؟

سلامتي في الحافلة

## حزاية

الطوع

22

26

## أنا منظم

كيف أنظم جدولتي خلال العام الدراسي؟

## صور من بلادي

قلعة الكوت

30



إدارة العلاقات العامة  
وزارة الداخلية  
هاتف: ٢٣٦٧٢٠٩

kids@moi.gov.qa  
www.moi.gov.qa/kids

التحرير  
خديجة الحداد  
العنود المناعي  
عائشة السليطي  
فاطمة الخميس  
لطيفة السليطي

الرسوم والإخراج الفني  
خولة الكواري  
فاطمة الشيب  
دانة الملا  
مشاعل السبيعي

إشراف فني  
عصام فرج



## أصدقائنا الأعمى بين الأمس.. واليوم

خلق الله الإنسان، وألهمه كيف يحيا على هذه الأرض، فعرف بشكل فطري بدائي طرق الصيد والزراعة والبناء.. وعاش يطور من أدواته ووسائله مع مرور الزمن، حتى وصل المشهد إلى ما نحن عليه الآن من قدرة للإنسان على الابتكار والإبداع.

هكذا بدأت المعارف بسيطة ثم تطورت، ومعظم ما نشاهده حولنا اليوم تمتد جذوره إلى ماض بعيد، ما كنا لنتخيل بداياته المتواضعة، ومن ذلك ما نطالع من ألعاب القوى التي تحتفل دولة قطر بانطلاقها مع نهايات الشهر الجاري.. فما نعرفه عنها من جري.. ووثب.. ورمي.. إلخ، لم يكن في الماضي إلا سبيلا للتعایش مع واقع لا يعرف إلا القوة، ولكن بمرور الزمن، وبعد أن ساد العقل.. تراجعت هذه الأساليب وأصبحت لونا من ألوان الترفيه والرياضة البدنية في الملتقيات.. فبعد أن كان الجري من أجل الحصول على غنيمة أو فريسة، وبعد أن كان الوثب للهرب من الوحوش أو اجتياز المهالك.. أصبحت هذه المهارات التي تعتمد على القوة البدنية رياضة، يتنافس فيها المتنافسون، ويسعد بها المشاهدون، ويسعى أبطالها لحصد الجوائز والميداليات!!

## تعزيز السلوك.. بمدرسة "كمال ناجي"



نظمت إدارة شرطة الأحداث يوم 2019/10/9م محاضرة بمدرسة "كمال ناجي" الابتدائية المستقلة للبنين بعنوان "تعزيز السلوك" .. حضر المحاضرة عدد من طلاب الصفين الثالث والرابع بالمدرسة، حيث تم تعريفهم بإدارة شرطة الأحداث والمهام التي تقوم بها في حدود الفئة العمرية المستهدفة من الجنسين، والسلوكيات السلبية التي تضر الطلاب والطالبات، وتسبب لهم الانحراف السلوكي.. وكيفية تجنب هذه السلوكيات.

## محاضرة توعوية بمدرسة "آمنة محمود الجيدة"

نظمت إدارة شرطة الأحداث، يوم الأربعاء 2019/10/2م، محاضرة توعوية بمدرسة آمنة محمود الجيدة المستقلة للبنات، جاءت تحت عنوان "تعزيز السلوك"، وقد حضر عدد من طالبات الصف الرابع والخامس والسادس، وتم خلال المحاضرة مناقشة الطالبات وتعليمهن بإدارة شرطة الأحداث والأقسام التابعة لها، ثم تناولت المحاضرة التعريف بالحدث، من خلال قانون الأحداث في الدولة، وشرحت عددا من السلوكيات السلبية الضارة بالحدث، لتحسين المعرضين من الفتيات والشباب للانحراف .



## تعاون الطلاب مع رجال الأمن في بطولة العالم



استضافت دولة قطر خلال الفترة من ٢٩/٩/٢٠١٩ إلى ٦/١٠/٢٠١٩ بطولة العالم لألعاب القوى، التي شارك فيها العديد من الدول. وقد قام رجال الشرطة بدورهم في تأمين ملاعب البطولة، ومنطقة المشجعين باستاذ خليفة، حيث قدمت العروض الفنية المباشرة من قبل فرق تراشية لبعض دول العالم. جذبت الفعاليات والمنافسات الرياضية جماهير غفيرة من المواطنين والمقيمين، من بينهم طلاب المدارس الابتدائية الحكومية والخاصة، وكان لتعاون الطلاب مع رجال الأمن أثر كبير في إنجاح الفعاليات، عكس التطور والنهضة الحديثة في دولتنا الحبيبة قطر.

## مدرسة كمال ناجي الابتدائية للبنين



# مدرسة ام صلال محمد الابتدائية للبنات





# الأدوات المستخدمة في المختبر الجنائي

جهاز تحليل المقذوفات  
النارية للمقارنة والبحث



جهاز تحليل المواد المشتبه  
بكونها مواد كيميائية  
او معجلة للاشتعال



جهاز تحليل انماط  
البصمة الوراثية  
للعينات البيولوجية



جهاز كروماتوجرافيا  
لفحص المواد المخدرة



جهاز فحص المستندات  
بالاشعة المنظورة وغير المنظورة



جهاز خاص بتحليل المواد  
المخدرة والمحظورة قانونيا



جهاز تصوير العينات  
والاثر المادية



# وجبتي الصحية



## أهم الفوائد الصحية للوجبات

- تحسين قدرة الطفل على التحمل خلال النهار.
- زيادة الاستيعاب الدراسي والقدرة على انجاز الفروض المدرسية.
- سد النقص في مستوى جلوكوز الدم.
- التقليل من الشعور بالتعب والتوتر والارهاق.
- المساعدة على التركيز.



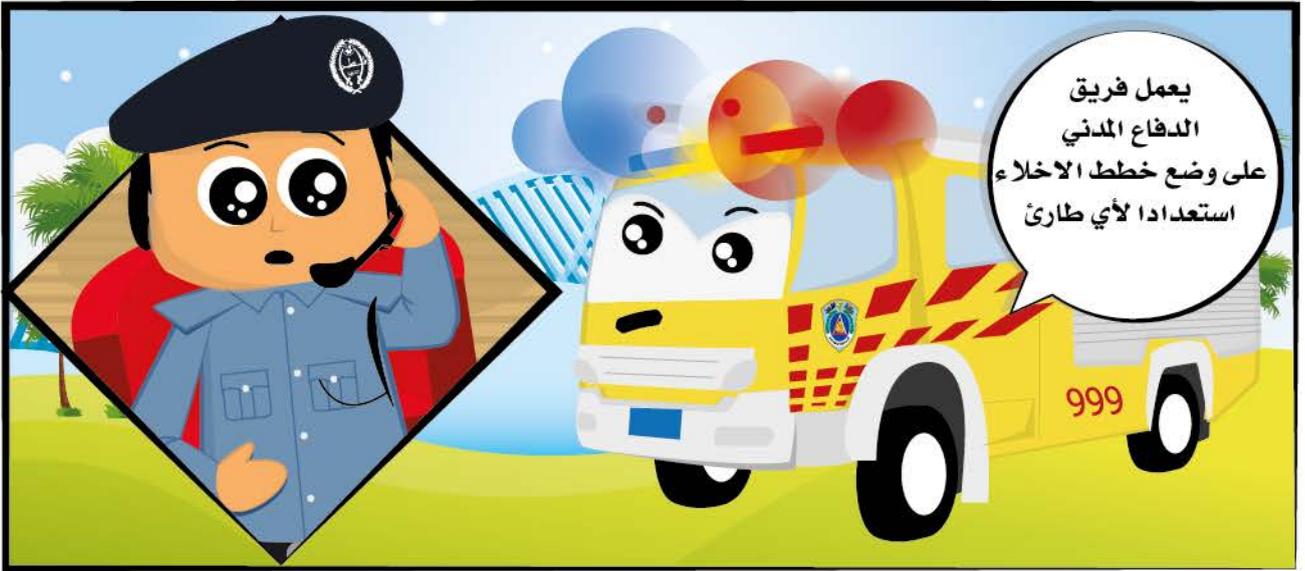
تعد الوجبات الصحية مهمة خلال التواجد في ساعات المدرسة، ويحتاج الجسم تقريبا من 1000 إلى 3000 سعرة حرارية وذلك بداية من عمر سنة واحدة حتى 3 سنوات، وكلما ازداد عمر الطفل ازداد احتياجه جسمه للسرعات الحرارية، فيجب تناول وجبتين على الأقل من الوجبات الخفيفة في الصباح، ويفضل أن تكون من الخضراوات والفواكه والمكسرات بشكل أساسي.



## بعض الأفكار لعمل وجبة لذيذة ومفيدة

- **الخضراوات و الفاكهة:** إضافة الخضراوات المسلوقة مثل الجزر والبروكلي والذرة كذلك الحمص أو الترمس أو البازلاء أو الفاكهة المقطعة وخاصة الموز والتفاح.
- **الفواكه المجففة مع المكسرات:** يمكنك إضافة الفواكه المجففة كالتمر والزبيب والمشمش والمكسرات كاللوز والجوز، البندق والكاجو.
- **حبوب الإفطار الخالية من السكر:** يمكن إضافة بعض قطع من الفواكه كالتفاح والفاصوليا والتوت.
- **الألبان والأجبان:** الحرص على شرب الحليب الطازج كوب يوميا، تحضير وجبة فطور غنية بالأجبان.
- **الأغذية البروتينية:** كاللحوم والأسماك والبيض أيضا الفول.





# التفوق الدراسي

مع بداية العام الدراسي الجديد.. يجب أن نعقد العزم على أن نكون من المتفوقين هذه السنة، لنحقق حلم المستقبل المشرق لبلادنا ونساعد في بنائه، ومن أجل أن نحقق هذا الهدف علينا أن نتبع نظاما دراسيا يساعدنا على ذلك.

في البداية لابد من أن ننظم وقتنا فنخصص وقتا للمذاكرة ومراجعة دروس اليوم، ونخصص وقتا آخر لتحضير ما سندرسه في الغد، ولا ننسى أن نحدد وقتا للجلوس مع الأسرة، ووقتا آخر للعب والترفيه والخروج.. من المهم أيضا وضع الرياضة في جدولنا اليومي.. فهي التي تعطينا النشاط والقوة..

وفي الوقت المخصص للمذاكرة والدراسة من المهم أن نعين وقتا لكل مادة، ووقتا لحل تمارينها وأسئلتها، وألا نؤجل عمل اليوم إلى الغد.. ولابد من أخذ استراحة قصيرة بين أوقات المذاكرة لاستعادة النشاط والتركيز..

كما يجب ألا يفوتنا أن الغذاء الصحي يزود الجسم والعقل بالطاقة وبالقوة البدنية، التي تساعد على المذاكرة، فإذا اتبعت النظام اليومي للدراسة فسوف تكون مستعدا للاختبارات لأنك ضاعفت مجهودك الدراسي، وعندها سوف تحصل على أعلى الدرجات وتكون من المتفوقين.



هل يمكنك الوصول إلى جميع الحرائق لإطفائها،

ولكن ستبقى واحدة فقط!

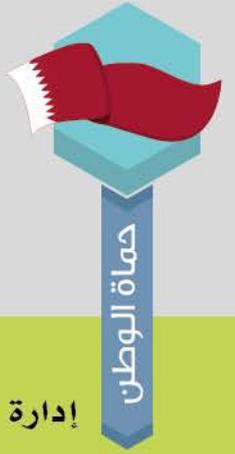


## حرامي

هذا الحرامي هارب،  
يجب العثور عليه حالا

هل تستطيع مساعدتنا  
في البحث عنه في إحدى  
صفحات المجلة

# المختبر الجنائي.. درع من دروع الوطن



إدارة المختبر الجنائي واحدة من الإدارات التابعة للإدارة العامة للمباحث الجنائية، وأداة مهمة من أدواتها، التي تستطيع من خلالها التحقق من الآثار والأدلة الموجودة بأماكن وقوع الحوادث أو الجرائم، وبشكل علمي لا يقبل الشك، وإعداد التقارير الخاصة بهذه الآثار لتقديمها لجهات التحقيق، للمساعدة في إقامة العدالة في البلاد.

ويقوم المختبر الجنائي بإنجاز مهامه المختلفة من خلال مجموعة من الضباط المهرة، الذين تخصصوا في مختلف العلوم والمعارف، وتأهلوا بالخبرات الأكاديمية والميدانية، التي تمكنهم من التوصل إلى الحقائق والتأكد من النتائج عبر أدق التفاصيل، ومن خلال عدد من الأقسام المتخصصة في مجالات: الفحوصات الضخية، الأسلحة والألات، التزييف والتزوير، فحص آثار الحرائق.

وتعمل وزارة الداخلية بدولة قطر على تحديث أجهزة المختبر،

ووسائله المساعدة في شتى فروع

التخصصات بشكل مستمر، بحيث

تتوافر بمعامل المختبر الجنائي آخر

ما وصلت إليه التكنولوجيا من

أجهزة الفحص والتحليل والكشف،

التي تضمن صحة النتائج في أقل وقت

ممكن، وهو ما جعل المختبر الجنائي القطري في

المقدمة بين نظرائه في منطقة الشرق الأوسط، وعلى

قدم المساواة مع المختبرات العالمية.



غير أن المختبر الجنائي القطري لم يقف عند ما حققه من تقدم وانجاز على المستوى التكنولوجي، وإنما واصل العمل أيضا في مجال تأهيل وتطوير العنصر البشري، فعن طريق وزارة الداخلية عمل على إرسال منتسبيه إلى لدول المتقدمة في مجال البحوث الجنائية في أوروبا وأمريكا، إضافة إلى التدريب الداخلي، من خلال إعداد مناهج للملتحقين حديثا بالمختبر الجنائي، بما يساعدهم في استيعاب نظام المختبر ومواكبة زملائهم العاملين فيما وصلوا إليه من مهارات وخبرات.



وقد أشاد أعضاء الوفود المشاركة بالزيارة للمختبر بما رأوه من مواكبة للتطور في مجال الأجهزة والمعدات وطرق للفحص واختبار العينات.. فقال العقيد/ خالد يوسف الحساوي، مدير إدارة تحقيق الشخصية بالإدارة العامة للأدلة الجنائية بدولة الكويت، إن ما شاهده خلال



الزيارة يدعو إلى الفخر، قائلًا إنه ليس بكثير على دولة قطر التي تهتم بمواكبة التطور وحياسة كل حديث في عالم أجهزة الفحص والتحليل.. كما أشاد العقيد/ بسام بعاصيري، من الجمهورية اللبنانية بالزيارة قائلًا إنها الأولى له للمختبر وقد فوجئ بهذه الأدوات والوسائل المتطورة التي يستعين بها المختبر الجنائي في كافة مجالات الفحص والتحليل.. واختتم الملازم/ نواف مشاقبة من دولة الأردن، قائلًا إن كفاءة المختبر الجنائي القطري واضحة جدا، من خلال معداته ومعلومات ومعارف منتسبيه، فلولا العنصر البشري الكفاء ما كان للأجهزة الحديثة أي فائدة.

# ماذا أفعل لسلامي في الحافلة؟



**انظر إلى ثلاثة اتجاهات...** قبل عبور الشارع، انظر إلى اليسار واليمين ثم إلى اليسار مرة أخرى لتكون آمناً.

**قف بعيداً عن الحافلة ...** على بعد ثلاث خطوات كبيرة على الأقل واركب مع زملائك بانتظام واحداً تلو الآخر بعيداً عن التدافع.

**اتخذ خطوات كبيرة ...** عندما تنزل من الحافلة اخط خمس خطوات عملاقة خارج باب الحافلة لتبتعد عن منطقة الخطر في الحافلة.

**لا تركض أو تمشي بسرعة بين السيارات المتوقفة ...** من الصعب معرفة ما إذا كانت السيارة المتوقفة على وشك التحرك.

**انتظر حتى تتوقف الحافلة تماماً ...** قبل النزول من الحافلة وتجنب السير خلف الحافلة.

**لا تنحني أبداً بالقرب من الحافلة ...** إذا سقط منك شيء أو اضطرت لربط حذائك تجنب أن تنحني إذا كانت الحافلة قريبة. لأن سائقي الحافلات يجلسون عالياً ولا يتمكنون من رؤية أي جسم قريب من الحافلة.

**لا تعد أبداً لشيء ما نسيته في الحافلة ...** إذا نسيت شيئاً ما، لا تفكر أبداً أن تلحق بالحافلة لأخذه لأن السائق عيناه على الطريق وقد لا ينتبه لك.

**الاتصال البصري مع السائق ...** إذا أردت عبور الشارع بعد النزول من الحافلة انظر إلى السائق وتأكد من أنه منتبه لك ويراك وأعطاك إشارة لتعبر.

**احذر من أربطة حقائب الظهر**

**والأحذية ...** انتبه من أن تعلق هذه

الأربطة بباب الحافلة أو المقابض

أثناء الصعود والنزول من الحافلة.

**انتظر حتى تتوقف الحافلة تماماً ...**

قبل النزول من الحافلة وتجنب السير

خلف الحافلة.



# تغليف الشرطي صديقي





٢ نلصق صورة سيف ولؤلؤة على الكرتون لتصبح أقوى



١ علبة - شرائط - سيف ولؤلؤة  
كرتون - مقص - صمغ



٤ نثني العلبة ونلصقها، ثم ضع فيها ماتريد



٣ ثم نقص الكرتون مع سيف ولؤلؤة



٦ ثم نلصق الشرائط وبعدها  
نضع صور سيف ولؤلؤة



٥ نقص الشرائط بالحجم المطلوب



المطوع هو المعلم قديماً، العيال يروحون له في بيته يتعلمون القرآن والقراءة والكتابة وعلوم الدين. يجلسون على الأرض في المكان اللي يدرسون فيه بدون طاوولات وكراسي.



المطوعه .. هي امرأة تعلم بنات الفريج قراءة القرآن وحفظه. ثم تقوم بتسميع السور اللي حفظوها. حتى يختموا القرآن.



وقبل ما عندهم ورق يكتبون عليه، فيستخدمون اللوح .. ولي أمر الطالب يجهزه لعياله قبل لا يروحون للمطوع أو المطوعه. مصنوع من الخشب ومدهون بالطين اللزج لكتابة الحروف الهجائية عليه. وبعد حفظ الدرس يمسه ويكتب عليه الدرس الجديد.



إذا اختموا القرآن يطلعون العيال في الفريج ويقرون دعاء ختم القرآن الحمد لله الذي هدانا للدين والإسلام واجتباننا آمين سبحانه من خالق سبحانه بفضلہ علمنا القرآن آمين

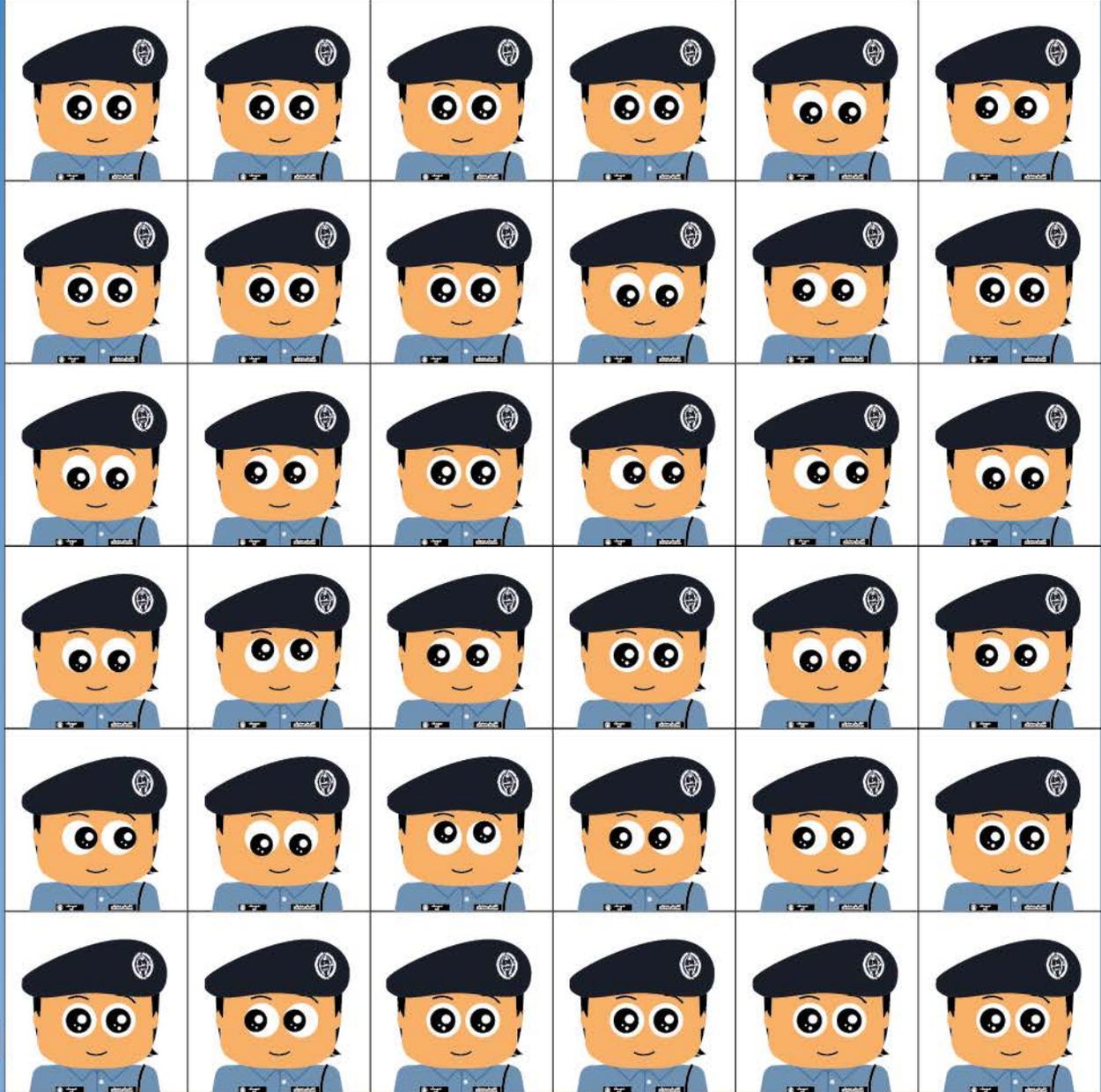




هل يمكنك اكتشاف الاختلافات الخمسة بين الصورتين؟



## اتبع حركة العيون حتى تصل إلى النهاية





# كيف أنظم جدولي خلال العام الدراسي؟

تطوير المهارات التنظيمية الجيدة هو عنصر رئيسي للنجاح في المدرسة وفي الحياة. يمكن لأي شخص تعلم وتطبيق هذه المهارات لتحسين مستواه الدراسي في هذه السنة الدراسية والحفاظ عليه.



## تجهيز مساحة الدراسة

من الأفضل أن تدرس في نفس المكان كل ليلة. يجب أن يكون مكانًا هادئًا فيه جميع اللوازم والمواد المدرسية.



## تنظيم الواجبات

قبل البدء في عمل الواجبات، قم بكتابة كل الواجبات ثم رتبها على حسب أهميتها وتاريخ تسليمها. ابدأ بالواجب الأسهل، والواجبات الطويلة قم بتقسيمها إلى مهام قصيرة ثم ابدأ بالقيام بها.



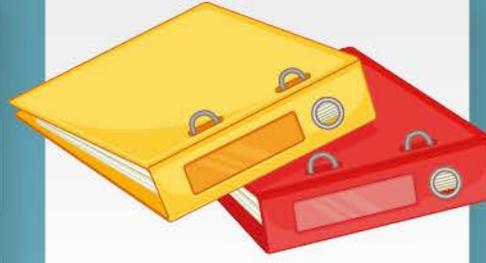
## استخدام قوائم المهام Check lists

قم بعمل قائمة بما عليك القيام به من واجبات مدرسية، ومهام منزلية وما يجب احضاره للمدرسة. عند اتمام أي من هذه المهام قم بالثطب عليها وهو أفضل جزء عند كتابة هذه القوائم، هذا سيشعرك بالإنجاز ويساعدك على المزيد من الإنجاز.



## إجراء تنظيف أسبوعي

قم بتنظيم وتنظيف حقيبتك بشكل أسبوعي. تخلص من الأوراق القديمة والتي لا تحتاجها. نظم الأوراق في ملفات المخصصة. ضع الأدوات المدرسية في المقلمة والجيوب الخاصة.



## المحافظة على الأوراق والدفاتر منظمة

احرص على أن تكون الدفاتر منظمة. وحافظ على الأوراق في ملفات مخصصة. حتى تستطيع الحصول عليهم والمراجعة منها لاحقاً للاختبارات.



## تخصيص وقت دراسة معين كل يوم

يجب أن تخصص وقتاً ثابتاً كل يوم للدراسة والواجبات. بعد العودة من المدرسة خذ وقتاً للراحة ثم ابدأ بعمل الواجبات، إذا لم يكن لديك واجب استغل هذا الوقت لمراجعة دروس اليوم أو القراءة للمتعة أو البدء في مشروع قادم.



## الاستعداد للغد

قبل أن تذهب إلى السرير، يجب أن تجهز حقيبتك. واعداد الكتب حسب الجدول. تجهيز ملابس اليوم التالي والأحذية والإكسسوارات. هذا سوف يقلل من الارتباك الصباحي وستكون جاهزاً في الوقت المحدد في الصباح.



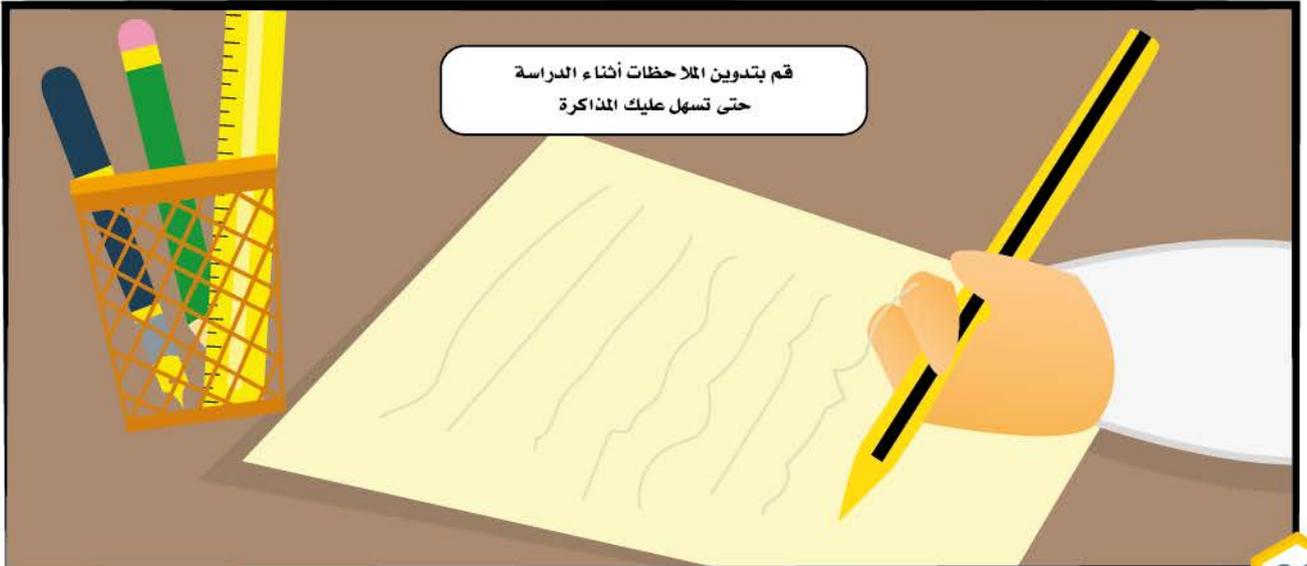
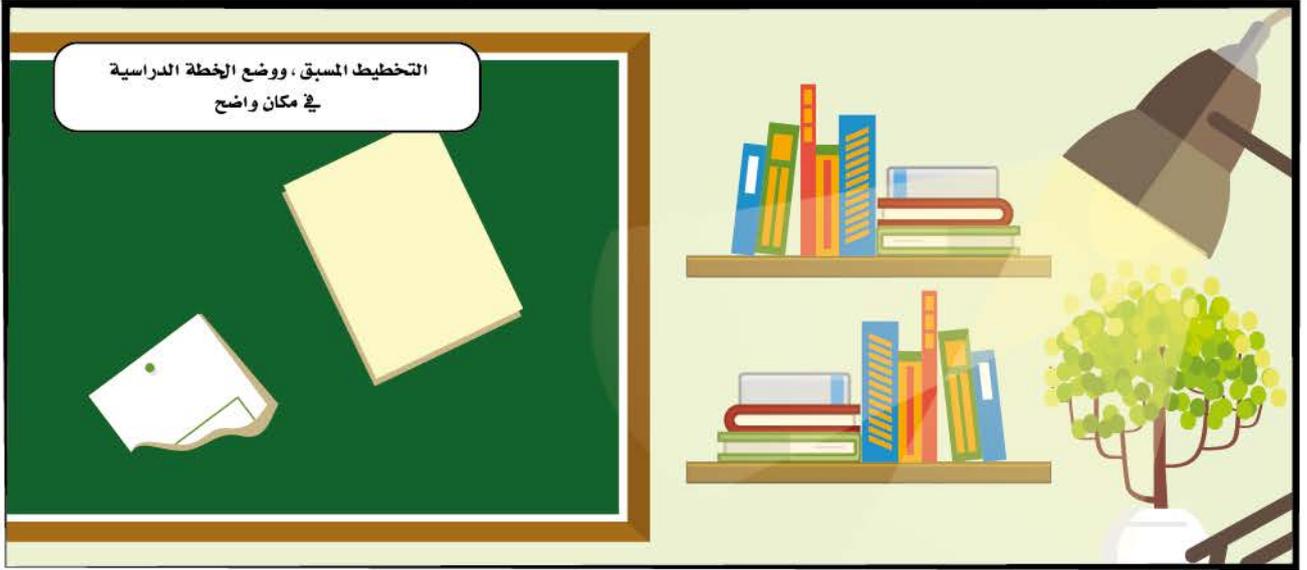
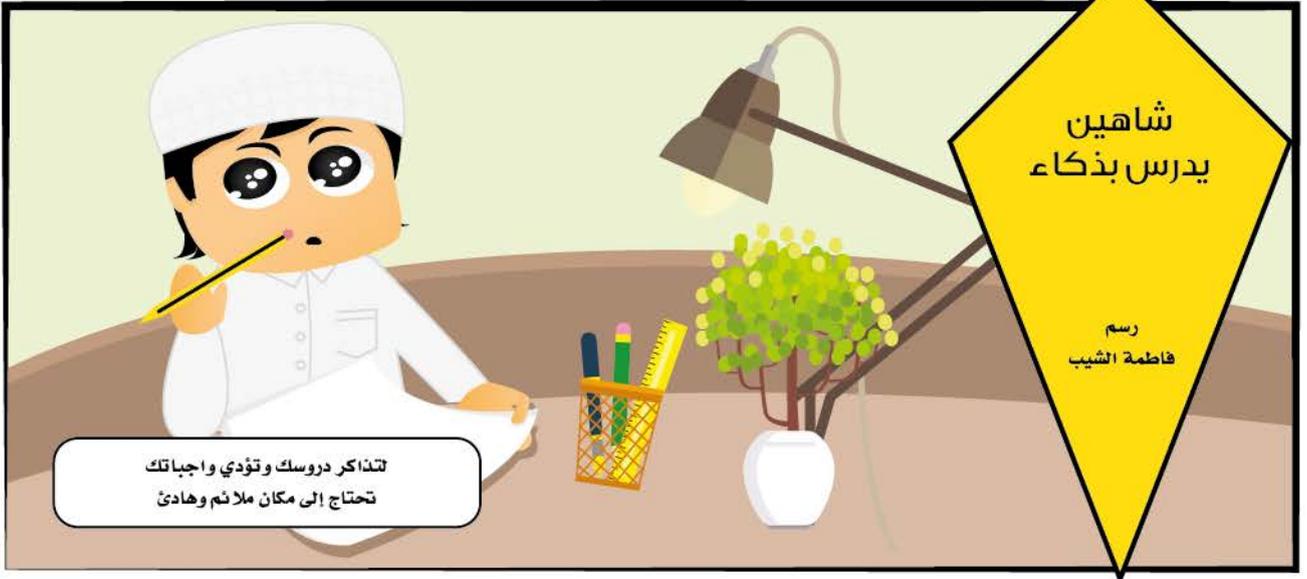
## تقويم الحائط الشهري

استخدم التقويم الشهري كبير الحجم وثبته على الحائط في مكان مناسب. سجل عليه أيام العطل الرسمية، الأنشطة غير المدرسية، مواعيد المستشفيات ومواعيد الامتحانات. لتتمكن من رؤية مهامك كلها والتخطيط والتنظيم لمهامك القادمة.



## تنظيم الوقت

اجعل لك أوقاتاً ثابتة ومنتظمة يومياً للعشاء والنوم. هذا يساعد على تنظيم وقتك والذهاب إلى المدرسة في وضع جيد.







صور من بلادي

# قلعة الكوت



يطلق اسم "الكوت" على البيت المبني بهيئة قلعة أو حصن بجانب الماء، وقلعة "الكوت" تم بناؤها كسجن عام 1927م، في عهد الشيخ عبدالله بن جاسم آل ثاني، حاكم قطر في ذلك الوقت، وكان مبنى المحكمة يقع في الأرض الفضاء، جنوب القلعة حالياً، وفي عام 1985 تحولت إلى متحف للأشغال اليدوية القطرية. وقد أعيدت القلعة إلى حالتها الأصلية، خلال عملية الترميم التي تمت للسوق عام 2004م، وتحتوي الآن على عدد من الغرف وأبراج المراقبة، إضافة إلى بئر ماء قديمة.. ومقبرة في الجهة الشرقية والشرقية الشمالية من القلعة (مواقف السيارات حالياً).



البنر القديمة



مدخل القلعة



مشاركات

# المدرسة القطرية الفرنسية فولتير

براعم المدرسة القطرية الفرنسية فولتير متفوقون دراسياً، يتنافسون رياضياً، لهم هوايات وطموحات كبيرة، ولكنهم مختلفون في أحلامهم للمستقبل.

## أسماء جاسم فخره الخامس الابتدائي



أحب المذاكرة جداً، وأعد من المتميزات والمتفوقات أيضاً، أحب اللغة الفرنسية واللغة الانجليزية، ولغتي العربية هي المفضلة لدي.. ساعات المذاكرة أقوم فيها بالتركيز على الدروس اليومية والواجبات كما أحب الألوان والرسم في وقت الفراغ، ولدي رسومات في المنزل والمدرسة.

## خليفة جبر المسلم الخامس الابتدائي



شاركت في رياضي التنس والكرة في مركز خليفة للتنس والاسكواش.. وحصلت على ميداليات وكؤوس لفوزي بالمركزين الأول والثاني.. أذاكر ٣ ساعات يوميا، وأواصل عمل واجباتي اليومية حتى لا تتراكم علي، وهكذا أصبحت من المتفوقين لحرصني على المذاكرة، وتركيزي في الفصل الدراسي مع المعلم، وحلمي عند انتهاء دراستي الانضمام إلى لخوايا لحماية بلادي.

## عبد الله صالح الفضالة الخامس الابتدائي



هوايتي ركوب الخيل.. ومشارك في قطر فونديشن في نادي الشقب الخاص بتدريب ركوب الخيل، أمارس هوايتي من عمر ٣ سنوات وإلى الآن.. حصلت على ميداليات المركزين الأول والثاني في البطولات، وعلى الرغم من ذلك فأنا من المتفوقين دراسياً، وأصبحت الآن أعرف ثلاث لغات.. لغتي الأم العربية والانجليزية والفرنسية، وسوف أتعلم الإسبانية قريباً.. فأنا أركز في الدراسة ولا أهملها وأمارس هوايتي التي أقضي فيها وقت فراغي.



## هيا محمد المسيفري الثاني الابتدائي



أحب عمل الأشغال اليدوية وتنسيق الألوان.. ولدى أعمال يدوية تساعدني

فيها عمتي، فانا أحب قضاء وقتي مع عمتي لتدبرني على الأعمال الفنية. كما تساعدني في المذاكرة وحل الواجبات اليومية.. شكرا عمتي لمساعدتك لي.. وأنا من المتفوقات دراسيا أيضا.. أحب اللغة الفرنسية وأصبحت من المتميزات بها.



## محمد صالح الفضالة الأول الابتدائي



أتدرب على ركوب الخيل.. وحصلت على وسام لأنني أحب الخيل وأمارس هوايتي في قطر فونديشن في نادي الشقب الخاص بتدريب ركوب الخيل.

## العنود محمد المسند الثالث الابتدائي



المبارزة بالسيف من هوايتي.. أتدرب عليها في المدرسة في نشاط خاص بعد الانتهاء من دروسي، وهي من الرياضات المفضلة لدى، ولكن لا أنسى مذاكرتي، فانا من المتفوقات في الدراسة، وذلك لأنني أخصص ساعات للمذاكرة يوميا.. أمي تساعدني في واجباتي ودروسي، شكرا لأمي لبذل مجهودها معي.



## غالية حسين الثالث الابتدائي



أشارك في رياضة المبارزة بالسيف في المدرسة.. وأتدرب عليها باستمرار، كما أنني أذاكر دروسي، حيث إنني من المتفوقات في المدرسة بسبب مذاكرتي لدروسي اليومية أولا بأول.

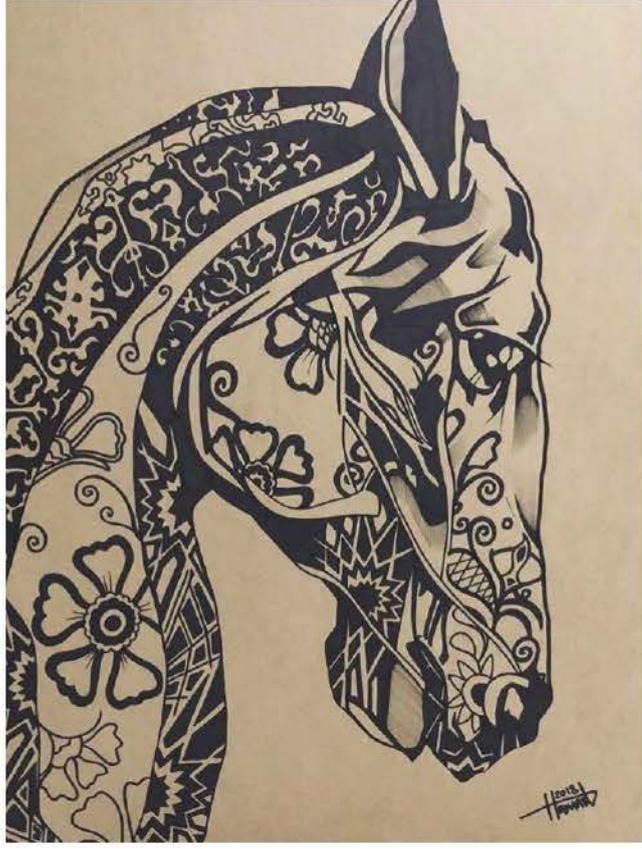
## عفراء خالد العمادي الخامس الابتدائي



أحب الرسم والتلوين، أفضل رسوماتي صورة لصاحب السمو الأمير الشيخ تميم بن حمد، حفظه الله، أحب المذاكرة، وأنا من المتفوقات في المدرسة.. أحب اللغة الفرنسية وأتحدث بها بطلاقة، ولغتي العربية فهي لغة القرآن الكريم.

# حمد المطاوعة

عمى الألوان لم يقف عائقا في وجه هوايتي



حمد محمد المطاوعة.. وكيل ضابط أول بشرطة النجدة (الفرزة)، فنان تشكيلي، ومدرّب معتمد في الفنون والحرف اليدوية، وصاحب لوحة (كلنا تميم).. ولد حمد مصاباً بعمى الألوان، فتحدى نفسه وأصبح أحد أشهر الرسامين، وعلى الرغم من إصابته استطاع بمنابرته التغلب على ذلك المرض، وتعكس أعماله موهبته الفنية في رسم الشخصيات الكرتونية بشكل محترف.. شارك في 13 ورشة شخصية، و 14 معرضاً مشتركاً، و 4 معارض شخصية، من بينها معرض عن عمى الألوان.. واعتمد في المعرض على رسم أشهر الشخصيات الكرتونية المعروفة لدى الجميع، وتلوينها حسب رؤيته ليُجعل الزوار يرون رسوماته برؤيته.. وفي هذا الحوار الذي أجراه فيصل الحاج، أحد براعم الشرطي صديقي، نتعرف على حمد وموهبته عن قرب.

قراءة الاسم.. وأيضاً ألوان الاكريليك (نوع من الألوان تستخدم بالفرشاة)، وفيها يتم تحديد كل لون ودرجاته عن طريق الأرقام، لقد حصلت على أربع دورات في الألوان، وهي ما اهلتنى لإعطاء دورات وورش عمل في التلوين.

ما النصيحة التي تحب أن توجهها إلى الأطفال من خلال مجلة الشرطي صديقي؟

أحب أن أعرفهم أن عمى الألوان هو مجرد قصور فسيولوجي في حاسة البصر، ولا يعنى أبداً المعاناة من أي مرض أو إعاقة، لا تجعل عزيزي الصغير عمى الألوان يقف عائقاً في وجه اهتماماتك أو هواياتك، وحاول دائماً تطوير نفسك في جميع مجالات الحياة، وتأكد دائماً من أنك مميز لأنك مختلف عن الجميع.

كيف بدأت عندك هواية الرسم؟

هواية الرسم موجودة معي منذ الصغر.. ولكنني قاطعت الرسم فترة طويلة ثم رجعت منذ 2008 وحتى اليوم.

متى اكتشفت إصابتك بمرض عمى الألوان؟

كان عمري 20 سنة.. وكان أثناء اختبار دخولي للجيش، الأمر الذي حال بيني وبين تحقيق حلمي في العمل كملاح طائرة مروحية.

وكيف تغلبت على هذا المرض؟

مع تطور الألوان وظهور ماركات عالمية، استطعت استخدام الألوان من خلال حفظ الأسماء والأرقام التي تحدد درجات كل لون، مثل ألوان الكوبيك (ألوان أقلام مائية الفلوماستر)، وفيها يتم الاعتماد على



ماذا يعني عمى الألوان؟

عمى الألوان (color blindness) هو مصطلح يعنى إصابة الإنسان بقصور ما، يفقده القدرة على رؤية أحد الألوان الثلاثة التالية، الأحمر، الأزرق أو الأخضر أو اللون الناتج عن خلطها معا.. وقد تختلف أعراض عمى الألوان من حالة إلى أخرى.. ولكن يجب أن نعلم أولاً أن إصابة أي إنسان بعمى الألوان لا تجعله يعيش في ظلال من الأبيض والأسود، إلا في حالات قليلة لا تتعدى حاله من بين كل 30000 شخص، وهذه الحالات غالباً ما تشخص في وقت مبكر من العمر..

علامات للشك بالإصابة بعمى الألوان:

- الاستعمال الخاطئ للون مثل اختيار اللون البنفسجي لأوراق الشجر.
- عدم الاستمتاع بالتلوين.
- صعوبة التعرف على أقلام التلوين اللوئين الأخضر والأحمر، أو مشتقاتهما من الألوان مثل البنى والبنفسجي.
- صعوبة واضحة في التعرف على الألوان في المساحات الملونة الصغيرة.
- صعوبة التعرف على الألوان في الإضاءة الخافتة.
- شم الطعام قبل تناوله.
- التمتع بحاسة شم ممتازة.
- التمتع برؤية ليلية ممتازة.
- الحساسية للأضواء الساطعة.
- الشكوى من ألم في العين عند النظر إلى شيء أحمر على خلفيه خضراء أو العكس.



رياضة

# ألعاب القوى



تُعرف ألعاب القوى باسم مسابقات الميدان والمضمار وهي عبارة عن مجموعة متنوعة من المسابقات في الجري، والمشي، والقفز، والرمي، وغالباً ما يُطلق مصطلح ألعاب القوى على أي نشاط رياضي.

## ألعاب القوى قديماً

تمت ممارسة الألعاب الرياضية على مدار التاريخ، وقد كانت المنافسة الأولى للألعاب الأولمبية عبارة عن سباق تبلغ مسافته حوالي 192 متراً عام 776 قبل الميلاد، كما وقد شملت الألعاب الأولمبية القديمة مجموعة واسعة من ألعاب الميدان والمضمار مثل: سباق الملعب، والماراثون، والقفز الطويل، ورمي القرص، ورمي الرمح والمصارعة وقد كانت أول دورة أولمبية في اليونان القديمة في القرن الثامن أو التاسع قبل الميلاد.

## ألعاب القوى الرئيسية

### الجرى

تتراوح هذه الرياضة بين السباقات لمسافات طويلة، والماراثون، ويتميز هذا النوع من الرياضة بوجود مجموعة متنوعة من المسافات التي تعتمد على السرعة العالية للاعب ألعاب القوى



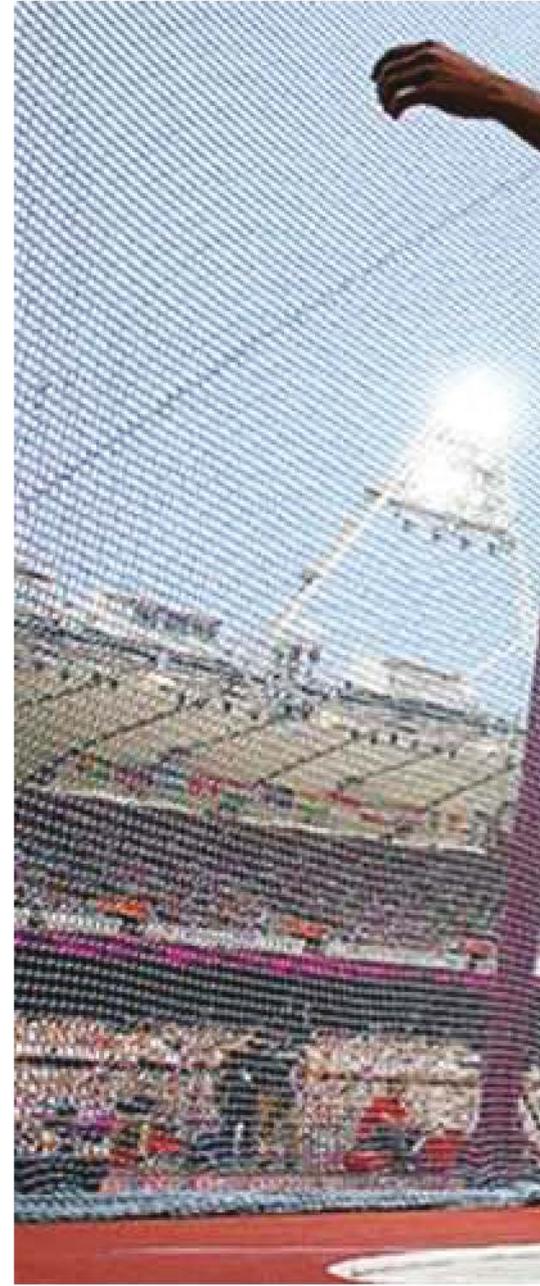
### الرمي

يتم في هذه اللعبة العمل على رمي جميع الأدوات بأوزان، وأشكال مختلفة إلى مسافات بعيدة، فعلى سبيل المثال يتم من خلال هذه اللعبة رمي قطعة على شكل قرص للمسافة، بحيث يجب على اللاعب رمي القرص من داخل دائرة يبلغ قطرها 2.5 متر، وفيها زاوية بقياس 40 درجة، مرسومة على الأرض من مركز الدائرة.



### القفز

يتم في هذه اللعبة تنافس كل من الرجال والنساء في القفز، وفي أربعة مستويات، وهي القفز او الوثب العالي، والقفز الطويل، والقفز الثلاثي، والقفز بالزانة



قامت النسخة السابعة عشرة من بطولة العالم لألعاب القوى على مدار عشرة أيام في العاصمة القطرية - الدوحة - باستاد خليفة الدولي متعدد الأغراض، الذي أعيد افتتاحه في مايو ٢٠١٧ بعد تجديده وتوسعته. وهي المرة الأولى التي تقام فيها البطولة في منطقة الشرق الأوسط. ويتنافس الرياضيون والرياضيات من مختلف أنحاء العالم في ٢٤ مسابقة. ويقام أول سباق ليلي للماراثون.

IAAF World Athletics Championships  
**DOHA2019**  
بطولة العالم لألعاب القوى - الدوحة

قم بحل المسألة الرياضية واختر الاجابة الصحيحة

$3 + 5 =$

8	7	2
---	---	---

$2 + 4 =$

8	6	4
---	---	---

$5 + 1 =$

6	5	3
---	---	---

$2 + 6 =$

4	9	8
---	---	---

$7 + 2 =$

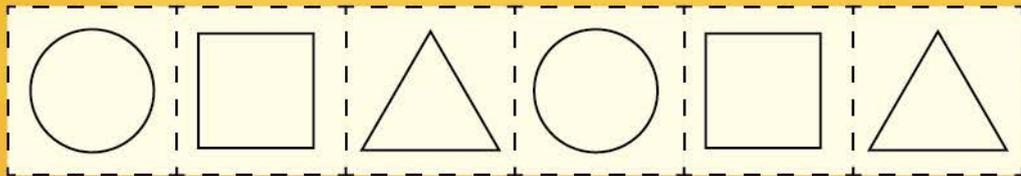
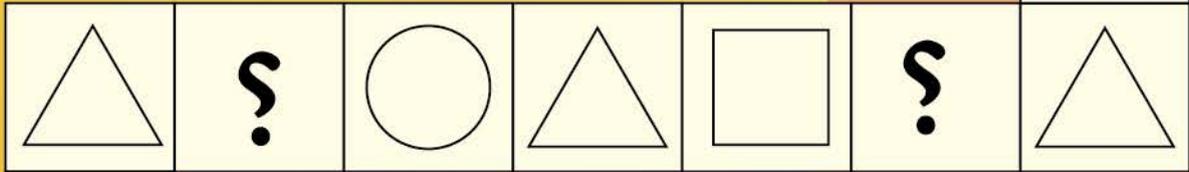
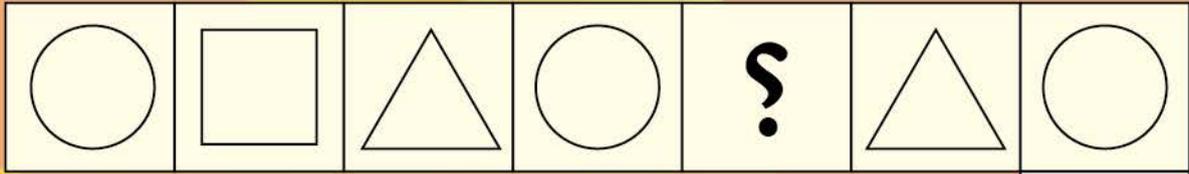
8	7	9
---	---	---

$4 + 3 =$

7	5	4
---	---	---



ما هو الشكل التالي، اختر من الاشكال الموجودة بالأسفل...





ترك مقبض المقلاة خارج سطح الموقد



تذكير الشخص البالغ بإدخال المقبض

