

## تناول الكثير من الطعام يخفض الوزن



سريعاً، تماماً مثل شرب كوب من الماء أو تناول كمية كبيرة من الخضراوات النيئة قبل الوجبات. ويمكن مقاومة نوبات الجوع بين الوجبات بشرب كوب من الماء أو حساء الخضراوات، وكذلك تناول القثاء أو الجزر أو الكرنب الممضوغ جيداً، طبقاً لما ورد بجريدة (القدس العربي).

على الرغم من ذلك يلعب نوع الغذاء الذي تتناوله دوراً مهماً في مقاومة الجوع، فالأغذية الغنية بالبروتين، مثل اللحوم والأسماك واللبن والجبن تفيد في إشاعة الشعور بالشبع، في حين أن الأغذية الغنية بالسكريات لا تسكن الأم الجوع سوى لفترة قصيرة من الوقت.



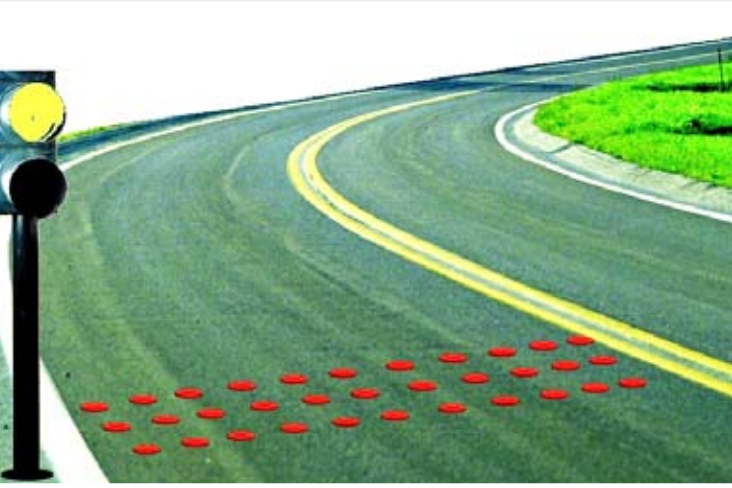
## علوم وتكنولوجيا

إعداد / أماني العسيري

## ابتكارات

### منظومة لحماية المشاة والسيارات للمخترع والباحث اليمني سامح الوظاف

### (جسر الوظاف) تعد من أهم الأنظمة التي تحدد من مشكلة وعواقب الحوادث المرورية



الاستمرار في صنع الانجازات والمكاسب في مجال الابتكارات التكنولوجية بالنسبة للشباب اليمني في ما يفيد البشرية و يساعد بتجاوز الكثير من المشاكل هو دليل على مقدرة الشاب اليمني على المشاركة في حلها. ويمثل الاختراع الذي قام به المخترع سامح الوظاف عضو مؤسس باتحاد المخترعين اليمنيين و رئيس لجنة مخترعي أمانة العاصمة وصاحب العديد من الاختراعات التي لم تر النور بعد، وهو منظومة ( جسر الوظاف ) لحماية المشاة والسيارات واحداً من تلك الانجازات و من الواجب اعتماده وتطبيقه في الواقع لضمان سلامة وحماية الناس

#### لقاء / أماني العسيري

لهذا فان هذه المنظومة ستعمل على الحد من حوادث المشاة والسيارات التي تخلف خسائر مادية كبيرة خصوصاً في البلدان النامية والتي تصل إلى 65 بليون دولار بحسب تقرير الأمم المتحدة لعام 2009 م .

#### ويتحدث الوظاف عن الاختراع شارحاً كيفية عمله :

منظومة ( جسر الوظاف ) لسلامة المشاة والسيارات ابتكار حديث طور يركب في الطريق فهي عبارة عن ثلاثة أحزمة مكونة من قنب حمراء يتم تركيبها في الخطوط السريعة والمنعطفات والتي تعمل على الحد من دهس المشاة نتيجة مرورهم في الخطوط السريعة . أما آلية عمل المنظومة هو القيام بالإيحاء للسائق عن بعد بتخفيض سرعة سيارته في منطقة الجسر فوق أطواق الأزمنة الثلاثة المكونة من قنب حمراء فسفورية والتي تلتفت انتباه السائق من بعيد ، إضافة إلى الإشارة البرتقالية التي تضفي و تنطفئ ، و قد تم وضع ثلاثة أطواق من الأزمنة ليكون وقت تخفيض سرعة السيارة كبيراً ما يتيح للمشاة العبور بسلام في المنطقة المخصصة لهم (منطقة الخطوط الصفراء) . وتعتبر بالغة الأهمية أيضاً بالنسبة للمواكب الرسمية وضيوف الدولة فلا يقوم الجسر بتخفيض سرعتها حيث يقوم الجسر بالهبوط و يصبح الطريق معبداً و قبل أن

### الجسر يقوم بالإيحاء للسائق عن بعد بتخفيض سرعة السيارة عبر قنب حمراء فسفورية تضفي و تنطفئ

قبل الدكتور / محمد رايح الشيباني وأخبرني بأن مؤسسة السعيد للثقافة والعلوم تنوي أن تهتم بشريحة المخترعين ودعمهم وتسجيل اختراعاتهم وأنه سوف تطلق جائزة للمخترعين وربما سيتم تفعيل مبادراتهم من هذا العام . وبشأن اهتمام الرئيس في تشجيع ودعم المخترعين قال :

كرس الرئيس جهوده للاهتمام بالشباب عامة ومنهم المخترعون و إن مبادرته الكريمة على رعاية الملتقى الوطني الأول للمخترعين الشباب وافتتاحه من قبله شخصياً دليل على مدى اهتمامه بالشباب و إدراكه بقيمة الاختراعات وأن دعم المخترعين وتشجيعهم من أهم الواجبات الوطنية ، ومن ثمار تشجيعه و اهتمامه بالمخترعين صدور قانون براءة الاختراعات وإقراره من قبل مجلس النواب ، وسعنا أيضاً أنه وجه بإنشاء مؤسسة لتمويل ودعم الاختراعات وتوظيفها في دعم و ازدهار الاقتصاد الوطني .



## فضاء

### فلكيون هواة يكتشفون نجماً نابضاً عبر الإنترنت



وهو موجود في درب التبانة على مسافة نحو 17 ألف سنة ضوئية من الأرض. ويعد هذا النجم النابض حالة فريدة بين النجوم من هذا النوع التي تدور بسرعة وباستمرار، طبقاً لما ورد بـ الوكالة العربية السورية . وأشار الباحثون إلى أن هذا النجم لا يمتلك نجماً دواراً حوله ما يجعل علماء الفلك يولون اهتماماً خاصاً بهذا المشروع لأنهم يرجحون أن يكون هذا النجم نجماً نابضاً ثنائياً تكون من بقايا نجم آخر مجاور له وحصل منه على قوة دفع لدورانه ولكنه فقد النجم الذي كان مرافقاً له.

وهو موجود في درب التبانة على مسافة نحو 17 ألف سنة ضوئية من الأرض. ويعد هذا النجم النابض حالة فريدة بين النجوم من هذا النوع التي تدور بسرعة وباستمرار، طبقاً لما ورد بـ الوكالة العربية السورية . وأشار الباحثون إلى أن هذا النجم لا يمتلك نجماً دواراً حوله ما يجعل علماء الفلك يولون اهتماماً خاصاً بهذا المشروع لأنهم يرجحون أن يكون هذا النجم نجماً نابضاً ثنائياً تكون من بقايا نجم آخر مجاور له وحصل منه على قوة دفع لدورانه ولكنه فقد النجم الذي كان مرافقاً له.

### اليابان تطلق سفينة شحن إلى محطة الفضاء الدولية



بالمحطة إما الخميس أو الجمعة. وتقل السفينة حمولة تزن 5.3 أطنان إلى محطة الفضاء الدولية وهي تتضمن طعماً لرواد الفضاء وتجهيزات لمختبر كيبو الياباني و80 كيلوغراماً من المياه المعقمة.

أطلقت سفينة الشحن HTV2 التي تعرف أيضاً باسم (Konotori 2) انطلقت في رحلة إلى محطة الفضاء الدولية وهي تحت مراقبة مركز تسوكوبا الفضائي، ويتوقع أن تتلحم

كانت ناجحة. وأشار إلى أن سفينة الشحن HTV2 التي تعرف أيضاً باسم (Konotori 2) انطلقت في رحلة إلى محطة الفضاء الدولية وهي تحت مراقبة مركز تسوكوبا الفضائي، ويتوقع أن تتلحم

## شيفروليه الأكثر مبيعا في العالم



وفي شهر أكتوبر، اشترى عملاء شيفروليه 361,231 سيارة كروس أوفر ودفع رابعاً على النطاق العالمي، أي بزيادة سنوية بلغت 16٪، وفي شهر نوفمبر ارتفعت ثمانية المبيعات لتصل إلى 368,103 سيارة، أي بزيادة بلغت 27,1٪ مقارنة بشهر نوفمبر 2009 ليكون بذلك أفضل شهر نوفمبر لشيفروليه على الإطلاق.

وقال جويل إيوانيك الرئيس العالمي للتسويق في جنرال موتورز، وفقاً لما أوردته صحيفة (القبس) حرص شيفروليه على تقديم الجودة، التصميم، الاعتمادية بالإضافة إلى القيمة العالية هي المعادلة الربحية التي تنشر صداها بين العملاء في جميع أنحاء العالم .



## سيارات

### ميتسوبيشي تطلق سيارات جديدة صديقة للبيئة



أعلنت شركة ميتسوبيشي لصناعة السيارات في اليابان اليوم الخميس أنها ستطلق 8 طرازات جديدة من السيارات الصديقة للبيئة بينها الكهربائية والهجينة بحلول العام المالي 2015م . ونقلت وكالة أنباء "كيودو" اليابانية عن مصادر مطلعة أن الشركة ستضع هذا المخطط ضمن إستراتيجية أعمالها المتوسطة المدى بدءاً من العام المالي 2011م الذي يبدأ في أبريل . ولفتت المصادر إلى أن ميتسوبيشي كانت تركز على السيارات الصديقة للبيئة، وهذا ما ظهر في إطلاقها لسيارة "أي-أم أي" في العام 2009م وهي أول سيارة كهربائية اقتصادية تصنع عالمياً. وتخطط الشركة لإطلاق سيارات هجينة ، وتتوقع ميتسوبيشي أن تبلغ مبيعاتها في العام المالي 2013م قرابة 1.35 مليون وحدة ، لافتة إلى أنها ستركز على توسيع مبيعاتها في الدول الناشئة .