

منوعات الفكر



ضمن برنامجه الصيفي

نادي كلمة للقراءة ينظم ورشاً تفاعلية للأطفال في مكتبة «السيف»

«تمت من دوحة المعرفة» المترجمة عن الفرنسية. وفي فعالياته الثقافية المختلفة، يخصص «كلمة» جانباً للأطفال ويحرص دوماً على المشاركة في مهرجانات ومعارض الكتب المخصصة للأطفال، مثل مهرجان المشاركة القرآني للطفل، ومعرض بولونيا لكتب الأطفال في إيطاليا، ومن حين إلى آخر يستضيف في معرض أبوظبي للكتاب ورسمين وينظم ندوات لتوقيع الترجمات العربية لكتب الأطفال والتحدث إلى الصغار ومشاركتهم الرسوم والقراءة. وسبق مشروع كلمة للترجمة أن أطلق عدة مبادرات لتشجيع الأطفال على القراءة مثل «حقيبة أبوظبي للطفل» و«حقيبة أبوظبي للناشئة» و«حقيبة أبوظبي للطاقة البدنية». كما تخصصت مبادرة جسور التي أطلقتها في العام 2011 بنشر ترجمات لنحو 100 كتاب للأطفال.



كما اهتم «كلمة» بالجانب العلمي أيضاً، وحرص على تقديم كتب للأطفال والناشئة تساهم في إيصال أهم المعارف العلمية إلى الناشئة، بأسلوب مبسط وفي طباعت أنيقة تفهيم بالقراءة، ومن أهمها سلسلة

•• أبوظبي - الفجر
نظم نادي «كلمة» للقراءة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ورشاً تعليمية تفاعلية للأطفال في مكتبة «السيف»، ضمن برنامجه الصيفي لهذا العام. مكن ورش العمل الأطفال من التعبير عن آرائهم من خلال الكتابة والرسم، كما شجعهم على القراءة والكتابة باللغة العربية، وتدريبهم على الإلقاء وإدارة جلسات قراءة القصص بأنفسهم. وقد شارك في الورش أطفال من فئات عمرية مختلفة تراوحت أعمارهم بين 6 و12 عاماً، حيث استمعوا في بداية الورشة إلى قراءة قصة بشكل تعبير، ومن ثم قام الأطفال بعدها بقراءة القصص التي اختاروها من ترجمات مشروع «كلمة» أمام مسمع أصدقائهم الذين أبدوا آراءهم حول الأداء أثناء القراءة. تخلل الفعالية أيضاً ورشة كتابة قصص للأطفال باستخدام دمي مختلفة الأشكال، ثم أعقب ذلك ورشة عمل يدوية ومسابقة ترفيهية. والجدير بالذكر أن مشروع «كلمة» اهتم منذ إنطلاقته برجمة كتب الأطفال والناشئة، وأولى هذا



مركز النور لتأهيل أصحاب الهمم يسهم في تقديم الخدمات لفئات ذوي الاحتياجات الخاصة

•• أبوظبي - الفجر
أشاد رجل الأعمال سعادة سالم راشد الجنيبي عضو الجمعية الخليجية للإعاقة رئيس مجلس إدارة مركز النور لتأهيل أصحاب الهمم في مدينة الشيخ محمد بن زايد في أبوظبي بالدعم والاهتمام الكبير للامحدود الذي توليه القيادة والحكومة الرشيدة ممثلة بصاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة وجهود - وزارتي تنمية المجتمع والتربية والتعليم وادئرتي تنمية المجتمع والمعرفة ومؤسسة زايد العليا للرعاية الإنسانية - لرعاية أصحاب الهمم المتميزة على مستوى العالم وسط شراكة أهلية متمثلة بالمراكز الخاصة لرعاية أصحاب الهمم بما يعزز المسيرة ويرتقي بمستوى الخدمات والمخرجات

جاء ذلك في كلمة له في الحفل الختامي الذي أقامه المركز بحضور جمع كبير من أولياء الأمور وأعضاء الهيئة الإدارية والتدريسية والفنية في المركز وأضاف الجنيبي: برعاية كريمة من سمو الشيخ سلطان بن زايد آل نهيان ممثل صاحب السمو رئيس الدولة وتحت إشراف وزارة تنمية المجتمع نشأ مركز النور عام 1988 ليخدم كل فئات المجتمع وكل الجنسيات و مختلف الإعاقات ومن أهم أهدافه السامية تأهيل الطالب في مختلف المجالات ليصبح عنصر فعالاً في المجتمع ومنذ افتتاح المركز قبل 31 عاماً بمجهودات القائمين عليه استطاع أن يقدم أفضل الخدمات لطلابه وتوفير الرعاية الكاملة للعديد من الأطفال على أيدي خبراء ومتخصصين في مختلف المجالات، ومن تحقيق هدفه التربوي في تنمية قدرات الطالب إلى أقصى حد ممكن من خلال وضع خطط فردية مناسبة لكل طالب حسب درجة إعاقة بالتعاون مع أسرته. مشيراً إلى جهود مركز النور لتأهيل أصحاب الهمم في خدمة العديد من فئات ذوي الاحتياجات الخاصة، وحرصه على تقديم كل ما يحتاجونه من اهتمام نفسي وبدني وتعليمي ومهني بما يحقق شوقهم بالاهتمام والانتماء وإحساسهم بأنهم أفراد مهمون، الأمر الذي يسهم في تحقيق اندماجهم في الأسرة والمجتمع. وهنا الجنيبي الطلبة والطالبات بإنجازاتهم المتميزة خلال العام الدراسي الحالي متمنيا لهم التوفيق والنجاح وشاكراً أعضاء الهيئة الإدارية والتدريسية على جهود التربوية كما شكر للأبناء والأمهات حرصهم الكبير في التواصل المستمر مع المركز لتحقيق الرعاية الأفضل للطلاب الأكباد. وقالت من جانبها الأستاذة سعاد حسن مديرة المركز إن الحفل جاء احتفاءً بنهاية العام الدراسي وتكريم الطلبة والطالبات إسعاداً لهم وقد تضمن فقرات طلابية موسيقية وفنية ومسرحية الغذاء الصحي والتغيير الصحي حازت على إعجاب وتصفيق الحضور. وقام في نهاية الاحتفال سعادة سالم راشد الجنيبي رئيس مجلس إدارة المركز بتكريم الطلبة والطالبات متمنيا لهم إجازة سعيدة.



ملتقى السامية الصيفي 2019 يبدأ فعالياته

أنشطة تراثية ورياضية واجتماعية تتواصل حتى 31 الجاري مركز العين الشبابي ينظم ورشة عمل حول العادات والتقاليد الإماراتية

المعلومة الصحيحة عن طريق المشرفين المختصين، حيث نظمت جولة خاصة في جزيرة السامية ليتعرفوا عليها كمحمية طبيعية، وتم ترشيح شجرة الغاف الموجودة داخل الجزيرة بحيث يتجمع الطلبة حولها ويستمعون إلى شرح عن أهمية هذه الشجرة وفوائدها بحكمها أصبحت رمزاً لعام التسامح، وبهذه المناسبة تم استقطاب 5 بالمتة من الواهدين المتميزين في مدارسهم ليشاركوا معنا هذه الفعالية المميزة، ولتتعرفوا على تراث الإمارات كلفتة من نادي تراث الإمارات لعام التسامح

وأضاف المناخي: أن هناك مراكز حضرت إلى الجزيرة في اليوم الأول للملتقى، وأن باقي المراكز أقامت فعالياتها داخل مراكزهم، وستستقبل الجزيرة باقي المراكز في الأيام القادمة. وأكد المناخي أنه ستكون هناك ورشة خاصة عن النخيل وتاريخ النخيل كنوع من الدعم بالتعاون مع مركز زايد للدراسات والبحوث، وستكون هناك زيارة متنوعة للمتاحف والمعارض، بالإضافة إلى فعاليات ترفيهية للطلبة مخصصة للمولات والحدائق بالإضافة إلى ورش خاصة داخل المراكز لتعريفهم بالتراث الإماراتي العريق.

الإمارات، تضمنت الفعاليات جولة في الواجهة البحرية بالسفينة التراثية، تعرف خلالها الطلبة على العديد من المسميات البحرية والاطلاع على الإرث البحري، حيث شاركوا في تجربة ركوب الخيل واستمعوا إلى المدربين المختصين في مسميات الخيل والطريقة الصحيحة لركوبها، وارتداء اللباس المناسب لحمايتهم من أية أضرار، حيث أقيم بوفيه غداء خاص لجميع الحضور وفي العين أقيم مركز العين الشبابي ورشة عمل داخل المركز حول العادات والتقاليد الإماراتية، حيث قام عدد من المدربين بشرح مفصل للطلبة حول السنع والعادات التي توارثوها عن آبائهم وأجدادهم. كما أقيم مركز العين النسائي داخل المركز جولة تعريفية للطلبات في المعرض التراثي، تعرف خلالها على العديد من المسميات التراثية كزينة العروس ومنها «الملابس، وذهبية العروس»، وأقيمت عدة ورش ومنها أيضاً «للتي والرسم والغزل». كما انطلقت فعاليات المراكز النسائية بتعليم الطالبات أصول التراث الإماراتي العريق، حيث بدأ مركز أبوظبي النسائي فعالياته بتعليم الطالبات القران

•• أبوظبي - الفجر
برعاية من سمو الشيخ سلطان بن زايد آل نهيان ممثل صاحب السمو رئيس الدولة رئيس نادي تراث الإمارات، بدأت في جزيرة السامية بأبوظبي، فعاليات ملتقى السامية الصيفي 2019 في دورته السادسة والعشرين، والذي يستمر حتى 31 يوليو الجاري، بمشاركة أكثر من 500 طالب وطالبة من المنتسبين للنادي وعدد من المراكز المتخصصة في السباحة، ومنها فرق مدرسة الإمارات للشرع، وفرق الفروسية في أسطبلات بوديب. يأتي هذا الملتقى الطلابي الذي ينظمه نادي تراث الإمارات في إطار برنامج النادي السنوي للأنشطة والفعاليات الذي يركز على إقامة هذه الملتقيات التراثية خلال فترة إجازات المدارس، بهدف شغل أوقات فراغ الطلبة بما يعود عليهم بالنفع والفائدة. بدأت فعاليات الملتقى في جزيرة السامية بحضور عدد كبير من الطلبة والمدربين المختصين من مركز أبوظبي الشبابي ومركزي السمحة واللوثية، بالإضافة إلى عدد من مدراء وموظفي نادي تراث



تحت شعار أجيال التسامح 550 طالباً ينضمون لأصدقاء الشرطة في أبوظبي والعين

•• أبوظبي - الفجر
انطلقت في مدينتي أبوظبي والعين، فعاليات برنامج «أصدقاء الشرطة» الصيفي خلال إجازة الفصل الدراسي الثاني تحت شعار «أجيال التسامح». ونظم البرنامج قسم العلاقات الاجتماعية والتوجيه بإدارة المراسم والعلاقات العامة بقطاع المالية والخدمات بالتعاون مع شركة كيدز فاكتورز وبمشاركة من أبناء وبنات الضباط وضباط الصف والمدنيين العاملين في شرطة أبوظبي، وأبناء المتقاعدين والقوات المسلحة.

و استقبل 550 طالباً منهم 6 من أصحاب الهمم وطلاب واحد من أبناء الشهداء و 180 من العين، وتتراوح أعمارهم بين 5 و14 سنة، حتى 25 من يناير العام الحالي في أبوظبي بمدينة فرجينيا الدولية الخاصة وفي العين بنادي ضباط الشرطة. وأوضح العميد سيف الشامسي، مدير إدارة المراسم والعلاقات العامة في قطاع المالية والخدمات أن البرنامج يعزز التوجه الحكومي في مجال علوم الفضاء ومجهداتها المستمرة ومشاريعها ومبادراتها للطلبة ويركز على شغل أوقات فراغ الأبناء بما يفيدهم واكسابهم خبرات متنوعة في الحياة. ولفت إلى أن «أصدقاء الشرطة» حقق نجاحاً وصدى كبيراً بتقديمه برامج متميزة على غير العادة للمخيم الصيفي وأنشطة متنوعة ثقافية ورياضية واجتماعية ومهاراتية وأنشطة جديدة مثل علوم الفضاء والرمية وركوب الخيل والفنون التشكيلية والمشاريع العلمية. كما يهدف إلى إرساء مفهوم العطاء كتوجه مجتمعي وترسيخ قيمة العطاء والبذل، من خلال مختلف الأنشطة والفعاليات التي تعمل على تطوير القدرات الطلابية، إذ يستطيعون أن يحددوا رغباتهم وميولهم العلمية والرياضية والإبداعية، من خلال مشاركتهم المستمرة في الأنشطة أثناء فترة البرنامج.

برعاية مسلم بن حم

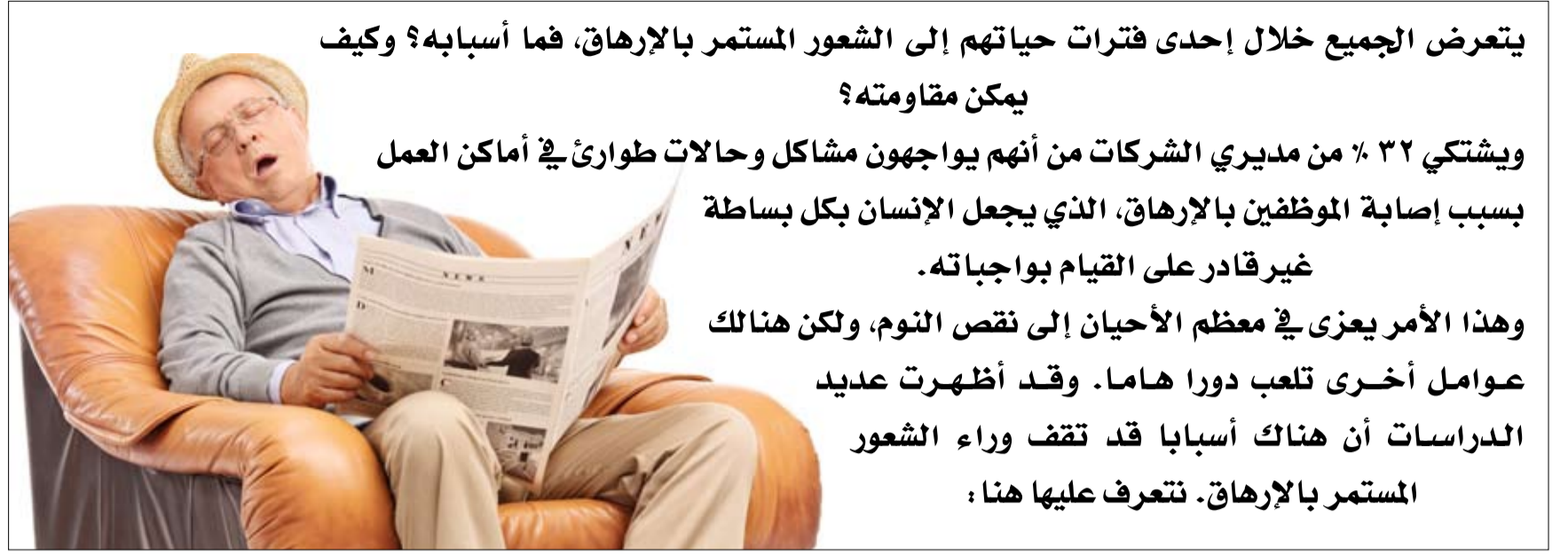
مدرسة دار العلوم تحتفل بتخريج دفعة عام التسامح



•• العين - الفجر
تحت رعاية وحضور الشيخ مسلم بن سالم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم، احتفلت مدرسة دار العلوم فلج هزاع بتخريج الدفعة الثانية عشرة من طلاب وطالبات الثاني عشر والتي تحمل شعار عام التسامح. حضر الحفل الذي أقيم بمسرح بلدية العين، الأستاذ الدكتور علاء نورس مشرف عام مدارس بن حم و رياض إبراهيم مدير المدرسة ومجموعة من الهيئات الحكومية وعدد من المدارس الحكومية والخاصة، وأولياء الأمور الذين شاركوا بفعالية في هذا الاحتفال

منوعات الفكر

23



يتعرض الجميع خلال إحدى فترات حياتهم إلى الشعور المستمر بالإرهاق، فما أسبابه؟ وكيف يمكن مقاومته؟

ويشتكي ٣٢% من مديري الشركات من أنهم يواجهون مشاكل وحالات طوارئ في أماكن العمل بسبب إصابة الموظفين بالإرهاق، الذي يجعل الإنسان بكل بساطة غير قادر على القيام بواجباته. وهذا الأمر يعزى في معظم الأحيان إلى نقص النوم، ولكن هنالك عوامل أخرى تلعب دورا هاما. وقد أظهرت عديد الدراسات أن هناك أسبابا قد تقف وراء الشعور المستمر بالإرهاق. نتعرف عليها هنا:

تجعل الإنسان غير قادر على القيام بواجباته

10 مشاكل تسبب الشعور المستمر بالتعب



الخاضعون للتجربة بانتعاش في الطاقة، ولكن بعد ذلك أصيبوا بفترة طويلة من الشعور بالإعياء.

8- نقص التستوستيرون

نقص وجود هذا الهرمون في الدورة الدموية قد يكون هو أيضا سببا للشعور المزمن بالإعياء، فالنشاط الهرموني في الجسم والشعور بالطاقة هما أمران مرتبطان. وأشار الموقع إلى أن انخفاض مستوى التستوستيرون هو أمر شائع، ولذلك يعتبر الأطباء أنه من أكثر أسباب الإعياء انتشارا في صفوف الرجال. وإلى جانب هذا الشعور، فإن المريض قد يواجه أيضا مشاكل جنسية، وزيادة في الوزن، وتقلبا في المزاج. كل هذه الأعراض تعني أنه يجب زيارة الطبيب.

9- التوتر

عند المرور بظروف تسبب القلق، يشعر البعض بتوتر عصبي كبير ويقعون فريسة الإرهاق المزمن. ومؤخرا أجريت دراسة أكدت أن التوتر يسبب ضغط العمل، والشعور المزمن بالإرهاق هما أمران مرتبطان ببعضهما.

ومن أجل الشعور بالطاقة يجب على الإنسان أن يحصل على استراحة، ويحظى ببعض الترفيه للابتعاد عن مشاكله.

10- الشيخوخة

هنالك مشكلة أخرى يشير إليها الموقع، وهي شيخوخة الزوج أو الزوجة، وحتى إذا كان الشخص لا يبدو منزعجا من شيخوخة شريكه، فإن هذا الأمر لا يعني أن كل شيء على ما يرام. فقد أثبت الباحثون أن صوت الشيخوخة في الغرفة هو أمر يؤثر بشكل كبير في جودة النوم. وكل الأصوات المزعجة التي تصدر أثناء الليل تؤدي إلى مشاكل، والشخص الذي يعاني من شيخوخة شريكه قد يضطر للاستيقاظ عدة مرات خلال الليلة الواحدة، حتى إن كان لا ينتبه لذلك. وسرعان ما قد يتطور هذا المشكل ليتحول إلى إصابة بالإرهاق المزمن.

1- نقص التغذية

إذا كان الشخص يحصل على نوم كاف، ولكن رغم ذلك لم يتخلص من الشعور بالإرهاق، فإن السبب قد يكون نقصا في العناصر الغذائية. ومن الضروري في هذه الحالة مراجعة النظام الغذائي والتركيز على الأطعمة الصحية، التي تمنح الإنسان الطاقة والحيوية. وذلك وفقا لتقرير نشره موقع أف بي زي الروسي.

ومن أهم العناصر حمض الفوليك وفيتامين ب12 والحديد. ومن أجل سد هذا النقص، ينصح الأطباء على التركيز على الخضروات الخضراء، واللحم والحبوب الكاملة.

2- الجفاف

سبب الإعياء قد يكون تعرض الجسم للجفاف. وإذا كان الشخص يشرب الماء بكثافة في المساء، فإنه يعاني من نوم متقطع، لأنه يضطر للاستيقاظ في منتصف الليل والذهاب للحمام، ولكن هذا ليس أسوأ الاحتمالات، فالجفاف في المقابل هو أكثر خطورة بكثير.

ويحذر العلماء من أن إصابة الجسم بالجفاف هي واحدة من أكثر أسباب الإرهاق شيوعا. ولحل هذه المشكلة، يجب الانتباه إلى كميات السوائل التي يستهلكها الإنسان يوميا، إلى جانب الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية، والتقليل من شرب القهوة، والتركيز على المياه. ويجب أن يتوزع شرب الماء بين الصباح ومنتصف النهار، والتقليل منه في الليل، للحصول على أحلام هادئة.

3- الخمر

كلما زاد استهلاك الإنسان للمشروبات الكحولية عانى من مشكلات في النوم، فهذا المشروب يشوش نشاط الجهاز العصبي، ويزيد من مشاعر التعب، مهما كان الوقت الذي يشرب فيه الإنسان.

4- أمراض القدمين

بعض الأشخاص يلاحظون أنهم عند الذهاب للسرير يحدث أن تتحرك أرجلهم من تلقاء نفسها. هذه التشنجات في الغالب مرتبطة بالجهد المفرط المسبب خلال ساعات النهار. وهذه التلازمة تحدث بشكل خاص لدى من هم في منتصف أعمارهم أو المتقدمين في السن. وتشنجات الساقين هذه تعطل

6- الإنفلونزا

من الأسباب التي قد تؤدي للشعور المستمر بالإعياء هو مرض الإنفلونزا، إذ يسبب الشعور المستمر بالإرهاق وفقدان الطاقة. ويخفض احتمالات الإصابة بهذه الحالة، يجب الابتعاد عن الأماكن المكتظة، والانتباه لقواعد النظافة، والتركيز على الغذاء الصحي الغني بالفيتامينات.

7- السكر

يؤكد الموقع إن الإنسان كلما زاد استهلاكه للحلويات ازداد شعوره سوا. فقد أجريت تجارب مؤخرا، للدراسة الحالة الصحية للأشخاص الذين يتناولون بانتظام أغذية مليئة بالسكر، وجاءت نتائجها مخيبة للأمل.

فخلال الساعة التي تلي تناول الحلويات شعر الأشخاص

نوم القيلولة.. ماذا يفعل بالجسم وضغط الدم؟

وأضاف كايستراتوس في نشرة الكلية الأميركية لعلوم القلب (نحن لا نريد تشجيع الناس على أخذ قيلولة لساعات خلال النهار، ولكن يجب ألا يشعر أولئك الذين يأخذون تلك القيلولة بالذنب إذا ما أخذوا بعين الاعتبار الفوائد الصحية للقيلولة).
يشار إلى أن اليوم العالمي للنوم يصادف الجمعة الثالثة من شهر مارس، ويهدف الاحتفال به إلى التذكير بفوائد النوم وتأثيره على الصحة.

فولا في اليونان، مانوليس كايستراتوس (إن القيلولة في النهار تعمل على خفض مستويات الضغط بالطريقة ذاتها التي تحدثها التغييرات في نمط الحياة).
وأوضح أن خفض مستوى ضغط الدم بحدود 3 ميليمتر زئبقي يمكن أن يحدث اختلافا كبيرا فيما يتعلق بصحة الإنسان، مضيفا أن هذا المستوى من الانخفاض قد يجنب المرء خطر الإصابة بالنوبات أو الجلطات القلبية والدماغية.

وأظهرت النتائج أيضا أن قيلولة لمدة ساعة أدت إلى انخفاض ملحوظ في ضغط دم المشاركين في الدراسة العلمية. وحدد العلماء مقدار الانخفاض في ضغط الدم خلال قيلولة الساعة في النهار بحوالي 3 ميليمتر زئبقي في المتوسط.
وبالمقارنة، فإن دواء لمعالجة ارتفاع ضغط الدم يعمل على خفض الضغط إلى حدود بين 5 و7 ميليمتر زئبقي. وقال طبيب القلب في مستشفى أسكليبيون العام بمدينة

ويعتقد الباحثون اليونانيون أن قيلولة سريعة خلال النهار يمكن أن تقلل ضغط الدم، بصورة ملحوظة، الأمر الذي يقلل كثيرا من فرص الإصابة بنوبة قلبية أو جلطة دماغية.
وجاءت خلاصة البحث اليوناني بعد جمع بيانات لأكثر من 210 أشخاص، حيث وجد الباحثون أن قيلولة اعتيادية لمدة ساعة تقلل من ارتفاع ضغط الدم وتهدئ به إلى الحالة الاعتيادية.

ربما تثير رؤية المدير لأحد موظفيه وهو يأخذ قيلولة أثناء العمل غضبه، وقد يعتمد إلى اتخاذ إجراءات صارمة ضده وضد من يقوم بمثلته ليجعله عبرة لمن اعتبر.
لكن الحقيقة العلمية المؤكدة هي أن القيلولة قد تنقذ حياة هذا الموظف، بحسب ما كشف بحث جديد.
ووفقا لبحث أجراه عدد من الباحثين اليونانيين، فإن القيلولة في وسط النهار لها فوائد صحية خفية، كما ذكرت صحيفة (ذي ستار) البريطانية.





•• الشارقة-الفجر:

في إطار حرصها على مواصلة الجهود التي تقودها في دعم صناعة كتب الأطفال واليافعين، أعلنت جائزة اتصالات لكتاب الطفل، أبرز جوائز أدب الطفل واليافعين في العالم العربي، التي ينظمها المجلس الإماراتي لكتب اليافعين، وترعاها شركة اتصالات، عن فتح باب المشاركة في دورتها الأولى، أمام صنّاع أدب الطفل من مؤلفين ورسامين وناشرين من مختلف أنحاء العالم، ولصنّاع الكتب الصامته لأول مرة في تاريخها.



ضمن فئاتها الستة

« اتصالات لكتاب الطفل 11 » تحدد مواعيد استلام المشاركات وتستقبل طلبات الكتب الصامته لأول مرة



الموقع الإلكتروني الخاص بالجائزة WWW.etalataward.ae وتبلغ القيمة الإجمالية لـ "جائزة اتصالات لكتاب الطفل" مليون و200 ألف درهم إماراتي، وتتضمن فئة "كتاب العام للطفل"، وقيمتها 300 ألف درهم، يتم توزيعها بالتساوي على الناشر والمؤلف والرسام، وفئة "كتاب العام لليافعين"، وقيمتها 200 ألف درهم، توزع مناصفة بين المؤلف والناشر، وفئة "أفضل نص"، وقيمتها 100 ألف درهم، وفئة "أفضل رسوم"، وقيمتها 100 ألف درهم، وفئة "أفضل إخراج"، وقيمتها 100 ألف درهم، وفئة "أفضل كتاب صامت عربي" بقيمة 100 ألف درهم، فضلاً عن تخصيص الجائزة 300 ألف درهم لتنظيم سلسلة ورش عمل لبناء قدرات الشباب العربي في التأليف، والرسم، والإخراج ضمن برنامج "ورش" التابع للجائزة.

مشرق، وتطلع لأن تسهم مشاركات الدورة الحالية في الارتقاء بجودة ونوعية الكتاب المقدم للأجيال الجديدة، ومن جانبه قال سعادة عبد العزيز تريم، مدير عام "اتصالات" الإمارات الشمالية - مستشار الرئيس التنفيذي "إن دعماً المستمر والمتواصل لجائزة اتصالات لكتاب الطفل، يأتي انطلاقاً من إيماننا الراسخ ومسؤوليتنا المجتمعية بأهمية دعم المبدعين والموهبين، وتعزيز حضورهم على المستوى المحلي والعالمي، بما يسهم في دعم الحراك الثقافي والتغيير الإيجابي نحو تطوير المجتمع وتعزيز التنمية المستدامة، وفتح فرص جديدة أمام الناشئين والمؤلفين والرسامين للإبداع وإنتاج محتوى ثري وقيم في كتب الأطفال الصادرة باللغة العربية.

يكون الكتاب قد صدر ورقياً، وتقبل الجائزة في هذه الفئة الكتب المشتركة التأليف. **الكتب الصامته لأول مرة** وكانت الجائزة قد فتحت المجال أمام صنّاع الكتب الصامته من رسامين ودور نشر للتقدم في دورتها الجارية، بهدف دفع صناعة هذا النوع من الكتب قدماً، والارتقاء بجودة ونوعية الكتب المقدمة للأطفال. وحول هذا الإعلان أكدت مروة العقروبي، رئيس المجلس الإماراتي لكتب اليافعين، على أن جائزة اتصالات لكتاب الطفل باتت تحتل مكانة متقدمة على صعيد الجوائز التي تُمنح للإبداع الموجه للأطفال واليافعين في الوطن العربي، مشيرة إلى أنها فتحت في هذه الدورة المجال للكتب الصامته للترشح والتنافس لما لهذا النوع من الكتب من أهمية كبيرة لعُرف وثقافات الأجيال الجديدة.

أعلنت الجائزة عن استقبال طلبات الترشح لدورتها الـ 11 فئات كتب الأطفال واليافعين حتى نهاية أغسطس المقبل، إذ تشترط الجائزة على جميع دور النشر العربية والعالمية أن تقدم مشاركتها باللغة العربية، وأن يكون النص أصلياً غير مترجم أو مقتبس، مستهدفة الأطفال واليافعين حتى 18 عاماً، كما ينبغي أن يكون الكتاب صادراً عن دار نشر أو مؤسسة مسجلة رسمياً، وألا يكون قد صدر بشكل فردي، وأن يكون مطبوعاً ومنشوراً بشكل ورقي، وأن لا تكون المشاركة قد فازت من قبل بأي من الجوائز المحلية أو العربية أو العالمية.

هيئة تنمية المجتمع تطلق الدورة الرابعة من جائزة منصور بن محمد للأفلام القصيرة

وتوقع مع هذا الطرح الهام والذي يواجه تحديات عالمية أن يكون لدينا الكثير من المشاركات المهمة والإبداعية التي ستجد جائزة منصور بن محمد للأفلام القصيرة منصة تنطلق منها إلى المجتمع.

وأوضحت الشامسي أن الدورة الرابعة للجائزة ستشهد للمرة الأولى تشكيل لجنة تحكيم من شباب الجامعات أصحاب الاختصاص إضافة إلى لجنة تحكيم الجائزة حيث سيتولى الشباب اختيار فيلم فائز عن كل محور يتم تقييمه من وجهة نظر الملتحقين الشباب وذلك إيماناً من الهيئة بأن الرسائل الموجهة لجيل الشباب تصاغ بشكل أفضل من قبل أقرانهم.

ويهدف المحور الأول للجائزة "الشباب وتعزيز ثقافة التعددية الثقافية واحترام الآخر ومما لا شك فيه أن مجتمع دولة الإمارات الحاضن لأكثر من 200 جنسية مختلفة ساهم بشكل كبير في صقل هذه الفكرة وفي ترسيخ روح التسامح المجتمعي بالتجربة ومن خلال الاستقرار الذي نتمتع به.. واليوم تطرح الجائزة على الشباب سؤالا حول رؤيتهم ونظرتهم وتقييمهم لما يمكن للتسامح أن ينجزه على مستوى الفرد والمجتمع والدولة والعالم وكيف يمكن له أن يأخذ الدول والشعوب إلى عالم أكثر استقراراً وسلاماً

التسامح حول ثلاثة مواضيع رئيسية هي "الشباب وتعزيز ثقافة السلام وثقافات متعددة قلب واحد ونعم للجسور لا للجدران". وقالت ميثاء الشامسي المديرية التنفيذية لقطاع حقوق الإنسان في هيئة تنمية المجتمع إن الجائزة أثبتت على الرغم من حداثة نجاحها كقناة مبتكرة لرفع الوعي المجتمعي بقضايا حقوق الإنسان وتشجيع الشباب للتعبير عن هذه الحقوق من خلال توظيف مهاراتهم الإبداعية والفنية.. لافتة إلى أن الهيئة تسعى إلى مواكبة التوجهات الحكومية ونشر الوعي بالقيم والمفاهيم التي توحد أفراد المجتمع على اختلاف انتماءاتهم الدينية والعرقية والثقافية.

وأضافت "شكل التسامح الصورة المشرفة لدولة الإمارات منذ تأسيسها فكانت حاضنة لقيم المحبة والتعايش واحترام الآخرين وتزامناً مع إعلان صاحب السمو الشيخ خليفة بن

أطلقت هيئة تنمية المجتمع في دبي الدورة الرابعة من جائزة منصور بن محمد للأفلام القصيرة التي تنظمها الهيئة بشكل سنوي بهدف تشجيع فئة الشباب في الإمارات على الإبداع والابتكار ودمج المهارات التقنية والإعلامية للترويج لقيم ومبادئ حقوق الإنسان والتعريف بالقضايا التي تهم أفراد المجتمع وتساهم في التوعية بها. وتبدأ الهيئة في تسلم المشاركات اعتباراً من أمس وحتى 7 نوفمبر المقبل حيث سيتم تقييم الأفلام المطابقة لشروط الجائزة تقنياً وفنياً من قبل لجنة تحكيم متخصصة لاختيار ثلاثة فائزين. وسيحصل الفائز الأول ضمن كل محور على جائزة مالية قيمتها 30 ألف درهم أما الفائز الثاني فيحصل على جائزة قيمتها 20 ألف درهم والثالث على 15 ألف درهم.

جائزة حمدان بن محمد للتصوير تعلن الفائزين بمسابقتي «البحر» و«التقاليد»

يؤكد الجاذبية البصرية للبيئة البحرية. وأضاف ابن ثالث الصورة خير سفير لتقاليد الشعوب وطقوسهم المختلفة وهذا النوع من الصور تجده مفعماً بالتفاصيل المثيرة للفضول والدهشة وله عامل كبير في مد جسور التواصل والتعارف وتبادل الثقافات بين الشعوب ونبارك للفائزين ونصح اليافعين بدوام المثابرة في النسخ القادمة حتى الوصول للفوز.

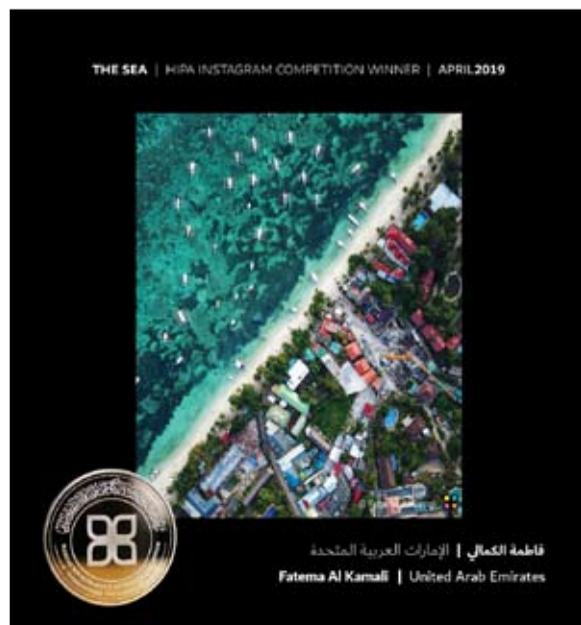
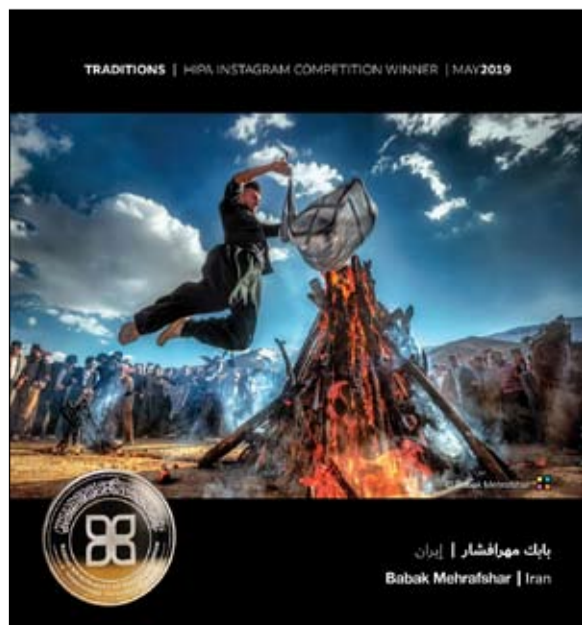
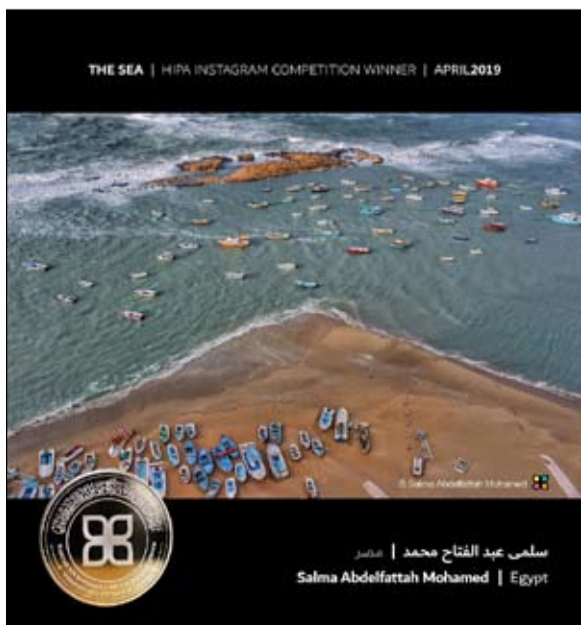
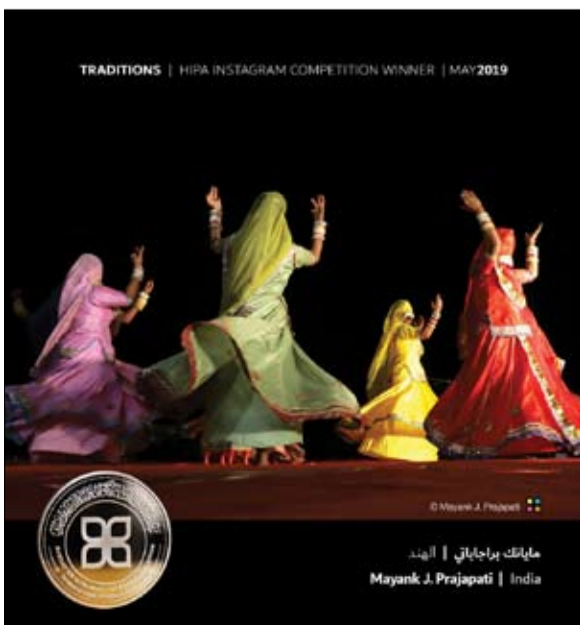
أما مسابقة شهر مايو فكان الوسم الخاص بها #HIPAContest_Traditions وقال سعادة علي خليفة بن ثالث الأمين العام للجائزة العدسة الفوتوغرافية تبحث عن كشف الغموض وملاحظته في مخابته والبحر هو مملكة الغموض والتشويق التي تشد اهتمام المصورين وتضعهم في مغامرات ممتعة مشوبة بالخطر والمخاطر ونوعية المشاركات فاقت التوقعات وهذا

مميزاً للعدسة العربية الناعمة من خلال الصورة الإماراتية فاطمة الكمالي والمصرية سلمى عبد الفتاح بجانب الصور العراقي خالد جمال والإيراني رضا كولجن أما الإبداع الإندونيسي فهو ليس جديده على قوائم الفائزين بالمسابقة ممثلاً بالصورة "عارف أداري". وإنجازات نسخة شهر مايو للكاميرا العمانية بفوز المصورين أسعد عبد الله البنهاي وعوف

حيث استحق الحصول على كاميرا رقمية من طراز Canon EOS M50 مقدمة من "كاون الشرق الأوسط" .. بينما فاز بنفس الجائزة في مسابقة "التقاليد" الصور الهندي "مايانك براجاباتي" واستحق الفوز بكاميرا رقمية من طراز Sony Alpha a6300 مقدمة من "سوني الشرق الأوسط". وشهدت نسخة شهر أبريل من المسابقة حضوراً

أعلنت الأمانة العامة لـ "جائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم الدولية للتصوير الضوئي" الفائزين بمسابقة استغرام لشهري أبريل ومايو 2019 حيث كان موضوع مسابقة شهر أبريل "البحر" أما مسابقة مايو فكانت بعنوان "التقاليد".

وقد فاز بجائزة "اختيار الجمهور" مسابقة "البحر" المصور الإندونيسي "عارف أداري"



منوعات

الفكر

27



حورية فرغلي سعيدة بتجربة (حياة الفجر)

قالت الفنانة المصرية حورية فرغلي، إنها سعيدة بردود الأعمال الإيجابية التي تلقتها من الجمهور تجاه مسلسل (ملكة الفجر)، والذي عرض خلال الماراثون الدرامي في شهر رمضان المبارك. واعتبرت فرغلي في تصريح أن تجسيدها لدور (ياسمين)، التي تربت مع خالته، من الأدوار الجديدة بالنسبة إليها، مُبيرة عن فرحتها العارمة بالعمل مع الفنانة فيفي عبده، لافتة إلى أن المسلسل قدم طرحاً جديداً ومُغايراً لحياة الفجر. ويسألها عن جديدها في الفن السابع، ردت قائلة: (أعكف حالياً على التحضير لعمليتين هما فيلم (استدعاء ولي أمر) من تأليف محمد سمير وإخراج أحمد البدرى، بالإضافة إلى فيلم آخر بعنوان (براءة ريا وسكينة)، ومقرر أن يتم عرضه خلال الفترة المقبلة). يُذكر أن (ملكة الفجر) من بطولة فيفي عبده وسامح الصريطي وميار الغيطي وحازم سمير ومحمد سليمان، وهو من تأليف محمد الغيطي وإخراج عبد العزيز حشاد.



بعد تجربته في (ولد الغلابة) و(قابيل)

محمد ممدوح : أهتم كثيراً بالنقد البناء لأنه يفيدني

قال الفنان المصري محمد ممدوح إنه يضع النقد في عين الاعتبار عندما يجده حقيقياً وبنّاءً ويفيده، لكن في المقابل، إذا رآه هادماً ويزعج الجمهور، (فلا يعبأ بالرد عليه). وعبر ممدوح، عن سعادته بردود الفعل الإيجابية، لما قدمه من أدوار حظيت بإعجاب المشاهدين في مسلسلي (ولد الغلابة) و(قابيل)، اللذين تم عرضهما في سباق الدراما الأخير، في شهر رمضان المبارك، كاشفاً عن مشاركته في بطولة الجزء الثاني من فيلم (ولاد رزق).



• نبدأ من (ولد الغلابة). حدثنا عن مشاركتك في المسلسل المهمة عوضاً عني. ودورك فيه؟
- في هذا العمل، قمت بتجسيد شخصية (ضاحي)، وهي من الشخصيات التي أحبها جداً، وربما تكون صعبة وشريفة، لكنها حقيقية ولربما يكون هناك أشخاص مماثلون لشخصية ضاحي في الواقع. أيضاً، كان الدور مكتوباً بشكل جيد، بالإضافة إلى اجتهاد المخرج محمد سامي، في رسم الشخصيات وتوضيح أبعاد كل دور للفنانين المشاركين.

• وكيف ترى تجربتك مع الفنان أحمد السقا؟
- شاركت النجم أحمد السقا في أعمال سابقة، بينها فيلم (إبراهيم الأبيض)، ولا يخفى أن السقا نجم كبير وقيّدر المسؤولية جيداً، كما أنه فنان مجتهد ويناكسر طوال الوقت، حرصاً على تقديم العمل على أكمل وجه، فضلاً عن مساعدته لمن حوله في العمل، وأنا سعيد بتجربتي معه.



• ماذا عن كواليس مشهد موتك حرقاً في المسلسل؟
- كان مشهداً صعباً للغاية، لكنني جسدتها بأكمله، من دون الإمساك بالنار، لأنني لم أكن مستعداً مثل هذا النوع من (الأكشن)، بل إن (دوبليور) هو من تولى هذه

لست ممن تسعى إلى الظهور التلفزيوني بأي نص مهما كان ضعيفاً

جينى إسبر: خطواتي القادمة يجب أن تكون مدروسة بعذر



اليوم بات معروفاً. إضافة إلى ذلك، لست ممن تسعى إلى الظهور التلفزيوني مجسدة أي شخصية كانت أو ترضى بأي نص مهما كان ضعيفاً، والأصح أنني بمرحلة شغلي الشاغل هو العمل على (الكواليتي) في المادة الدرامية التي سأقدمها للجمهور).
وأكملت إسبر: (إنني سعيدة جداً بالنجاح الذي حققته في المسلسل، ففي كليهما استطعت نيل إعجاب المشاهد وأقدم لوناً فنياً مختلفاً عن الآخر، ولو تلاحظ أنني قدمت شخصيتين مختلفتين من كل المقاييس، وأعطيت كل واحدة منهما حقها الكامل من الأداء والشاعر والغوص في التفاصيل.
ففي (الحرملك) ذي الحقبة التاريخية من أيام السلاطين في سورية، جسدت شخصية محورية وهامة تتمثل في إحدى زعيمات الخان تدعى فيكتوريا، وفيها حاولت قدر استطاعت أن تكون لي بصمة خاصة ومميزة في ظل وجود هذا الكرم الكبير من النجوم الذين شاركوا في المسلسل).
وأردفت: (أما في (سلاسل ذهب) ذي البيئة الشامية، فقد حاولت فيه الابتعاد عن التقليدية والمتعاد لتناحية الشكل والأداء، ويحمد الله استطعت النجاح بهذا بشهادة الجمهور والتعليقات الإيجابية التي وصلتني، وفيه جسدت شخصية زهور الفتاة الجميلة والمتحدرة من عائلة فقيرة والتي يقوم والدها بتزويجها من رجل (مزواج) يعمل صانعاً للذهب للتخلص من عبثها).

أكدت الفنانة السورية جينى إسبر أنها تنعم حالياً بفترة من الراحة والنقاهة بعد المجهود الفني الذي بذلته، لتتخللها مرحلة من دراسة لاختيار جديدتها الدرامي للموسم المقبل.
وقالت إسبر: (منذ فترة قصيرة انتهينا من الدورة الدرامية الرمضانية المنصرمة، وبالتالي لا جديد فعلياً يمكن الإعلان عنه في الوقت الراهن سوى أنني أتمتع بفترة من الراحة الذهنية والجسدية بعد التعب والجهد الذي بذلته جزءاً من مشاركتي في مسلسلي (الحرملك) من تأليف سليمان عبدالعزيز وإخراج تامر إسحاق و(سلاسل ذهب) من تأليف وسيناريو وحوار سيف رضا حامد وإخراج إياد نحاس، وأيضاً هي فرصة جيدة لدراسة العروض الفنية المتاحة).
وتابعت إسبر: (بالطبع يجب أن تكون خطوة جديدة كلياً ومدروسة بعذر، وكل ذلك يعتمد على النص الدرامي الذي سيُعرض عليّ، فإن كنت محظوظة سوف ترونني الموسم المقبل، أما في حال لم أجد ذلك النص الذي يرضيني بكل ما تعنيه الكلمة أفضل حينها الجلوس في البيت (مو ضروري أشغل بموسم رمضان)، لأن اسمي



الفكر

حذار.. الحب يؤدي إلى السمنة

يبدو أن للاستقرار العاطفي ضريبة صحية، إذ خلصت نتائج دراسة بريطانية حديثة إلى القول إن الحب والعواطف الإيجابية بين (الحشاق) من العوامل المساهمة في زيادة وزن الأفراد خاصة للجنس اللطيف. وكشف مسح أجراه مركز (دايت شيف) البريطاني أن أكثر من 60% من الأفراد يكتسبون وزنا زائدا ما أن يدخلوا في علاقة عاطفية مستقرة. ووفقا للدراسة فإن من يعثر على شريك الحياة يصبح أقل انتباها لوزنه وأقل حرصا على شكله مقارنة بمن لم يجد نصفه الآخر بعد. كما أن الشركاء يميلون إلى إمضاء معظم أوقاتهم داخل البيت أو يقصدون المطاعم كنوع من النشاط المشترك.



لماذا يجب تناول السبانخ يوميا؟

أشارت الرابطة الألمانية للتغذية إلى أن السبانخ تعد واحدة من أكثر الخضراوات المفيدة للصحة، نظرا لأنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية الهامة للجسم. وفيما يلي بعض الأسباب التي تدعو لتناول السبانخ يوميا:

- تعزيز الصحة العامة: على الرغم من المبالغة بعض الشيء في تقييم كمية الحديد في السبانخ، فإنها تمد الجسم بالفعل بكمية أكبر مقارنة بالخضراوات الأخرى، وعند تناول السبانخ يوميا فإن الجسم يحصل على كمية كبيرة بالفعل من الحديد، كما أنها تمد الجسم ببعض العناصر الغذائية الهامة مثل فيتامين (ج) وفيتامين (أ) للحفاظ على العينين والمغنيسيوم لتنظيم ضغط الدم.
- منح الجسم المزيد من القوة: يعمل البوتاسيوم الموجود في السبانخ على تقوية العضلات، كما أن النترات تغذي خلايا العضلات وتجعلنا أقوى.
- إنقاص الوزن: السبانخ تحتوي على القليل من السعرات الحرارية، وبالتالي فإنها من الخضراوات المثالية لإنقاص الوزن.

كل ما شئت.. علاج «جيني» يبشر بنهاية السمنة

تحيل لك أنك قادر على أكل ما تشاء دون أن تخشى زيادة الوزن أو السمنة، هذا بالضبط ما يعكف عدد من العلماء على تحقيقه في الوقت الحالي. وبحسب موقع (ياهو)، فإن علماء من جامعة فيلندينز الأسترالية أجروا تجربة ناجحة على الفئران أثناء البحث عن طريقة ناجحة لمنع زيادة الوزن. وتقوم هذه الطريقة الطبية على إزالة جين مسؤول عن زيادة الوزن يعرف بـ RCAN1، وبعد إجراء هذا التدخل يصبح الجسم في رشاقة دائمة. وتعد السمنة أحد الأسباب الرئيسية لاضطرابات صحية خطيرة مثل داء السكري وارتفاع ضغط الدم والسرطان. وشملت التجربة فئران يقدم لها غذاء مشبع بالدهون، وأظهرت النتائج أن هذه الحيوانات ظلت رشيقة بعدما أزيل منها الجين المذكور. فضلا عن ذلك، أصبحت الفئران قادرة على حرق الطاقة في الجسم بصورة أكبر بعد إزالة الجين، ويأمل العلماء أن تنطبق هذه النتائج المشجعة على جسم الإنسان. ويلجأ الراغبون في خسارة الوزن، خلال الوقت الحالي، إلى حمية قاسية إلى جانب التمارين الرياضية وجراحات تصغير المعدة. وينبه باحثون إلى أن إزالة هذا الجين لا تعني نهاية المشاكل، لأن الشخص الذي يأكل بدون ضوابط يظل معرضا للاضطرابات الصحية حتى وإن لم يصب بالسمنة.



فتاة تلعب بلعبة عثرت عليها في مصنع لإعادة تدوير البلاستيك في دكا، بنغلاديش. - رويترز

قرأت لك

الكربن



قال علماء إنهم اكتشفوا أسباب قدرة بعض النباتات، مثل الكربن والبروكلي، على تقليل خطر الإصابة بمرض سرطان الأمعاء. وتوصل العلماء إلى أن هذه الخضراوات من فصيلة الصليبيات مفيدة بالنسبة للأمعاء بدون شك، لكن تفسير ذلك مازال غير واضح. وخلص فريق العلماء التابع لمعهد فرانسيس كريك إلى أن ثمة مواد مضادة للسرطان تنتج أثناء هضم الخضراوات. وقال معهد بحوث مكافحة السرطان في بريطانيا إنه توجد أسباب كثيرة تدعو إلى تناول المزيد من الخضراوات. وركزت الدراسة على كيفية تغيير الخضراوات جدار الأمعاء، وذلك من خلال الاستعانة بتجارب على الفئران وأمعاء مصغرة تنمو في المختبر.

سؤال وجواب

- ما هي أصلب مادة في جسم الإنسان؟
المينا بالأسنان
- كم ضلعا في جسم الإنسان العادي؟
24 ضلعا
- من هو العالم الذي صحح نظرية بطليموس وكيف نشرها؟
العالم هو كوبرنيكاس البولندي ولكنه لم ينشرها طيلة حياته خوفا من غضب الكنيسة وتوفي سنة 1543 وبعد أكثر من مائة سنة من وفاته أعلن هذه النظرية العالم الألماني كيبلر.
- من هي اول دولة اتبعت نظام امتحان الموظفين قبل التوظيف وما هو نوع الامتحان؟
في الصين في القرن الثاني قبل الميلاد وكان امتحان في المعلومات العامة والشعر والعزف والفرسية؟
- يعتمد البحارة في تحديد مراكزهم في البحار على نجمة القطب الشمالي، فهم يعرفون ان هذا النجم يبقى في الشمال وعلى اساسه يحددون اتجاههم وموقعهم فكيف عدد النجوم التي تشكل النجم القطبي الشمالي؟
النجم الشمالي نجم واحد فقط.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الزرافات والفئران يمكنها أن تبقى بدون ماء فترة أطول من الإبل.
- الكرسي الكهربائي الخاص بالإعدام اخترعه طبيب أسنان.
- التمساح لا يمكن إمساك لسانه وجذبه خارج فمه حتى لو كان ميت.
- عيون النساء ترمش ضعف عيون الرجال.
- مكتشف أشعة إكس هو وليم كونراد رونتجن وهو ألماني الجنسية .
- العالم الإيطالي جولييلمو ماركوني هو مخترع الراديو وكان ذلك عام 1895
- مكتشف الدورة الدموية الصغرى هو ابن النفيس .
- هل تعلم أن ليستر هو مخترع التقييم الجراحي .
- شارلي شابلن هو من أشهر ممثلي الكوميديا في العالم ولد في بريطانيا في 16 أبريل سنة 1889 م .
- هل تعلم أن وكالة المخابرات الأمريكية تأسست عام 1947 م .
- بدأت الإذاعة المصرية إرسالها عام 1934 م .
- بدأ استخدام العملات الورقية في بدايات الحرب العالمية الأولى عام 1914 م في إنجلترا ولكن الدولة صاحبة فكرة العملة الورقية هي الولايات المتحدة الأمريكية .
- اكتشف الكابتن جيمس كوك الملاح الإنجليزي قارة استراليا سنة 1768 م .

قصة خصام الأقوياء

يحكي ان رياح الخريف تقابلت مع اعصار الشتاء وشمس الصيف.. وبطريقهم الضيق كل منهم تحيته على الآخر ووقفوا يتحدثون معا كالا عن حاله فاخذوا في سرد قوتهم ومقدرتهم وانتهوا الى الخصام حيث ان الشمس قالت انها الاقوى.. وهي وحدها الاقوى فقرر الجميع الاحتكام الى اول من يمر عليهم، هنا مر عليهم بركان غاضب كان في طريقه الى مكمنه ففرع منهم ما حدث فقال كلمته العجيبة ليست الشمس ولا الإعصار ولا الرياح بل انا.. تعالوا لنذهب الى جزيرتي وليجرب كل واحد فينا قوته.

اجتمع الأربعة في جزيرة البركان وكانت رياح الخريف على عجلة من أمرها فاقترحت من بعض سكان الجزيرة وهبت عليهم بكل ما فيها من قوة فحركت الأشجار وجعلتها تتمايل بشدة وأسرع السكان بالاختباء وطارت الثمار من على الأشجار تندرج على الأرض في غضب وتطايرت أوراق الشجر ودخلت في كل مكان مما سبب غضب السكان فأغلقوا النوافذ والأبواب وخذلوا للنوم، هنا وقف إعصار الشتاء يضحك بقوة ثم بدأ عمله فورا بشيق قوي جعل أوراق الأشجار المتساقطة تدور وتلتف في دوامة حول نفسها والأشجار تميل وصوت شقيقه يجعل في المكان ضجة كبيرة وكأنه محركات طائرة وحقا اطلق زفيره بقوة ليقطع الأشجار وتطير أسقف البيوت الخشبية وبعض جدرانها ولم يستطع الأهالي فعل شيء فهرعوا إلى المخابئ لينقذوا أنفسهم وصغارهم ويعيث هو فسادا في كل مكان.. هاجت الأمواج وخرجت الى الشواطئ والشوارع لتغرق البيوت وهطلت الأمطار بشدة كأن ماء البحر ليس كافيا فزاد الأمر سوءا وعم الصراخ كل مكان فاخذ الإعصار يضحك متهجئا.. هنا غضبت الشمس لتسوته فصعدت الى كبد السماء وأشرقت بقوة وأخذت تزيد حرارتها تدريجيا فسخن كل شيء على الجزيرة وأخذت المياه تتبخر بسرعة وكل شيء يجف ويجف وخرج الناس من بيوتهم يطلبون الهواء ويطلبون الماء ليبردوا به أجسادهم وبدأوا يهربون من المكان بحثا عن الظل.. هنا ضحك البركان وقال هدوء.. هدوء من فضلكم تعالوا لنأخذ بعض الراحة.. ومع تلك السويجات القليلة وبعد ان ارتاح سكان الجزيرة هب البركان بسرعة ونشط واخذ يرمج بقوة أكثر وأكثر ثم بدأ يطلق حممه المميته ودخانها المسموم وغبارها يتصاعد في كل مكان ويقذف النيران في كل اتجاه.. وهو يصرخ وكأنه عفرين.. ولم يعض وقت طويل حتى أصبحت الجزيرة مهجورة من سكانها.. ضحك البركان وقال من الأقوى.. لم يسمع جوابا يرضيه فنار أكثر.. هنا اجتمعت عليه الرياح والإعصار والشمس وتكاتفوا معا وبعد فترة لم يعد احد يسمع صوت البركان وتركوا الجزيرة مسرورين ليعود إليها سكانها فيما بعد.

