

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 المصنوع 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 تحد 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 أزمنة مكونة من قنب حمراء يتم تركيبها في الخطوط السريعة والمنعطفات والتي تعمل على الحد من دهن 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 تضيء 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 و ضيوف 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 تضيء 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 متابعات : اكتشف فلكيون هواة من الولايات المتحدة والمانيا نجماً نابضاً جديداً في أعماق الفضاء من خلال وضع قدرات أجهزة الكومبيوتر الخاصة بهم تحت تصرف مشروع (اينشتاين تان هوم) العلمي الذي شارك فيه 500 ألف متطوع من 192 دولة عبر الإنترنت.

ونقلت مجلة (ساينس) الأمريكية التي نشرت الدراسة عن الباحثين بمعهد ماكس بلانك للفيزياء المعروف في مدينة هانوفر الألمانية قولهم إن النجم يحمل (رمز بي اس ار جي 2007) زائد 2722 وهو نجم نيتروني يدور حول محوره 41 مرة في الثانية

اليابان تطلق سفينة شحن إلى محطة الفضاء الدولية



طوكيو / متابعات : أطلقت اليابان الماضي بنجاح صاروخاً يحمل سفينة شحن فضائية إلى محطة الفضاء الدولية بعد تأخير يومي بسبب رداءة الطقس. وأفادت وكالة الأنباء اليابانية (كيودو) أن الصاروخ انطلق من المنصة "H-2B" في مركز تانغاشيما الفضائي في جزيرة تانغاشيما بمقاطعة كاغوشيما . وأفادت وكالة استكشاف الفضاء اليابانية أنه بعد دقائق على انطلاق الصاروخ، انفصلت سفينة الشحن عنه في المدار المحدد. وأكدت الوكالة أن عملية الإطلاق كانت ناجحة.

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

يشار 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 رابعي على النطاق العالمي، أي بزيادة سنوية بلغت 16٪، وفي شهر نوفمبر ارتفعت تلبية 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 (الفيست) 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

طوكيو / متابعات :

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 .