



كاتب ملكي: الأميرة ديانا كانت تهيئ هاري لخلافة العرش

كشف الكاتب الملكي المخضرم ريتشارد كاي أن الأميرة ديانا كانت تعتقد أن الأمير هاري قد يصبح ملكاً يوماً ما، معتبرة أن شقيقه الأكبر الأمير ويليام «الخجول» قد لا يرغب في تولي «المنصب الأعلى». وفي تصريحات له ببودكاست «أسرار القصر» التابع لصحيفة «ديلي ميل»، قال كاي إن ديانا كانت تدرك وتحفظ ويليام تجاه دوره الملكي المستقبلي، وكانت تهيئ هاري لاحتمالية خلافة العرش، مُطلقة عليه لقباً خاصاً هو «الملك هاري الطيب»، المستوحى من العصور الوسطى. وأضاف: «ويليام كان شاباً خجولاً ومتحفظاً، والدته لم تعتقد أبداً أنه يسعى لارتداء التاج يوماً ما، لذلك وضعت في ذهنها احتمال أن يخلف هاري والده، لكن الأمور لم تجر على هذا النحو، ونحن جميعاً متوترون لذلك». وأشار كاي إلى أن ويليام نضج في دوره الملكي إلى جانب زوجته كيت ميدلتون، وابتكر أساليب جديدة للتعامل مع العائلة المالكة، مع إدراكه أن بعض جوانب النظام الملكي تحتاج إلى تغييرات لضمان استمراره. وتولدت علاقة صداقة بين ديانا وكاي، الذي غطى أخبار العائلة المالكة أربعين عاماً، وكانت الأميرة تطلعه على تفاصيل حياتها الخاصة، وأحياناً يذهبان معاً إلى السينما. وتوفيت ديانا في أغسطس 1997 عن عمر 36 عاماً إثر حادث سير في باريس، وعلى الصعيد الشخصي، حافظ الأخوان ويليام وهاري على مسافة بينهما في مناسبات عدة، مثل حفل تأبين عههما اللورد روبرت فيليبز في أغسطس 2024، رغم لقاءهما السابقة لكشف نتمال والديهما في يوليو 2021 وحضور جنازة الملكة إليزابيث في سبتمبر 2022. وخلال زيارة الأمير هاري لبريطانيا في سبتمبر 2025 لم يلتق الشقيقان رغم قربهما الجغرافي في بعض المناسبات.



خلافاً لما تعتقد.. دماغك لا يستطيع فعل شيئين في وقت واحد

لا يستطيع الدماغ البشري إنجاز مهمتين في الوقت نفسه فعلياً حتى مع قدر كبير من التدريب، بل إنه يعالج هذه المهام بالتتابع كما هو معتاد، وفقاً لدراسة نشرت في الدورية العلمية «كوارترلي جورنال أوف إكسبيريمنتال سايكولوجي». وخلال الدراسة عالج المشاركون مهمتين حسيين في الوقت نفسه، حيث طلب منهم الإشارة إلى حجم دائرة تظهر فترة وجيزة باستخدام اليد اليمنى، وفي الوقت ذاته تحديد ما إذا كان الصوت الذي يسمعونه حاداً أو متوسطاً أو منخفضاً. وتم قياس سرعة استجاباتهم وعدد الأخطاء التي ارتكبوها. وجرى تكرار الاختبارات على مدار عدة أيام. ومع زيادة التدريب أصبح المشاركون أسرع وارتكبو أخطاء أقل. وكان يُنظر إلى مثل هذا التأثير التدريجي فترة طويلة باعتباره دليلاً على أن الدماغ يستطيع معالجة المهام بشكل متوازٍ إذا توفر التدريب الكافي. وقال عالم النفس نورستن شسوربت من جامعة هاله: «هذه الظاهرة المعروفة باسم التقاسم المثالي للوقت اعتبرت فترة طويلة دليلاً على المعالجة المتوازنة الحقيقية في الدماغ وعلى أن دماغنا قادر على تعدد المهام بلا حدود»، مضافاً في المقابل أن النتائج الجديدة تشير إلى عكس ذلك. ووفقاً للباحثين، فإن الدماغ يقوم بتحسين ترتيب خطوات المعالجة بحيث لا تعوق بعضها بعضاً بشكل كبير. وقال شسوربت: «دماغنا بارع جداً في ترتيب العمليات وأحد تلو الأخرى»، مؤكداً أن لهذا التقاسم المثالي حدوداً. كما تمكن فريق البحث من إثبات أنه عند إجراء تغييرات طفيفة جداً في المهام ارتفعت نسبة الأخطاء واحتاج المشاركون إلى وقت أطول لحلها. وشارك 25 شخصاً في ثلاث تجارب أجريت ضمن الدراسة. وأشار عالم النفس تيلو شتروباخ من كلية «ميدكال سكول هامبورج» إلى أن هذه النتائج لها أهمية أيضاً في الحياة اليومية، موضحاً أن تعدد المهام قد يتحول إلى خطر، على سبيل المثال أثناء قيادة السيارة أو في المهين التي تتطلب تنفيذ مهام متوازية كثيرة.



الكويت تحظر الأعراس والحفلات والمسرحيات خلال العيد حتى إشعار آخر

آخر. وعدم إقامة أو ارتداء المخيمات البرية». ويصدر مركز التواصل الحكومي في الكويت باستمرار تنبيهات بإجراءات الوقاية عند سماع دوي انفجارات أو إنذارات. وأعلن الطيران المدني الكويتي أمس الخميس «تعرض مطار الكويت الدولي لاستهداف من قبل عدة طائرات مسيرة ما أسفر عن وقوع أضرار مادية فقط، وقد تم التعامل مع الحادث وفق خطة الطوارئ المعمول بها منذ بداية الأزمة بالتنسيق الكامل مع الجهات المختصة في الدولة». وسجلت الكويت أعلى عدد من القتلى في الحملة الانتقامية التي تشنها إيران منذ 28 فبراير على دول الخليج، إذ قُتل 12 شخصاً بينهم مدنيان، أهدمها طفلة في الحادية عشرة قضت في ضربة على بيت عائلتها الإيرانية.

أعلنت الكويت أمس الخميس منع إقامة أعراس وحفلات ومسرحيات في فترة عيد الفطر حتى إشعار آخر، كإجراء احترازي» للحد من التجمعات الكبيرة، وذلك بعد ساعات من إعلان السلطات أضرارا في مطار الكويت الدولي بسبب هجوم بطائرات مسيرة. وتواصل إيران هجماتها على الخليج لليوم الـ13 رداً على الهجوم الأمريكي الإسرائيلي على أراضي الجمهورية الإسلامية. وجاء في بيان وزارة الداخلية الكويتية: «في ظل الأوضاع الراهنة التي تمر بها البلاد والمنطقة تعلن وزارة الداخلية أنه تقرر منع إقامة المسرحيات والحفلات والأعراس خلال فترة عيد الفطر المبارك حتى إشعار آخر وذلك كإجراء احترازي يهدف إلى الحد من التجمعات الكبيرة وتعزيز متطلبات الأمن والسلامة في هذه المرحلة». وكانت وزارة الداخلية الكويتية قد دعت الأسبوع الماضي إلى «عدم نزول الحداقة وقوارب النزهات البحرية إلى البحر حتى إشعار

يدفعها من ماله الخاص.. «هدية غريبة» من ترامب تثير التساؤلات



وأكد البيت الأبيض أن ترامب يدفع ثمن هذه الأذية من ماله الخاص. يحرص كثير من تلقوا الأذية على ارتدائها في حضور ترامب، وإن كان بعضهم يفعل ذلك على مريض. وذكر التقرير أن أحد وزراء الحكومة تدمر من اضطراره إلى وضع أذيته الفاخرة من لويس فويتون جانبا.

وأفاد التقرير بأن ترامب أصبح يخضع لمقاسات أذية الأشخاص أمامهم، ثم يطلب من أحد مساعديه تسجيل المقاس، وبعد نحو أسبوع تصل إلى البيت الأبيض علبة بنية تحمل علامة فلورشيم. وفي بعض الأحيان، يوقع ترامب على العلبة أو يرفق معها بطاقة شكر، بحسب أشخاص مطلعين نحو 145 دولاراً.

باتت الأذية الجلدية الرسمية واحدة من أكثر رموز المكانة رواجاً داخل أوساط مؤيدي الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، بعدما اعتاد الأخير تقديمها كهدايا إلى رؤساء وكالات اتحادية، ومشرعين، ومستشارين في البيت الأبيض. وإضافة إلى ضيوف كبار. وبحسب تقرير صحيفة «وول ستريت جورنال» فإن ترامب يسأل خلال اجتماعات الحكومة: «هل حصلت على الحذاء؟» فيما ظهر بعض من تلقوا الهدية وهم يرتدونها داخل المكتب البيضاوي. وبنابر قطع ترامب الحديث فجأة ليتحدث عن أذيته الجديدة «المذهلة»، قبل أن يقدم للإعلامي تاكر كارلسون زوجاً من الأذية البنية ذات التصميم الكلاسيكي. وقالت مسؤولة في البيت الأبيض: «كل الرجال لديهم هذه الأذية»، بينما علق آخر مازحاً: «الأمر مضحك

مصنك الكلام



عالم تefla.kh@aakgroup.net طفلة الخليفة

العالم كله يقف مع البحرين ودول الخليج تجاه العدوان الإيراني الغاشم ويطالب إيران بوقف العدوان فوراً. 135 دولة، أكبر عدد دول داعمة لقرار في تاريخ الأمم المتحدة، وقد حصل ذلك لأن البحرين ودول الخليج كانت دائماً تسعى إلى السلام ولأن البحرين ودول الخليج لم تعدت على أحد ولم تكن سياستها في يوم من الأيام التوسع على حساب الآخرين وكانت تريد السلام للجميع، وحتى بالنسبة إلى المشاكل التي لا تخصها كانت تسعى إلى السلام وتدعو إلى السلام ونيد العنف وحل المشكلات بالحوار، وحتى بالنسبة إلى هذا الصراع بين إيران والولايات المتحدة سعت بكل قوتها إلى أن يكون الحوار هو السبيل لحل المشكلة والجلوس إلى طاولة المفاوضات، لكن الجميع لم يسمعو لصوت العقل واندفعوا إلى محاولات حل المشكلات بالحرب، والحرب لا تجلب إلا الدمار للجميع.

وقد أدان مجلس الأمن الهجمات على المناطق السكنية والبنية المدنية، وقال الإيرانيون إننا نهجم القواعد، فهل ضرب المواطنين الأمنيين هو من ضمن القواعد، وهل ضرب محطات تحلية المياه هو ضمن القواعد، أم أن ما يقال هو البحث عن أعذار واهية لا يقبلها عقل.



جوائز نوبل للحماقة تنتقل من أمريكا

إلى أوروبا لأول مرة بسبب ترامب!

أعلن منظمو جوائز «إيغ نوبل» الساخرة التي تحفني بالأبحاث العلمية غير التقليدية نقل الحفل السنوي من الولايات المتحدة إلى أوروبا للمرة الأولى. وتأسست جوائز «إيغ نوبل» (Ig Nobel) عام 1991 على يد مارك أبراهامز، صاحب مجلة «أبحاث غير محتملة» الفكاهية، لتكون محاكاة ساخرة لجوائز نوبل المرموقة. والشعار الرسمي لهذه الجائزة التي تعرف أيضاً باسم «جائزة نوبل للجهلاء» أو «جائزة نوبل للحماقة» أو «جائزة نوبل للحماقة العلمية»، هو تكريم الإنجازات التي «تجعل الناس يضحكون أولاً، ثم تجعلهم يفكرون». وينظم حفل توزيع الجوائز من قبل مجلة Annals of Improbable Research. وسبق الحفل هذا العام في دورته السادسة والثلاثين في مدينة زيوريخ السويسرية. وعادة ما كان الحفل يقام في الولايات المتحدة خلال شهر سبتمبر، أي قبل أسابيع قليلة من إعلان جوائز نوبل الحقيقية. وقال مارك أبراهامز، مدير الحفل ورئيس تحرير المجلة، في مقابلة عبر البريد الإلكتروني مع وكالة «أسوشيتد برس»: «خلال العام الماضي، أصبحت زيارة الضيوف لهذا البلد غير آمنة. لا يمكننا بضمير حي أن نطلب من الفائزين الجدد، أو من الصحفيين الدوليين الذين يغطون الحدث، السفر إلى الولايات المتحدة هذا العام». ويأتي هذا القرار في ظل حملة الرئيس دونالد ترامب الواسعة على الهجرة، التي ركز فيها على ترحيل المهاجرين غير النظاميين في الولايات المتحدة، وكذلك حاملي تأشيرات الطلاب وتأشيرات الزوار المتبادلين، وعلى مدى السنوات الخمس والثلاثين الماضية سافر الفائزون إلى الولايات المتحدة لتسلم جوائزهم، حيث يقابلون بوابل من الطائرات الورقية. وفي العام الماضي ضمت قائمة الفائزين قريبا من الباحثين اليابانيين الذين درسوا ما إذا كان طلاء الأظفار يخطون شبيهة بخطوط الحمار الوحشي يمنع الذباب من عضها. وفريق آخر من إفريقيا وأوروبا تأمل في أنواع الببازا التي تفضل السحالي تناولها. كما كرم الحفل الفائزين في 10 فئات، وضمت القائمة مجموعة من أوروبا وجدت أن شرب الكحول أحياناً يحسن قدرة الشخص على التحدث بلغة أجنبية، وباحثا درس نمو الأظافر عقوداً، لكن أربعة من الفائزين العشرة في العام الماضي اختاروا عدم السفر إلى بوسطن لحضور الحفل. وفي السنوات ومعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، وجامعة بوسطن.

وقال أبراهامز إن حفل هذا العام سيقام بالتعاون مع مؤسسات تابعة لمجال «إي تي إنش»، وهو المجال التابع للمعهد الفدرالي لاسويسري للتكنولوجيا، وجامعة زيوريخ. ورحب ميلو يوهان، عالم الأوبئة في جامعة زيوريخ والحائز جائزة «إيغ نوبل» السويسرية عام 2017، بالحفل، وأوضح أبراهامز أن الحفل سيقام في زيوريخ كل عامين، وفي السنوات بينهما سينقل الحفل إلى مدن أوروبية أخرى. ولا توجد خطط فورية لإعادة الحفل إلى الولايات المتحدة.

«سعادة الأمعاء».. كيف يؤثر غذاؤك على مزاجك وصحتك النفسية؟

الأوعية الدموية. الفواكه مثل الموز الذي يحفز إنتاج السيروتونين، والنوت الغني بمضادات الأكسدة وفيتامين C. الخضراوات الورقية والبنور مثل السبانخ، واللفت، وبذور البقطن، والأفوكادو، والبطاطس، لاحتوائها على المغنيسيوم المهم للنوم ووظائف الجهاز العصبي. الحبوب الكاملة كالشوفان الذي يعزز إنتاج السيروتونين. الأسماك الدهنية مصدر أوميغا 3 وفيتامين D المرتبط بتقليل القلق. الألبان مثل الحليب، والزيادي، والجبن، ولا سيما الزبادي الغني بالبروبيوتيك لدعم صحة الأمعاء. ويؤكد الخبراء أن النظام الغذائي وحده لا يزيل التوتر، لكنه يلعب دوراً أساسياً في تعزيز الصحة النفسية اليومية، وخصوصاً مع تزايد مشكلات القلق والإجهاد في العصر الحديث.



عمل الجسم بشكل سليم حتى في أوقات الضغط النفسي. وتسهم بعض الأطعمة في تحسين المزاج بشكل خاص، منها: الشوكولاتة الداكنة تقلل الكورتيزول وتدعم استرخاء

وتقول: «إذا حصلت خلايا الأمعاء على العناصر الغذائية الصحيحة فستساعد على إنتاج مستويات أفضل من السيروتونين». وهذا يعني أن النظام الغذائي الغني بالفيتامينات، والمعادن، والبروتينات، والدهون الصحية، والكربوهيدرات المعقدة يعزز التوازن النفسي. أما الاختصاصي الغذائي أنجيل بلانيليس، المتحدث الرسمي للأكاديمية الأمريكية للتغذية وعلم الحمية، فيشير إلى أن النوع الغذائي هو المفتاح: فالوصول على تركيبة متوازنة من العناصر يضمن

أظهرت أبحاث حديثة أن العلاقة بين ما نأكله وكيف نشعر تتجاوز مجرد الطاقة أو الوزن، إذ تؤثر التغذية بشكل مباشر على المزاج، والقلق، والصحة النفسية. وقد اتفق العديد من الاختصاصيين على أن حوالي 95% من السيروتونين، المعروف بهرمون السعادة، لا يُنتج في الدماغ، بل في الأمعاء، ما يعزز أهمية التواصل بين الأمعاء والدماغ. وتوضح جان ووكر، اختصاصية التغذية السريرية من جامعة كورنيل، أن الأمعاء تلعب دوراً محورياً في إنتاج السيروتونين.