

## الأسقف العالية سبب نتائج الامتحانات السيئة

### وكالات

يحصل الكثيرون على نتائج سيئة في الامتحانات الدراسية على الرغم من أنهم قد يمضون وقتاً طويلاً في المراجعة والتحضير. وعلى الرغم من أن اللوم يقع غالباً على الأداء المنخفض للتلاميذ أو الطلبة، إلا أن دراسة حديثة أجرتها جامعة جنوب أستراليا وجامعة ديكن وجدت صلة بين قاعات الامتحانات ونتائج الفحص الضعيفة. ووجد العلماء أن الأسقف العالية يمكن أن تكون السبب وراء خيبة أمل الكثيرين بالحصول على نتائج محبطة في الامتحانات، وهو أمر مؤسف إلى حد ما، نظراً لأن العديد من الاختبارات تجري في صالات رياضية ضخمة أو قاعات ضخمة. وحتى بعد الأخذ في الاعتبار العمر والجنس والوقت من العام وخبرة الامتحانات السابقة والأداء العام في الدورات الدراسية، وجد الباحثون أن الطلاب الذين أجروا الامتحانات في غرف ذات أسقف أعلى حصلوا على درجات أقل.

## السبب الأكثر شيوعاً للسرطان

### وكالات

يُعتقد أن عادات تدخين السجائر والإسراف في شرب الخمر وتناول الطعام بكثرة لسنوات، تحدث ضرراً بالحمض النووي وتضعف دفاعات الجسم ما يخلق بيئة مثالية لتشكل الأورام السرطانية. لكن بعض الأبحاث توضح أن حدثاً صادمًا واحداً قد يكون مرتبطاً بتطور المرض القاتل بعد سنوات. ويمكن أن يترك الطلاق المرير أو وفاة أحد أفراد الأسرة أو الإصابة الشديدة، أثراً شديداً عليك، ما يضعف كيفية استجابتك للتوتر لبقية حياتك، وربما يزيد من خطر الإصابة بالسرطان. ووجدت دراسة أن النساء اللاتي تعرضن لحدث صادم، مثل حادث سيارة أو اعتداء، ولديهن أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، ارتفع لديهن خطر الإصابة بسرطان المبيض بمقدار الضعف مقارنة بالنساء اللاتي لم يتعرضن لصدمات نفسية. ووجدت أيضاً أن غالبية المرضى الذين تم تشخيص إصابتهم بسرطان الرأس والرقبة والبنكرياس، تعرضوا لحدث مرفق قبل ٥ سنوات من اكتشاف السرطان.

## «ثقافة دمشق» تكرم صالح الحايك



### الوطن

تقديرًا لمسيرته الفنية نظمت مديرية ثقافة دمشق ندوة حوارية مع الفنان القدير صالح الحايك في المركز الثقافي العربي بأبورمانة بإدارة الكاتب أحمد بوبس. وتضمنت الندوة التعريف بحياة الفنان وأعماله الفنية التي تميزت بشمولية من غناء وتمثيل وتلحين وتأليف وإخراج وكتابة للأغاني. وفي ختام الندوة قدمت مديرة ثقافة دمشق نعيمة سليمان درعاً وشهادة تقدير للفنان المكرم.

## درجة الحرارة في موسكو تحطم أرقاماً قياسية

### وكالات

سجل خبراء الأرصاد الجوية يوم الثلاثاء درجة حرارة قياسية في العاصمة الروسية موسكو بلغت ٣١,٩ درجة مئوية. وقال المدير العلمي للمركز الروسي للأرصاد الجوية رومان فيلفاند في تصريح لوكالة «ريا نوفوستي»: «إن الطقس في موسكو كثر اليوم الرقم القياسي لدرجة الحرارة المسجلة قبل ١٣٤ عاماً، حيث كانت آخر مرة ارتفعت فيها درجة حرارة المدينة إلى ٣١,٩ في ٣ حزيران عام ١٨٩٠». وأشار كبير المتخصصين في مركز «فوبوس» الروسي للأرصاد الجوية ميخائيل ليو إلى أنه اليوم كان الأكثر ارتفاعاً في درجات الحرارة في تاريخ عمليات الرصد على مدى السنوات الـ ٧٥ الماضية في موسكو ومنذ بداية عام ٢٠٢٤. وفي ١ حزيران، تم تسجيل ٢٨ رقماً قياسياً لارتفاع درجات الحرارة في روسيا، أحدها في مقاطعة خيرسون بـ ٣٥,٩ درجة مئوية، حيث بلغ الرقم القياسي المسجل سابقاً ٣٤,٧ درجة مئوية في عام ٢٠١٧. وفي مقاطعة بسكوف وصل مقياس الحرارة إلى ٣٤,٣ درجة مئوية، حيث بلغ الرقم القياسي المسجل سابقاً ٣٠,٧ درجة مئوية في عام ٢٠٢٢. وفي مدينة تشيتا تم تسجيل ٣٤,١ درجة مئوية بعد أن كان الرقم القياسي السابق ٣٣,٨ درجة مئوية في عام ٢٠٢٢. وفي سان بطرسبورغ بلغت درجة الحرارة القصوى لهذا اليوم ٣٣,٢ درجة مئوية، حيث كان الرقم القياسي السابق ٣١,٩ درجة مئوية في عام ٢٠٢٢.

## الفريز يقاوم حب الشباب

### وكالات

قال خبراء الصحة إن تناول نظام غذائي متوازن غني بالفواكه والخضروات الطازجة، يمكن أن يساعد في الحد من ظهور البثور وحب الشباب. لكن فاكهة واحدة شائعة تقدم فائدة غير متوقعة للبشرة، وهي الفريز التي تحتوي على مضادات الأكسدة المعروفة باسم «البوليفينول»، إضافة إلى المعادن مثل المنغنيز والبوتاسيوم، وكذلك فيتامين «سي» المعروف بخصائصه المضادة للالتهابات. وأفادت التقارير بأن الفريز يساعد في تقليل بعض الالتهابات المرتبطة بحب الشباب، كما تحتوي أوراق الفريز على العديد من الخصائص المفيدة لصحة البشرة، لذا فإن إعداد الشاي بها يعد طريقة رائعة لتزويد الجسم بجميع الفيتامينات والمعادن الضرورية للبشرة.

## أطعمة غنية بفيتامين «ب»

### وكالات

يعيش الناس في عصر الإجهاد الكبير، الذي يؤثر في حالة الجسم ويسبب اضطراب النوم وتقلب المزاج والقلق وألم عضلياً وتغيرات في الجلد والشعر والأظافر. وأشارت الدكتورة إلفيرا فيسينكو خبيرة التغذية الروسية إلى أن الأطعمة الغنية جداً بمجموعة فيتامين «ب» هي كبد البقر، حيث يحتوي ٧٠ غراماً منه على نصف حاجة الجسم اليومية من فيتامينات «ب ٦»، «ب ٩»، «ب ١٢». وأوصت بإدراج خبز الحبوب الكاملة وبذور عباد الشمس والبطيخ والكتان والسبانخ والسلم والموز في النظام الغذائي، لأنها أيضاً غنية بفيتامينات مجموعة «ب».

## «ميتا» ترفع الحظر عن كلمة «شهيد»

### وكالات

أعلنت شركة «ميتا» المالكة لمنصات «فيسبوك» و«إنستغرام» و«واتس أب» تعديل سياستها تجاه كلمة «شهيد» في المحتوى المنشور باللغة العربية، أو كلمة «mar tyr» باللغة الإنكليزية، بعد انتقادات من مجلس إشراف المحتوى التابع لها. وكانت السياسة السابقة تفرض حظراً شاملاً على استخدام الكلمة، ما أدى إلى حذف الكثير من المحتوى بنحو غير عادل. وانتقد مجلس الإشراف سياسة «ميتا» السابقة التي كانت تحظر استخدام كلمة «شهيد» بغض النظر عن السياق، مشيراً إلى أن الكلمة تحمل معاني متعددة ولا ترتبط بالعنف. وأوضح المجلس في تقرير سابق أن كلمة «شهيد» كانت السبب وراء حذف أكبر قدر من المحتوى في منصات «ميتا» مقارنة بأي كلمة أو عبارة أخرى. واستجابت «ميتا» لتوصيات مجلس الإشراف، واعتمدت نهجاً جديداً لفحص المحتوى الذي يتضمن كلمة «شهيد». ووفقاً للشركة، فإن النهج الجديد يركز على إزالة المحتوى الذي يقترن بكلمة «شهيد» مع محتوى آخر ينتهك قواعد المجتمع، أو في الحالات التي تظهر فيها إحدى العلامات الثلاث للعنف التي حددها المجلس. ومن المتوقع أن يؤثر هذا التعديل بنحو إيجابي في المستخدمين الذين يتحدثون اللغة العربية في منصات «ميتا». وصرح المجلس: «يرحب مجلس الإشراف بإعلان «ميتا» الذي ينص على تنفيذ توصيات المجلس، وإجراء تغييرات جادة على سياسة غير عادلة أدت إلى فرض رقابة على ملايين المستخدمين عبر منصاتنا». واختتم: «من المتوقع أن يكون لتعديلات السياسة بشأن كيفية إدارة المحتوى الذي يتضمن كلمة «شهيد» باللغة العربية تأثير سريع في عمليات حذف المحتوى، إذ سيحل النهج الجديد محل الحظر الشامل على كلمة تعترف «ميتا» نفسها بأنها من أكثر الكلمات التي طبقت سياساتها عليها بنحو مبالغ فيه».

## شمس: «أبغى أستقر.. زوجوني»



### الوطن

فاجأت الفنانة شمس الكويتية متابعيها على مواقع التواصل الاجتماعي بطلب غريب بشأن حياتها الاجتماعية. فكتبت: «أبغى أستقر.. زوجوني، أعزائي متابعيني، اللي يلاقي في عريس بايع نفسه وأمه داعية عليه ببلغني، أبغى أستقر.. زوجوني». واختلفت ردود وتعليقات متابعيها حول طلبها فبعضهم سخر منها، في حين تمنى آخرون لها حياة سعيدة، على حين انتقد جانب ثالث مضمون الفيديوهات التي تقدمها بشكل عام.

## إصابات في حادث سلم كهربائي

### وكالات

وتق مقطع فيديو لقطات لحادث وقع على السلم الكهربائي داخل محطة مترو إزمير أو تشبول في تركيا، حيث تحرك فجأة بالاتجاه المعاكس، ما أسفر عن إصابة ١١ شخصاً. ووقع الحادث عندما بدأ السلم الكهربائي المتحرك بالتحرك بشكل مفاجئ في اتجاه خاطئ أثناء وجود أشخاص عليه، ما أدى إلى فقدان عدد منهم لتوازنهم وسقوطهم. وتعرض ١١ شخصاً للإصابة بسبب هذا العطل، ما أثار زعر الناس الذين حاولوا الاستمرار في الصعود لتجنب الإصابة. وظهر في نهاية المقطع عدد من الأشخاص الجالسين على الأرض، ويحاول البعض الآخر إسعافهم.