

في شهر التوعية بالصحة النفسية..

ندى نسيم تدشن «كي لا ننطفئ» لتعزيز الثقافة النفسية والأسرية

أن تزامن إطلاق الكتاب مع شهر أكتوبر، شهر التوعية بالصحة النفسية، يمنحه دلالة خاصة، ويعزز رسالته الرامية إلى نشر الوعي النفسي، وترسيخ أهمية العناية بالصحة النفسية بوصفها جزءاً أساسياً من جودة الحياة والتوازن الإنساني والأسري.

كما وجهت نسيم شكرها وتقديرها إلى الصحف التي احتضنت مقالاتها وأسهمت في إيصال رسالتها التوعوية إلى القراء، وفي مقدمتها صحيفتنا «الأيام» و«البلاد»، مؤكدة أهمية الدور الذي تؤديه الصحافة في نشر المعرفة النفسية وتعزيز الحوار المجتمعي حول القضايا الإنسانية والأسرية.

ويأتي كتاب «كي لا ننطفئ» الصادر عن دار اسكرايب امتداداً لتجربة ندى نسيم في الكتابة النفسية والتوعوية، ومحاولة لتقديم موضوعات تمس حياة الأفراد والأسر بلغة قريبة من القارئ، بما يفتح آفاقاً أوسع لفهم الذات، والتعامل مع التحديات النفسية، وبناء علاقات أكثر وعياً وتوازناً.



التي تسعى إلى تبسيط المفاهيم النفسية وربطها بتجارب الإنسان اليومية وعلاقاته الأسرية والاجتماعية. وأكدت

خبرتها الممتدة في مجال الإرشاد النفسي والأسري والعمل الإكلينيكي، إلى جانب اهتمامها بالكتابة التوعوية

دشّنت الكاتبة والباحثة ندى نسيم، مساء السبت، كتابها الجديد «كي لا ننطفئ»، الذي يقع في 222 صفحة، ويضم مجموعة من المقالات المتخصصة في الصحة النفسية والإرشاد الأسري والوعي بالذات، وذلك خلال حفل أقيم في مقر أسرة الأدباء والكتاب، بحضور لافت ومتنوع من المختصين والأدباء والمهتمين بالشأن الثقافي والنفسي. وأدار الحفل الدكتور التربوي فاضل حبيب، فيما قدّم البروفيسور الدكتور أحمد مال الله الأنصاري استشاري الطب النفسي كلمة استعرض فيها أهمية الكتاب وما يمثله من إضافة معرفية تساهم في تعزيز الثقافة النفسية، وتدعم حضور الموضوعات المتخصصة في الصحة النفسية والإرشاد الأسري ضمن المكتبة العربية، بما يلبي حاجة القراء والمهتمين إلى محتوى علمي وتوعوي يعالج قضايا الإنسان والأسرة. من جانبها، أعربت الكاتبة والباحثة ندى نسيم عن سعادتها بتدشين كتابها الجديد، مشيرة إلى أنه يمثل حصيلة



المسجد النبوي يشهد زيارة أكثر من 21 مليوناً خلال سبتمبر

وأعلنت الهيئة العامة للعناية بشؤون المسجد الحرام والمسجد النبوي، أمس، أن إجمالي أعداد القاصدين للمسجد النبوي خلال شهر سبتمبر لعام 2026 بلغ 21 مليوناً و 615 ألفاً و 977 زائراً. وأوضحت الهيئة في تقرير إحصائي صدر أمس، أن عدد الزوار الذين تشرّفوا بالسلام على رسول الله - صلى الله عليه وسلم - بلغ 21 مليوناً

وأعلنت الهيئة العامة للعناية بشؤون المسجد الحرام والمسجد النبوي، أمس، أن إجمالي أعداد القاصدين للمسجد النبوي خلال شهر سبتمبر لعام 2026 بلغ 21 مليوناً و 615 ألفاً و 977 زائراً. وأوضحت الهيئة في تقرير إحصائي صدر أمس، أن عدد الزوار الذين تشرّفوا بالسلام على رسول الله - صلى الله عليه وسلم - بلغ 21 مليوناً

انتهاء تصوير «ليل خرمس» للبحريني محمد شمس



ومحمد هاشم، ومحمد عبدالحق، ونوف سعد، وزارا البلوشي، وشيخة البدر، ومروة علي.

ويشارك في بطولته، إلى جانب نجومه الثلاثة، كل من طارق النفيسي، ويوسف الكعبي، وسلوى الجراش،

كثبت: زينب إسماعيل

أنهى فريق مسلسل «ليل خرمس» تصوير مشاهد في العاصمة الإماراتية (أبوظبي)، تمهيدا لعرضه قريبا في نوفمبر المقبل. وهو من تأليف الكاتب البحريني محمد شمس.

ويعد المسلسل تجربة درامية تجمع نخبة من نجوم الخليج والوطن العربي للمرة الأولى، وهم الفنانة هدى حسين، والفنان عبدالمحسن النمر، والفنانة السورية أمل عرفة.

ويتكون المسلسل - الذي يشق اسمه من اللفظ الخليجي الشعبي «خرمس» - من 10 حلقات ضمن أحداث درامية مشوقة، تدور في أجواء من الإثارة والغموض والرعب، مستلهما عناصر من الفولكلور والبيئة الشعبية الخليجية برؤية درامية معاصرة.

ويتولى إخراج المصيري معتز حسام، فيما ينتجه المنتج السعودي علي العلي عبر شركة «العنسة اللامعة» للإنتاج الفني، بإشرافه العام.



«أنثروبك» تخصص 5% من أسهمها لصالح صندوق «منفعة عامة»

وتنطقاً أوسع، ما يتيح لنا السعي وراء مهمتنا بطرق جديدة: على سبيل المثال، منح تبرعات كبرى لجمعيات خيرية

وتأسست «أنثروبك» على يد رئيسها التنفيذي داريو أمودي وخمسة مؤسسين آخرين كشركة منفعة عامة، وهو تصنيف يتيح للشركات الربحية تحقيق التوازن بين مستهدفاتها المالية ومسؤوليتها المجتمعية.

ونطاقاً أوسع، ما يتيح لنا السعي وراء مهمتنا بطرق جديدة: على سبيل المثال، منح تبرعات كبرى لجمعيات خيرية تقليدية، أو توجيه مساعدات مالية مباشرة إلى فئات سكانية محددة».

واستشهدت الشركة بتأثيرات سوق العمل كمثال، مشيرة إلى أنه رغم التزامها بتقديم 200 مليون دولار لدراسة آثار الذكاء الاصطناعي، فإن وتيرة تقدم هذه

قالت شركة «أنثروبك» يوم الأحد إنها تلتزم بتخصيص 5% من أسهمها لصالح صندوق «منفعة عامة» جديد، مع إمكانية زيادة قيمة الصندوق مع نمو قيمة أسهمها. وستؤول الأسهم إلى «صندوق أنثروبك للمنفعة العامة»، وهو كيان جديد داخل الشركة.

وأوضحت «أنثروبك» في منشور على مدونتها: إن الصندوق «سيوفر مرونة أكبر

وفاة 6 إثر اصطدام

قارب سريع بسفينة خفر

سواحل قبالة ليسبوس

قالت السلطات: إن ستة أشخاص بينهم رضيع، لقوا حتفهم في وقت مبكر من صباح أمس، قبالة جزيرة ليسبوس بشرق بحر إيجه عندما اصطدم قارب سريع يقوم بت تهريب مهاجرين من الساحل التركي القريب بسفينة خفر سواحل خلال مطاردة في الظلام.

وجرى إنقاذ ثمانية مهاجرين آخرين بعد الحادث الذي وقع على بعد نحو 35 أميال بحرية قبالة أجريا في ليسبوس، وقال المسؤولون إنه لم يتم الإبلاغ عن مفقودين، بحسب صحيفة كاثيميريني اليونانية.

وستنويا يدفع عشرات الآلاف من الأشخاص من الشرق الأوسط وشبه القارة الهندية وإفريقيا مبالغ من المال للعباسات المنظمة ليتم تهريبهم إلى اليونان بهدف التوجه بعد ذلك إلى عمق أوروبا المزدهر بحثا عن حياة أفضل. والحوادث المميتة شائعة وحدثت أمس الإثنين هو ثاني تصادم من نوعه بين قارب مهاجرين وسفينة خفر سواحل.

وقال خفر السواحل: إن القارب السريع غير فجةً مساره واصطدم بسفينة الدورية ونتيجة لذلك سقط العديد من ركابه في البحر. وجرى العثور على أربعة رجال وامرأة ورضيع متوفيين بينما نقل الناجون الأربعة - وهم أربعة رجال وامرأتان وطفلان - إلى مستشفى في ليسبوس لتلقي العلاج. ولم تتوافر على الفور جنسيات المتوفيين والناجين. وكان من بين الناجين رجل تركي (37 عاما) يشتبه في أنه هو الذي قاد القارب السريع من تركيا وألقي القبض عليه بناء على شبهة تهريب المهاجرين والتسبب في حادث مميت في البحر.



الفنون الشعبية البحرينية تواصل حضورها

في مهرجان البحرين الدولي للموسيقى

الثقافية، حيث تحيي أمسيات شهر أكتوبر كل من دار الرفاع العودة ودار بن حريان، فيما يشهد شهر نوفمبر مشاركة دار شباب الرفاع وفرقة إسماعيل دواس ودار البديع الجنوبية.

وكان المهرجان قد شهد مشاركة دار قلالي للفنون الشعبية ودار الرفاع الصغيرة وفرقة شباب الحد، التي قدمت عروضاً عكست ثراء الموروث الموسيقي البحريني وتنوع إيقاعاته وألوانه الفنية.

وتأتي هذه الأمسيات تأكيداً لأهمية استمرار الفنون الشعبية في حياتنا الثقافية، باعتبارها جزءاً أصيلاً من هوية المجتمع وذاكرته، وجسراً يصل الأجيال الجديدة بجذورها الثقافية.

يواصل مهرجان البحرين الدولي للموسيقى، في نسخته الخامسة والثلاثين، الاحتفاء بالفنون الموسيقية الشعبية البحرينية، بما تحمله من إرث فني وإنساني يعكس تاريخ المملكة وهويتها الثقافية، وذلك في إطار جهود هيئة البحرين للثقافة والآثار لصون هذا الموروث وتعزيز حضوره في المشهد الثقافي، والحفاظ على الدور الشعبية بوصفها فضاءات حية تحتضن الذاكرة الموسيقية البحرينية وتنقلها عبر الأجيال.

وتدعو هيئة البحرين للثقافة والآثار الجمهور إلى الاستمتاع بأمسيات الفنون الشعبية التي تتواصل خلال شهر أكتوبر الجاري ونوفمبر المقبل في عدد من المواقع

أبرز الظواهر الفلكية في سماء البحرين أكتوبر ونوفمبر 2026

ليالي خريفية مميزة.. شهب وكواكب وقمر عملاق

أهم ظواهر شهر نوفمبر 2026

- شهب الثوريات الجنوبية**
4 - 5 نوفمبر
• شهب لامعة وبطيئة نسبياً
• معدل 5 شهب في الساعة
• فرصة لرؤية كرات نارية
• أفضل وقت: قبل الفجر
- شهب الثوريات الشمالية**
11 - 12 نوفمبر
• معدل 5 - 10 شهب في الساعة
• شهب ساطعة وطويلة المسار
• تبدو وكأنها تنطلق من الثور
• أفضل وقت: بعد منتصف الليل
- اقتران المريخ والمشتري**
16 نوفمبر
• اقتران ظاهر فجراً في الشرق
• فرصة جيدة لرؤية الكوكبين معاً
• أفضل وقت: قبل شروق الشمس
- شهب الأسبيات**
17 - 18 نوفمبر
• من أشهر الزخات الشهابية
• معدل 10 - 15 شهاب في الساعة
• تبدو وكأنها تنطلق من الأسد
• أفضل وقت: بعد منتصف الليل
- القمر العملاق**
24 نوفمبر
• يكمل القمر الساعة 5:53 مساءً
• يكون أكبر وأكثر سطوعاً من المعتاد
• فرصة رائعة للتصوير
- تقابل اورانوس**
25 نوفمبر
• في أفضل وضع للرصد
• يتجنب إلى منظار جيد أو تلسكوب
• تحدي لمنح للمهتمين بالتصوير

أظوار القمر في أكتوبر ونوفمبر 2026 (بتوقيت البحرين)

نوع القمر	تاريخ	وقت
الربيع الأول	18 أكتوبر	7:12 مساءً
بدر أكتوبر	26 أكتوبر	7:11 صباحاً
التربيع الأخير	1 نوفمبر	10:28 صباحاً
المحاق	9 نوفمبر	10:02 صباحاً
التربيع الأول	17 نوفمبر	2:47 مساءً
بدر نوفمبر	24 نوفمبر	5:33 مساءً

البروفسور وهيب عيسى الناصر
الجمعية الفلكية البحرينية

أبرز ما تبقى من شهر أكتوبر 2026

- شهب الجباريات**
21 - 22 أكتوبر
• مصدرها مخلفات مذنب هالي
• معدل 10 - 20 شهاب في الساعة
• تقلل إضاءة القمر من عدد الشهب
• أفضل وقت: قبل الفجر بعد غروب القمر
- اكتمال القمر (بدر الصياد)**
26 أكتوبر
• يكمل القمر الساعة 7:11 صباحاً
• يظهر كبيراً وجميلاً عند شروقه مساءً
• فرصة مناسبة للتصوير
• ليس خسوياً للقمر
- اقتراب القمر من الثريا**
27 - 28 أكتوبر
• يظهر القمر قريباً من عنقود الثريا
• فرصة للتصوير على هذه العنقود
• قد تحجب إضاءة القمر بعض النجوم
- زحل في وضع التقابل**
4 أكتوبر (حدث سابق)
• كان زحل في أفضل وضع للرصد
• ظل مناسباً للملاحظة طوال الشهر
• يمكن رؤيته بالتلسكوب
- شهب التنينيات**
8 - 9 أكتوبر (حدث سابق)
• معدل منخفض (نحو 5 شهب/ساعة)
• ظروف لمرصد جيدة نسبياً
• فرصة لرؤية الشهب اللامعة

نصائح لرصد الفلكي

- أفضل مكاناً لمراقبة بعداً عن لمواء المدن
- أفضل أوقات الرصد بعد منتصف ليل وحتى الفجر
- يمكن الرصد بالعين المجردة مع استخدام المنظار أو التلسكوب
- راجع حالة الطقس لضمان صفاء السماء