

كيف تتعامل مع الكوابيس؟



واجه خبراء وباحثون صعوبات كبيرة في تفسير سر الأحلام التي نراها أثناء نومنا، دون القدرة على تحديد أسبابها بالضبط. وتوضح الدكتورة نيرينا راملاخان، خبيرة النوم في Silentnight، بالقول: "نواجه الكثير من الأحداث خلال ساعات اليقظة، لذا قد تكون أحلامنا وسيلة لمعالجتها حتى نتمكن من الاستيقاظ والبعد من جديد. ويمكن أن تكون الأحلام منفذا أيضا لفهم المشاعر، التي نقمعها بدل التعامل معها.."

وفي حين تشير نيرينا إلى أن معنى الأحلام يختلف من شخص لآخر، هناك بعض السيناريوهات الشائعة، التي سيجد معظمنا أن عقولنا تستحضرها في مرحلة ما أثناء النوم. سواء كان سقوطا في منحدر أو مجرد سقوط حر في الهواء، فهو سيناريو شائع للغاية يحلم به الكثير منا.

وتقول الخبيرة نيرينا: "مع عملائي، ينشأ هذا عادة عن القلق وعدم القدرة على التخلي. وقد يعني ذلك أنك تحاول استعادة السيطرة على الموقف، ولكن لا يمكنك ذلك تماما.."

وهذا النوع من الحلم لا يتعلق بإحساس السقوط الذي يجعلك تستيقظ فجأة. ويحدث ذلك بسبب انتقال عضلاتك من التوتر إلى الاسترخاء بسرعة كبيرة.

هذا لا يعني بالضرورة أن العالم يريد الخيانة، ولكنها إشارة إلى أنه /أنها قد يرغب في استكشاف أمر مفقود في العلاقة. وتقول نيرينا: "غالباً ما ترتبط الأحلام هذه بشيء تشعر بعدم وجوده، أو حاجة لم تلَبّ.."

فقدان الأسنان

أوضحت نيرينا أن الأحلام هذه قد تكون ذات صلة بالتغيير والخوف من الخسارة، أو فقدان شيء ما. وتضيف: "بالنسبة لبعض الأشخاص، فإن هذا قد يعني أن هناك شيئاً يحتاجون إلى قوله، ولكنهم يترددون".

عدم الاستعداد

هل حلمت بعدم الاستعداد لمقابلة عمل، أو عدم تجهيز ما يكفي من الأغراض لعطلة طويلة؟.

أوضحت نيرينا أن هذا الأمر الشائع يحدث عادة لأولئك الذين يميلون إلى الكمالات.

لماذا نرى أحلاماً متكررة؟

قالت نيرينا: "عندما تتكرر لدينا مخاوف لا واعية أو نستمر في معالجتها خلال ساعات اليقظة، يمكن أن يجبر العقل الباطن على الاستمرار في الحلم بها ليلاً. لذا ينبغي

الأحلام السيئة يمكن أن تكون دلالة على الإبداع، حيث يمكن للمبدعين تجربة الأحداث على مستوى عاطفي أعمق. ويمكن أن تستمر الأحلام لبضع ثوان، أو 20-30 دقيقة، حيث يتوقف ذلك على مدى عمق النوم.

3- توفير مساحة للإبداع، مثل البحث عن أنشطة يمكن القيام بها في وقت الفراغ، بدلا من قمع الجانب الإبداعي. 4- طلب المشورة عند التعرض لحدث مؤلم أو صدمة، ما يساعد على المضي قدما. وفي الوقت نفسه، كشفت نيرينا أن

2 - خفض استهلاك الكافيين والسكر قبل النوم، وكذلك وقف متابعة البرامج التلفزيونية، التي تشجع العقل على النشاط. بالإضافة إلى الحد من استخدام الهاتف، حيث ترتبط الأحلام السيئة بالإفراط في تحفيز الجهاز العصبي.

أخذ هذا الأمر كعلامة لمعالجة أي مشكلة تتكرر لدينا. 1 - كتابة الأمور المزعجة على ورقة قبل النوم، أو المهام والواجبات التي يجب القيام بها في اليوم التالي، لإيقاف هذا الخوف الذي يخرق أحلامنا.

ورقة اصطناعية تنتج وقوداً قابلاً للاشتعال

في إغلاق دورة الكربون العالمية، وإنشاء صناعة مستدامة للكيمياويات والوقود. وقال فريق البحث إنهم تمكنوا من جعل الورقة الاصطناعية مستدامة، على عكس غيرها في الماضي، وذلك بفضل مزيج من المواد وعوامل التحفيز المستخدمة. وتعتمد العملية على استخدام تقنيتين لامتصاص الضوء، على غرار الجزيئات في النباتات التي تمتص ضوء الشمس، والتي دمجت مع محفز مصنوع من العنصر الكيميائي "كوبالت". وعند وضعه في الماء، يستخدم جهاز امتصاص الضوء المحفز، لإنتاج الأكسجين. وفي الوقت نفسه، تعتمد العملية على التفاعل الكيميائي، الذي يقلل من ثاني أكسيد الكربون والماء، لينتج أول أكسيد الكربون والهيدروجين ويشكل الخليط. وتتميز الورقة الاصطناعية بأنها قادرة على العمل في الطقس الملبد بالغيوم، دون فقدان الأداء، كما يمكن استخدامها من الفجر حتى الغسق في أي بقعة من العالم.

أفاد علماء بأنه يمكن استخدام ورقة اصطناعية لإنتاج غاز قابل للاشتعال شائع الاستخدام، من الماء وضوء الشمس وثاني أكسيد الكربون. وتحاكي "الورقة"، التي يجري تطويرها في جامعة كامبريدج، عملية التمثيل الضوئي التي تستخدمها النباتات لجمع الطاقة. وفي الوقت الحاضر، يجري إنتاج الغاز الذي يطلق عليه اسم "غاز الاصطناع" (syngas)، عن طريق استهلاك الوقود الأحفوري. ومع ذلك، يمكن استخدام الحل المحدث للكربون الذي ابتكره العلماء، لتطوير وقود سائل مستدام يعمل كبديل للبترول. وتمكن الكيميائي إروين ريزنر، من جامعة كامبريدج، من ضمان عدم إطلاق الجهاز لثاني أكسيد الكربون الإضافي في الجو. وقال البروفيسور ريزنر: "ربما لم نسمعوا عن syngas، ولكن كل يوم نُستهلك منتجات تُنتج باستخدامه. إن القدرة على إنتاجه على نحو مستدام، سيكون خطوة حاسمة



المختلفة بعواطف مختلفة، حيث قد يعني الضغط القوي المفاجئ على الجلد الغضب، فيما النقر على الجلد أن المستخدم يبحث عن الاهتمام، "عواطف اللمس" بواسطة الوجود التعبيرية. وأشار تيسبيه إلى أنه تمت برمجة الجلد لربط الإيماءات

البشري بطبقاته الخللات المتصلة في البشرة، وهي النسيج السطحي الخفي، والأدمة حيث يحصل الاستشعار، وطبقة النسيج تحت الجلد. وقال الموقع الإلكتروني للمشروع، إن الجلد الصناعي يتيح التفاعل مع تطبيقات الجوال الخاصة

صا مخرج تيسبيه. ويتكون الجلد الصناعي من طبقة من الأسلاك النحاسية المطاطية، تقع بين طبقتين من السيليكون، ويظهر الفيديو الذي نشر على الموقع، كيف صمم النموذج الأولي لواجهة Skin-On Interface، والتي تحاكي الجلد

الأخرين، تستخدم الجلد كواجهة، لكن أجهزة الاتصال الوسيطة، مثل الهواتف الذكية، ما تزال تمتلك واجهة "باردة" لا تسمح بالتفاعل الطبيعي، "وفي هذا المشروع، أردت توفير الواجهة البشرية المثالية التي تتمثل في الجلد لأجهزة الحالية"، بحسب

«سكورسيزي» يفتح مهرجان القاهرة السينمائي الدولي



إيطاليا، إلى قاتل ماجور محترف، وتعرف على ذلك التحول من خلال التحقيق معه في اختفاء زعيم نقابة العمال الأمريكيين، جيمي هوف.

راسل بوفالينو. وكتب السيناريو ستيفين زابليان. وتدور الأحداث حول زعيم المافيا "الإيرلندي" الذي تحول من بطل من أبطال الحرب العالمية الثانية أثناء خدمته في

You Paint Houses، ويلعب أدوار البطولة فيه روبرت دي نيرو في دور فرانك "الإيرلندي" شيران وآل باتشينو في دور جيمي هوف وجو بيشي في دور

وقع اختيار إدارة مهرجان القاهرة السينمائي الدولي، الذي تشهد دورته الـ 41 مراسم الافتتاح في 20 نوفمبر المقبل، على فيلم «الإيرلندي» The Irishman ليكون باكورة الافتتاح. جاء ذلك على لسان رئيس المهرجان، محمد حفطلي، الذي قال إن الإدارة "متحمسة للغاية لرفع الستار الأحمر للمهرجان مع التحفة المحمية لواحد من أعظم المخرجين في كل العصور، العبقرى مارتن سكورسيزي". وسوف تكون هذه هي المرة الأولى في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا التي يعرض فيها الفيلم، حيث سيعرض للمرة الأولى على مسرح دار الأوبرا المصرية التي ستشهد افتتاح المهرجان، وذلك قبل أسبوع من عرضه على "نتفليكس" Netflix، وفقا لما نشره موقع "هوليوود ريبورتر"، Hollywood Reporter. ويعد الفيلم من أفلام الملاحم الجنائية، حيث استند إلى مذكرات عام 2004 لتشارلز براندر، التي حملت عنوان "سمعت أنك تدهن المنازل" I Heard

رائدتا ناسا تنشران صوراً توثق مهمتهما التاريخية في الفضاء



المحطة الفضائية الدولية في الساعة 07:38 صباحا بالتوقيت الشرقي (12:38 مساء بتوقيت غرينتش)، واستغرق سيرهما في الفضاء نحو 7 ساعات و17 دقيقة، ما فاق المدة التي حددتها وكالة الفضاء الأمريكية لإنجاز المهمة بنحو 5 ساعات فقط. ونشرت رائدتا الفضاء صوراً مذهلة لعملية السير في الفضاء، عبر حساباتهما الخاصة على "تويتر"، بينها صور سيلفي، لتوثيق اللحظة التاريخية. ومن المثير للاهتمام أن كوتش ستكون أيضا أول رائدة تضي أضواء طول فترة بقاء في الفضاء، حيث سيستمر وجودها في المحطة الفضائية الدولية إلى غاية شهر فبراير من العام 2020.

شاركت رائدتا الفضاء الأمريكيتين التابعتين لوكالة ناسا، كريستينا كوتش وجيسيكا ماثير، صوراً رائعة لهما خلال مهمة الخروج إلى الفضاء المفتوح التي جمعت امرأتين معا لأول مرة في التاريخ. ومنلت مهمة ناسا الفضائية التي حدثت يوم الجمعة 18 أكتوبر، علامة فارقة في تاريخ الوكالة الأمريكية البالغة من العمر 61 عاما، حيث أصبحت كل من كوتش وماثير أول ثنائي مكون من النساء يقوم بإجراء إصلاحات في محطة الفضاء الدولية في الفضاء المفتوح، حيث تم تكليفهن باستبدال جزء معطل من أنظمة الطاقة في المحطة الدولية، المتمثل في البطاريات الشمسية. وانطلقت رائدتان في مغامرتهما خارج

تويوتا تتألق برياعية دفع رياضية مميزة

ومحركات هجينة بعزم 112 حصانا، وستحصل على علب سرعة ميكانيكية بـ6 مراحل، وعلب سرعة أتوماتيكية بـ7 مراحل. ومن المتوقع أن تطلق هذه السيارات في الأسواق أواخر العام الجاري بسعر يبدأ من 26 ألف دولار.

بالمس بمقاس 10 بوصات، تواءم مع جميع هواتف أندرويد وiOS ومقود رياضي مزود بأزرار للتحكم بأنظمة الصوت والقيادة. وستطرح هذه السيارة في الأسواق بعدة أنواع من المحركات: محركات بنزين بسعة 1.2 ليتر وعزم 115 حصانا،

هوائية كبيرة، وجنح هوائية صغير على المؤخرة لزيادة الثبات على السرعات العالية، ومصباح متطورة تعمل بتقنيات LED. كما حصلت السيارة الجديدة على أنظمة فرملة وتعليق خاصة، ونظام متطور يمنع انزلاقها على المنعطفات والمنحدرات، وجاءت

تختبر شركة تويوتا نموذجاً جديداً من سيارات C-HR التي صُنفت من بين أفضل سيارات الـ "كروس أوفر" في الأسواق وأكثرها جاذبية. وجاء نموذج GR Sport الجديد من هذه السيارات بالعديد من التعديلات التي شملت الهيكل الخارجي، إذ زود الهيكل بفتحات