

التاريخ 2018/11/29

جامعة البتراء

التقرير الصحفي اليومي

الجامعة المتميزة بشهادات محلية و عالمية



الاعتماد الأمريكي في تخصصي نظم المعلومات الحاسوبية، وعلم الحاسوب.



جائزة الحسن للتميز العلمي.



أول جامعة أردنية تحصل على شهادة ضمان الجودة من هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي الأردنية.



شهادة الأيزو 9001:2015.



شهادة ضمان الجودة من هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي الأردنية المستوى الفضي لكلية الصيدلة و العلوم الطبية.



الاعتماد البريطاني لتخصص اللغة الإنجليزية وأدائها.



الاعتماد الأمريكي في تخصص الصيدلة.



التسلسل	الخبر	الصفحة	الصحيفة
1.	ورشة عمل لتقنيات التعليم الحديثة بجامعة البترا	13	الدستور
2.	البترا تنظم ورشة لتقنيات التعليم الحديثة	7 أ	الغد
3.	كلية العلوم الإدارية بجامعة البترا تنظم ورشة عمل لتقنيات التعليم الحديثة	موقع الشعب	
4.	كلية العلوم الإدارية بجامعة البترا تنظم ورشة عمل لتقنيات التعليم الحديثة	موقع أنباء الوطن	
5.	كلية العلوم الإدارية بجامعة البترا تنظم ورشة عمل لتقنيات التعليم الحديثة	موقع أحداث اليوم	
6.	كلية العلوم الإدارية بجامعة البترا تنظم ورشة عمل لتقنيات التعليم الحديثة	موقع خبرني	
7.	كلية العلوم الإدارية بجامعة البترا تنظم ورشة عمل لتقنيات التعليم الحديثة	موقع العراب	
8.	العلوم الإدارية بـ البترا تنظم ورشة عمل	موقع عمون	
9.	كلية العلوم الإدارية بجامعة البترا تنظم ورشة عمل لتقنيات التعليم الحديثة	موقع صراحة	
10.	محاضرة بجامعة البترا بعنوان كنت أنت النجم	موقع خبرني	
11.	محاضرة بجامعة البترا بعنوان كنت أنت النجم	موقع صراحة	
12.	محاضرة بجامعة البترا بعنوان كنت أنت النجم	موقع طلبة	
13.	محاضرة بجامعة البترا بعنوان كنت أنت النجم	موقع الشعب	
14.	محاضرة بجامعة البترا بعنوان كنت أنت النجم	موقع العراب	
15.	محاضرة بجامعة البترا بعنوان كنت أنت النجم	موقع الوقائع	
16.	محاضرة بجامعة البترا بعنوان كنت أنت النجم	موقع أنباء الوطن	
17.	اعتماد الإعفاء من غرامات المسفقات للمسجلين بموجب شيكات بنكية	3	الدستور
18.	الخارجية تنفي صحة قائمة متداولة عن المشمولين بالعفو الإماراتي	3	الدستور
19.	56 إشاعة تناقلتها مواقع التواصل الاجتماعي الشهر الحالي	4	الدستور
20.	الزيتونة تكرم عاملين ساهموا بحصول كليتها على شهادات الجودة	5	الدستور
21.	الشرق الوسط ومؤسسة درة المنال تبحثان سبل التعاون سياحياً	5	الدستور
22.	الأميرة بسمة ترعى تخريج طلبة المنح متناهية الصغر للغة الإنجليزية	10	الدستور
23.	ورشة تدريبية لمنصة حقك تعرف للناطقين الإعلاميين	10	الدستور
24.	افتتاح ملتقى طلبة الجامعات حول الأوراق النقاشية الملكية في "أردنية العقبة"	13	الدستور
25.	ارتفاع على الحرارة نهاراً وعدم استقرار جوي ليلاً	5 أ	الغد
26.	كاريكاتير عماد حجاج (نهضة وطن)	20	الغد
27.	موضوعات صحية	14 ب	الغد
28.	الوفيات		

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مدير العلاقات العامة والدولية

علاء الدين عربيات

ورشة عمل لتقنيات التعليم الحديثة بجامعة البترا



AddustourNewspaper

عمان

نظمت كلية العلوم الإدارية والمالية في جامعة البترا بالتعاون مع شركة بلاكبورد ورشة عمل بعنوان «Blackboard Adoption Day»، تم خلالها تدريب عدد من أعضاء هيئة التدريس على الأساليب الحديثة في التدريس التي تعتمد على استخدام وسائل التكنولوجيا ودمجها مع نظام بلاكبورد. أدار الورشة كل من د. آلان ماسون، وعماد العمري وجويس بارتميان وغانم نعمان من شركة بلاكبورد. واستعرض الدكتور فيصل أبو الرب والدكتورة سيما مقاطف تجربة الكلية الناجحة في حوسبة المواد باستخدام نظام بلاكبورد منذ العام 2009 وحتى الآن. وسلمت عميدة كلية العلوم الإدارية والمالية الدكتورة سهير الجاغوب الشهادات للمشاركين والدروع التذكارية لممثلي شركة بلاكبورد.

71

الغد الأردني^{2.}

"البترا" تنظم ورشة لتقنيات التعليم الحديثة

عمان - الغد - نظمت كلية العلوم الإدارية والمالية في جامعة البترا بالتعاون مع شركة بلاكبورد، ورشة لأعضاء من هيئة التدريس حول الأساليب الحديثة في التدريس التي تعتمد على استخدام وسائل التكنولوجيا ودمجها مع نظام "بلاكبورد". وأدار الورشة: آلان ماسون، وعماد العمري وجويس بارتميان وغانم نعمان من شركة بلاكبورد، كما استعرض الدكتور فيصل أبو الرب والدكتورة سيما مقاطف تجربة الكلية في حوسبة المواد باستخدام نظام بلاكبورد منذ العام 2009 وحتى الآن. وسلمت عميدة كلية العلوم الإدارية والمالية الدكتورة سهير الجاغوب؛ شهادات على المشاركين والدروع التذكارية لممثلي بلاكبورد.

كلية العلوم الإدارية بجامعة البتراء تنظم ورشة عمل لتقنيات التعليم الحديثة



الشعب نيوز -

نظمت كلية العلوم الإدارية والمالية في جامعة البتراء بالتعاون مع شركة بلاكبود ورشة عمل بعنوان "Blackboard Adoption Day"، تم خلالها تدريب عدد من أعضاء هيئة التدريس على الأساليب الحديثة في التدريس التي تعتمد على استخدام وسائل التكنولوجيا ودمجها مع نظام بلاكبود. أدار الورشة كل من د. آلان ماسون، وعماد العمري وجويس بارتميان وعائيم نعمان من شركة بلاكبود. واستعرض الدكتور فيصل أبو الرب والدكتورة سيما مقاطف تجربة الكلية الناجحة في حوسبة المواد واستخدم نظام بلاكبود منذ العام 2009 وحتى الآن. وسلمت عميدة كلية العلوم الإدارية والمالية الدكتورة سهير الجاغوب الشهادات على المشاركين والدروع التذكارية لممثلي شركة بلاكبود.



كلية العلوم الإدارية بجامعة البترا تنظم ورشة عمل لتقنيات التعليم الحديثة



انباء الوطن - نظمت كلية العلوم الإدارية والمالية في جامعة البترا بالتعاون مع شركة بلاكبورد ورشة عمل بعنوان "Blackboard Adoption Day"، تم خلالها تدريب عدد من أعضاء هيئة التدريس على الأساليب الحديثة في التدريس التي تعتمد على استخدام وسائل التكنولوجيا ودمجها مع نظام بلاكبورد.

أدار الورشة كل من د. آلان ماسون، وعماد العمري وجويس بارثميان وغانم نعمان من شركة بلاكبورد.

واستعرض الدكتور فيصل أبو الرب والدكتورة سيما مقاطف تجربة الكلية الناجحة في حوسبة المواد باستخدام نظام بلاكبورد منذ العام 2009 وحتى الآن.

وسلمت عميدة كلية العلوم الإدارية والمالية الدكتورة سهير الجاغوب الشهادات على المشاركين والدروع التذكارية لممثلي شركة بلاكبورد.

جامعة البترا تنظم ورشة عمل التقنيات التعليمية الحديثة



جانب من الورشة

أحداث اليوم - نظمت كلية العلوم الإدارية والمالية في جامعة البترا بالتعاون مع شركة بلاكيورد ورشة عمل بعنوان "Blackboard Adoption Day"، تم خلالها تدريب عدد من أعضاء هيئة التدريس على الأساليب الحديثة في التدريس التي تعتمد على استخدام وسائل التكنولوجيا ودمجها مع نظام بلاكيورد.

أدار الورشة كل من د. آلان ماسون، وعصام العمري وجويس بارتيميان وغانم نعمان من شركة بلاكيورد.

واستعرض الدكتور فيصل أبو الرب والدكتورة سيما مقاطف تجربة الكلية الناجحة في حوسبة المواد باستخدام نظام بلاكيورد منذ العام 2009 وحتى الآن.

وسلمت عميدة كلية العلوم الإدارية والمالية الدكتورة سهير الجاغوب الشهادات على المشاركين والدروع التذكارية لممثلي شركة بلاكيورد.



ورشة عمل لتقنيات التعليم الحديثة بجامعة البترا



خبرني - نظمت كلية العلوم الإدارية والمالية في جامعة البترا بالتعاون مع شركة بلاكبود ورشة عمل بعنوان "Blackboard Adoption Day"، تم خلالها تدريب عدد من أعضاء هيئة التدريس على الأساليب الحديثة في التدريب التي تعتمد على استخدام وسائل التكنولوجيا ودمجها مع نظام بلاكبود.

أدار الورشة كل من د. آلان ماسون، وعصام العمري وجويس بارتميان وغاثم نعان من شركة بلاكبود.

واستعرض الدكتور فيصل أبو الرب والدكتورة سيما مقلطف تجربة الكلية الناجحة في حوسبة المواد باستخدام نظام بلاكبود منذ العام 2009 وحتى الآن.

وسلمت عميدة كلية العلوم الإدارية والمالية الدكتورة سهير الجاويب الشهادات على المشاركين والدروع التذكارية لعمدة شركة بلاكبود.



الرئيسية » جامعات و تعليم » كلية العلوم الإدارية بجامعة البترا تنظم ورشة عمل لتقنيات التعليم الحديثة

كلية العلوم الإدارية بجامعة البترا تنظم ورشة عمل لتقنيات التعليم الحديثة

تاريخ النشر: 28-11-2018

Like 0

Tweet

437

زيارات



نظمت كلية العلوم الإدارية والمالية في جامعة البترا بالتعاون مع شركة بلاكبورد ورشة عمل بعنوان "Blackboard Adoption Day"، تم خلالها تدريب عدد من أعضاء هيئة التدريس على الأساليب الحديثة في التدريس التي تعتمد على استخدام وسائل التكنولوجيا ودمجها مع نظام بلاكبورد.

أدار الورشة كل من د. آلان ماسون، وعماد العمري وجويس بارثميان وغاتم نعمان من شركة بلاكبورد.



واستعرض الدكتور فيصل أبو الرب والدكتورة سيماء مقاطف تجربة الكلية الناجحة في حوسبة المواد باستخدام نظام بلاكبورد منذ العام 2009 وحتى الآن.

وسلمت عميدة كلية العلوم الإدارية والمالية الدكتورة سهير الجاغوب الشهادات على المشاركين والدروع التذكارية لممثلي شركة بلاكبورد.

العلوم الإدارية بـ البتراء تنظم ورشة عمل



PMH 01:42 28-11-2018
عمون- نظمت كلية العلوم
الإدارية والمالية في جامعة
البتراء بالتعاون مع شركة
بلاكبورد ورشة عمل بعنوان
"Blackboard Adoption"
Day، تم خلالها تدريب
عدد من أعضاء هيئة
التدريس على الأساليب
الحدیثة في التدريس التي
تعتمد على استخدام وسائل
التكنولوجيا ودمجها مع نظام بلاكبورد.

أدار الورشة كل من دة آلان ماسون، وعماد العمري وجويس بارميمان وغانم نعمان من شركة بلاكبورد.

واستعرض الدكتور فيصل أبو الرب والدكتورة سبها مقاطف تجربة الكلية الناجحة في حوسبة المواد باستخدام
نظام بلاكبورد منذ العام 2009 وحتى الآن.

وسلمت عميدة كلية العلوم الادارية والمالية الدكتورة سهير الجاغوب الشهادات على المشاركين والدروع التذكارية
لممثلي شركة بلاكبورد.



كلية العلوم الإدارية بجامعة البترا تنظم ورشة عمل لتقنيات التعليم الحديثة

صباحة الارنبية 28 نوفمبر 2018 آخر تحديث : الأربعاء 28 نوفمبر 2018 - 8:08 مساءً



صباحة نور - نظمت كلية العلوم الإدارية والمالية في جامعة البترا بالتعاون مع شركة بلاكورد ورشة عمل بعنوان "Blackboard Adoption Day"، تم خلالها تدريب عدد من أعضاء هيئة التدريس على الأساليب الحديثة في التدريس التي تعتمد على استخدام وسائل التكنولوجيا ودمجها مع نظام بلاكورد. أدار الورشة كل من د. آلان ماسون، وعماد العمري وجويس بارتيمان وغانم نعمان من شركة بلاكورد. واستعرض الدكتور فيصل أبو الرب والدكتورة سيما مقاطف تجربة الكلية الناجحة في خوسية المواد باستخدام نظام بلاكورد منذ العام 2009 وحتى الآن.

وسلمت عميدة كلية العلوم الادارية والمالية الدكتورة سهير الجاغبوب الشهادات على المشاركين والدروع التذكارية لممثلي شركة بلاكورد.



محاضرة بجامعة البترا بعنوان (كنت أنت النجم)



خيرتي - استضافت جامعة البترا محاضرة الينوبير ساند يونس بعنوان "كنت أنت النجم"، نظمتها مكتب الإرشاد الوظيفي ومتابعة الخريجين في عيادة شؤون الطلبة بالجامعة ضمن سلسلة من الدورات وورشات العمل الهادفة إلى تسهيل شخصية الطالب الجامعي وتحضير مهاراته الحياتية لتلبية متطلبات سوق العمل.

حضر المحاضرة قرابة ثلاثة مائة وخمسون طالباً وعضو هيئة تدريس وأشارت مديرة مكتب الإرشاد الوظيفي ميساء مصطفى إلى أن الهدف من هذه الدورات هو "المساهمة في إعداد شخصية الطالب الوظيفية والمساعدة في تسوية نفسه وتمهينه الكفاءة واستثمار ما بداخله من مواهب وقدرات".

وتناول يونس خطوات استثمار الذات خلال محاضراته مخصصاً إياها في "معرفة النفس، وإطلاق القدرات، وتكرار المبادرات الصغيرة، وتفعيل البرمجة اللغوية العصبية، فأثارت "أول خطوة هي معرفة ما هو هدفنا في الحياة وماهي هواياتنا واكتشاف ذاتنا لمعرفة رسالتنا في الحياة وما هو شغفنا".

وأكد يونس على أهمية الاستثمار في النفس والثبات مبيّناً أنهما أهم من الاستثمار في أي فكرة لبناء الاسم المميز لأنه يجعل الشخص موفوق به من ذاته ومن الآخرين، وأضاف يونس أن اكتساب عادات صغيرة كل يوم تساعد في الوصول إلى الهدف، وأن النجاح يكون في الرحلة وليس في لحظة الوصول.

وأكد يونس على أهمية "أن تكون أهدافنا لها علاقة بشغفنا وحب ما نعمل والعمل على تحقيقها خطوة بخطوة بطريقة متسلسلة، وأن معرفة النفس أهم معرفة في الحياة فمن خلالها نستطيع معرفة أهدافنا ورسالتنا".

وأوضح يونس أن النجاح يتطلب "ضرورة وجودنا في محيط من هم أكثر وأكثر خبرة منا وأصحاب قصص النجاح لتستطيع اكتساب المعرفة والخبرة والأفكار المبدعة"، مضيفاً "أن تكون نجم يعني أن تتعلم بصفاته وهي أن تكون مشع من داخلك من خلال اكتشاف ذاتك".

وقال يونس إن "قرارات مصيرنا بأيدينا وليست بأيدي أي أحد ونحن الذين نصنعها"، مؤكداً أن "الوقت أثناء السنوات الدراسية للطلاب هو أفضل وقت لخلق خيارات عديدة قبل التخرج للاستثمار في النفس وبناء العلاقات".



“كنت انت النجم” محاضرة بجامعة البتراء

صراحة الأردنية | 28 نوفمبر 2018 | آخر تحديث: الأربعاء 28 نوفمبر 2018 - 2:50 مساءً



صراحة نيوز - استضافت جامعة البتراء محاضرة اليوتيوبر سائد يونس بعنوان “كنت انت النجم”، نظمها مكتب الإرشاد الوظيفي ومتابعة الخريجين في عمادة شؤون الطلبة بالجامعة ضمن سلسلة من الدورات وورشات العمل الهادفة إلى لفصل شخصية الطالب الجامعي وتحضير مهاراته الحياتية لتلبية متطلبات سوق العمل.

حضر المحاضرة قرابة ثلاثة مائة وخمسون طالباً وعضو هيئة تدريس وأشارت مديرة مكتب الإرشاد الوظيفي ميساء مصطفى إلى أن الهدف من هذه الدورات هو “المساهمة في إعداد شخصية الطالب الوظيفية والمساعدة في تنويعه لنفسه ولمهاراته الكامنة واستثمار ما بداخله من مواهب وقدرات”.

وتناول يونس خطوات استثمار الذات خلال محاضراته ملخصاً إياها في “معرفة النفس، وإطلاق القدرات، وتكرار العادات الصغيرة، وتفعيل البرمجة اللغوية العصبية، قائلاً “أول خطوة هي معرفة ما هو هدفنا في الحياة وماهي هواياتنا واكتشاف ذاتنا لمعرفة رسالتنا في الحياة وما هو شغفنا”.

وأكد يونس على أهمية الاستثمار في النفس والذات مبيناً أنهما أهم من الاستثمار في أي فكرة لبناء الاسم المميز لأنه يجعل الشخص مؤثوق به من ذاته ومن الآخرين، وأضاف يونس أن اكتساب عادات صغيرة كل يوم تساعد في الوصول إلى الهدف، وأن النجاح يكون في الرحلة وليس في لحظة الوصول.

وأكد يونس على أهمية “أن تكون أهدافنا لها علاقة بشغفنا وحب ما نعمل والعمل على تحقيقها خطوة بخطوة بطريقة متسلسلة، وأن معرفة النفس أهم معرفة في الحياة فمن خلالها نستطيع معرفة أهدافنا ورسالتنا”.

وأوضح يونس أن النجاح يتطلب “ضرورة وجودنا في محيط من هم أذكى وأكثر خبرة منا وأصحاب قصص النجاح لنستطيع اكتساب المعرفة والخبرة والأفكار المبدعة”، مضيفاً “أن تكون نجم يعني أن تتحلى بصفات وهي أن تكون مشع من داخلك من خلال اكتشاف ذاتك”.

وقال يونس إن “قرارات مصيرنا بأيدينا وليس بأيدي أي أحد ونحن الذين نصنعها”، مؤكداً أن “الوقت أثناء السنوات الدراسية للطلاب هو أفضل وقت لخلق خيارات عديدة قبل التخرج للاستثمار في النفس وبناء العلاقات”.



جامعة البترا محاضرة بعنوان "كنت أنت النجم"

Like 0 Tweet

مشاركة

3:45pm - 28/11/2018



طلبة نيوز- استضاف جامعة البترا محاضرة اليوتيوب سائد يونس بعنوان "كن أنت النجم"، نظمها مكتب الإرشاد الوظيفي ومتابعة الخريجين في عمادة شؤون الطلبة بالجامعة ضمن سلسلة من الدورات وورشات العمل الهادفة إلى لصقل شخصية الطالب الجامعي وتحضير مهاراته الحياتية لتلبية متطلبات سوق العمل.

حضر المحاضرة قرابة ثلاثة مائة وخمسون طالبا وعضو هيئة تدريس وأشارت مديرة مكتب الإرشاد الوظيفي ميساء مصطفى إلى أن

الهدف من هذه الدورات هو "المساهمة في اعداد شخصية الطالب الوظيفية والمساعدة في تسويقه لنفسه ولمهاراته الكامنة واستثمار ما بداخله من مواهب وقدرات".

وتناول يونس خطوات استثمار الذات خلال محاضراته ملخصا إياها في "معرفة النفس، وإطلاق القدرات، وتكرار العادات الصغيرة، وتفعيل البرمجة اللغوية العصبية، قائلا "اول خطوة هي معرفة ما هو هدفنا في الحياة وماهي هواياتنا واكتشاف ذاتنا لمعرفة رسالتنا في الحياة وما هو شغفنا".

وأكد يونس على أهمية الاستثمار في النفس والذات مبيّنا أنهما أهم من الاستثمار في أي فكرة لبناء الاسم المميز لأنه يجعل الشخص موثوق به من ذاته ومن الآخرين، وأضاف يونس أن اكتساب عادات صغيرة كل يوم تساعد في الوصول إلى الهدف، وأن النجاح يكون في الرحلة وليس في لحظة الوصول.

وأكد يونس على أهمية "أن تكون أهدافنا لها علاقة بشغفنا وحب ما نعمل والعمل على تحقيقها خطوة بخطوة بطريقة متسلسلة، وأن معرفة النفس أهم معرفة في الحياة فمن خلالها نستطيع معرفة أهدافنا ورسالتنا".

وأوضح يونس أن النجاح يتطلب "ضرورة وجودنا في محيط من هم أذكى وأكثر خبرة منا وأصحاب قصص النجاح لنستطيع اكتساب المعرفة والخبرة والافكار المبدعة"، مضيفا "أن تكون نجم يعني أن تتحلى بصفاته وهي أن تكون مشع من داخلك من خلال اكتشاف ذاتك".

وقال يونس إن "قرارات مصيرنا بأيدينا وليست بأيدي أي أحد ونحن الذين نصنعها"، مؤكداً أن "الوقت أثناء السنوات الدراسية للطلاب هو أفضل وقت لخلق خيارات عديدة قبل التخرج للاستثمار في النفس وبناء العلاقات".

جامعة البترا محاضرة بعنوان "كنت أنت النجم"



الشعب نيوز -

استضافت جامعة البترا محاضرة البيوتوبير سائد يونس بعنوان "كنت أنت النجم"، نظمها مكتب الإرشاد الوظيفي ومتابعة الخريجين في عمادة شؤون الطلبة بالجامعة ضمن سلسلة من الدورات وورشات العمل الهادفة إلى لصقل شخصية الطالب الجامعي وتحضير مهاراته الحياتية لتلبية متطلبات سوق العمل.

حضر المحاضرة قرابة ثلاثة مائة وخمسون طالبا وعضو هيئة تدريس وأشارت مديرة مكتب الإرشاد الوظيفي ميساء مصطفى إلى أن الهدف من هذه الدورات هو "المساهمة في إعداد شخصية الطالب الوظيفية والمساعدة في تسوية لنفسه ولمهاراته الكامنة واستثمار ما بداخله من مواهب وقدرات". وتناول يونس خطوات استثمار الذات خلال محاضراته ملخصاً إياها في "معرفة النفس، وإطلاق القدرات، وتكرار العادات الصغيرة، وتفعيل البرمجة اللغوية العصبية، قائلا "أول خطوة هي معرفة ما هو هدفنا في الحياة وماهي هواياتنا واكتشاف ذاتنا لمعرفة رسالتنا في الحياة وما هو شغفنا".

وأكد يونس على أهمية الاستثمار في النفس والذات مبيّناً أنهما أهم من الاستثمار في أي فكرة لبناء الاسم المميز لأنه يجعل الشخص مألوف به من ذاته ومن الآخرين، وأضاف يونس أن اكتساب عادات صغيرة كل يوم تساعد في الوصول إلى الهدف، وأن النجاح يكون في الرحلة وليس في لحظة الوصول، وأكد يونس على أهمية "أن تكون أهدافنا لها علاقة بشغفنا وحب ما نعمل والعمل على تحقيقها خطوة بخطوة بطريقة متسلسلة، وأن معرفة النفس أهم معرفة في الحياة فمن خلالها نستطيع معرفة أهدافنا ورسالتنا".

وأوضح يونس أن النجاح يتطلب "ضرورة وجودنا في محيط من هم أذكى وأكثر خبرة منا وأصعب قصص النجاح لنستطيع اكتساب المعرفة والخبرة والأفكار المبدعة"، مضيفاً "أن تكون نجم يعني أن تتجلى بصفاته وهي أن تكون مشع من داخلك من خلال اكتشاف ذاتك".

وقال يونس إن "قرارات مصيرنا بأيدينا وليست بأيدي أي أحد ونحن الذين نصنعها"، مؤكداً أن "الوقت أثناء السنوات الدراسية للطلاب هو أفضل وقت لخلق خيارات عديدة قبل التخرج للاستثمار في النفس وبناء العلاقات".



جامعة البترا محاضرة بعنوان "كنت أنت النجم"

تاريخ النشر: 28-11-2018

Like 0

Tweet

437



استضاف جامعة البترا محاضرة اليوتيوبر سائد يونس بعنوان "كن أنت النجم"، نظمها مكتب الإرشاد الوظيفي ومتابعة الخريجين في عمادة شؤون الطلبة بالجامعة ضمن سلسلة من الدورات وورشات العمل الهادفة إلى لصقل شخصية الطالب الجامعي وتحضير مهاراته الحياتية لتلبية متطلبات سوق العمل.

حضر المحاضرة قرابة ثلاثة مائة وخمسون طالبا وعضو هيئة تدريس وأشارت مديرة مكتب الإرشاد الوظيفي ميساء مصطفى إلى أن الهدف من هذه الدورات هو "المساهمة في اعداد شخصية الطالب الوظيفية والمساعدة في تسويقه لنفسه ولمهاراته الكامنة واستثمار ما بداخله من مواهب وقدرات".

وتناول يونس خطوات استثمار الذات خلال محاضراته ملخصاً إياها في "معرفة النفس، وإطلاق القدرات، وتكرار العادات الصغيرة، وتفعيل البرمجة اللغوية العصبية، قائلا "أول خطوة هي معرفة ما هو هدفنا في الحياة وماهي هواياتنا واكتشاف ذاتنا لمعرفة رسالتنا في الحياة وما هو شغفنا".

وأكد يونس على أهمية الاستثمار في النفس والذات مبيناً أنهما أهم من الاستثمار في أي فكرة لبناء الاسم المميز لأنه يجعل الشخص موثوق به من ذاته ومن الآخرين، وأضاف يونس أن اكتساب عادات صغيرة كل يوم تساعد في الوصول إلى الهدف، وأن النجاح يكون في الرحلة وليس في لحظة الوصول.

وأكد يونس على أهمية "أن تكون أهدافنا لها علاقة بشغفنا وحب ما نعمل والعمل على تحقيقها خطوة بخطوة بطريقة متسلسلة، وأن معرفة النفس أهم معرفة في الحياة فمن خلالها نستطيع معرفة أهدافنا ورسالتنا".

وأوضح يونس أن النجاح يتطلب "ضرورة وجودنا في محيط من هم أذكى وأكثر خبرة منا وأصحاب قصص النجاح لنستطيع اكتساب المعرفة والخبرة والأفكار المبدعة"، مضيفاً "أن تكون نجم يعني أن تتحلى بصفاته وهي أن تكون مشع من داخلك من خلال اكتشاف ذاتك".

وقال يونس إن "قرارات مصيرنا بأيدينا وليست بأيدي أي أحد ونحن الذين نصنعها"، مؤكداً أن "الوقت أثناء السنوات الدراسية للطلاب هو أفضل وقت لخلق خيارات عديدة قبل التخرج للاستثمار في النفس وبناء العلاقات".

جامعة البتراء محاضرة بعنوان "كنت أنت النجم"

الأربعاء 2018-11-28 | 01:14 pm
التحديث: الأربعاء 2018-11-28 | 01:14 pm



الوقائع الاخبارية : استضاف جامعة البتراء محاضرة اليوتيوبر سائد يونس بعنوان "كن انت النجم"، نظمها مكتب الإرشاد الوظيفي ومتابعة الخريجين في عمادة شؤون الطلبة بالجامعة ضمن سلسلة من الدورات وورشات العمل الهادفة إلى لصقل شخصية الطالب الجامعي وتحضير مهاراته الحياتية لتلبية متطلبات سوق العمل.

حضر المحاضرة قرابة ثلاثة مائة وخمسون طالبا وعضو هيئة تدريس وأشارت مديرة مكتب الإرشاد الوظيفي ميساء مصطفى إلى أن الهدف من هذه الدورات هو "المساهمة في اعداد شخصية الطالب الوظيفية والمساعدة في تسويقه لنفسه ولمهاراته الكامنة واستثمار ما بداخله من مواهب وقدرات".

وتناول يونس خطوات استثمار الذات خلال محاضراته ملخصاً إياها في "معرفة النفس، وإطلاق القدرات، وتكرار العادات الصغيرة، وتفعيل البرمجة اللغوية العصبية، قائلا "اول خطوة هي معرفة ما هو هدفنا في الحياة وماهي هوياتنا واكتشاف ذاتنا لمعرفة رسالتنا في الحياة وما هو شغفنا".

وأكد يونس على أهمية الاستثمار في النفس والذات مبيّناً أنهما أهم من الاستثمار في أي فكرة لبناء الاسم المميز لأنه يجعل الشخص موثوق به من ذاته ومن الآخرين، وأضاف يونس أن اكتساب عادات صغيرة كل يوم تساعد في الوصول إلى الهدف، وأن النجاح يكون في الرحلة وليس في لحظة الوصول.

وأكد يونس على أهمية "أن تكون أهدافنا لها علاقة بشغفنا وحب ما نعمل والعمل على تحقيقها خطوة بخطوة بطريقة متسلسلة، وأن معرفة النفس أهم معرفة فمن خلالها نستطيع معرفة أهدافنا ورسالتنا".

وأوضح يونس أن النجاح يتطلب "ضرورة وجودنا في محيط من هم أذكى وأكثر خبرة منا وأصحاب قصص النجاح لنستطيع اكتساب المعرفة والخبرة والافكار المبدعة"، مضيفاً "أن تكون نجم يعني أن تتحلى بصفاته وهي أن تكون مشع من داخلك من خلال اكتشاف ذاتك".

وقال يونس إن "قرارات مصيرنا بأيدينا وليست بأيدي أي أحد ونحن الذين نصنعها"، مؤكداً أن "الوقت أثناء السنوات الدراسية للطلاب هو أفضل وقت لخلق خيارات عديدة قبل التخرج للاستثمار في النفس وبناء العلاقات".

جامعة البترا محاضرة بعنوان "كنت أنت النجم"



انباء الوطن - استضاف جامعة البترا محاضرة اليوتيوب سائد يونس بعنوان "كن أنت النجم"، نظمها مكتب الإرشاد الوظيفي ومتابعة الخريجين في عمادة شؤون الطلبة بالجامعة ضمن سلسلة من الدورات وورشات العمل الهادفة إلى لصقل شخصية الطالب الجامعي وتحضير مهاراته الحياتية لتلبية متطلبات سوق العمل.

حضر المحاضرة قرابة ثلاثة مائة وخمسون طالبا وعضو هيئة تدريس وأشارت مديرة مكتب الإرشاد الوظيفي ميساء مصطفى إلى أن الهدف من هذه الدورات هو "المساهمة في إعداد شخصية الطالب الوظيفية والمساعدة في تسويقه لنفسه ولمهاراته الكامنة واستثمار ما بداخله من مواهب وقدرات".

وتناول يونس خطوات استثمار الذات خلال محاضراته ملخصاً إياها في "معرفة النفس، وإطلاق القدرات، وتكرار العادات الصغيرة، وتفعيل البرمجة اللغوية العصبية، فائلا "أول خطوة هي معرفة ما هو هدفنا في الحياة وماهي هواياتنا واكتشاف ذاتنا لمعرفة رسالتنا في الحياة وما هو شغفنا".

وأكد يونس على أهمية الاستثمار في النفس والذات مبيناً أنهما أهم من الاستثمار في أي فكرة لبناء الاسم المميز لأنه يجعل الشخص موثوق به من ذاته ومن الآخرين، وأضاف يونس أن اكتساب عادات صغيرة كل يوم تساعد في الوصول إلى الهدف، وأن النجاح يكون في الرحلة وليس في لحظة الوصول.

وأكد يونس على أهمية "أن تكون أهدافنا لها علاقة بشغفنا وحب ما نعمل والعمل على تحقيقها خطوة بخطوة بطريقة متسلسلة، وأن معرفة النفس أهم معرفة في الحياة فمن خلالها نستطيع معرفة أهدافنا ورسالتنا".

وأوضح يونس أن النجاح يتطلب "ضرورة وجودنا في محيط من هم أذكى وأكثر خبرة منا وأصحاب قصص النجاح لنستطيع اكتساب المعرفة والخبرة والأفكار المبدعة"، مضيقاً "أن تكون نجم يعني أن تتحلى بصفاته وهي أن تكون مشغوع من داخلك من خلال اكتشاف ذاتك".

وقال يونس إن "قرارات مصيرنا بأيدينا وليس بأيدي أي أحد ونحن الذين نصنعها"، مؤكداً أن "الوقت أثناء السنوات الدراسية للطلاب هو أفضل وقت لخلق خيارات عديدة قبل التخرج للاستثمار في النفس وبناء العلاقات".

اعتماد الإعفاء من غرامات المسقفات للمسدين بموجب شيكات بنكية

عمان- نيفين عبد الهادي



Niveenmohsenabdelhadi

وبلديات المملكة وتقسيم الدفعة الأولى المستحقة بموجب شيكات بنكية قبل تاريخ 31 12 - 2018. والإعفاء من الغرامات بنسبة 50 بالمئة في حال قام المكلف بمراجعة أمانة عمان والبلديات وتقسيم الدفعة المستحقة بموجب شيكات بنكية قبل نهاية 31-3 2019 وذلك للمبالغ التي تزيد قيمتها عن 5 آلاف دينار وأن لا تزيد مدة الشيكات عن سنة من تاريخ الدفعة الأولى.

قرر مجلس الوزراء في جلسته التي عقدها أمس برئاسة رئيس الوزراء الدكتور عمر الرزاز ولغايات التسهيل على المواطنين وتوسيع قاعدة الاستفادة من المكلفين بدفع ضريبة الأبنية والأراضي (المسقفات) الموافقة على اعتماد الإعفاء من الغرامات بنسبة 100 بالمئة من غرامة المسقفات في حال قيام المكلف بمراجعة أمانة عمان

دعت الأردنيين في أوكرانيا للالتزام أقصى درجات الحيطة والحذر

«الخارجية» تنفي صحة قائمة متداولة عن المشمولين بالعفو الإماراتي

عمان- نيفين عبد الهادي



Niveenmohsenabdelhadi

في أوكرانيا إلى الالتزام التام بتعليمات الأمن والسلامة الصادرة عن الجهات الأوكرانية الرسمية المختصة، وذلك في ضوء التطورات التي تشهدها البلاد وإعلان الحكومة الأوكرانية حالة الطوارئ في عدد من المناطق. وأكدت الوزارة في بيان أمس، ضرورة أخذ الأردنيين المقيمين في أوكرانيا أقصى درجات الحيطة والحذر وتجنب أماكن التجمعات والتظاهرات والابتعاد عن الأماكن التي تشهد توترا، مثلما دعت الطلبة الأردنيين إلى عدم مغادرة أماكن السكن الجامعي إلا للضرورة القصوى. وقالت الوزارة إنه يمكن للمواطنين التواصل في حال وجود أي استفسار أو حاجة للمساعدة على الخط الساخن في مركز عمليات وزارة الخارجية على رقم (0096279549777) وكذلك على الخط الساخن لسفارتنا في موسكو رقم +7 (915) 39-93-359 أو رقم مكتب المستشار الثقافي في كييف +380 (93) 81 11 936 ت

نقت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين صحة القائمة المتداولة على مواقع التواصل الاجتماعي، المتضمنة أسماء الأردنيين المشمولين بالعفو في دولة الإمارات العربية المتحدة. وبحسب المتحدث الرسمي باسم الوزارة السفير ماجد القطارنة، فإن القائمة المتداولة غير صحيحة، مبينا ان الوزارة تنتظر القائمة الرسمية للأردنيين المشمولين بالعفو من الخارجية الإماراتية. وأضاف القطارنة في تصريح صحفي أمس أنه سيتم الإعلان عن الأعداد النهائية حال توفرها بصورة رسمية. وكانت وزارة الخارجية وشؤون المغتربين أكدت أن قرارات العفو التي صدرت عن دولة الامارات العربية المتحدة الشقيقة قد شملت عددا من الأردنيين. من جانب آخر، دعت الوزارة الأردنيين المقيمين

.19

[illegible]

«الزيتونة» تكرم عاملين ساهموا بحصول كلياتها على شهادات الجودة



من حفل التكريم

عمان

f AddustourNewspaper

رعى رئيس مجلس أمناء جامعة الزيتونة الأردنية عيد الفايز حفل تكريم مجموعة من العاملين المتميزين الذين ساهموا في الحصول على شهادات ضمان الجودة لكليات: الآداب، والعلوم، وتكنولوجيا المعلومات، والأعمال،

ترتيبها في تصنيف المنظمة العالمية QS من بين أفضل مئة جامعة عربية، وأفضل عشر جامعات أردنية، وأوضح أنه نتيجة للسمعة التي حققتها الجامعة، ارتفع عدد الطلبة مع بداية العام الدراسي 2019/2018 ليصل إلى حوالي ثمانية آلاف طالب وطالبة. وفي نهاية الحفل كرم عيد الفايز، والدكتور تركي عبيدات، أعضاء الهيئة التدريسية والإدارية في كليات: الآداب، والعلوم، وتكنولوجيا المعلومات، والأعمال.

بذلت جهودا جبارة بوضع معايير الاعتماد وضمان الجودة، ومراقبة ومتابعة تطبيقها، بهدف تحسين نوعية الخريج وجدارته في سوق العمل. من جهته أكد رئيس الجامعة الدكتور تركي عبيدات أن الانتماء الوطني هو حجر الأساس في مسيرة الإنجاز، ولا يكتمل هذا الانتماء إذا لم يكن الفرد مخلصاً في عمله ومنتمياً لمؤسسته وفاعلاً بتحقيق أهدافها. وأعلن عبيدات أن الجامعة حافظت على

بحضور لجنة التربية والتعليم والثقافة النيابية برئاسة الدكتور إبراهيم البدور، وعدد من أعضاء مجلس النواب، ونائب رئيس هيئة الاعتماد ومؤسسات التعليم العالي، وضمان جودتها، والحكام الإداريين، ومديري الأجهزة الأمنية في المنطقة، وجهاء المجتمع المحلي، وعدد من أعضاء مجلس أمناء الجامعة، ونائب الرئيس وعمداء الكليات. وأشار الفايز إلى أن هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها،

«الشرق الأوسط» ومؤسسة «درة المنال» تبحثان سبل التعاون سياحياً



عمان

AddustourNewspaper

التقت مدير عام شبكة تنمية السياحة والسفر للشرق الأوسط الدكتورة سوزي خاتوغ مديري مؤسسة «درة المنال» للتنمية والتطوير الدكتورة سوسن المجالي، و الدكتورة منال الوزني.

جانب من اللقاء

في الجامعة. وتجدر الإشارة إلى أن مجالات التعاون والتنسيق ما بين شبكة تنمية السياحة والسفر للشرق الأوسط ومؤسسة «درة المنال» للتنمية والتطوير، تتلخص بتطوير البحوث العلمية الصيدلانية، وتطوير البنية التحتية، واستخدام تطبيقات البيئة الخضراء في المشاريع، ورفع الكفاءة والتدريب، إضافة لتسويق المنتج المحلي وتطويره.

والتراث الثقافي. وقالت الدكتورة سوزي خاتوغ، إن مشروع نبتة «المورنغا»، يهدف بالأساس إلى تمكين السياحة الريفية في مناطق الأغوار الجنوبية الأردنية، فيما ستتولى الشبكة تقديم الخدمات والاستشارات العلمية، وبالتعاون مع كليات: الصيدلة، والهندسة، والأعمال، إضافة إلى مركز الاستشارات والتدريب

وجرى خلال اللقاء، الذي حضرته نائب رئيس مجلس الأمناء لخدمة المجتمع في جامعة الشرق الأوسط الدكتورة سناء شقوارة، بحث سبل التعاون السياحي بين الجانبين، خاصة ما يتعلق بتنفيذ مشروع نبتة «المورنغا»، وهو واحد من حزمة المشاريع التي تعمل الشبكة على تنفيذها للأعوام 2020/2018، ضمن تنمية وحماية البيئة

الأميرة بسمة ترعى تخرج طلبة المنح متناهية الصغر للغة الانجليزية

المجالات، وتفعيل دورهم في خدمة مجتمعاتهم، مبيّنة أن العام المقبل سيشهد افتتاح أربعة صفوف جديدة للتدريس ضمن البرنامج في المرفق والطفيلة.

من جانبه، بين نائب القائم بأعمال السفارة الأميركية في عمان، مدير برنامج الوكالة الأميركية للإنماء الدولي جيم بارنهارت، إن البرنامج خرج منذ إنطلاقه عام 2004، ما يزيد على 125 ألف طالب وطالبة في أكثر من 85 دولة، مشيداً بالطلبة الأردنيين المشاركين بالبرنامج وما يبذونه من حماس للمشاركة فيه، وأهمية الشراكة مع جهد في تنفيذ البرنامج الذي يعكس علاقات التعاون بين البلدين والشعبين الصديقين.

وعرض عدد من الطلبة وذويهم خلال حوار باللغة الإنجليزية تجربتهم في البرنامج وأثره في تحسين وزيادة تحصيلهم الدراسي وتمكينهم من مفردات اللغة الإنجليزية ومهاراتها.

وفي نهاية الحفل وزعت سمو الأميرة بسمة الشهادات التقديرية للمعلمين والخريجين من الطلبة. «بترا».

عمان - أنهى 140 طالباً من محافظات عجلون والطفيلة والمفرق تدريباً استمر لعامين ضمن المرحلة الثانية من برنامج المنح المتناهية الصغر للغة الانجليزية (Access)، الممول من السفارة الأميركية، وينفذه الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية (جهد) منذ عام 2015.

ويستهدف البرنامج الطلاب المتفوقين دراسياً في المناطق الأقل حظاً من 13-15 عاماً، بهدف رفع كفاءتهم باللغة الإنجليزية وتعليمهم مهاراتها، خلال كورسات لتعليم اللغة الانجليزية وبواقع 400 ساعة دراسية على مدار عامين لكل مرحلة.

وأعربت سمو الأميرة بسمة بنت طلال، خلال رعايتها امس، تخرج الطلبة في جامعة العلوم التطبيقية، عن الاعتراز بالشراكة ما بين السفارة الأميركية والصندوق في تنفيذ برنامج (Access)، وبما يعود بالفائدة على الطلبة ومستواهم الدراسي.

وقالت سموها إن تنفيذ البرنامج يأتي في إطار جهود الصندوق لتمكين الشباب وتطوير قدراتهم في مختلف

ورشة تدريبية لمنصة «حقك تعرف» للناطقين الإعلاميين

عمان - بدأت في المركز التدريبي لوكالة الانباء الاردنية (بترا) امس ورشة عمل تدريبية للناطقين الإعلاميين في الوزارات والمؤسسات الحكومية ضمن برنامج تمكين وتأهيل الناطقين الإعلاميين الخاص بمنصة «حقك تعرف» لرصد الاشاعات والرد عليها. واطلقت الحكومة المنصة يوم الخميس الماضي، لتكون حلقة وصل مباشرة بين المواطن والحكومة وتوفير المعلومات والبيانات التي يطلبها المواطن مباشرة عبر شبكة الناطقين. ويشارك في الورشة التي يدرب فيها ثامر العوايشة وهنادي المناصير التابعان لفريق رئاسة الوزراء/ مكتب وزير الدولة لشؤون الإعلام، عشرون ناطقا إعلاميا من مختلف مؤسسات الدولة. وقال العوايشة ان الورشة التي سيتبعها عدة ورشات، تتناول جوانب الرصد الإخباري والتعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي وغيرها من الموضوعات. «بترا».

افتتاح ملتقى طلبة الجامعات حول الأوراق النقاشية الملكية في «أردنية العقبة»



جانب من افتتاح الملتقى

العقبة - نادية الخضيرات

Nadia ALKhderat

أكد أكاديميون وباحثون وطلبة جامعات أردنية ان جلالة الملك عبدالله الثاني يادر الى اطلاق الأوراق النقاشية كنهج جديد في ترسيخ الحوار الديمقراطي الذي يصب في مصالح الدولة الأردنية . وأشساروا خلال فعاليات الملتقى الثالث لطلبة الجامعات الأردنية الذي افتتح في فرع الجامعة الأردنية في العقبة امس، أن الأوراق النقاشية التي طرحها جلالتها ما بين الاعوام 2012 - 2018 تشكل رافعة ومحركا مهما وخريطة طريق للأفراد والمؤسسات من مركزاتها تنمية المشروع النهضوي الأردني في ظل تداعيات الظروف الصعبة التي تمر بها نول الاقليم.

وقرية واجتماعية وتأميل طلبة الجامعة والمشاركة بالمناسبات الوطنية فضلا عن دعم مشاركة طلبة فرع الجامعة في المجالات التطوعية والأعمال الخيرية في المجتمعات المحلية . وكرم اللوزي المؤسسات والجهات الداعمة لنشاطات فرع الجامعة لاسيما اقامة هذا الملتقى الوطني . ويشترك في اعمال الملتقى الذي يستمر يومين عمداء شؤون الطلبة وممثلين عن الطلبة في جامعات اليرموك والعلوم والتكنولوجيا ومؤتة آل البيت والبلقاء التطبيقية والزيتونة والشرق الأوسط والعقبة للتكنولوجيا والجامعة الأردنية وفرعها في العقبة.

الحصيفة بعيدا عن الوساطة والمحسوبية . وزاد اللوزي ان جلالتها تناول ايضا الجوانب المهمة في قطاع التعليم لافتا الى ان جلالتها يضع في سلم اهتماماته مواكبة تطورات العصر للتنمية البشرية بادواتها المعرفية ووسائلها التقنية الحديثة . وسلطت مديرية مكتب التواصل وخدمة المجتمع في الفرع مجدولين صبيحات الضوء على اهمية الملتقى الذي يسعى الى الى دراسة وبحث ومناقشة الأوراق النقاشية واصدار التوصيات اللازمة لتعريبها على مجتمعات طلبة الجامعات . وعرض خلال الاحتفالية فيلم وثائقي تضمن انجازات ونشاطات مكتب التواصل وخدمة المجتمع خصوصا تنظيم فعاليات ثقافية

وقال نائب رئيس الجامعة لشؤون خدمة المجتمع / رئيس فرع الجامعة في العقبة الدكتور موسى اللوزي في كلمة افتتح بها اعمال الملتقى مندوبا عن رئيس الجامعة « ان الأوراق النقاشية (السبع) التي قدمها جلالتها ما هي الا برهان على انشغال جلالتها الدائم بقضايا الاردنيين وهمهم لينعموا بالحياة الكريمة والامن والسلام والرحمة والمحبة والتسامح .

وعرض اللوزي القيم والمفاهيم والمبادئ الاساسية للأوراق النقاشية مشيرا الى ان جوهرها المسؤولية التاريخية لبناء المستقبل الأردني الواعد بالانجاز، وتطوير النهج والنظام الديمقراطي، وترسيخ مبادئ سيادة القانون كاساس للإدارة

ارتفاع على الحرارة نهارا وعدم استقرار جوي ليلا

زخات رعدية في أجزاء من شرق المملكة، وتكون الرياح جنوبية شرقية مُعتدلة السرعة، تنشط أحيانا وتزيد من الإحساس بالبرودة. ونهار غد الجمعة يطرأ انخفاض ملموس وواضح على درجات الحرارة وتتكاثر مُجددا السُحب على ارتفاعات مختلفة، وتنتهي الفرصة لهطل زخات رعدية من الأمطار في أجزاء من جنوب وشرق المملكة، قد تطال العقبة مع ساعات الصباح الباكر.

وتكون الرياح جنوبية شرقية، تتحول إلى جنوبية غربية مُعتدلة السرعة، تنشط أحيانا، وفي خليج العقبة تكون جنوبية، معتدلة السرعة وحالة البحر خفيف الموج.

عمان- الغد - تكون درجات الحرارة اليوم الخميس أعلى من معدلاتها العامة بحدود 3-5 درجات مئوية، وتظهر السُحب على ارتفاعات مختلفة، وتنتهي الفرصة عصراً ومساءً لهطل زخات محلية رعدية من الأمطار بالأخص في شرق وجنوب شرق المملكة، بحسب "طقس العرب".

وتكون الرياح جنوبية شرقية إلى جنوبية مُعتدلة السرعة، تنشط أحيانا، وفي خليج العقبة تكون متقلبة الاتجاهات، خفيفة السرعة، وحالة البحر خفيف الموج. وفي ساعات الليل يكون الطقس بارداً بوجه عام في أغلب مناطق المملكة، ويتوقع هطل



حياتنا

منوعات

ب 14

27.

لهذه الأسباب.. عليك تجنب الوجبات السريعة



السكريات المضافة والدهون في الوجبات السريعة تؤدي إلى السمنة - (إرشيفية)

كما تسبب زيادة مستويات الصوديوم الأذى للكلية. الحفاظ على الجهاز التنفسي: وجدت إحدى الدراسات أن الأطفال الذين يتناولون الوجبات السريعة بكثرة لديهم احتمالية عالية للإصابة بالربو والتهاب الأنف. كما أن زيادة الوزن تضع ضغطاً إضافياً على الجهاز التنفسي وتسبب صعوبة في التنفس. حماية الجهاز العصبي المركزي: إن تناول الوجبات السريعة يؤثر على أبنية دماغية معينة وجزيئات ترتبط بعملية التعلم والذاكرة لدى الأطفال والبالغين.

ليما علي عبد
مترجمة طبية وكاتبة محتوى طبي
Lima.abd@alghad.jo
Twitter: @LimaAbd

الوقاية من السمنة وما يتعلق بها من أمراض: إن السكريات المضافة والدهون في الوجبات السريعة تؤدي إلى السمنة. فالشخص يحصل على سرعات حرارية كثيرة من هذه الأطعمة، مما يعد خطراً على الصحة. وفي هذه الحالة، يصاب بأمراض القلب المزمنة بسبب زيادة مستويات الكوليسترول في الدم.

الوقاية من أمراض القلب والكلية: عادة ما تحتوي الوجبات السريعة على كميات فائضة من الملح، وتناول الوجبات السريعة يغير من مستويات الصوديوم في الجسم. يعد الصوديوم مسؤولاً عن السوائل في الجسم، فزيادة مستويات السوائل نتيجة لزيادة الصوديوم بسبب تناول الكثير من الملح يضع ضغطاً على عضلة القلب ويسبب ارتفاع ضغط الدم.

عمان- هل أنت ذلك الشخص الذي يعيش على البرغر والبيتزا والأطعمة المغلفة المختلفة؟ إن كنت كذلك، فعليك أن تعيد حساباتك في ما يتعلق بالغذاء. فهذه الأطعمة تحتوي على كميات كبيرة من الكربوهيدرات والدهون غير الصحية والملح والسكريات المضافة التي تعد خطراً على صحتك. كما أنها لا تحتوي على قيمة غذائية كافية لجسمك. فهي فقط تعطيك الكثير من السرعات الحرارية التي تعد مؤذية لجسمك وأعضائك المختلفة. وهذا بحسب موقع www.lybrate.com الذي أضاف أن العديد من الباحثين قد وجدوا أنه عند إعطاء معظم هذه المواد للحيوانات، فإن النتائج تكون خطيرة. كما أن التعرض الطويل لهذه الأطعمة يؤثر على صحة القلب وأعضاء الجهاز الهضمي ويؤدي إلى السمنة.

ويذكر أنه قد وجد أن الأشخاص عادة ما يسيئون تقدير عدد السرعات الحرارية في هذه الأطعمة، حيث يعتقدون أنها تحتوي على أقل مما تحتوي عليه في الحقيقة.

وتأتي بعض الأسباب التي تجعلك تعيد النظر بخياراتك الغذائية: حماية الجسم من الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري: إن الوجبات السريعة مليئة بالكربوهيدرات والدهون، فعند تناولها، يقوم الجهاز الهضمي بتحويل الكربوهيدرات إلى جلوكوز. بعد ذلك يطلق الجلوكوز إلى الدم. فعندما يمتلئ الدم بالجلوكوز، يقوم البنكرياس بإطلاق هرمون الإنسولين الذي ينظم نقل الجلوكوز إلى الخلايا. وعند وصول الجلوكوز إلى الخلايا المختلفة، يقوم البنكرياس بإطلاق هرمون آخر، وهو الجلوكاجون، والذي يأمر الكبد بالاستفادة من الجلوكوز. فعند حصول الجسم على الكثير من السكريات بسبب الوجبات السريعة، فإن التوازن بين الجلوكوز والجلوكاجون يختل وتختلف مستويات السكر في الدم. وبالتالي فإن الشخص يصاب بالنوع الثاني من السكري.

الاكتئاب له أعراض رئيسية وثانوية

النفسي: حيث يتعلم المريض استراتيجيات لمواجهة المرض بصورة أفضل. وفي الحالات الشديدة يتم اللجوء إلى الأدوية بشكل إضافي. أما المستوى الثالث فيتعلق بالعلاقات الاجتماعية: حيث يلعب الأهل والأصدقاء هنا دوراً كبيراً في مساعدة المريض على مواجهة الاكتئاب. - (د ب أ)

وللاكتئاب أيضاً أعراض ثانوية تتمثل في اضطرابات النوم وضعف التركيز والتعب المستمر وفقدان الشهية وآلام غير واضحة السبب بالرأس والبطن والخوف والقلق وسرعة الاستثارة. وأردف دايستر أن علاج الاكتئاب يتم على 3 مستويات، موضحاً أنه في الحالات البسيطة يكفى الخضوع للعلاج

برلين - قال البروفيسور الألماني أرنو دايستر إن الاكتئاب أكثر من مجرد اعتلال المزاج، وإنما مرض نفسي يحتاج إلى العلاج. وأوضح الطبيب النفسي أن الاكتئاب له أعراض رئيسية تتمثل في الحزن الشديد والعزلة الاجتماعية والانزهازية وفقدان الإحساس بقيمة الذات وفقدان الأمل وفقدان الاهتمامات والرغبة في الانتحار.

28. الوفيات

- عبدالكريم عبدالجليل الكركي - صاحبة النخيل
- محمود حسين دهشان - بيار وادي السير
- سمر صقر فارس خرفان - ديوان عشيرة اللوزيين
- دلال بايزيد شموط - الشميساني
- هيلين «نيتسا» اندريو - الصويفية
- جوليت ذيب موسى الريحاني - الزرقاء