

العدد
74

يونيو
2020

تصدر مع مجلة الشرطة معك
مجلة
www.moi.gov.qa/kids

الشرطة صديقي



سيف ولولة
أمن السواحل

ماذا أفعل
لسباحة آمنة على الشاطئ؟

التصوير الاحترافي
بالهاتف الذكي



أخبارنا
شرطة الأحداث تعزز السلوك الإيجابي
في مدرسة الرشاد 4

المختبر الجنائي
مسح الجريمة 8

صحة وعافية
الفواكه الصيفية 10

سيف ولؤلؤة
أمن السواحل 12

حماة الوطن
مخاطر برك السباحة 14

ماذا أفعل
لسباحة آمنة على الشاطئ 18

إبداعات
تعليقات للحائط 20

حزاية
شاطئ بلا تلوث 22

التصوير الاحترافي
باستخدام الهواتف الذكية 34

إدارة العلاقات العامة
وزارة الداخلية
هاتف: ٢٣٦٧٢.٩

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

فريق عمل المجلة

خديجة الحداد
العنود المناعي
فاطمة خميس
عائشة السليطي

خولة الكواري
فاطمة الشيب
دانة الملا
مشاعل السبيعي
لطيفة السليطي

إشراف فني
عصام فرج



أصدقاء الأعزاء

كيف نستمتع بالبحر ؟

أكرم الله سبحانه وتعالى بللنا الفاني
قطر بسواحل وشواطئ جميلة، ومتنوعة لذلك
ارتباطنا بالبحر منذ القدم، ونحن نذهب إلى البحر للاستمتاع
والسباحة والصيد وحتى لا تتحول المتعة إلى احزان نتيجة التهاون
في اشتراطات السلامة التي تحددها الجهات المختصة علينا الحذر
والانتباه للمخاطر.

فعندما نذهب للبحر للسباحة علينا اختيار المناطق التي تناسبنا وان
تكون بصحبة الأقارب وعدم الدخول إلى المياه العميقة أو الاقتراب
من الأماكن المحظورة واتباع الارشادات

كما ان نظافة الساحل وعدم القاء المخلفات في غير الأماكن المخصصة
ضرورة يجب الحرص عليها، وإذا كنا لا نعرف ما هي الاشتراطات
لابد ان نسأل والدينا ونعرف منهم قبل التوجه إلى البحر ما هي
الأشياء التي يجب ان نضعها وما هي الأشياء المنوعة،
فالعرفة هي أساس السلوك السليم .

الأحداث تعزز السلوك الإيجابي بمدرسة الرشاد



نظمت إدارة شرطة الأحداث بمدرسة الرشاد النموذجية المستقلة للبنين محاضرة توعوية تثقيفية بعنوان «تعزيز السلوك» حضرها ٣٠ طالبا، استمعوا خلالها لشرح عن العادات والسلوكيات الأخلاقية في المجتمع، والاحترام المتبادل بين الطلاب والمدرس، وعدم الوقوع في المشاجرات، التي تتسبب في ظهورهم بشكل غير لائق، وبر الوالدين وحقوقهم على الأبناء، والصدق في العمل والقول.

توعية طلاب مدرسة عبد الله بن رواحة



كما قامت إدارة شرطة الأحداث بتنظيم محاضرة توعوية بمدرسة عبد الله بن رواحة المستقلة للبنين بعنوان «تعزيز السلوك» حضرها عدد من الطلاب تم فيها التمرير بالسلوكيات الأخلاقية في المجتمع، والاحترام المتبادل بين الطلاب والمدرس، وعدم الوقوع في المشاجرات، واجتناب رفقاء السوء، والحرص على بر الوالدين وطاعتهم ومراعاة حقوقهم على الأبناء، والصدق في العمل والقول.

الاتحاد الرياضي ينظم فعالية رياضية بمدرسة عمر بن الخطاب



نظم الاتحاد الرياضي للشرطة فعالية رياضية ترفيهية بمدرسة عمر بن الخطاب الابتدائية للبنين، أطلق خلالها مهرجانا رياضيا للطلاب، انطلق في الفترة الصباحية بالملاعب الخارجية للمدرسة، حضرته العديد من الجهات ذات الطابع الرياضي منها، نادي الفرافة الرياضي، اتحاد التنس الأرضي، وتنس الريشة، نادي المرخية، اتحاد المبارزة، نادي السد الرياضي، اتحاد الكاراتيه والتايكوندو.

وقد شارك في هذه الفعالية ما يقارب ٣٠٠ طالب، انتظموا في عدد من المبات، منها لعبة التسديد في الرمي، و لعبة الشوت.

توعية بالجرائم الإلكترونية بمدرسة الإخلاص



نظمت إدارة مكافحة الجرائم الاقتصادية والإلكترونية بوزارة الداخلية محاضرة توعية بمدرسة الإخلاص النموذجية للبنين، جاءت تحت عنوان 'الاستخدام الآمن لمواقع التواصل الاجتماعي'، ألقته المدنية آمنة الحكيم، عرفت الطلاب بالإدارة وعملها، وماهي الجريمة الإلكترونية، وما ينص عليه القانون بشأنها، وعقوبة مرتكبها، وسبل مكافحتها، كما سلطت الضوء على الاختراق، ونشر الشائعات والتصوير والسب والتشهير وانتحال الشخصية، وعقوبة من يقدم على ارتكاب هذه الأفعال، والنصائح والإرشادات لتجنب الوقوع فيها.

أوجد خمسة اختلافات بين الرسمين ...



مسرح الجريمة



مسرح
الجريمة هو مكان وقوع الجريمة



ما الآثار التي يمكن العثور عليها في مسرح الجريمة؟

الشعر

الألياف
الطبيعية
والصناعية

الإفرازات
البيولوجية
للجسم

البصمة
الوراثية
(DNA)

دم

كيف يتم الحصول على الآثار البيولوجية؟

جميع الآثار الجنائية قد توجد بمسرح الجريمة بصورة أو بأخرى، منها ما يُرى بالعين المجردة، ومنها ما يحتاج في رؤيته إلى استخدام المساعدات الفنية المختلفة، ولكل منها دلالاته وأهميته حين يوجد بمسرح الجريمة، يمكن من استنباط واستنتاج الكثير من المعلومات.

ما الفائدة من الآثار البيولوجية؟

مسحات الدم يمكن أن تدل على مجريات الأحداث بمسرح الجريمة. فمائل الدم والشعر والألياف الصناعية والطبيعية يمكن أن تدل على العلاقة بمسرح الجريمة. إفرازات الجسم المختلفة يمكن أن تؤدي إلى التعرف على شخصية المتهم في جميع القضايا، ويمكن إثباتها بتحليل البصمة الوراثية. وفي كثير من الجرائم توجد بقع وتلوثات (Stains) في مكان الحادث، أو بملابس، أو بجسم المجني عليه، أو المتهم، بأشكال وصور مختلفة، وألوان متباينة، ويمكن عن طريق فحص هذه البقع والتلوثات معرفة كيفية وقوع الجريمة، أو الحادث، من شكل هذه البقع، واتجاه سقوطها، ومصدرها، ومادتها، ويمكن أيضاً، عن طريق إجراء بعض الاختبارات المعملية، إرجاع هذه البقع الى مصدرها، مما يساعد على التعرف على المجرمين والفاعلين الحقيقيين.

كيف يتم التفريق بين الدم الآدمي والدم الحيواني؟

قد يكون المشتبه به يعمل جزاراً، ويدعي أن الدم على ملابسه من آثار المهنة، لذلك فمن السهل التعرف على صدق إدعائه بالطرق التالية :

ميكروسكوبياً ، فحص كريات الدم، ومراعاة اختلافها عند الإنسان عن الحيوان.



الأمصال ، تستعمل أمصال دم الإنسان والحيوان، فتظهر حلقة بيضاء في الأنبوبة على المعسل المطابق لبقعة الدم.



دراسة فصائل الدم، في بعض الحالات يدعي المشتبه بهم أن الدم العالق بملابسهم هو أثر حيض، أو جرح. لذلك يجب فحص فصيلة دم المشتبه به، وكذلك فصيلة الدم التي عُثر عليها.

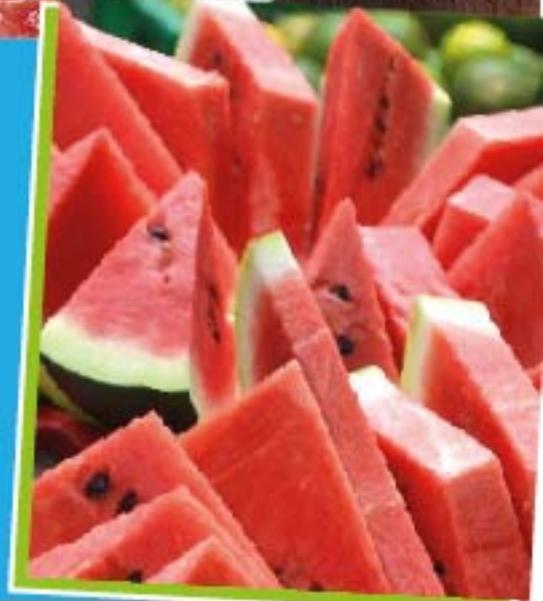


الفواكة الصيفية

كُل فصل من فصول السنة مواد غذائية أو أطعمة خاصة تنتشر فيه، وبالتسبة لفصل الصيف ولأن أجواءه تكون حارة يحتاج الناس فيه إلى تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية والماء.

العنب: غني بالبوتاسيوم والفيتامينات والعتب الأسود أغنى بالحديد من الأخضر. الخوخ: يحتوي على الحديد والأملاح المعدنية، ويستخدم لطرد الديدان من الأمعاء. البطيخ والشمام: من أكثر الفواكه الصيفية الغنية بالمياه وتحسن عملية الهضم لطرد السموم من الجسم.

المشمش: من أغنى المصادر بفيتامين A والذي يعطيها اللون البرتقالي، فتناول منه جرام من المشمش تعطي الجسم نصف الكمية التي يحتاجها الجسم من هذا الفيتامين. **التين:** غني بمجموعة من العناصر الغذائية الأخرى المهمة كالحديد والكالسيوم، والماغنيز، ومجموعة من الأملاح المعدنية، فيعمل على تسهيل عملية الهضم.



الأناس: من أهم الفيتامينات الموجودة فيها فيتامين C، B، فتستخدم في التخلص من البثور والتهاب اللثة.

المانجو: يحتوي على الفيتامينات مثل B، C.

الكرز: يحتوي على كمية كبيرة من الأملاح المعدنية والمعادن كالبوتاسيوم إضافة للفيتامينات مثل فيتامين B12؛ فيستخدم كمدر للبول.

القرعولة: غنية بمجموعة كبيرة من الفيتامينات مثل فيتامين C، A، لكن الإفراط في تناولها يؤدي إلى الإصابة بالحساسية.

إن تناول هذه الفاكهة على الريق أو قبل تناول الوجبات يمد الجسم بكامل

الطوائد.



الفواكة
بالمكسرات
والحبوب

المقادير

مانجو-عنب-فراولة-
شوكولاته داكنة-حبوب
القمح-مكسرات
مشكلة-حليب كاجو

طريقة العمل

تقطع شرائح المانجو والعنب
والفراولة
إضافة الشوكولاته والحبوب
والمكسرات إلى الحليب



سييف ولولو

أمن السواحل

رسم
فاطمة الشيب

في يوم من الأيام أبحر الأستاذ في رحلة بحرية



في بداية الرحلة وضعوا شبكاتهم في الأماكن المخصصة للصيد

وبعدما تقوم
بشوي هذه الأسماك
على العشاء



ما الذي
حدث؟

تضع الشباك
لصيد الكثير من
الأسماك في نهاية
رحلتنا

ذهب احد الاسدقاء لتسباحة

اما انا سأببح
واستمع بوقتني
وسوف اعود إليكم



في هذه الأثناء كان الشرطي سيف وصديقه يعملان معاً



أحسن انه ابتعد كثيراً عن اصدقاءه



ذهبوا إليه بسرعة وأخبروه معهم



ثم انقلبتوا بحثاً على القارب الخاص بهم، وبعد لِحظات وجدوه على مسافة بعيدة





مخاطر ترك السباحة





- في فصل الصيف وبسبب ارتفاع درجات الحرارة يلجأ الناس إلى برك السباحة، وذلك هرباً من حرارة الشمس وبهدف الترفيه والترويح عن النضس في جو مضمع بالتسلية والمرح، الإدارة العامة للدفاع المدني تقوم بالتوعية بمخاطر برك السباحة من خلال أهمية الالتزام بإجراءات واشتراطات السلامة لتضادي الحوادث ووقوع حالات الغرق ومنها:
- عدم الدخول لبرك السباحة إلا بوجود شخص مشرف أو مرافق يعرف مهارات السباحة.
 - ارتداء سترة النجاة عند السباحة.
 - استخدام برك السباحة المخصصة للأطفال.
 - التأكد من وجود معدات الإنقاذ مثل سترة النجاة (لايف جاكيت) وطوق النجاة بالقرب من بركة السباحة.
 - عدم العبث بمقاييس الكهرباء والأدوات الكهربائية واليد مبللة بالماء.
 - تجنب الخروج إلى المزارع المحيطة وأنت حليق القدمين.
 - عدم القفز في أماكن مجهولة العمق فقد تتسبب في ارتطامك بالقاع مما قد ينتج عنه إصابات خطيرة بالراس والعمود الفقري.
 - تجنب المزارح الخطر عند وفي بركة السباحة.
 - عدم الركض عند حواف البركة.
 - أهمية تعلم السباحة والخضوع لدورات السباحة من أجل سلامتك.



المحافظة على البيئة البحرية

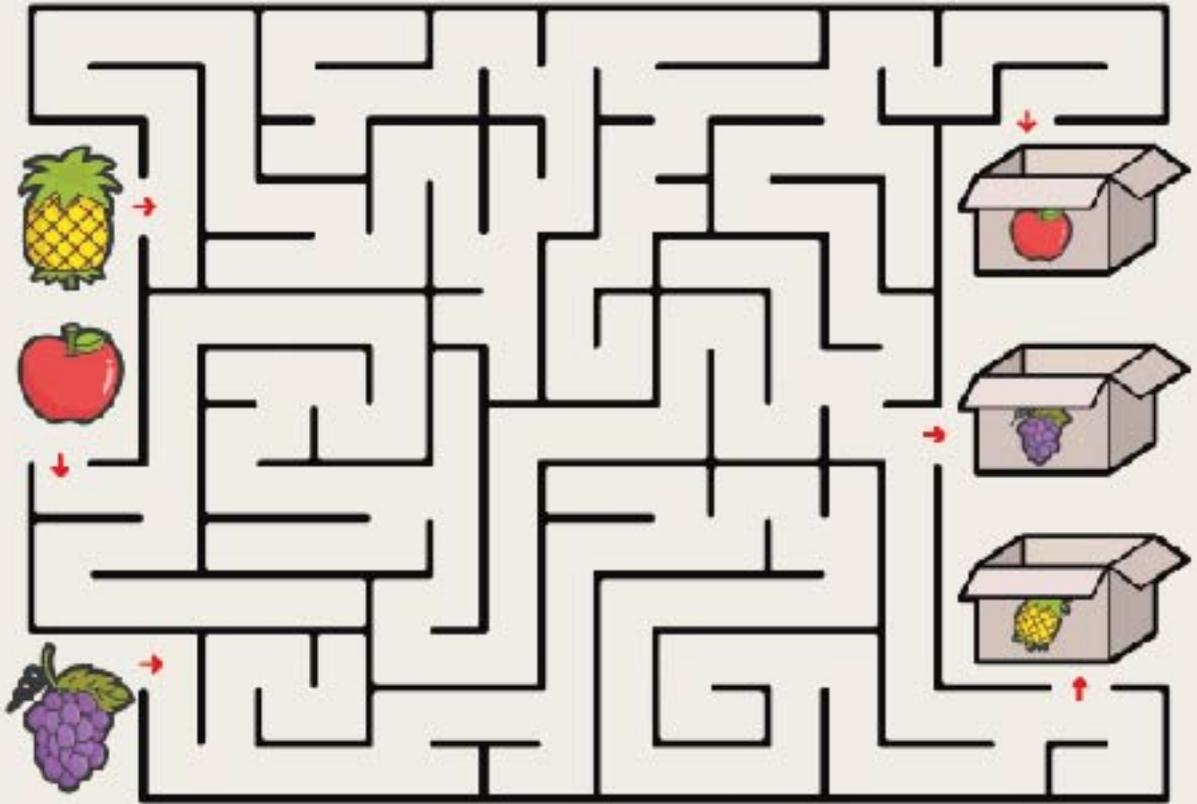
في فصل الصيف يذهب الكثير منا إلى البحر، ليقضي الأوقات الممتعة على الشاطئ.. يمارس الألعاب، ويستمتع بالسباحة، ويبني القلاع والقصور على الرمال.. لكن في المقابل.. وللأسف.. هناك من يلقي بالمخلفات، ويترك المهملات التي تشوه جمال الشاطئ.

والحقيقة إن هذه الطبيعة الجميلة للشواطئ يجب أن نحافظ عليها، فملينا إحضار حقيبة مخصصة للمهملات، وعدم إلقاء المهملات إلا في سلة النفايات، وتجنب استخدام المواد البلاستيكية أو القاروها في المياه، وعدم رمي خيط صيد السمك أو البالونات على الشاطئ، لأنها تقتل الكائنات البحرية مثل الأسماك والسلاحف والطحالب، وتلوث ماء البحر.. كما أن نباتات البحر والشعب المرجانية تتلوث أيضا، وعند تلوث ماء البحر الذي نسبح به، سوف يسبب لنا مشكلات صحية كالتهاب المعدة وآلام البطن والتقيؤ.

إننا نستطيع أن نحافظ على البحر إذا قمنا بالعمل التطوعي كضريق بتنظيف شاطئه فيقوم كل منا بجمع النفايات من على شاطئ البحر، حتى يعود جميلا يسر الناظرين، ويمتع السابحين.



صل كل فاكهة مع العلبه المخصصة لها



حرامي

هذا الحرامي هارب ، يجب
العثور عليه حالا

هل تستطيع مساعدتنا في
البحث عنه في إحدى
صفحات المجلة



ماذا أفعل إذا؟

ماذا أفعل لسباحة آمنة على الشاطئ؟

أفضل جزء في الصيف هو قضاء الوقت على الشاطئ. يعد الاستمتاع بالشمس والرمال والماء مع الصغار هي طريقة رائعة لقضاء يوم صيفي. إنها تجربة رائعة للعائلات والأطفال وحمل ذكريات سعيدة تدوم مدى الحياة. ولكن لسوء الحظ يمكن للشاطئ أن يتسبب بالمخاطر. وللتقليل من خطر الإصابات والحوادث نقدم بعض نصائح الأمان.



إذا أردت السباحة لفترة طويلة، قم بالسباحة على طول خط الشاطئ، وليس السباحة إلى داخل البحر، حتى إذا شعرت بالتعب ستسهل عليك العودة للشاطئ وفرصة للآخرين رؤيتك ومساعدتك.

استرح لمدة نصف ساعة بعد تناول الطعام وقبل أن تسبح في البحر.

لا تسبح بمفردك أبدًا فقد تتعرض لبعض الصعوبات كالغرق، الإعياء أو الوقوع في تيار قوي ولن تجد من يساعدك.

السباحة فقط في مناطق آمنة. فليست جميع المناطق عند الشاطئ آمنة ومناسبة للأطفال.



يمكن أن يكون الطفو على إطار أو فراش أمراً ممتعاً في حمام السباحة ولكنه ليس فكرة آمنة على الشاطئ حيث يمكن أن تقذفك الأمواج أو توصلك إلى أماكن لا يمكنك السباحة بها.

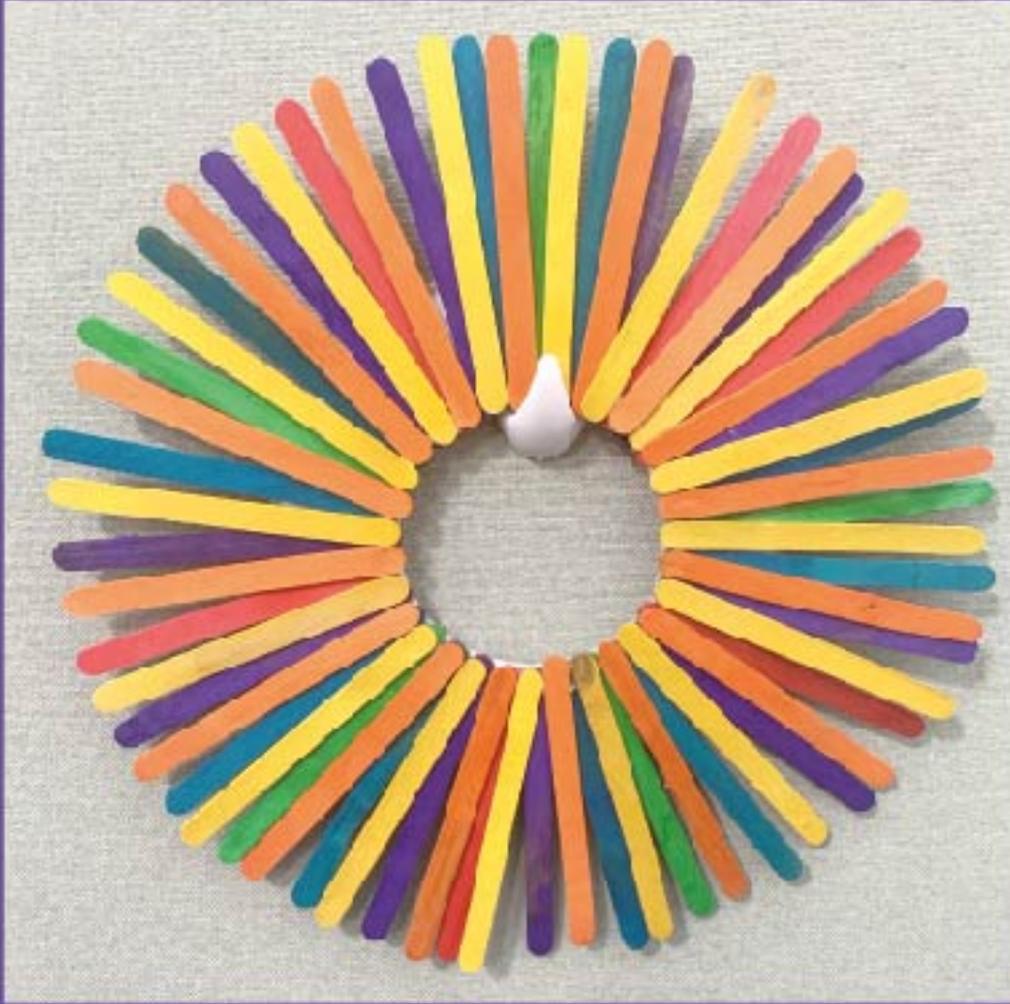
اجلس في الظل قدر المستطاع وابق بعيداً عن الشمس بين الساعة ١١ صباحاً و ٣ مساءً ومعظم الشواطئ لا تحتوي على أماكن مظلة، لذا احمل مظلة شاطئية للعائلة للجلوس تحتها. ولا تنس استخدام واقي الشمس كل ساعتين.



ارتد سترة نجاة معتمدة ذات جودة عالية إذا كنت تسبح أو تتزلج على الماء أو تجدف على لوح أو زورق. وحتى عندما تسير في الماء حتى الركبتين فقد تتسبب الموجات في عدم السيطرة على قدمك وتغرق. فسترة النجاة ستتمكنك من البقاء فوق الماء ليمكن الآخرين من مساعدتك.



زينة الحائط



الأشكال الهندسية

تعتبر الأشكال الهندسية إحدى القواعد الأساسية التي يعتمد عليها علم الرياضيات وغيرها من العلوم الأخرى كالهندسة بأنواعها المختلفة، وتظهر الأشكال في كافة نواحي الحياة من حولنا، فلا يكاد يخلو شيء من وجود هذه الأشكال، فالمربع يشكل قطعة أثاث داخل منزلنا والدائرة تشكل طبقاً للطعام، وغيرها من الأشكال التي تجسد قطعاً نستخدمها في حياتنا اليومية.

الأدوات
المستخدمة
صحن من الورق
قلم رصاص
مقص
أعواد ملونة
صمغ شمع



خطوات العمل



توزيع الأعواد باستخدام الصمغ



قص الشكل الدائري



رسم دائرة داخل الصحن





إهمال الناس وكسلهم عن التنظيف يسبب انجراف النفايات
لأصق البحر تسبب كوارث لتضرر منها الكائنات البحرية مثل
الاختناق والموت. عندما تأكلها أو تلتف حولها.



شوف يا ههد. هالبلاستيك هو أخطر أنواع النفايات لأنها تبقى سنوات طويلة
مالتحلل، تلوث البيئة وتسبب الحيوانات وتلحقهم. لازم الواحد يكون مسؤول
وهالذائق البسيطة التي بنظف فيها بيكون أثرها صغير على بيئتنا.

تجنب فيروس "كوفيد ١٩"

سيناريو ورسوم،
مشاعل السببجي

في يوم ما تلقت عائلة نايف رسالة على البريد الإلكتروني من إدارة المدرسة بإيقاف التعليم وإغلاق المدارس والاستمرار بالتعليم عن بعد من المنزل حتى إشعار آخر .

أصيبوا بالحزن والذهول وتمنوا خيراً لهذا الإجراء ، وبعد ذلك تلقوا رسائل عبر مواقع التواصل الاجتماعي بمنع دخول الأبناء دون سن الثانية عشر إلى جميع المرافق بالدولة بما فيها مراكز التسوق الغذائية بسبب انتشار جائحة كورونا في الدولة . فدار في مخيلتهم عن كيف يبثوا هذا الخبر لابنهم نايف وكيف ستكون ردة فعله في استقبال هذا الخبر وكانوا في هذه الأثناء قد استعدوا للخروج من المنزل متجهين إلى إحدى المحلات الغذائية وتشجعت والدته نايف لإخباره . فقالت : يا بني كل أمر يكتبه الله هو خير للعباد ، اندهش نايف من كلام والدته وقال : نعم يا أمي دائماً تخبرينا بهذا الكلام ولكن لماذا الآن ؟ هيا بنا ندخل لقد سبقنا أبي .

ردت الأم : اسمع يا بني قد اجتاحت البلاد مرض كورونا كوفيد ١٩ وأنا أريد لك الصحة والسلامة فقد بلغني بعض الإجراءات الاحترازية لتجنب انتشار المرض وعندما نعود للمنزل سأخبرك بهذه الإجراءات وهيا بنا الآن نعود إلى السيارة لحين عودة والدك . وعندما عادوا إلى المنزل أخبروا نايف بأن دولة قطر تدعو كافة أفراد المجتمع لتوخي الحذر، واتباع تعليمات وزارة الصحة لتطبيق مجموعة من الإجراءات الوقائية البسيطة للحماية من العدوى ومنها :

البقاء في المنزل خصوصاً الأطفال وكبار السن، وتجنب التجمعات ومناطق الازدحام والحدائق وملامسة الأسطح ، والامتناع عن استقبال الزوار والأقرباء ولا بد من تطبيق التباعد الجسدي، وأن تحافظ على مسافة بينك وبين الآخرين - مسافة مترين على الأقل . تجنب يا بني مصافحة الآخرين ولمس عينيك وأنفك وفمك (أو تأكد من غسل يديك قبل وبعد) . اغسل يديك

بانتظام بالماء والصابون وإذا لم يتوفر الماء والصابون، قم بتنظيف يديك

بمحلول كحولي (٦٠% نسبة كحول) أو مطهر . وأخيراً عدم

الخروج من المنزل إلا للضرورة كما منع دخول الأطفال دون سن

ال ١٢ من الأماكن العامة ، فلا تقلق يا بني بإذن الله لن يصيبنا

إلا ما كتب الله لنا .

مجمع
تجاري



لتصوير الاحترافي بالهاتف الذكي (الجزء الثاني)



في هذا الجزء سوف نتحدث عن أنواع أوضاع الكاميرا الأخرى التي يمكنك استخدامها لأخذ لقطات ابداعية مختلفة وتمييزة كالتصور للتحرف..

اكتشف أنواع أوضاع الكاميرا المختلفة

عند فتح برنامج الكاميرا هناك عدد من أوضاع التصوير المختلفة، هذا كنت مسكاً هاتفك بشكل عامودي فإن الأوضاع وزر التصوير ستظهر لك في أسفل الشاشة، أما إذا كنت مسكاً بالهاتف بشكل أفقي وزر التصوير في الجهة اليمنى من الشاشة فإن الأوضاع ستظهر بجانب يدك اليمنى.

ولاختيار وضع من الأوضاع قم بتحريكها للأعلى أو للأسفل إذا كان هاتفك (بشكل عرضي)، أما إذا كان هاتفك (بشكل طولي) فقم بتحريك الأوضاع من اليمين إلى اليسار. ويصبح الوضع الذي اخترته باللون الأصفر. هناك أربعة أوضاع للتصوير الثابت وثلاثة أوضاع لتصوير الفيديو..

أوضاع التصوير الثابت:

أولاً، وضع التصوير الثابت (PHOTO) هو وضع التصوير الأساسي لالتقاط الصور، وهو الوضع الذي نستخدمه دائماً، وتكون الصورة مستطيلة. هناك العديد من أدوات التحكم يمكنك الاختيار من بينها في برنامج الكاميرا نفسه.

عندما تكون مسكاً بالهاتف بشكل عرضي، افتح برنامج الكاميرا. سترى أيقونة الكاميرا في أعلى اليمين هذه تستخدم للتغيير من الكاميرا الأمامية إلى الخلفية، عادة ما تستخدم الكاميرا الخلفية لأنها أفضل جودة، أما الكاميرا الأمامية فهي لتصور نفسك (السلفي). أما علامة (0.5X-1X-2X) على يمين الشاشة فهي خاصية الزوم وتستخدم لتقريب العناصر في الصورة أو إبعادها.



- 1- الأيقونات التي على يسار الشاشة في وضعية التصوير الثابت، هي:
 - 1- خاصية الاليف وهذه الخاصية تتيح لك تصوير صورة متحركة.
 - 2- أيقونة الفلاش، يمكن فتح الفلاش أو إغلاقه.
 - 3- عند الضغط على السهم المتجه لأعلى ستظهر مجموعة خيارات إضافية على الجهة اليمنى أهمها:
 - أيقونة الفلاش، يمكنك استخدام فلاش للتصوير لإضاءة طابع مختلف في الصورة.
 - مؤقت التصوير، يمكنك استخدامه لوضع مؤقت بالعد التنازلي ويقوم الهاتف بالتصوير أوتوماتيكاً دون الحاجة للضغط على زر التصوير ويضمن أن تقوم بتثبيت الهاتف.
 - تغيير حجم الصورة بالمقاس المطلوب من الثلاث خيارات المتاحة (9:16 - 4:3 - Square أي مربع).
 - أما الخيارات التبقية فقد تم ذكرها في الأعلى.

ثانياً، تصوير البورتريه (PORTRAIT) وهي خاصية تستخدم لتصوير الأشخاص أو العناصر المراد إبرازها مثل الزهور حيث تكون الخلفية معزولة (ضبابية).



التصوير الأساسي

تصوير البورتريه

ثالثاً، وضع تصوير البانوراما (PANO) عندما تفتح الكاميرا وتختار هذا الوضع سيظهر لك سهم باتجاه اليمين اضغط على زر التصوير ثم قم بتحريك الكاميرا جهة اليمين حيث أن الخط الأصفر يجب أن يكون في منتصف رأس السهم إلى أن تنتهي من تصوير المشهد الذي تريد تصويره، حيث يمكنك تصوير ٢٤٠° من حولك وسفحها في صورة واحدة بدلاً من عدة صور.



تصوير البانوراما

أوضاع التصوير بالفيديو:

أولاً، وضع الفيديو الأساسي (VIDEO) وهو الذي غالباً ما نستخدمه لتصوير مقاطع الفيديو العادية.
ثانياً، وضع الفيديو البطيء (SLO-MO) حيث إن هذه الخاصية تقوم بتبطيء الحركة جداً وتستخدم لتصوير الرياض أو حركة الحيوانات السريعة.
ثالثاً، وضع الفيديو السريع (TIME-LAPSE) فهو يقوم بتسريع الفيديو بشكل سريع جداً ويستخدم لتصوير حركة السيارات المزدحمة في المدن أو لتصوير حركة الغيوم وتسريعها.

ذات يوم كان شاهين يلعب بالكرة في حديقة المنزل

الدفاع المدني ينقذ قطة!

رسم
فاطمة الشيب

ذهب يبحث من مصدر الصوت، وجد القطة محشورة تحت الباب

مياااو
مياااو

من أين يأتي
صوت القطة؟

مياااو
مياااو

ذهب شاهين مسرماً إلى أبيه، وأخبره عن القطة ...

أبي، هناك قطة
محشورة تحت الباب
ولا تستطيع الخروج!

حاول الأب مساعدة القطة أولاً ولكنه لم يستطع!

ماهي إلا دقائق ثم وصل فريق الدفاح المدني



قرر الأب طلب المساعدة من الدفاح المدني



باستخدام مهاراتهم والأدوات المناسبة،
ساعد رجال الدفاح المدني القطعة



إنها جميلة جداً
شكراً لمساعدتكم يا
رجال الدفاح المدني



صور من بلادي

سوق الوكرة القديم



يقع سوق الوكرة القديم في مدينة الوكرة الساحلية، بالقرب من فرضة الوكرة، جنوب العاصمة الدوحة، وتعني كلمة فرضة محطة رسو السفن، وقد عرفت مدينة الوكرة منذ القدم بالصيد والغوص بحثا عن اللؤلؤ.

ويعتبر سوق الوكرة من الأماكن السياحية المشهورة، التي يقصدها السياح من جميع أنحاء العالم، وهو يشبه إلى حد كبير سوق واقف بالدوحة، من حيث الطراز المعماري القديم.

يطل سوق الوكرة على واجهة بحرية مقابلة للشاطئ مباشرة، فترسو على الشاطئ السفن البحرية القديمة، كما تضم الواجهة البحرية على طول الشاطئ المطاعم الشعبية المتنوعة والمقاهي والمحلات.

يضم السوق تنوعا كبيرا من المرافق، منها المساجد القديمة، ذات الطابع المعماري القديم، إضافة إلى سوق خاص بالطيور، وسوق للسماك، وسوق للمستلزمات النسائية والعطور وغيرها.. كما توجد في آخر السوق ألعاب خاصة للأطفال، وساحة لركوب الخيل والجمال، وفندق متصل بالسوق (فندق سوق الوكرة).



لقاء مع عادل حسن درويش



مواهب من الداخلية

تمثل كرة القدم للأطفال مصدر متعة كبير، ويرغب الطفل دائماً في لعبها مع أصدقائه للتسلية، وهي رياضة تعزز لديهم روح الفريق والعمل نحو تحقيق هدف الفوز، بالإضافة للياقة الجسدية للطفل.

ولنا لقاء قام به فيصل الحاج أحد براعم الشرطة مع وكيل ضابط أول / عادل حسن درويش جاسم عبد الله الاتحاد الرياضي للشرطة، التحق بوزارة الداخلية سنة ١٩٩٠م، كان لاعبا بالمنتخب الوطني و حالياً محلل رياضي بقناة الكاس للفئات السنية.

متى بدأت بممارسة رياضة كرة القدم؟

كانت بداياتي في كرة القدم مع نادي السد بعمر ٦ سنوات حيث تدرجت مع كافة الفئات دون انقطاع من الأشبال مروراً بالناشئين والشباب ومن ثم إلى المنتخب الأولمبي في الفريق الأول.

ماهي انجازاتك خلال فترة مسيرتك بكرة القدم؟

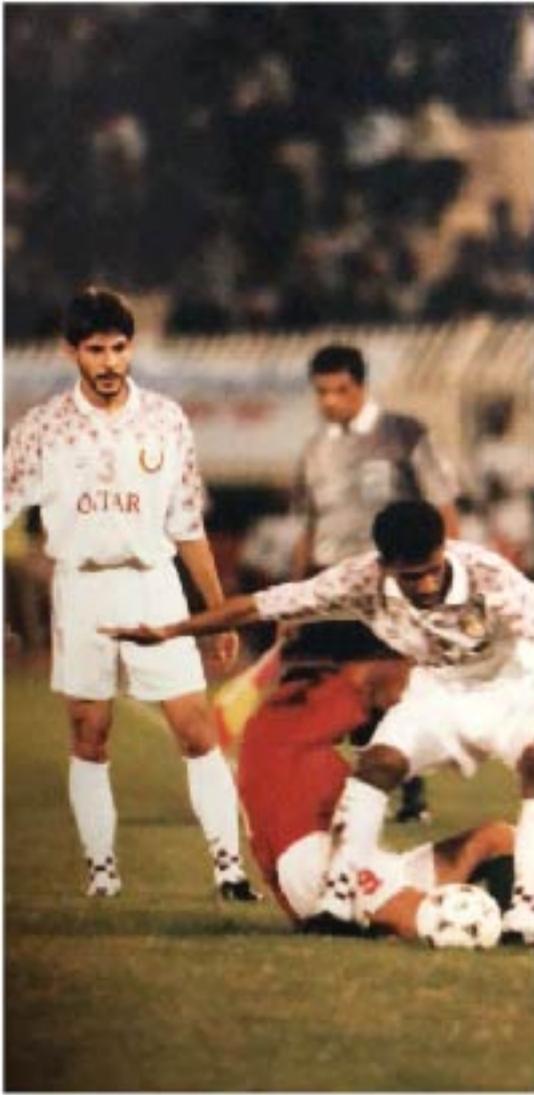
الحصول على بطولة الدوري مرتين مع فريق السد وأيضاً البطولة العربية، كأس ولي العهد مع نادي الوكرة (بطولة الدوري)، مشاركة مع منتخب قطر في كأس العالم للشباب في الدوحة، مشاركة في كأس الخليج مع منتخب قطر في عمان والبحرين والسعودية، مشاركة مع نادي السيلية والنادي الأهلي (بطولة الدوري والصعود للدرجة الأولى).

ماهي النصيحة التي تقدمها للأطفال؟

أنصح الأطفال بممارسة الرياضة بصفة عامة من أجل حياة أفضل، وبضرورة الاهتمام بالسلوك الفذائي والابتعاد عن العادات الفذائية السيئة، من جهة ثانية أنصحهم بلعب كرة القدم من أجل المتعة وضرورة الاقتداء بالنماذج الرياضية الناجحة في لعبة كرة القدم من اللاعبين القطريين، والرفع من سقف طموحاتهم لبلوغ مستوى عالمي، وأخيراً أنصحهم بضرورة التحلي بالجدية في العمل والإصرار على النجاح وأن اللاعب المثابر والمنضبط والذي له قابلية للتطور يمكن أن يتجاوز في بعض الأحيان اللاعب الموهوب، وخاصة ضرورة التوفيق بين الرياضة والدراسة.

ماهي توقعاتك لتنظيم قطر لكأس العالم ٢٠٢٢؟

أتوقع نجاح باهر في تنظيم كأس العالم نظراً للعناية الفائقة التي أولتها قيادتنا لهذا الحدث الرياضي على رأسهم سمو الأمير الشيخ تميم بن حمد آل ثاني وسمو الأمير الوالد الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني حفظهما الله



كما أتوقع مشاركة مشرفة لمنتخبنا الوطني العزيز نظرا للتطور الملحوظ في السنوات الأخيرة من جميع النواحي الفنية والبدنية وخاصة التكتيكية.

في الختام أود أن أشكر قياداتنا الرشيدة على الاهتمام بقطاع الرياضة الذي أعطى مثال للعالم على حسن تنظيم أكبر الأحداث والتظاهرات الرياضية الكبرى في جميع الاختصاصات وجعل من قطر قبلة لكل الاتحادات واللجان الأولمبية الدولية وعزز مكانتها بين الدول، كما اشكر مجلة الشرطي صديقي على هذا اللقاء وبالتوفيق الدائم لكم.



مشاركات

أنا متفوقة دراسيا وحصلت على الميدالية الذهبية في جائزة التميز العلمي فئة الطلاب المتميز للمرحلة الابتدائية، في الدورة الثالثة عشرة للعام ٢٠٢٠ وشاركت في العديد من المسابقات، منها مسابقة مواهب السلامة، حيث فزت بالمركز الأول لأفضل رسمة مرورية، والمركز الثاني لأفضل بطاقة دعوة لأسبوع القراءة، والمركز الثالث لأفضل فيديو بمسابقة (حلو نعيش بمسؤولية) كما فزت مع فريق الروبرت الجونيور بالمركز الأول والميدالية الذهبية بمهرجان كرة القدم للفتيات.

أصدرت كتاب (أطهو بأمان وعرضته بمعرض اللوحة الدولي للكتاب، وصممت لعبة المطوعة، التعليمية الإلكترونية، التي تبنت مؤسسة كتاتيب التعليمية تنفيذها، وصممت لعبتي التعليمية، ألواح الأيس كريم الملونة، لنوي الاحتجاجات الخاصة، وتفعيلها بمركز خاص لهم، كما قدمت مشاركة وطنية بدعم ملف، النخلة، المقدم لليونيسكو لحفظ التراث الوطني، بالتعاون مع وزارة الثقافة والرياضة، بالإضافة إلى مساهمتي المجتمعية بمسابقة، سيف سمو الأمير للفروسية، بعملتي كمدربة لورشه، الخيل، وتقديمي العديد من الورش بالمدرسة الهادفة الداخلية والخارجية، كما أن لدي أعمال خيرية كجمع التبرعات لطباعة ٥٠٠ مصحف لأطفال الصومال، بالتعاون مع مركز قطر لخدمة المجتمع، وأعمال التطوعية في الحفاظ على السلاحف سقرية المنقار المهددة بالانقراض، بالتعاون مع إدارة الحماية والحياة الفطرية بوزارة البلدية والبيئة، ومبادراتي الداخلية المدرسية (كإطلاق صحيفة البيان ومبادرة، دعا للنهوض بلغة القرآن، ومبادراتي الخارجية كتقديمي، فكرة الجوال المتكلم لكأس العالم ٢٠٢٢، اللجنة العليا للمشاريع والإرث، وطموحي أن أصبح خبيرة في تصميم الألعاب الإلكترونية للارتقاء بمستوى التعليم في وطني، وتصبح دولتي قطر الأولى عالميا في جودة التعليم.. وأخيرا أقدم كل الشكر لأمي وابي ووطنى ومدرستي.



ديمة عبد الله الجرمي
السادس الابتدائي
مدرسة البيان الابتدائية

حصلت على الميدالية الذهبية في جائزة التميز العلمي فئة الطالب المتميز للمرحلة الابتدائية في الدورة الثالثة عشرة للعام ٢٠٢٠، وشاركت في مبادرة قطر تقرأ، من خلال التسجيل في مكتبة قطر الوطنية، شهريا يرسلون لي عدداً من القصص المفيدة. كما شاركت في التمثيل في مسرحية، ترشيد، لمؤسسة كهرماء، وأحب الرسم وعزف البيانو.. كما شاركت في مركز أدب الطفل، ولدى عضوية في هيئة المتاحف وورش مؤسسة قطر، وحصلت على جائزة، صورني أقرأ، لمركز كتاتيب الثقلي، ومن هواياتي القراءة والتمثيل والرسم وعزف البيانو. كما أحب أن أشارك في الاحتفالات الوطنية، وأتطوع في بعض المهرجانات، إضافة إلى أنني أشارك في المراكز التعليمية.. أحب أن أشكر والدي، كما أنني أرى في صاحب السمو الأميرالشيخ / تميم بن حمد آل ثاني، القدوة فأنا أتذكر خطابه عندما قال ، قطر تستحق الأفضل من أبنائها.. وأما عن طموحي فأنا أحب أن أكون محامية .



فاطمة ناصر المسيفري
السادس الابتدائي
مدرسة البيان الابتدائية



المها عبد الله المهدي
السادس الابتدائي
البيان الابتدائية

حصلت على الميدالية الذهبية في جائزة التميز العلمي فئة الطالب المتميز للمرحلة الابتدائية في الدورة الثالثة عشرة للعام ٢٠٢٠، وحصلت على المركز الأول في مسابقة الروبوت، وحصلت على لقب ،بطل قطر ٢٠١٧،، كما شاركت في العديد من الإسهامات التطوعية والدينية والبيئية والرياضية، وعرفت ككأندية وعضو في العديد من الأنشطة المدرسية داخل المدرسة وخارجها، وشاركت في رواية قصص الأطفال وأبرزها رواية قصة في متحف قطر الوطني، كما أحفظ أجزاء من القرآن الكريم، وأحب قراءة الكتب المفيدة، وممارسة أعمال الحياكة وتشكيل الإكسسوارات المنزلية، وأعرض منتجاتي في المعرض السنوي المقام بمدرستي.. كما أحب الزراعة وتسويق الزهور ومتابعة البرامج التعليمية، وطموحي أن أصبح محامية، وأن أحفظ القرآن كاملاً.. وأقدم الشكر لوالدي ومديرة مدرستي ومعلماتي .



مشاركات

حصلت على الميدالية الذهبية في جائزة التميز العلمي عام ٢٠٢٠، فخورة جدا بهذا الإنجاز والفوز بأعلى جائزة أكاديمية على مستوى الدولة. ويرجع الفضل لله ثم لجهود وتشجيع والدتي ودعم والدي وجدتي. ومن أحب المواد الدراسية لدي المواد العلمية خاصة الرياضيات، فقد حققت المعايير الدولية في الرياضيات الذهبية في مركز خاص للرياضيات الذهبية وحصلت على الدرجة النهائية في اختبار (ucmas) الماليزي، كما أنني أحفظ ٣ أجزاء من القرآن الكريم وأشارك في العديد من الإسهامات المجتمعية التطوعية والبيئية والفنية، مثل الأسواق الخيرية في المدينة التعليمية، وصناعة فست اصطناعي وإنزازه لأعماق البحر للحفاظ على البيئة البحرية، كما شاركت في معرض تصميم الأزياء في جامعة فيرجينا كومونولث، وذهبت مع مركز أدب الطفل إلى عمان ومثلت دولتي قطر، وقابلت السفير القطري وحصلت على شهادتين معتمدتين من المعهد الوطني العماني للتدريب في التميز، كما شاركت في بعض الأعمال إبداعية مثل صناعة الأدوات المكتبية، وأحرص على تعلم اللغة الفرنسية. وأنهيت المستوى الأول في دراسات الترجمة في جامعة حمد بن خليفة، وطموحي في المستقبل أن أعمل كمهندسة معمارية وأسهم في بناء ونهضة الوطن..



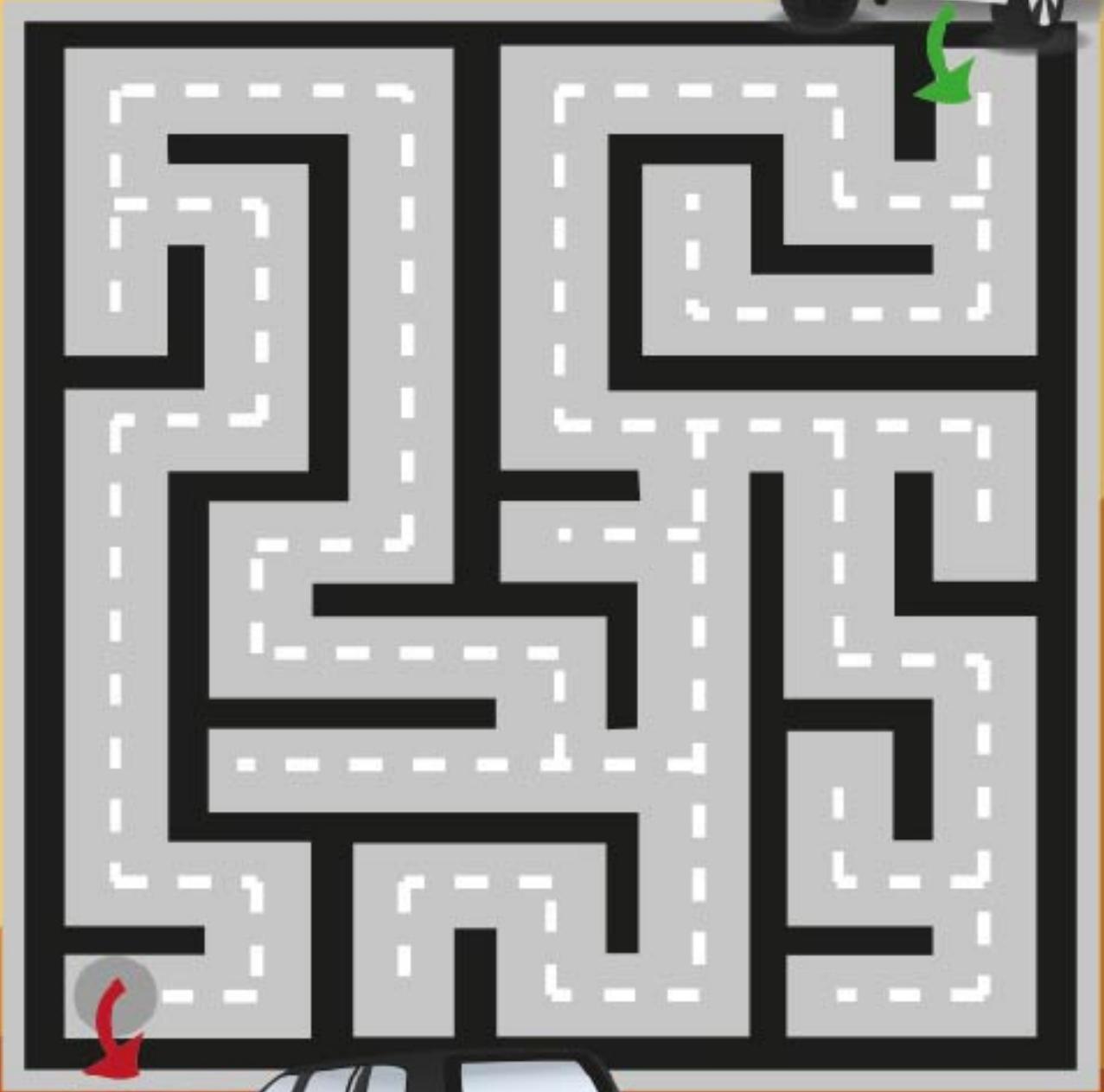
فاطمة محمد السعدي
مدرسة البيان الابتدائية
السادس الابتدائي



بندر خليفة اليافعي
السادس الابتدائي
مدرسة أحمد منصور الابتدائية

حصلت على الميدالية الذهبية في جائزة التميز العلمي فئة الطالب المتميز للمرحلة الابتدائية في الدورة الثالثة عشرة للعام ٢٠٢٠، وأنا متفوق أكاديميا وأشارك في العديد من الفعاليات السنوية، منها مهرجان أجيال السينمائي وسباق ترايثلون الدوحة، وماراثون أوريديو، وكذلك شاركت في مخيمات النادي العلمي القطري، في صناعة الروبوت، كما أنني أحب السباحة وكرة القدم. وحصلت على الرخصة الدولية لمنظمة بادي لممارسة الغطس في المياه المفتوحة (جونيور، وحفظ القرآن الكريم، وقد حفظت سبعة أجزاء وفزت بمسابقات الشيخ جاسم بن محمد آل ثاني، بتقدير امتياز كما فزت بجائزة مبادرة خلقي للمحتوى الإعلامي، وحصلت على المركز الثالث وحصلت أنا وزملائي بالمدرسة على المركز الثاني من خلال مشاركتنا في عرضة أهل قطر، وحصلت على المركز السابع في مسابقة سمارت برين للحساب الذهني، وفزت بمسابقة تخيل قطر بالمركز الثاني التي نظمتها مؤسسة الفيصل.. وطموحي أن أصبح مهندسا وأسهم في نهضة بلادي.

ساعد دورية الفزعة للوصول لمكان الحادث بسرعة...



السباحة

تُعدُّ السَّباحةُ إحدى الرِّياضاتِ الشَّهيرةِ في العالم، ويحبُّ العديدُ من النَّاسِ ممارستها بشكلٍ مستمرٍّ خاصَّةً في فصلِ الصَّيفِ؛ لما تعطيه من شعورٍ بالانتعاشِ والمرحِ خاصَّةً عند ممارستها بشكلٍ جماعيٍّ مع الأصدقاء، بالإضافة إلى هذا فإنَّ السَّباحةَ تزوِّد ممارسيها بالعديد من الفوائدِ المُختلفةِ بما يخصُّ العضلاتِ وبناءها.

فوائد السَّباحة للعضلات

تُعتبرُ كثافةُ الماءِ أكبرَ بنحوِ اثنتي عشرة مرَّةً من كثافةِ الهواءِ، وهو الأمرُ الذي يساعدُ في تنشيفِ العضلاتِ، فتُعتبرُ السَّباحةُ من أفضلِ الرِّياضاتِ التي يمكن القيامُ بها من أجلِ التنشيفِ مقارنةً بالرِّياضاتِ الهوائيةِ الأخرى؛ لأنَّها تُوفِّرُ المقاومةَ على العضلاتِ والمُشابهةَ لتلك التي تقومُ الأوزانُ الخفيفةُ بتوفيرها في الصَّالاتِ الرِّياضيةِ، والتي يستعملها الرِّياضيونُ في العادةِ لتنشيفِ العضلاتِ، فيُمكنُ التحكُّمُ بمقاومةِ الماءِ حسبِ القوَّةِ التي تقومُ بدفعِ الماءِ بها.

تساعدُ السَّباحةُ على التحكُّمِ بطريقةِ التَّنَفُّسِ وهو الأمرُ الذي يقومُ العديدونُ بإهمالهِ عادةً، مع أهميَّتهِ الشديدةِ في كافَّةِ الرِّياضاتِ سواءً في بناءِ العضلاتِ أو الرِّياضاتِ الأخرى؛ فالتنفُّسُ هو الطَّريقةُ التي يحصلُ الإنسانُ عن طريقها على الهواءِ اللازمِ لإنتاجِ الطَّاقةِ خلالِ يومه وخلال القيامِ بالتمارينِ الرِّياضيةِ، فتؤدي السَّباحةُ إلى زيادةِ كميَّةِ الهواءِ التي تقومُ الرِّئتانُ باستيعابها، وتحسينِ طريقةِ الإنسانِ في التَّنَفُّسِ.

ممارسةُ السَّباحةِ مفيدةٌ جدًّا في الحدِّ من التوتُّرِ



والتعب النفسي وخاصة إذا كانت تحت أشعة الشمس
الضيئة، لأن هذا يساعد على هرمون في الجسم مسؤول عن
الشعور بالسعادة والقضاء على المشاعر السلبية والقضاء على مشاعر
الاكتئاب والحزن.

يمكن للأطفال والمراهقين جني نتائج رائعة من دورات السباحة، كما أنه يبني
العضلات تداولها ويساعد في نمو العظام. ومن المعروف أن ينمو الأطفال في ارتفاع
وليس في الوزن بعد جلسات السباحة المنتظمة. انها هي الرياضة المائية الترفيهية
الرائعة لجميع أفراد العائلة. يمكنك الاستمتاع بها مع أصدقائك وعائلتك في بركة
السباحة الخاصة بك أو في البحر.

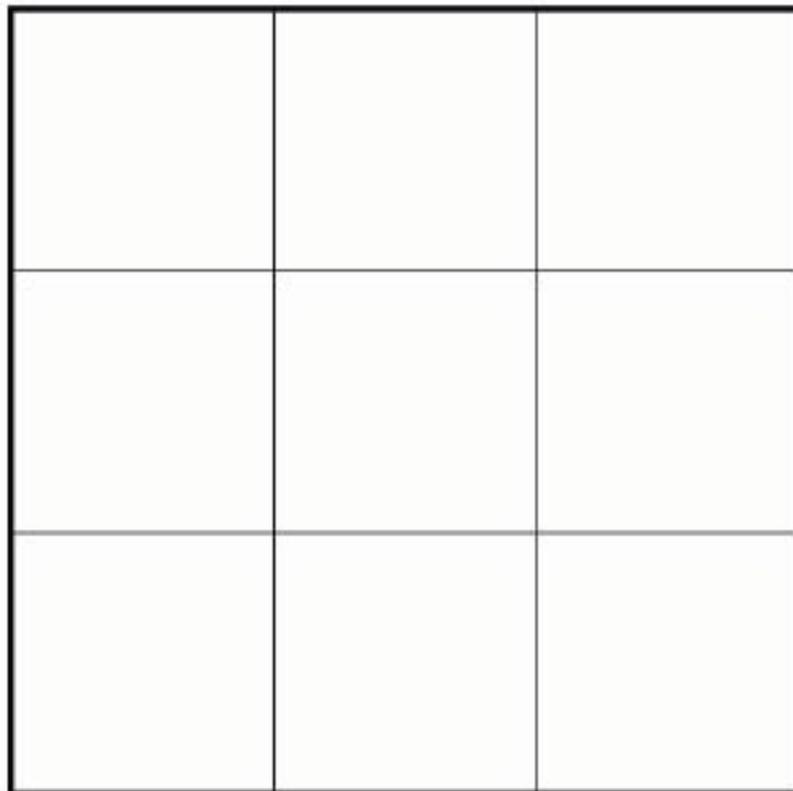
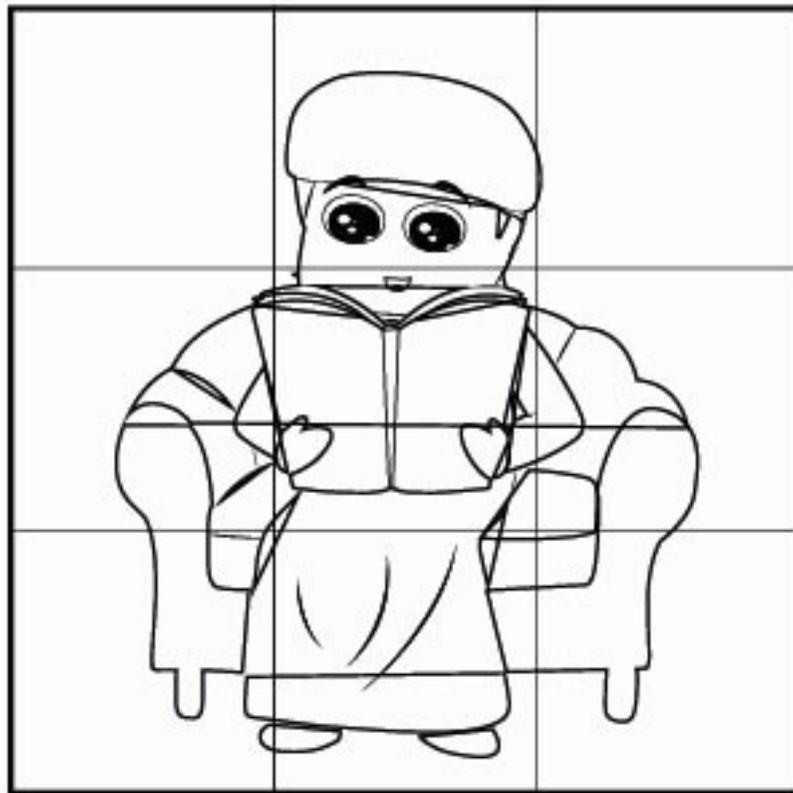
الآثار الجانبية للسباحة

الالتهابات الجلدية، والتهابات الأذن والعين و الاسهال و الحمى. فإذا كنت بحاجة
لحماية نفسك من مختلف البكتيريا وجراثيم المياه وغيرها من الكائنات الحية
الدقيقة الموجودة في مياه البحر والبحيرات والمساح وحتى الينابيع يجب أن
تستخدم الواقي الشمسي واستشارة الطبيب قبل العودة إلى السباحة في
حالة الإصابة بالالتهابات السابقة.

اختر الظل المطابق للصورة



انسخ رسم شاهين في المربع الثاني مع مراعاة رسم
الخطوط في موقعها بين المربعات



إشارة الطريق السريع

يطلق على هذه الإشارة المرورية الطريق السريع وهو طريق مزدوج ذو مواصفات متعارف عليها دوليا وهو طريق يربط الشرق بالغرب والشمال بالجنوب بحركة مرورية سريعة تضاديا للازدحام في الطرق الاعتيادية.

