



## أبعد من الكلمات



**«الآذان الداخلي أهم مهارة يمكن اكتسابها في عالمنا المضطرب»**  
سوزان بولاك، عالمة النفس البريطانية، تبين أن الآذان الداخلي يساعد على التعامل بمهارة مع تقلبات الحياة وصعوباتها، مفسرة ذلك بأنه ينمي القدرة على ضبط الانفعالات الشخصية بدلا من ترك الآخرين يتحكمون فيها.



**«الكبر يفسد العلاقات الإنسانية»**  
فانيسا فان ادواردز، المحاضرة الأميركية، تشير إلى أن الكبر والاستعلاء يفسدان العلاقات الإنسانية بين الناس.



**«التركيز على السلبات وحدها ليس مفيداً لتطوير المهارات»**  
كيفين هارت، الممثل الكوميدي الأميركي، يؤكد أهمية أن تكون «إيجابيين» حتى تطور مهارتان، ويشير إلى أن شقيقه يرى فقط الأمور السلبية في أي شيء، فعلى سبيل المثال عندما أخبره بأنه اشترى سيارة فخمة جدا رد عليه قائلا: لكنك لا تجيد القيادة.

## إندونيسيا ستحظر مواقع التواصل الاجتماعي على الأطفال دون 16 عاماً



الرياض - العربية Business: قالت وزيرة الاتصالات والشؤون الرقمية الإندونيسية موتيا حفيظ إن إندونيسيا ستحظر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي للأطفال دون سن الـ 16. وأضافت حفيظ، في بيان صحفي، أنها وقعت لائحة حكومية تمنع الأطفال دون سن الـ 16 عاما من امتلاك حسابات على المنصات الرقمية عالية الخطورة، وسيبدأ تنفيذ القرار تدريجياً اعتباراً من 28 مارس، إلى أن تلتزم جميع المنصات بمتطلبات الامتثال، بحسب وكالات أنباء. وقالت حفيظ «الأساس واضح. أطفالنا يواجهون تهديدات حقيقية متزايدة. بدءاً من التعرض لمحتوى التنمر الإلكتروني، والاحتيال عبر الإنترنت، والأهم من ذلك الإدمان. الحكومة اتخذت هذه الخطوة باعتبارها أفضل جهد ممكن في ظل حالة الطوارئ الرقمية لا يضطر الآباء بعد الآن إلى خوض المعركة الأطفال. وكانت آستر ليا قد فرضت حظراً على مواقع التواصل الاجتماعي لمن هم دون 16 عاماً في ديسمبر، كما أعلنت إسبانيا الشهر الماضي أيضاً أنها ستحظر وصول القصر دون 16 عاماً إلى وسائل التواصل الاجتماعي. وأعلنت ماليزيا، جارة إندونيسيا، في نوفمبر أنها ستفرض أيضاً حظراً على مواقع التواصل الاجتماعي للمستخدمين دون سن 16 عاماً بدءاً من عام 2026.

## مواقيت الصلاة وحالة الطقس

الفجر	4:48
الشروق	6:07
الظهر	11:59
العصر	3:21
المغرب	5:52
العشاء	7:08
العتامي:	27
الصغرى:	17
أعلى حد: 2:49 ص - 2:34 م	
أدنى جزر: 8:50 ص - 9:31 م	

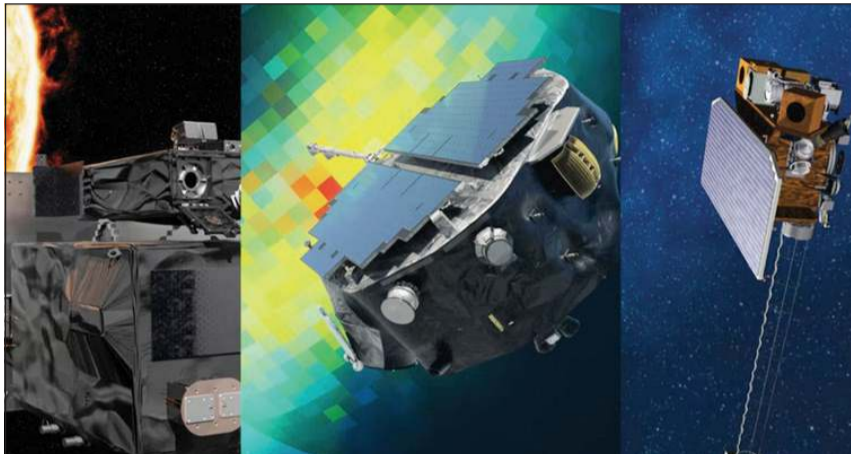
## البقاء لله

**يأتيها النفس مطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي وادخلي جنتي**

عقاب سالم أحمد العززي: 65 عاماً - الرجال: العارضية - 11 - 4 ح 2 - 105 م، ت: 65999512 - النساء: العدان - 13 ش - 43 - 52 م، ت: 99771499 - تم التشيع.  
عبدالله نصار فهوان العجمي: 76 عاماً - الرجال والنساء: العارضية - 10 ق - 5 - 6 ح - 7 م، ت: 67000754 - ت النساء: 97444159 - تم التشيع.  
حسن عبدالحسين محمد صفر: 81 عاماً - الرجال: الدسة - مسجد النقي - 4 ق - ت: 99070723 - النساء: بنيد القار - حسينية السيد علي الموسوي - تم التشيع.

## الوكالة ستعتمد في ذلك على مسبار يضم 10 أجهزة متطورة لدراسة الرياح الشمسية وتفاعلها بين النجوم

# «ناسا» تعزم إطلاق مهمة فضائية جديدة لاستكشاف الغلاف الشمسي



(العربية.نت)

صورة توضيحية للمسبار الفضائي

أن يشكل الإشعاع الشديد الناتج عنها، والمعروف أيضاً بالطقس الفضائي، مخاطر على رواد الفضاء في محطة الفضاء الدولية، فضلاً عن التداخل مع الاتصالات وشبكة الطاقة الكهربائية والأقمار الاصطناعية.

ومن المقرر أن ستسهم أجهزة المركبة الفضائية العشرة في سد الثغرات في الخريطة الحالية للغلاف الشمسي، المجهزة من بيانات جمعت من مهمات سابقة. وإلى جانب مهمتين أخريين لدراسة الطقس الفضائي

الغلاف الشمسي، وهي عبارة عن تدفق مستمر من الجسيمات المشحونة التي تنطلق من الشمس، وتعمل كقناع هائل تحمي الكواكب الواقعة ضمن النظام الشمسي من الإشعاع الكوني الذي يخترق مجرة درب التبانة، بحسب ما نقلت «العربية.نت».

العربية.نت: تعزم وكالة الفضاء الأميركية «ناسا» إطلاق مهمة فضائية جديدة لاستكشاف المزيد من البيانات عن الغلاف الشمسي خلال الفترة المقبلة. وقالت «ناسا» إن مهمة (IMAP) الجديدة، مصممة لدراسة كيفية تشكل الرياح الشمسية، وكيف تتفاعل هذه الرياح مع الفضاء بين النجوم عند حدود الغلاف الشمسي، التي يبدأ على مسافة تعادل ثلاثة أضعاف المسافة بين كوكبي الأرض وبلوتو. ويتشكل هذا الغلاف بفعل الرياح الشمسية، وهي عبارة عن تدفق مستمر من الجسيمات المشحونة التي تنطلق من الشمس، وتعمل كقناع هائل تحمي الكواكب الواقعة ضمن النظام الشمسي من الإشعاع الكوني الذي يخترق مجرة درب التبانة، بحسب ما نقلت «العربية.نت».

## «كان السينمائي» يُكرّم المخرج النيوزيلندي بيتر جاكسون بالسعفة الذهبية الفخرية



المخرج النيوزيلندي بيتر جاكسون

باريس - وكالات: أعلن مهرجان «كان» السينمائي الدولي منح المخرج النيوزيلندي بيتر جاكسون، السعفة الذهبية الفخرية، تقديراً لسيرته السينمائية التي جمعت بين أفلام هوليوود الضخمة والسينما ذات الرؤية الفنية الخاصة. ومن المقرر تكريم جاكسون خلال حفل افتتاح المهرجان في 12 مايو 2026، حيث يحتفي المهرجان بإسهاماته الكبيرة في تطوير صناعة السينما. من جهته، قال جاكسون إن الحصول على السعفة الذهبية الفخرية من مهرجان «كان» يعد من أكبر الإنجازات في مسيرته المهنية، مشيراً إلى أن المهرجان كان جزءاً مهماً من رحلته السينمائية منذ مشاركته الأولى فيه عام 1988، وصولاً إلى آخر مشاركاته عام 2001.

ويعد جاكسون أحد أبرز صناع السينما في العالم، حيث حقق نجاحاً باهراً بعدما أحدثت ثلاثيته «ملك الخواتم» تحولاً كبيراً في طريقة إنتاج الأفلام الملحمية، حيث حققت هذه السلسلة نجاحاً جماهيرياً ونقدياً واسعاً، وحصدت 17 جائزة أوسكار.

## طرح دراجة نارية تاريخية للبيع في مزاد عالمي بأكثر من 100 ألف دولار



الدراجة التاريخية التي ستعرض في مزاد عالمي خلال الربيع (سانا)

لندن - سانا: أعلنت دار «بونهامز» للمزادات عن طرح دراجة نارية تاريخية يعود تاريخها إلى مطلع القرن العشرين، للبيع ضمن مزاد عالمي في الربيع المقبل، متوقعة أن يتجاوز سعرها 100 ألف دولار. نظراً لقيمتها التاريخية وندرتها. وذكرت وكالة الأنباء السورية الرسمية (سانا)، نقلاً عن موقع «نيو أتلان» أن الدراجة، التي تحمل اسم «هولدن» وصنعتها شركة «ذا موتور تراكتن كومباني» في لندن، تعد من النماذج المتقدمة تقنياً في بدايات صناعة الدراجات النارية ذات العجلتين. وزودت الدراجة بمحرك رباعي الأسطوانات بسعة تقارب 1172 سنتيمتراً مكعباً، وهو تصميم متقدم في زمن كانت فيه المحركات الأحادية أو ثنائية الأسطوانات هي الأكثر انتشاراً، كما تميزت بنظام تبريد مائي اعتبر تطوراً تقنياً مهماً في تلك الفترة.

## نجاح زراعة الحمص في تربة تحاكي تركيبه سطح القمر



نيويورك - سانا: تمكن علماء من زراعة وحصان نبات الحمص، باستخدام تربة تحاكي تركيبه سطح القمر، في تجربة علمية تعد خطوة مهمة نحو تطوير الزراعة الفضائية، وتأمين مصادر غذاء لرواد الفضاء خلال المهمات الفضائية الطويلة. وذكرت الصحيفة العلمية الأميركية «يوريك أليرت»، أن علماء من جامعة «تكساس» في أوستين استخدموا ثرى قمرياً محاكياً من مختبرات «إكسولاب»، وهو تربة صنعت في المختبر لتشبه تربة القمر الحقيقية وخطوطه مع السمام الدودي بنسبة تصل إلى 25٪، ما أتاح للنباتات النمو والوصول إلى مرحلة الحصاد، في تجربة تهدف إلى دعم خطط استكشاف الفضاء المستقبلية المرتبطة ببرامج «آرتميس» للعودة إلى القمر، وذلك وفق دراسة نشرت في الدورية العلمية البريطانية «ساينتيфик ريبورتس».

وأوضح الباحثون أنهم عالجوا بذور الحمص بغضريات تكافئية تساعد جذور النبات على امتصاص العناصر الغذائية، وتقليل امتصاص المعادن الثقيلة السامة الموجودة في الثرى القمري، الأمر الذي ساعد النباتات على النمو، والبقاء لفترة أطول مقارنة بالنباتات غير المعالجة.

وتشير نتائج الدراسة إلى أن هذه التجربة تمثل خطوة مهمة لفهم كيفية تحويل التربة القمرية إلى بيئة صالحة للزراعة، رغم الحاجة إلى دراسات إضافية لتقييم القيمة الغذائية للمحصول، والتأكد من خلوه من المعادن الثقيلة، بما يضمن إمكانية استخدامه مستقبلاً كمصدر غذائي آمن لرواد الفضاء.

## راحة 15 دقيقة بين الحصص وأنشطة بدنية يومية ساعتين في التعليم الإلزامي الصيني



(شينخوا)

أطفال يلعبون كرة السلة في محافظة داروشيان بمدينة يونغتشو في مقاطعة هونان وسط الصين

إنشاء حصص تربية بدنية متعة للطلاب وتشجيع

مباريات كرة السلة وكرة القدم وكرة الطاولة في جميع المدارس، بالإضافة إلى إجراءات أخرى.

بكين - شينخوا: قال وزير التربية والتعليم الصيني هواي جين بنغ أمس إن الصين أطلقت مبادرة تتضمن تطبيق فترات راحة مدتها 15 دقيقة بين الحصص الدراسية، وأنشطة بدنية يومية مدتها ساعتان لطلاب المدارس الابتدائية والإعدادية في جميع المناطق على مستوى المقاطعة.

وأضاف الوزير في مؤتمر صحفي أن رصد السلطات الوطنية أظهر ارتفاعاً كبيراً في المعدل العام للصحة البدنية الجيدة أو الممتازة بين الطلاب الصينيين، كما انخفض المعدل العام لقص النظر لدى الطلاب لمدة أربع سنوات متتالية.

وأشار هواي إلى أن الصين ستواصل المضي قدماً في حملة تعزيز النباقة البدنية للطلاب من خلال

## ذوبان جليد القطب الجنوبي يغيّر السلسلة الغذائية البحرية



قنديل البحر جزء من الكائنات الجيلاتينية

وقد أظهرت الصور الفضائية كيف تحولت المناطق التي كانت مغطاة بالجليد إلى مياه مفتوحة، مما أتاح نمو العوالق الدقيقة بشكل أكبر وأثر على الكائنات الأكبر التي تعتمد على الجليد. شهد الباحثون زيادة ملحوظة في نمو العوالق الدقيقة، وهي قاعدة السلسلة الغذائية البحرية. وأدى هذا إلى صعود الكائنات الجيلاتينية التي تتغذى على العوالق الدقيقة وتزدهر في المياه الخالية من الجليد، لتصبح بدلاً للكريل في المناطق التي فقدت جليدها. ويؤثر هذا التحول على قدرة المحيط الجنوبي على تخزين الكربون ودعم النظام الغذائي التقليدي.

واليعب الجليد البحري دوراً محورياً في دعم النظم البيئية، حيث يوفر ماوى للكريل ويحتضن الطحالب الكبيرة مثل «الدياتومات»، الضرورية لتغذية الكريل والكائنات الصغيرة الأخرى. وقد أدى فقدان الجليد إلى اضطراب هذه البيئات الحيوية، مما يهدد الكائنات التي تعتمد عليه للبقاء والتكاثر. يعد الكريل، أو القشريات البحرية، أساساً للسلسلة الغذائية في المحيط الجنوبي، فهو أساس غذاء الأسماك والحيوانات والفقعات. ومع تراجع الجليد، تدهورت أعداد الكريل، ما يهدد التنوع البيولوجي والتوازن الغذائي للمحيط، كما أن انخفاض الكريل يضر بالصناعة السمكية التي تعتمد على صيده.

الجزيرة.نت: تعد القارة القطبية الجنوبية رمزاً للاستقرار المناخي، لكنها تواجه الآن تغيرات سريعة بفعل ذوبان الجليد البحري. وتؤدي هذه التحولات إلى اضطرابات كبيرة في النظام البيئي البحري، مع انخفاض القشريات البحرية «الكريل»، وازدهار الكائنات الجيلاتينية، ما يمثل أزمة بيئية عاجلة لها آثار عالمية. ولعدة عقود، حافظ الجليد البحري في القارة القطبية على استقراره، موفراً بيئة حيوية للكريل والكائنات البحرية الأخرى، لكن خلال السنوات العشر الأخيرة، شهد المحيط الجنوبي ذوباناً سريعاً للجليد، وهو تحول مرتبط بشكل رئيسي بتغير المناخ وارتفاع درجات الحرارة.