

هذا موعد إطلاق «آيفون ١٥»

وكالات

تحدثت تقارير إخبارية عن الموعد المرتقب لإطلاق النسخة الأحدث من هواتف شركة «أبل» الأميركية «آيفون ١٥» وموعد توافره في الأسواق.

وقالت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية إنه من المتوقع أن تكشف «أبل» عن «آيفون ١٥» في ١٢ أو ١٣ أيلول المقبل في الحدث السنوي في مقرها الرئيسي في مدينة كوبرتينو بولاية كاليفورنيا، على أن يتوافر الهاتف الجديد في الأسواق بحلول ٢٢ أيلول المقبل.

ويتوقع أن تكشف «أبل» عن سلسلة هواتف في الحدث المنتظر وهي «آيفون ١٥»، «آيفون ١٥ بلس»، «آيفون ١٥ برو»، «آيفون ١٥ ماكس».

وذكرت تقارير أن «أبل» قررت تغيير اسم هاتف «آيفون ١٥ برو ماكس» إلى «آيفون الترا».

وتحدثت تسريبات وتكهانات عن الإضافات التي سيشملها «آيفون ١٥»، وتوقع بعضها أن تكون هناك تغييرات هي الأكبر منذ سنوات، مثل مخرج جديد للشحن.

ارتفاع جرائم القتل والسرقات في أميركا

وكالات

كشفت إدارة شرطة واشنطن أن معدل الجريمة في العاصمة الأميركية ارتفعت مقارنة بالعام الماضي، مع تزايد جرائم القتل والسرقة على وجه التحديد.

وقالت وفقاً للإحصاءات الصادرة عنها، إن جرائم القتل ارتفعت بنسبة ٢٨ بالمئة منذ بداية العام، من ١٢٦ في عام ٢٠٢٢ إلى ١٦١ في عام ٢٠٢٣.

وعلاوة على ذلك، فقد ارتفعت حالات الاعتداء الجنسي بنسبة ١٩ بالمئة، والاعتداء بسلاح خطير بنسبة ٤ بالمئة، بحسب إدارة شرطة واشنطن.

وبشكل عام، فقد ارتفعت جرائم العنف في واشنطن بنسبة ٣٧ بالمئة منذ بداية العام حتى الآن، من ٢٣٥٠ حالة في عام ٢٠٢٢ إلى ٣٢١٦ حالة حتى الآن في العام الحالي.

كما ارتفعت الجرائم الخاصة بالزواج على الملكية في العاصمة الأميركية واشنطن بنسبة ٢٩ بالمئة، منذ هذا الوقت من العام الماضي، من ١٣٤٤٣ حالة إلى ١٧٣٣١.

كما تضاعف عدد حالات سرقة السيارات، وارتفع معدل إشعال النيران عمداً في الممتلكات بنسبة ٣٠٠ بالمئة، من حادثتين إلى ٨ حالات.

وأضافت دائرة شرطة العاصمة إن الجريمة مجتمعة في واشنطن ارتفعت بنسبة ٣٠ بالمئة، من ١٥٧٩٣ حالة إلى ٢٠٥٤٧ حالة.

لطيفة ترغب في الغناء في دمشق



الوطن

أعربت النجمة التونسية لطيفة عن شوقها للجمهور السوري حيث طلبت دعوتها لإحياء حفل في سورية، وعبرت عن رغبتها بإطلاق ألبومها الجديد على مسرح الأوبرا في دار الأسد للثقافة والفنون بدمشق خلال شتاء ٢٠٢٤ لكونه من توقيع الموسيقار زياد الرحباني الذي وصفته بـ«معشوق السوريين».

وأضافت عبر إذاعة المدينة: «الشعب السوري رائع وقوي وصامد، شعب معلم.. شعب يعلم ما معنى الوطنية».

فوائد لشرب الماء فور الاستيقاظ

وكالات

يتبع اليابانيون تقليداً قديماً يتمثل بشرب الماء على معدة خاوية فور استيقاظهم صباحاً، تلك الظاهرة قد تبدو غريبة قليلاً، لكن تأثيرها كبير في صحة الإنسان.

ووفقاً لدراسات عديدة، توفر هذه الممارسة البسيطة نتائج إيجابية فيما يتعلق بالصحة، وهو الأمر الذي دفع صحفية لتجربة الطريقة لمدة شهر كامل، وتسجيل النتائج.

وبعد شهر من ممارسة شرب الماء فور الاستيقاظ، قالت الصحفية: «بعد أيام قليلة من بدء شرب الماء في الصباح، بدأت أشعر بأنني أخف وزناً، شعرت أن جسدي كان يزِيل السموم بسهولة أكبر».

وأكدت أن العادة الجديدة ساعدتها على تحمل النظام الغذائي الذي تتبعه، حيث إنها لم تشعر بالجوع المزعج الذي يأتي كل ساعة، والرغبة في تناول الطعام الخفيف بين الوجبات.

وأضافت: «إضافة إلى الشعور بجوع أقل، لم يعد هضمي بطيئاً وثقيلاً، ارتفاع مستوى الطاقة لدي حفزني على ممارسة الرياضة أكثر فأكثر».

وأشارت إلى أنها كانت تعاني عسر الهضم سابقاً، وكذلك الحموضة، إلا أن هذه المشاكل اختفت بشرب الماء في الصباح، وغاب الشعور بالحموضة بعد الوجبات.

كما أكدت التأثير الكبير الذي لاحظته على بشرتها بسبب الماء: «اعتاد الناس أن يقولوا لي إنني أبدو أكبر من عمري، منذ أن بدأت العلاج بالماء، تقلصت التجاعيد في وجهي والآن تبدو بشرتي صحية ومشرقة ومتوهجة».

التفريك تعطل على قمة الجبل

وكالات

علّق مئات السياح في جبال روكي غرب كندا، بعدما تعطل التفريك الذي أقلهم إلى قمة الجبل، بسبب انقطاع عام للتيار الكهربائي تسببت به عاصفة.

وكان ركاب مقصورات التفريك أول من جرى إجلاؤهم، لكن مئات آخرين كانوا موجودين على قمة الجبل عجزوا عن النزول قبل حلول المساء.

وواصلت الشرطة عملية إجلاء السياح عبر مروحية بمساعدة السلطات المسؤولة عن المتنزّهات الوطنية.

وقالت آبي (٤٦ عاماً)، وهي امرأة كانت تزور المنطقة برفقة عائلتها: «أمضينا الليلة على الجبل في مبنى الاستقبال، وفروا لنا الماء ووجبات خفيفة وبطانيات»، مشيرة إلى أنها مرهقة ومحبطة بسبب الانتظار فترة طويلة استمرت أكثر من ١٢ ساعة فوق جبل سولفور الذي يرتاده الزوار بأعداد كبيرة.

وأوضحت أن بعض الأشخاص تحدوا الظلام وعادوا سيراً إلى أسفل الجبل، منتقدة التحرك البطيء للسلطات.

كارداشيان تبدأ رحلة إعادة التأهيل

وكالات



كشفت نجمة تلفزيون الواقع كيم كارداشيان، عن تفاصيل لم تعلنها سابقاً حول تعرضها لإصابة كبيرة ومؤلمة منعتها من مزاولتها نشاط تمارينها الرياضية، وقالت: «حسناً يا رفاق، ثمة شيء لا تعرفونه عني وهو أنني تعرضت لكسر في الكتف وتمزق في الوتر، لكنني بدأت اليوم رحلة إعادة التأهيل وممارسة التمارين لأني بحاجة للعودة مجدداً إلى النادي».

وأشارت إلى أنها كانت تتدرب مع مدربة شخصية سبق لها التعرض أيضاً للإصابة ذاتها، لافتة إلى أنها بدأت رحلة إعادة التأهيل لتدعيم عضلات الكتف مرة أخرى، وذلك لإصرارها على التعافي في أقرب وقت ومن ثم العودة إلى ممارسة التمارين في صالة الألعاب.

قرش عض ساق امرأة

وكالات

بينما كانت امرأة ستيينية تستجم على أحد أكثر الشواطئ شهرة في مدينة نيويورك، حدث ما لم يكن متوقفاً، وتعرضت لهجوم من قرش مقترس، تركها بين الحياة والموت.

وكانت الضحية تسبح في شاطئ روكاواي عندما هاجم القرش ساقها اليسرى. وانتزع القرش بعضته جزءاً من ساق المرأة، تاركاً جرحاً متسعاً وعميقاً بعدة بوصات. وقال المتحدث مايكل هينك: إن المرأة، التي لم يتم الكشف عن اسمها، لا تزال في حالة حرجة في المركز الطبي بمستشفى جاماكا. وقال مدير ملف هجمات القرش العالمية، بجامعة فلوريدا: إن هذا كان أخطر هجوم لأسماك القرش في مياه نيويورك منذ الخمسينيات على الأقل.

اللبن لحرق الدهون

وكالات

يعتمد خبراء التغذية على اللبن الخالي من الدسم لمساعدة المريض على التخلص من السمنة، على اعتباره يلعب دوراً مهماً في حرق الدهون والتخلص من البطن البارزة، وبالتالي تعزيز فقدان الوزن. وينصح خبراء التغذية باستخدام اللبن في رحلة إنقاص الوزن، لأنه يساعد في تشكيل عضلات البطن بشكل أسرع، كما أن إضافة اللبن إلى النظام الغذائي تسرع عملية حرق الدهون في الجسم وتخفف الوزن.

وبفضل البروتينات والبروبيوتيك وتعدد استخدامات الطهي، يعتبر اللبن واحداً من أهم العناصر الغذائية التي تلعب دوراً محورياً في المساعي لإنقاص الوزن.

كيف يؤثر النوم المبكر في حياتك؟

وكالات

يعد النوم من أهم الجوانب التي تؤثر في صحة وجودة حياة الإنسان. ويقول الأطباء والخبراء إن الحصول على كمية كافية من النوم وتحديد في ساعات مبكرة من الليل قد يكون له تأثير ملحوظ على صحتك.

وقال موقع «ذا هيلثي» إن العديد من الأبحاث والدراسات العلمية تعكفت في فحص فوائد النوم المبكر من جوانب متعددة، مثل الصحة الجسدية والصحة العقلية، إلى جانب تأثيره في أداء الإنسان اليومي.

يساعد النوم المبكر على تعزيز وظائف الدماغ وزيادة الانتباه والتركيز في أثناء اليوم، كما يساهم في تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، وخفض مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري.

ويمكن أن يؤدي الحصول على نوم كاف ومبكر إلى تحسين المزاج والعواطف الإيجابية، بينما قلة النوم قد تزيد من خطر التوتر والاحتكاك.

النوم المبكر أيضاً ينظم إفراز الهرمونات المهمة مثل هرمون النمو وهرمونات التوازن الغذائي، ما يؤثر بشكل إيجابي في النمو والصحة العامة.

النوم والاستيقاظ مبكراً يمنحان يومك وقتاً إضافياً، ما يمكن أن يساعد على زيادة إنتاجيتك وإنجاز المزيد من المهام، كما يساعد في الحصول على دورة نوم أفضل، الأمر الذي يساهم في الشعور بالراحة والاسترخاء.

النوم المبكر يساهم في إقامة نمط حياة صحي يشمل ممارسة التمارين الرياضية وتناول الوجبات في وقتها المناسب، ويساهم في تنظيم الساعة البيولوجية لجسمك، وهذا الأمر يساهم في تحسين عمليات الهضم.