



الحجري: فلكيا الإثنين المقبل غرة جمادى الأولى



○ علي الحجري.

قال الباحث الفلكي علي الحجري إن شهر جمادى الأولى سيقترن سطحيا بالشمس غدا السبت 10 أكتوبر 2026 في الساعة (07:49) مساء بتوقيت البحرين، ليستحيل رؤية القمر العينية بسبب اقترانه بالشمس في المساء، وليبقى قربه الشديد من الشمس طوال يوم الذي يليه وهو يوم الأحد القادم 11 أكتوبر الجاري، ليكون

على ارتفاع منخفض جدا لدرجتين و10 ولفتره مكث 14 دقيقة فقط وبزاوية استطالة لـ 1° و41 عند غروب الشمس في الساعة (05:14) مساء.

وبين الحجري أن الرؤية العينية لهلال جمادى الأولى سيكون في متناول جميع من يرصد الهلال والذي سيظهر كبيرا بشرط صفاء الجو التام في البحرين ودول المنطقة في مساء يوم الاثنين القادم 12 أكتوبر 2026، لتكون فترة مكوث القمر مدة 52 دقيقة من بعد غروب الشمس عند الساعة (05:13) مساء، وأقول الهلال عند الساعة (06:05) مساء، وعلى ارتفاع عن الأفق 9° و20، وبنسبة إضاءة تساوي (3.95%)، وبزاوية استطالة كبيرة جدا ما بين القمر والشمس وتساوي 22° و52، وبشدة إضاءة وتساوي سالب (mag 6.21) وسمك الهلال 1 و12.

وأشار الحجري الى سيناريو تحديد غرة شهر جمادى الأولى لمعتمدي التقاويم الفلكية في يوم الاثنين القادم 12 أكتوبر 2026، بينما سيكون غرة شهر لمعتمدي الرؤية العينية يوم الثلاثاء القادم 13 أكتوبر 2026. وأكد الحجري في عملية رصد الأهلة أن ظهور القمر بعد اقترانه بالشمس على ارتفاع كبير فوق الأفق، أو بإضاءة واضحة، أو بمكث طويل بعد غروب الشمس، لا يعني بالضرورة أن تلك الليلة هي غرة الشهر الهجري، فبداية الأشهر القمرية ترتبط باستطلاع الهلال مساء اليوم التاسع والعشرين من الشهر القمري القائم، حيث يتم تحري إمكانية رؤية الهلال الوليد في ليلة الثلاثاء، فإذا ثبتت الرؤية وفق الضوابط الشرعية المعتمدة كان اليوم التالي هو غرة الشهر الجديد، أما إذا تعذرت الرؤية فإن الشهر يُتم ثلاثين يوما ويكون اليوم الذي يليه هو غرة أيام الشهر الهجري الجديد.

وختم الحجري بأن الهلال قد يظهر في بعض الأحيان بعد مرور أكثر من يوم على الاقتران بصفات رصدية لأفنة من حيث الارتفاع أو السطوع أو مدة البقاء فوق الأفق بعد الغروب، إلا أن ذلك لا يغير من القاعدة الأساسية المرتبطة بعملية الاستهلال في نهاية الشهر القمري السابق، كما أن الحسابات الفلكية الحديثة تتيح تحديد أدق التفاصيل المتعلقة بإمكانية رصد ورؤية رؤية الهلال بمختلف أنواع الرصد، وذلك من خلال الحساب الفلكي السطحي الدقيق الذي يأخذ في الاعتبار الموقع الجغرافي للرصد، ليوفر تقييما علميا دقيقا لفرص رؤية الهلال قبل تنفيذ عمليات التحري الميداني وتحديد غرة الشهور وفق المعايير المختلفة.

هل يمكن لحركة بسيطة باليد أن تخفض سكر الدم؟



أما تمارين تمدد اليد والأصابع، فقد تساعد على تحسين المرونة والحركة والدورة الدموية، ويمكن دمجها ضمن روتين يومي للنشاط البدني، لكنها لا تغني عن ممارسة التمارين المنتظمة.

ويوصي الخبراء بممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني متوسط الشدة أسبوعيا، مع اختيار أنشطة يمكن الاستمرار عليها وتحويلها إلى عادة يومية.

وأوضح خبير أن حجم العضلات المستخدمة أثناء النشاط ومدته يلعبان دورًا مهمًا في التأثير على سكر الدم، إذ تستهلك العضلات الجلوكوز للحصول على الطاقة أثناء الحركة، ما يساعد على تحسين حساسية الأنسولين. وتوفر الأنشطة التي تشغل مجموعات عضلية أكبر، مثل المشي السريع والركض والسباحة وركوب الدراجة وتمرارين القوة، فوائد أوضح في هذا الجانب.

رحيل الممثل الهندي نانا باتيكار عن عمر ناهز 75 عاما

الهندية والماراثية.

وقد حاز ثلاث جوائز وطنية للأفلام، والتي تعد أعلى جوائز سينمائية في الهند، كما حصل على تكريم بادما شيري، أحد أبرز التكريمات المدنية في الهند.

ونعى رئيس الوزراء الهندي ناريندرا مودي باتيكار، مشيدا بـ «نشاطه وتفرده وحضوره الواضح» كممثل.



محافظ الشمالية ومدير عام مديرية شرطة المحافظة الشمالية يكرمان مواطنا تقديرا لجهوده المجتمعية



وسلامة المجتمع. وبهذه المناسبة، أشاد المحافظ بالجهود المخلصة التي بذلها المواطن، مؤكداً أهمية تعزيز الشراكة المجتمعية والتعاون مع رجال الأمن في الوقاية من الجريمة وحماية النشء والشباب، بما يسهم في ترسيخ الأمن والاستقرار وتعزيز الوعي بالمسؤولية المشتركة تجاه المجتمع.

كرّم حسن بن عبدالله المدني محافظ المحافظة الشمالية، واللواء صالح بن راشد الدوسري مدير عام مديرية شرطة المحافظة الشمالية، المواطن عماد عبدالعزيز، تقديراً لجهوده وإسهاماته في تعزيز الأمن المجتمعي، وما أبداه من حس وطني ومسؤولية مجتمعية تعكس أهمية التعاون بين المواطنين ورجال الأمن في الحفاظ على أمن

مطاردة «بوما» قرب مطار ميونيخ تربك الشرطة الألمانية

رصد حيوانا مثيرا للريبة وصوره باستخدام جهاز للرؤية الليلية مساء الثلاثاء الماضي.

ويعد فحص المقطع المصور، رجح أحد الخبراء أن يكون الحيوان من فصيلة «البوما».

ومع ذلك، أكدت السلطات المحلية أنه لم يتم تحديد فصيلة الحيوان بعد، وأن المقطع المصور لا يزال قيد التحليل. كما لا يزال من غير الواضح مصدر هذا الحيوان أو من أين قد يكون قد جاء.

لم تظهر أي مؤشرات جديدة تقود إلى مكان الحيوان.

وكانت الشرطة قد فتشت المنطقة أيضا، الأربعاء، باستخدام مروحية وطائرات مسيرة ونشرت عددا كبيرا من العناصر الأمنية على الأرض، إلا أنها لم تعثر على أي أثر للحيوان.

وأوضح متحدث باسم الشرطة أنه تم تعليق عمليات البحث البري نحو الساعة السابعة مساء (17:00 بتوقيت جرينتش) مع حلول الظلام.

ويذكر أن أحد الصيادين كان قد

أعلنت الشرطة الألمانية، أمس، أن عمليات البحث عن حيوان يشتبه في كونه «بوما» (أسد الجبال) بالقرب من مطار ميونيخ لم تسفر عن نتائج حتى الآن، حيث لم تتمكن كاميرات التصوير الحراري من رصد أي علامة تدل على وجود الحيوان في المنطقة خلال الليل. وذكرت متحدثة باسم الشرطة الألمانية أنه تم تشغيل محمية «نوتسينجرموس» الطبيعية التابعة لمنطقة أردينج بجنوب ألمانيا جوا باستخدام تقنية التصوير الحراري، لكن



المهرجان المغاربي للفيلم في وجدة يطلق دورته الجديدة في 16 أكتوبر



ورش تدريب وإقامة لقاءات فكرية ومهنية وفعاليات متخصصة في الصناعات الثقافية والإبداعية، وطرح مبادرات موجهة إلى صناع الأفلام الجدد.

الفاضلي لجنة تحكيم الأفلام القصيرة. تأسس المهرجان في عام 2012 وأصبح خلال سنوات قليلة منصة جاذبة للسينمائيين في شمال إفريقيا، من خلال تنظيم

وقت سابق تشكيل لجنة تحكيم هذا العام، حيث يرأس المخرج نور الدين الخماري لجنة تحكيم مسابقة الأفلام الطويلة، فيما يرأس المخرج وكاتب السيناريو عادل

أعلن المهرجان الدولي المغاربي للفيلم عن تكريم خمسة من نجوم وصناع السينما في دورته الخامسة عشرة التي تقام في الفترة من 16 إلى 21 أكتوبر بمدينة وجدة في شمال شرق المغرب.

وذكر بيان للمهرجان، الذي تنظمه جمعية سيني مغرب، أن الدورة القادمة ستكرم الممثلة المصرية صابرين والممثلة المغربية نفيسة بنشهيده والممثل التونسي معن تومي والموزع السينمائي المغربي محمود خونا إضافة إلى ممثلة جورجيت باري من يوركينا فاسو.

وأضاف البيان أن هذا التكريم يعد «احتفاء بمسارات استثنائية وإقامات صنعت بصمتها في السينما.. نحتفي بمن جعلوا من السينما أثرا لا ينسى».

وأفاد البيان بأن الدورة الخامسة عشرة تحتفي أيضا بالسينما الإماراتية «وتسلط الضوء على تجلياتها، وتجاربها ورؤاها المتجددة»، مشيرا إلى أن السينما الإماراتية تقدم «مشهدا غنيا تتجاوز فيه الذاكرة والحدائق، وتتنوع فيه الحكايات وأساليب التعبير». وكان المهرجان أعلن في