

مذكرات البابا فرنسيس تكشف أسرار أزمته الروحية ومواجهته الشيطان

كشفت مقتطفات من مذكرات شخصية، نشرها الفاتيكان أمس، أن البابا الراحل فرنسيس كان يشعر وكأنه يرى «أبواب الجحيم» حين أدرك الحجم الحقيقي لفضيحة الاعتداءات الجنسية داخل الكنيسة، كما عاش تجارب ورؤى روحية قاسية واجه فيها الشيطان طوال مسيرته الكهنوتية.

ويُسلط كتاب «المذكرات الخاصة للبابا فرنسيس» الضوء على أزمة روحية عميقة مرّ بها البابا الأرجنتيني بين عامي 2021 و2022، تمثلت في صراعه الداخلي مع إغراءات ممارسة السلطة المطلقة، «وهي محنة لم يتجاوزها إلا بتسليم أمره بالكامل لرحمة الله. «

ويمنح هذا العمل، المطروح عالمياً بعدة لغات، القراء نافذة استثنائية على مكنونات عقل فرنسيس وقلبه، كاشفاً عن صراعاته الدفينة، ومخاوفه، وأحلامه التي آثر إخفاءها عن العالم.

كما يعكس الكتاب قسوة مذهلة يمارسها البابا في محاسبة نفسه؛ إذ يفيض بالاعترافات حول شعوره العميق بالعار وعدم الاستحقاق، مقترناً بيقين مطلق بأن العناية الإلهية ترشده وتنتشله حتى من أعمق لحظات اليأس.

وتولى إعداد الكتاب الكاردينال فيكتور مانويل فرناندیز، اللاهوتي الأرجنتيني رئيس مجمع العقيدة في الفاتيكان وأحد أقرب معاوني البابا.

ويُدرج اسم فرناندیز كمؤلف مشارك نظراً الى إضافته شروحات وتعليقات تضع يوميات البابا في سياقها التاريخي والروحي.

ودُوّنت هذه المذكرات بخط اليد داخل تقويم سنوي مغلف بالجلد استُخدم كدفتر للملاحظات الشخصية.

وتمتد اليوميات لأكثر من ثلاثة عقود؛ إذ تبدأ في عام 1992، عندما كان خورخي ماريو بيرجوليو أسقفاً مساعداً في بوينس آيرس، وتواكب تدرجه ليصبح رئيس أساقفة وكاردينالاً للعاصمة الأرجنتينية، وصولاً إلى اعتلائه السدة البابوية، وتُختتم بآخر تدوينة بتاريخ 18 أغسطس 2024.



تمارين «الأيروبكس» تسرع التعافي من ارتجاج المخ لدى الشباب

كشفت دراسة علمية أمريكية أن ممارسة تمارين الأيروبكس تساعد في تسريع وتيرة التعافي من ارتجاج المخ لدى الشباب. وذكر الفريق البحثي من مستشفى سياتل للأطفال أن المشي السريع أو استخدام الدراجة الهوائية بوتيرة تكفي لرفع معدل ضربات القلب ساعد المراهقين على التعافي من ارتجاج المخ بصورة أسرع مقارنة بمن اكتفوا بممارسة تمارين الإطالة.

وتبين من الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية «JAMA Pediatrics» أن تمارين الايروبكس تحقق فوائدها فقط عندما يبدأ المشاركون البرنامج خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الإصابة. وقالت رئيس فريق الدراسة الدكتورة سارة كريسمان، وهي باحثة رئيسية في مركز صحة الطفل والسلوك والتنمية بمستشفى سياتل: «تقدم هذه الدراسة مزيدًا من الأدلة التي تؤكد أهمية استخدام تمارين الأيروبكس في علاج ارتجاج المخ، مع إمكانية توفير هذه التمارين عبر الإنترنت.»

أظهرت دراسات سابقة أن تمارين الأيروبكس يمكن أن تساعد على التعافي من ارتجاج المخ، لكن هذه البرامج كانت تتطلب غالبًا زيارات متكررة إلى مراكز العلاج الطبيعي. وقالت كريسمان إن ذلك قد يشكل تحديًا للمرضى، خاصة المقيمين في المناطق الريفية أو البعيدة عن المراكز الطبية والبحثية المتخصصة.

ولتسهيل ممارسة التمارين على الشباب المصابين بارتجاج المخ، ابتكر الباحثون برنامجًا أطلقوا عليه اسم «برنامج التمارين دون عتبة الأعراض عبر الهاتف المحمول». وفي إطار البرنامج، يتلقى المشاركون إرشادات افتراضية تساعدهم على البدء تدريجيًا في ممارسة تمارين الأيروبكس. ويبدأ البرنامج بممارسة التمارين مدة 10 دقائق، مع الحفاظ على معدل ضربات قلب يبلغ 120 نبضة في الدقيقة، وهو ما يعادل نحو 60% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب المتوقع لهذه الفئة العمرية.

وقالت كريسمان في تصريحات نقلها الموقع الإلكتروني «هيلث داي» المتخصص في الأبحاث الطبية: «هذه أول دراسة تختبر برنامجًا للتمارين يتم تقديمه افتراضيًا للتعافي من ارتجاج المخ، كما أنها أكبر دراسة من نوعها تتناول التمارين التي تسبق عتبة تفاقم الأعراض، إذ شملت أكثر من 200 طفل، أي ضعف عدد المشاركين تقريبًا في الدراسات السابقة التي ضمت نحو 100 شخص». وأظهرت النتائج أن الشباب الذين مارسوا الأيروبكس تعافوا من ارتجاج المخ بصورة أسرع، مع تراجع أعراض الإصابة لديهم وتحسن جودة حياتهم خلال ثلاثة أشهر، مقارنة بالمشاركين الذين اكتفوا بممارسة تمارين الإطالة.



بعد عودة هوانغ.. ترامب يحقق مكاسب مليونية

ارتفعت أسهم الرئيس الأمريكي دونالد ترامب في «إنفيديا» بما يصل إلى 15 مليون دولار الاثنين، بعدما قفز سهم المجموعة العملاقة لصناعة الرقائق الإلكترونية إثر الإعلان المفاجئ عن عودة جنسن هوانغ إلى منصبه رئيسا تنفيذيا، بحسب حسابات صحيفة «فاينانشال تايمز».

واستندت الصحيفة الاقتصادية البريطانية في تقديراتها إلى أحدث الإفصاحات المالية التي قدمها الرئيس الأمريكي إلى الهيئة الفدرالية المكلفة بمراقبة الالتزام بقواعد الأخلاقيات في السلطة التنفيذية الأمريكية.

وبحسب الصحيفة، يشير أحدث هذه الإفصاحات، والمؤرخ في الخامس من نوفمبر، إلى أن ترامب ربما كان يملك ما يصل إلى 370 ألف سهم في «إنفيديا» في 30 سبتمبر.

من جهتها، أفادت شبكة «إيه بي سي نيوز» الأمريكية، استنادا إلى وثائق أخرى مماثلة، بأن قيمة أسهم ترامب في الشركة بلغت 12 مليون دولار على الأقل في نهاية عام 2025، من دون أن تحدد عددها.

وأشارت الشبكة أيضا إلى أن محفظة ترامب الاستثمارية شهدت في الأشهر الأخيرة عشرات العمليات لشراء أسهم «إنفيديا» أو بيعها. ويقول البيت الأبيض إن مؤسسات مالية خارجية تتولى إدارة هذه المحفظة.

وكان سهم «إنفيديا» أغلق عند 228,38 دولارا في وول ستريت في 30 سبتمبر، قبل أن يتراجع بشدة خلال الأسابيع الأخيرة على وقع فضيحة تداخلت فيها علاقات خارج إطار الزواج وشبهات تجسس والتفاف على قيود التصدير، وأطاحت هوانغ من منصبه في 12 نوفمبر.

وأدى الإعلان المفاجئ الاثنين عن إعادة هوانغ إلى منصبه، وهي خطوة ضغط ترامب علنا من أجلها، إلى ارتفاع السهم بأكثر من 30 في المئة ليغلق عند 165,05 دولارا في وول ستريت.

وتغطي أحدث الإفصاحات المالية المتاحة عن محفظة الأسهم التي يملكها الرئيس الأمريكي الفترة حتى نهاية سبتمبر. وهي تكتفي بذكر نطاق واسع لحجم كل صفقة من دون تحديد عدد الأسهم التي اشتراها أو باعها بدقة. وتاليا، لا تشمل هذه الإفصاحات أي عمليات شراء أو بيع ربما أجريت منذ ذلك الحين.

ولتقدير الحد الأقصى لما قد يملكه ترامب من أسهم «إنفيديا»، افترضت «فاينانشال تايمز» أنه اشترى في كل عملية شراء أكبر عدد من الأسهم ضمن النطاق المعلن، وباع في كل عملية بيع أقل عدد ضمن ذلك النطاق.

وأثارت مجاهرة ترامب بالتدخل المباشر لإعادة جنسن هوانغ إلى منصبه انتقادات واسعة لم تقتصر على خصومه الديموقراطيين، بل وجه أعضاء جمهوريون في الكونغرس انتقادات في هذه القضية.

واعتبر الرئيس الأمريكي الاثنين أن مجلس إدارة الشركة اتخذ «القرار الصحيح والسليم» بإعادة رئيسها التنفيذي بعد نحو أسبوعين من إقالته بسبب علاقة مع امرأة يُشتبه في كونها جاسوسة للصين. كما أقر بأنه مارس ضغوطا «مباشرة» على «إنفيديا».



عمره 13 مليار سنة..

علماء فلك يكتشفون أقدم شبيه نجم بالكون المبكر

أشباه النجوم من أكثر الأجرام طاقة وتوهجا في الكون وهي النواة شديدة السطوع للمجرات، وتستمد طاقتها من ثقب أسود مركزي فائق الكتلة، واكتشف علماء الفلك الآن أقدم شبيه نجم معروف تشكل في مرحلة مبكرة جدا من تاريخ الكون لدرجة أنهم ما زالوا يحاولون فهم كيفية حدوث ذلك.

وحدد العلماء شبيه نجم يعود تاريخه إلى ما يزيد على 13.1 مليار سنة عندما كان عمر الكون أقل من خمسة بالمائة من عمره الحالي، أي بعد نحو 630 مليون سنة من الانفجار العظيم الذي يقول علماء إنه أدى إلى نشأة الكون. ويعود تاريخ شبيه النجم هذا إلى 40 مليون سنة قبل صاحب الرقم القياسي السابق الذي كُشف عنه في يوليو.

وقال عالم الفلك يوليين وولف من المرصد الأوروبي الجنوبي في ألمانيا: «أعتقد أن هذا يضيف إلى الأدلة على أن بعض الأجسام في الكون المبكر تطورت بسرعة ملحوظة، فبعد 630 مليون سنة فقط من الانفجار العظيم، نما هذا الثقب الأسود بالفعل إلى قرابة 360 مليون مثل كتلة الشمس وكان يتوهج كأشباه النجوم». وولف هو المعد الرئيسي للدراسة المنشورة في دورية (أسترونومي اند أسترофيزيكس) العلمية.

والثقوب السوداء أجسام هائلة الكثافة ولها جاذبية قوية إلى درجة أن الضوء نفسه لا يستطيع الإفلات منها.

واكتشف التلسكوب المداري (إقليدس) التابع لوكالة الفضاء الأوروبية شبيه النجم لأول مرة، ثم عمل مزيج من التلسكوبات الأرضية والفضائية على تحديد خصائصه على نحو أكثر تفصيلا.

وأطلق الباحثون على شبيه النجم لقب (دون إينجاسا) وهو اسم حصن حجري قديم في إيرلندا يقع على قمة منحدر يطل على المحيط الأطلسي.

وعادة ما يكون الثقب الأسود فائق الكتلة الذي يمد شبيه النجم بالطاقة أكبر من الشمس مليارات المرات.

وقالت عالمة الفلك سيلفيا بيلاديتا من معهد ماكس بلانك للفلك في ألمانيا ومرصد بولونيا للفيزياء الفلكية وعلوم الفضاء التابع للمعهد الوطني للفيزياء الفلكية في إيطاليا: «عندما تسقط كميات هائلة من الغاز والغبار والمادة نحو الثقب الأسود، فإنها تشكل قرصا دوارا ترتفع حرارته إلى درجات قصوى ويشع كميات هائلة من الطاقة، ويتفوق في سطوعه على بقية المجرة بأكملها بمئات أو حتى آلاف المرات.»

وأضافت بيلاديتا، وهي مشاركة في إعداد الدراسة: «يجعل هذا أشباه النجوم مرئية على بعد مليارات السنوات الضوئية، ما يسمح لنا برصدها منذ المراحل المبكرة جدا للكون. وتساعد دراسة أشباه النجوم علماء الفلك على فهم كيفية تشكل المجرات الأولى وتطورها، وكيفية نمو الثقوب السوداء فائقة الكتلة الموجودة في قلبها لتصل إلى هذه الأحجام الهائلة.»

وتبلغ كتلة الثقب الأسود فائق الكتلة (دون إينجاسا) نحو 90 مثل كتلة الثقب الأسود الموجود في مركز مجرتنا درب التبانة.

زينب آل زين الدين تنال الدكتوراه بامتياز عن دراسة علمية حول دور المنصات الرقمية في تمكين المرأة البحرينية

حصلت الباحثة الدكتورة زينب آل زين الدين على درجة الدكتوراه بتقدير امتياز، عقب اجتيازها المناقشة العلمية لأطروحتها من دون إجراء أي تعديلات، والتي حملت عنوان: «توظيف المنصات الرقمية لتعزيز مشاركة المرأة البحرينية في ضوء تحقيق التنمية الشاملة والمستدامة: الإنستجرام أنموذجًا».

وتناولت الأطروحة إحدى القضايا البحثية المعاصرة التي تجمع بين الإعلام الرقمي وتمكين المرأة والتنمية المستدامة، من خلال دراسة الدور الذي تؤديه المنصات الرقمية، ولا سيما منصة «الإنستجرام»، في تعزيز مشاركة المرأة البحرينية في المجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية، واستكشاف فاعلية الممارسات الاتصالية الرقمية للمؤسسات المعنية بدعم المرأة وتمكينها.

واستندت الأطروحة إلى منهجية علمية تكاملية جمعت بين الدراسة الميدانية وتحليل المضمون والمقابلات شبه المقننة، بما أتاح دراسة الظاهرة البحثية من أبعاد متعددة، شملت تحليل المحتوى الرقمي للحسابات الداعمة للمرأة البحرينية، وقياس اتجاهات الجمهور، واستقصاء رؤى المؤسسات المعنية بقضايا المرأة، وصولًا إلى بناء رؤية علمية متكاملة للعلاقة بين المؤسسات والمحتوى الرقمي والجمهور.

وكشفت نتائج الدراسة عن أهمية المنصات الرقمية بوصفها أدوات اتصالية فاعلة في نشر الوعي بقضايا المرأة البحرينية، وإبراز إنجازاتها، وتعزيز حضورها ومشاركتها في مختلف مسارات التنمية الشاملة والمستدامة. كما قدمت الأطروحة مجموعة من التوصيات العلمية والتطبيقية الرامية إلى تطوير الاستراتيجيات والممارسات الاتصالية الرقمية للمؤسسات الداعمة للمرأة، بما يسهم في تعزيز فاعلية جهودها وتحقيق أهدافها التنموية.

وتبرز الأهمية العلمية للأطروحة في إسهامها في إثراء الأدبيات البحثية المرتبطة بالإعلام الرقمي وتمكين المرأة، فضلًا عن أهميتها التطبيقية في توفير مؤشرات علمية يمكن للمؤسسات المعنية وصنّاع القرار الاستفادة منها في تطوير سياسات الاتصال الرقمي الداعمة لمشاركة المرأة البحرينية في العملية التنموية.

ويأتي هذا الإنجاز الأكاديمي امتدادًا لمسيرة بحثية حافلة بالعطاء العلمي، إذ تمكنت الباحثة خلال فترة دراستها لبرنامج الدكتوراه من نشر أكثر من 13 ورقة علمية محكّمة، تناولت موضوعات متصلة بالإعلام الرقمي وتمكين المرأة والتنمية المستدامة والاقتصاد، بما يعكس اهتمامها بالإنتاج المعرفي وتوظيف البحث العلمي في خدمة القضايا المجتمعية والتنموية.

وبهذه المناسبة، أعربت الدكتورة زينب آل زين الدين عن بالغ شكرها وتقديرها لأعضاء لجنة المناقشة والمشرفين على الأطروحة، مثمّنةً جهودهم العلمية والأكاديمية، ومؤكدةً أن حصولها على درجة الدكتوراه يمثل انطلاقة نحو مرحلة جديدة من العطاء البحثي والإنتاج المعرفي، وتسخير المعرفة العلمية لخدمة المجتمع ودعم مسيرة التنمية الشاملة والمستدامة في مملكة البحرين.

والجدير بالذكر أن الدكتورة زينب آل زين الدين قد مثلت مملكة البحرين كمشارك في النسخة الأولى من مسابقة أطروحة في ثلاث دقائق بدولة قطر التي شهدت منافسة علمية وبحثية متقدمة وخضعت لتقييم دولي أبرز دور مكانة البحرين ونهجها الاستراتيجي في تقدير العلم ودعم الكفاءات الأكاديمية.

