

التاريخ 2019-6-23

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
	الراي تنشر التخصصات الراكدة والمشبعة	3	الراي
1.	لا رواتب لموظفي ال البيت للشرين الحالي والمقبل	3	الراي
2.	الاية احتساب " التوجيهي " وفق خطة 2018-2019	3	الراي
3.	اعلان عن صادر عن جامعة البترا طلب شواغر دكتوراه في علم الادوية وعلم العقاقير	8	الراي
4.	اعلان صادر عن جامعة البترا طلب توظيف مشرف مختبر متخصص في أمن المعلومات	8	الراي
5.	بحث التعاون بين التعليم العالي والمعهد الوطني السنغافوري	3	الدستور
6.	استحداث تخصصات جديدة ب العقبة للتكنولوجيا	3	الدستور
7.	أفضل نباتية للتخصيس	12	الدستور - السبت 6-22
8.	فوائد اكليل الجبل وطرق الاستخدام الفعالية	دروب الدستور	الدستور الجمعة 21-6
9.	التوجيهي مبادرات تسهم في دعم الطالب نفسيا وامتحان الإنجليزي يبدد مخاف صعوبة الاسئلة	6	الغد
10.	تصنيف أقوى الجامعات		عمون
11.	وفيات		

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مدير العلاقات العامة والدولية

علاء الدين عربيات

«الأردنية» تخرج (٦١٨٩) العام الحالي

الرأي تنشر التخصصات الراكدة والمشبعة

عمان - الرأي

خرجت الجامعة الاردنية على مدار اسبوع (٦١٨٩) طالبا وطالبة من مختلف التخصصات والبرامج والمستويات الدراسية (بكالوريوس وماجستير ودكتوراة)، ضمن فوجها الرابع والخمسين.

وتوزع الخريجون على الكليات بواقع (١١٠١) طالب من كلية الاعمال منهم (٢١٣) على مستوى الماجستير و(١٠) على مستوى الدكتوراة، في حين بلغ خريجو كلية العلوم (٥٢٧) خريجا و(٤٣٦) من كلية الزراعة و(١٥٥) من كلية علوم التأهيل منها (١٤٤) للبيكالوريوس و(٩) من درجة الماجستير واثنين من خريجي الدكتوراة، في حين بلغ خريجو كليات التمريض واللغات الاجنبية والفنون والتصميم (١٠٨٣)، منهم (٢١٣) من التمريض و(٧٠٠) من اللغات و(١٧٠) من الفنون.

ويبلغ طلبة كلية الهندسة (١١٩٧)، مقابل (١٠٠٠) من كليات الحقوق والصيدلة وكلية الملك عبدالله الثاني لتكنولوجيا المعلومات، بواقع (٢٢٢) الحقوق و(٢٤٥) من كلية الملك عبدالله الثاني لتكنولوجيا المعلومات. في حين خرجت الجامعة (٦٩٠) طالبا وطالبة من كليتي الطب وطب الاسنان.

ووفقا لما تنشره وزارة التعليم العالي والبحث العلمي فإن التخصصات الهندسية، لا يوجد فيها اي تخصص مطلوب في القطاع العام، بينما في التخصصات الطبية لا يوجد تخصص راكد، إنما هنالك ثمانية تخصصات مشبعة. بينما في تخصصات العلوم الادارية لا يوجد اي تخصص مطلوب، وكذلك الحال في التخصصات السياحية.

اما تخصصات اللغات، يوجد تخصص واحد مطلوب، بينما هنالك (١٣) مشبعا واربعة تخصصات راكدة، وفي تخصصات العلوم هنالك (٦) تخصصات مشبعة وتخصصان راكدان.

اما التخصصات الزراعية فجميعها راكدة، ولا يوجد مشبع ولا مطلوب. بينما توزعت تخصصات العلوم الانسانية على أكثر من فئة، فهناك (٢٧) تخصصا راكدا و(٧) مشبعة و(٣) موقوف للذكور.

اما تخصصات الشريعة فجميعها مطلوبة. اما تخصصات علم الحاسوب فجميعها مشبع باستثناء تخصص واحد راكد.. وتوزعت التخصصات الراكدة حسب

الجنس، فهي: (١٤) تخصصا راكدا و(٣٠) مشبعا للذكور.

اما الاناث فهناك (٤٤) تخصصا راكدا و(٢٢) تخصصا مشبعا.

المطلوبة للقطاع الخاص

التخصصات المطلوبة لسوق العمل في القطاع الخاص محليا، هي في المجالات الطبية: صيدلي، صيدلي ادوية عام، طبيب عام، اختصاصي تصوير شعاعي، اختصاصي تغذية وتصنيع غذائي، فني ادوية، فني تخدير، فني تصوير اشعة سينية، فني مختبرات تعليمية، فني مختبرات طبية عام، مساعد تمريض (تعقيم)، مساعد تمريض عام، مساعد صيدلي، معاون تمريض، معاون تمريض (اسعاف اولي)، ممرض اختصاصي، ممرض اختصاصي (صحة عامة)، ممرض اختصاصي (قابلة قانونية)، اما المجالات الهندسية: مهندس اتصالات، مهندس الكتروني (بث وارسال) ومهندس الكتروني (تحكم) ومهندس الكتروني (حاسوب) ومهندس الكتروني (صيانة عامة) ومهندس انتاج ومهندس تخطيط مدن ومهندس جيولوجي (حفر ابار) ومهندس زراعي ومهندس سلامة وصحة مهنية ومهندس صناعي ومهندس كهربائي (صيانة) ومهندس كهربائي (عام) ومهندس كهربائي قوى (مراقبة وتحكم) ومهندس كيميائي (عام) ومهندس مدني (عام) ومهندس مراقبة جودة ومهندس مساحة ومهندس مشروع (مهندس موقع) ومهندس معماري ومهندس ميكاترونكس ومهندس ميكانيكي (تكييف وتبريد) ومهندس ميكانيكي (صيانة مركبات) ومهندس ميكانيكي (عام).

اما تخصصات التعليم: مدرس (مدرسة) تربية خاصة عام ومدرس تاريخ ومدرس تربية ودينية إسلامية ومدرس تربية رياضية ومدرس جغرافيا ومدرس حاسوب ومدرس رياضيات ومدرس فيزياء ومدرس كيمياء ومدرس لغات أجنبية مدرس لغة عربية ومدرس ومدرسة مهني تجاري ومدير مدرسة ومعلم صف (تربية ابتدائية) ومعلم مجال اجتماعيات ومعلم مجال تربية رياضية ومعلم مجال تربية فنية ومعلم مجال رياضيات ومعلم مجال علوم ومعلم مجال علوم منزلية ومعلم مجال لغة أجنبية ومعلم مجال لغة عربية.

اما العلوم الادارية: اختصاصي تسويق واختصاصي مبيعات واداري عام وأمين صندوق

وسكرتير اداري (تنفيذي) وسكرتير طابع وصراف مصرف وكاتب استقبال فندقي وكاتب حجوزات سفر وكاتب خدمات شحن ونقلات وكاتب ديوان وكاتب شؤون وموظفين وكاتب وأمين مستودع ومحاسب تكاليف ومحاسب عام ومحاسب مصرفي ومخلص جمركي ومدقق حسابات ومدير اداري ومدير انتانات ومدير ترويج مبيعات ومدير دائرة الاستقبال الفندقي ومدير دائرة العمليات/ نقل وشحن ومدير شؤون موظفين ومدير عمليات ومدير مالي ومدير مبيعات ومدير مركز تدريب مدير مشتريات ومدير معرض ومراقب اداري ومساعد محاسب (كاتب حسابات) ومسؤول شؤون موظفين ومندوب مبيعات تجارية وتقنية ومدخل بيانات.

اما التخصصات الاعلامية: اختصاصي اعلامي واختصاصي مونتاج واختصاصي مؤثرات صوتية وفني تسجيل صورة ومحرر اخبار ومحرر صحفي ومخرج تلفزيوني ومخرج سينمائي ومراسل صحفي ومقدم برامج (اذاعة وتلفزيون) ومنسق برامج (اذاعة وتلفزيون).

اما التخصصات الاخرى: الكتروني اتصالات سلكية ولاسلكية ورسام ميكانيكي (قوالب) وفني اتصالات عام وفني الكتروني (اجهزة بث وارسال تلفزيوني) وفني الكتروني (اجهزة طبية) وفني الكتروني (حاسوب) وفني كهربائي (تحكم) وفني كهربائي (عام) وفني ميكانيكي (الات تشغيل) وفني ميكانيكي (لحام) وفني هندسة كيميائية (عام) وكهربائي صيانة الات صناعية ومدير دائرة العمليات (اتصالات سلكية ولاسلكية) ومدرّب مهني تكنولوجيا معلومات ومنسق تدريب مهني ومصمم جرافيك ومصور فوتوغرافي وفني ضبط جودة منتجات وكاتب ادخال بيانات (بريد الكتروني) ومدير دائرة انتاج الطعام والشراب ومساعد حداد فاصون ومفتش سلامة مهنية وفني تقنية شبكات الانترنت التعليمية وفني معلوماتية عام ومحلل مستودعات البيانات ومساعد دعم فني ومرافق حافلة رياض اطفال وطيّار تجاري وطيّار تدريب. كما يتضمن الموقع الالكتروني ضمن نافذة «اختر تخصصك» التخصصات المطلوبة في خمس اسواق عربية تشمل: المملكة العربية السعودية والامارات والكويت وسلطنة عمان والبحرين، موزعة حسب الحقول وكذلك التخصصات المنفردة.

مجلس المحافظة يطالب الحكومة تسديد مديونيتها البالغة ٢٢ مليوناً

لا رواتب لموظفي «آل البيت»
للمهجرين الحالي والمقبل

المفروق - حسين الشرعة

آليات التطوير التعليمية في المرحلة الحالية.

وطالب مجلس محافظة المفرق الحكومة اتخاذ الاجراءات الواجب اتباعها لادامة العملية التعليمية في الجامعة من خلال زيادة المخصصات المالية والبالغة (٥,٤) مليون دينار، فيما الرواتب والعمالة المستأجرة تتجاوز (٢٤) مليون دينار سنوياً. وحسب رئيس المجلس الدكتور محمد احو ارشيدة فان الجامعة تحتضن ما يزيد على (٢٠) الف طالب من المحافظات والدول العربية والاسلامية ما يتطلب دعمها من الحكومة، مشيراً الى ان المجلس سيتخذ خطوات ايجابية بهدف حث الجهات المختصة الى ادامة العملية التعليمية.

ولفت احو ارشيدة الى ان المرحلة الحالية توجب على الحكومة تسديد مديونية الجامعة للنهوض بالمستوى التعليمي، لافتاً الى ان ابقاء ادارة الجامعة تحت وطأة توفير رواتب الموظفين سيبرز انعكاسات سلبية تطل التعليم الذي من المفترض ان تعتمد الادارة الى وضع خطط وسياسات لتطويره لجلب مزيد من الطلبة الاجانب الى المحافظة لتنميتها.

وقال عضو اللجنة المالية في المجلس صبري زيادنة ان المفرق تحتضن جامعة آل البيت التي أسسها جلالة المغفور له الملك الحسين بن طلال لتكون منارة علمية على مستوى الوطن العربي والعالم.

واضاف ان حالة الجامعة تتطلب تدخل الحكومة من خلال تسديد مديونيتها العالية والتي تبرز انعكاسات سلبية على الجانب التعليمي على ان تترافق الحالة هذه مع اشتراطات للحد من التبعيات غير المبررة.

تجهد جامعة آل البيت لتوفير (١,٩) مليون دينار رواتب للموظفين البالغ عددهم (١٣٠٥) موظفين للشهر الحالي بعدما تم تصفير صناديقها المالية كافة.

وقال رئيسها الدكتور عدنان العتوم ان الجامعة لن تتمكن من صرف رواتب الموظفين بسبب الحالة المالية الصعبة التي تمر بها الجامعة مشيراً الى انه ولصرف الرواتب يتوجب على وزارة التعليم العالي تحويل مبلغ (٩٠٠) الف دينار للجامعة بهدف كسر التجاوز في البنك «سقف الجاري المدين» والبالغ (٤,٩) مليون دينار على ان يتكفل البنك بدفع الرواتب للموظفين. و اضاف في حديث لـ «الرائي» ان الوزارة تحول شهرياً ما بين (٥٠٠-٦٠٠) الف دينار، وهذا المبلغ لا يفي بالغرض، وحال الالتزام به لن تتمكن الجامعة من دفع رواتب موظفيها للشهر الحالي ما يتطلب زيادته ليصبح (٩٠٠) الف دينار لتسديد التجاوز على الحساب المكشوف والبالغ (٩٠٠) الف دينار على ان يتعهد البنك بتسديد الرواتب للشهر الحالي ضمن اشتراطات من الجامعة تلتزم بها للبنك بتحديد مصادر سداد الرواتب خلال شهر.

ولفت العتوم الى ان الجامعة ليس بمقدورها التمتع بتلك الاشتراطات لعدم وجود رسوم جامعية خلال شهري تموز وأب المقبلين ما يؤكد عدم قدرة الجامعة على دفع رواتب الشهر المقبل ما لم تقم الجهات الحكومية بمساعدتها للتخفيف من وطأة الوضع المالي الصعب والذي يحول دون تطوير العملية التعليمية ايضاً.

وبين ان جل اهتمام اداة الجامعة توفير رواتب الموظفين بعيداً عن

آلية احتساب معدل «التوجيهي» وفق خطة ٢٠١٨-٢٠١٩

حساب المعدل للطلبة الدارسين وفق الخطة الدراسية للعام ٢٠١٨ - ٢٠١٩

يتم حساب المعدل وفق الجدول الآتي:

٤٠%	المباحث المشتركة
٦٠%	المبحث التخصصي الإجباري وأعلى مبحثين تخصصيين اختياريين
١٠٠%	المعدل العام

مثال: طالب مسجل في الفرع العلمي

العلامة من ٢٠٠	المبحث	المباحث المشتركة
١٨٥	التربية الإسلامية	
١٩٥	اللغة العربية	
١٧٥	اللغة الإنجليزية	
١٨٥	تاريخ الأردن	
١٥٠	الرياضيات	مبحث تخصصي إجباري
١٥٤	الفيزياء	مباحث تخصصية اختيارية
١٧٣	الكيمياء	
١٦٢	العلوم الحياتية	
—	علوم الأرض والبيئة	

$$\text{المعدل} = \frac{\text{مجموع المباحث المشتركة الأربعة}}{200 \times 4} + \frac{\text{مجموع المباحث التخصصية الثلاثة}}{200 \times 3} \times 60$$

$$\text{المعدل} = \frac{1}{4} \times (\text{مجموع المباحث المشتركة الأربعة}) + \frac{1}{3} \times (\text{مجموع المباحث التخصصية الثلاثة})$$

$$\text{المعدل} = \frac{1}{4} \times (185 + 175 + 195 + 185) + \frac{1}{3} \times (150 + 154 + 173 + 162)$$

$$\text{المعدل} = 85,2 = 85,2 + 36,0$$

مثال: طالب مسجل في الفرع العلمي

العلامة من ٢٠٠	المبحث	المباحث المشتركة
—	التربية الإسلامية	
١٩٥	اللغة العربية	
١٧٥	اللغة الإنجليزية	
١٨٥	تاريخ الأردن	
١٥٠	الرياضيات	مبحث تخصصي إجباري
١٥٤	الفيزياء	مباحث تخصصية اختيارية
١٧٣	الكيمياء	
١٦٢	العلوم الحياتية	
—	علوم الأرض والبيئة	

$$\text{المعدل} = \frac{\text{مجموع المباحث المشتركة الثلاثة}}{200 \times 3} + \frac{\text{مجموع المباحث التخصصية الثلاثة}}{200 \times 4} \times 60$$

$$\text{المعدل} = \frac{1}{3} \times (\text{مجموع المباحث المشتركة الثلاثة}) + \frac{1}{4} \times (\text{مجموع المباحث التخصصية الثلاثة})$$

$$\text{المعدل} = \frac{1}{3} \times (185 + 175 + 195) + \frac{1}{4} \times (150 + 154 + 173 + 162)$$

$$\text{المعدل} = 85,2 = 85,2 + 36,0$$

٤ مضروبة بـ (٢٠٠) ومن ثم ضربها ٤٠ تضاف على حاصل قسمة مجموع المباحث التخصصية الثلاثة مقسومة على عدد ٣ مضروبة في ٢٠٠، والاجمالي مضروب بعدد ٦٠. وتُنشر الرأى نماذج لعملية احتساب المعدل.

وبحسب الآلية، فإنه خصص للمباحث المشتركة (٤٠٪)، بينما خصص للمبحث التخصصي الإجباري وأعلى تخصصين إجباريين (٦٠٪). وبالنسبة لاحتساب معدل الطالب، يتم قسمة مجموعة المباحث المشتركة الأربعة على عدد

عمان - سري الضمور

كشف مدير إدارة الامتحانات في وزارة التربية والتعليم الدكتور نواف العجارمة عن آلية حساب المعدل للطلبة الدارسين وفق الخطة الدراسية للعام ٢٠١٨-٢٠١٩.

جامعة البترا
جامعة معتمدة

University of Petra
(Accredited University)

جامعة البترا

تعلن عن توفير شواغر لديها في كلية الصيدلة والعلوم الطبية وفقاً للشروط الآتية:

١- دكتوراه في: علم الأدوية
٢- دكتوراه في: علم العقاقير وكيمياء النواتج

١. أن يكون حاصلاً على درجة الدكتوراه من جامعة مرموقة ومعترف بها .
٢. أن يكون لديه خبرة تدريسية مناسبة في المجال المعرب المطلوب على المستوى الجامعي .
٣. أن يكون لديه أبحاث منشورة في مجلات عالمية متخصصة ومحكمة .
٤. أن يكون المتقدم متميزاً في دراسته بمراحلها المختلفة: الثانوية العامة، ودرجة البكالوريوس، والماجستير والدكتوراه .
٥. أن يتقن استخدام المهارات الحاسوبية والتعليم المدمج الإلكتروني .
٦. أن لا يكون ملتزماً بالعمل لأي جهة حكومية أو خاصة .

• الوثائق المطلوبة:

(١) السيرة الذاتية
(٢) صورة مصدقة عن شهادة الثانوية العامة .
(٣) صورة مصدقة عن شهادة البكالوريوس والماجستير والدكتوراه .
(٤) صورة مصدقة عن معادلة الشهادة من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي للشهادات الصادرة من الجامعات غير الأردنية .
(٥) صورة عن البطاقة الشخصية حديثة .
(٦) صورة شخصية حديثة .

• يستبعد كل طلب لا تتطابق عليه الشروط الواردة في الإعلان

تقدم الطلبات والوثائق المطلوبة Online على العنوان الإلكتروني الآتي. آخر موعد لتقديم يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٠٦/٣٠
www.uop.edu.jo
الموارد البشرية - الشواغر

أول جامعة أردنية تحصل على شهادة ضمان الجودة

ABET
TUV
AUSTRIA
HELLAS

جامعة البترا
جامعة معتمدة

University of Petra
(Accredited University)

تعلن عن توفر شواغر لديها في كلية تكنولوجيا المعلومات وفقاً للشروط الآتية:

مشرف مختبر متخصص في أمن المعلومات والشبكات:

١. أن يكون حاصلاً على درجة البكالوريوس في تخصص شبكات الحاسوب أو ما يعادلها.
٢. أن يكون لديه خبرة عملية في مجال أمن المعلومات والشبكات الحاسوبية سنتين أو أكثر.
٣. حاصل على دورات وشهادات مهنية مناسبة في مجال أمن المعلومات.
٤. أن يكون أردني الجنسية.
٥. أن لا يكون ملتزماً بالعمل لأي جهة حكومية أو خاصة.

الوثائق المطلوبة:

- ١) صورة مصدقة عن شهادة الدراسة الثانوية العامة.
- ٢) صورة مصدقة عن شهادة البكالوريوس.
- ٣) صورة عن شهادة الخبرة العملية.
- ٤) صورة شخصية حديثة.
- ٥) صورة عن بطاقة الأحوال المدنية حديثة.

● سيجري الاتصال بمن تم ترشيحهم للمقابلة فقط، ويخضع مقدم الطلب لامتحان اللغة العربية واللغة الإنجليزية والمهارات الحاسوبية وفق أسس الأيزو المعمول بها في الجامعة بعد اجتياز المرشح المقابلة الشخصية.

● يستبعد كل طلب لا تتطابق عليه الشروط الواردة في الإعلان

تقدم الطلبات والوثائق المطلوبة Online على العنوان الإلكتروني الآتي. آخر موعد للتقديم يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٠٦/٣٠

www.uop.edu.jo

الموارد البشرية - الشواغر

على شهادة ضمان الجودة
أردنية
لحصول

ABET
TUV
AUSTRIA
MELAS

بحث التعاون بين «التعليم العالي» والمعهد الوطني السنغافوري



kawther sawalha

عمان كوثر صوالحة

زار وزير التربية والتعليم ووزير التعليم العالي والبحث العلمي الدكتور وليد المعاني، المعهد الوطني للتعليم التابع لجامعة نانينج للتكنولوجيا في سنغافورة. والتقى الدكتور المعاني، خلال الزيارة رئيس المعهد البروفيسور الان شان، وعميد المعهد والبروفيسور ديفيد هانج، وعميد التطوير التربوي في المعهد الدكتور ثانا تافر، بحضور السفير الأردني في سنغافورة محمود الحمود. واطلع الدكتور المعاني خلال اللقاء، على البرامج التي يقدمها المعهد لتدريب المعلمين قبل وخلال الخدمة، واستمع لشرح عن التعاون الدولي للمعهد على مستوى الماجستير والدكتوراه، وبرنامج تأهيل القيادات التعليمية والإدارية التي يقوم بها المعهد.

.6

استحداث تخصصات جديدة ب «العقبة للتكنولوجيا»



AddustourNewspaper

العقبة

قرر مجلس التعليم العالي الموافقة لجامعة العقبة للتكنولوجيا على استحداث برنامج البكالوريوس بتخصص علم الحاسوب/ الذكاء الاصطناعي وبرنامج البكالوريوس بتخصص هندسة الميكانيك/ صيانة السيارات الكهربائية والهجينة شريطة تحقيق معايير الاعتماد المتعلقة بتلك التخصصات.

وبين رئيس الجامعة الدكتور صليحي الشحاتيت أن استحداث تلك التخصصات يعتبر إضافة نوعية للتخصصات التي تطرحها الجامعة حالياً والتي تأتي ضمن خططها الاستراتيجية للتحويل نحو التخصصات العلمية المتعلقة بثورة تكنولوجيا المعلومات والتطبيقات الذكية والتي تواكب متطلبات سوق العمل المحلية والعربية والعالمية.

.7

أفضل أطعمة نباتية للتخسيس



حجم الوجبات ليس العنصر الوحيد لضبط الوزن، وإنما اختيار نوعية الطعام، ومدى النشاط البدني. ويعتبر الطعام النباتي إحدى الأدوات الفعالة للتخسيس، لكن ليس كل الأطعمة النباتية تتماشى من حيث كمية السعرات والدهون، أو من حيث احتوائها على عناصر تزيد التمثيل الغذائي. إليك أكثر أطعمة نباتية تساعد على إنقاص الوزن وإزالة دهون الجسم:

يحتوي الثوم واللوز على عناصر تزيد حرق دهون الجسم × يحتوي الثوم على عنصرين يزيدان حرق السعرات الحرارية، إلى جانب أنه يساعد على ضبط نسبة الكوليسترول بالدم. × يمتاز اللوز بأنه يوفر درجة عالية من الشبع ويمد الجسم بسعرات حرارية أقل من غيره من المكسرات، كما أنه يحتوي على عنصر يزيد حرق الدهون، وفيتامينات «أ» و«د» و«ب12».

× وفقا لدورية «أبيتايت» كل فواكه عاصلة التوت، ومنها الفراولة (الفريز) تقلل التهابات الجسم التي تحدث نتيجة البدانة، ويساعد على خفض الكوليسترول والوزن.

× الموز أيضا وسيلة جيدة للتخسيس، لأنه غني بالبوتاسيوم الذي يقلل احتباس الماء، والألياف والمعادن التي تمنح الإحساس بالشبع. وتتصح بعض التوصيات الغذائية بتناول حبتين من الموز يوميا لضبط الوزن.

× بذور الكتان من أغنى الأطعمة النباتي بالألياف، ويُنصح بها لتقليل انتفاخ البطن وتعزيز الإحساس بالشبع. × تفيد دراسة نشرت في دورية «نيوتريشن» بأن القرنيبيط من الأطعمة المفيد للأمعاء والتي تعزز نمو البكتريا الصديقة في هذا الجزء الحيوي من الجهاز الهضمي، وأنه يقلل الإحساس بالجوع.

× الأفوكادو من الأطعمة النباتية التي يُنصح بتناولها للتخسيس خاصة إذا كانت هناك مخاطر ترتبط بمرض السكري أو ارتفاع الكوليسترول. «وكالات»

فوائد إكليل الجبل وطرق الاستخدام الفعالة



هذه النبتة المحملة بالفوائد الصحية، تدخل في عدد كبير من الأطباق فتعطي مذاقا رائعا وتمنح الجسم وقاية من عدد كبير من الأمراض، تعرف في الآتي إلى فوائد إكليل الجبل:

فوائد إكليل الجبل: خصائص مدرة للبول

تشتهر هذه النبتة بخصائصها المدرة للبول بشكل كبير: فهي تعمل مباشرة على الكلى، وتمنع ظهور حصى الكلى ونوبات التقرس والروماتيزم.

طريقة الاستخدام: للاستفادة من خصائصها المدرة للبول، انتعي بضعة غرامات من إكليل الجبل المجفف في الماء المغلي لمدة 10 دقائق. يمكنك شرب من كوبين إلى ثلاثة أكواب من شاي الأعشاب هذا، في اليوم.

طريقة الاستخدام: هنا مرة أخرى يمكن استخدام هذه النبتة العطرية بطرق مختلفة: إما شربها كشاي أعشاب، أو استخدام زيتها العطري الأساسي على شكل رذاذ، أو وضع أوراقها في حوض الاستحمام في الماء الساخن.

فوائد إكليل الجبل: مطهر ممتاز للجلد

يملك إكليل الجبل خصائص مثيرة للاهتمام مضادة للميكروبات والجراثيم، ومن هنا يأتي استخدامه لتطهير الجروح والحروق. كما يستخدم كثيرا ضد الجرب وهو التهاب طفيلي يظهر على الجلد.

طريقة الاستخدام: لمعالجة مشاكل الجلد بواسطة إكليل الجبل، يكفي أن تغلي بضعة غرامات من هذه النبتة العطرية في الماء لمدة 10 دقائق. اتركي المزيج يبرد ثم ضعي المحلول على المنطقة المراد علاجها.

فوائد إكليل الجبل: تساقط الشعر

هناك أيضا العديد من الفوائد الأخرى لإكليل الجبل، وخصوصا من أجل إبطاء تساقط الشعر أو تحفيز نموه، وذلك بفضل تأثيره القوي على فروة الرأس. ونجد أن إكليل الجبل يدخل في صناعة العديد من محاليل ومستحضرات الشعر التجارية.

طريقة الاستخدام: اصنعي مزيجا من زيت إكليل الجبل العطري الأساسي، مع زيت خشب الأرز، وزيت الزعتر والخزامى، ويستخدم هذا المزيج غالبا لتعزيز نمو الشعر في حال الإصابة بالصلبة (مرض جلدي يؤدي إلى فقدان شعر الرأس). «سبيدني نت».

فوائد إكليل الجبل: خصائص مضادة للألم والالتهابات

هل يدمر الصداع النصفي حياتك؟ جربي استنشاق إكليل الجبل لتخفيف الألم: أغلي القليل من إكليل الجبل في الماء، ثم غطي رأسك بمنشفة فوق البخار المتصاعد من الماء المغلي مع إكليل الجبل. تنفسي بعمق إلى أن يخف الألم.

وإذا كنت تعانين أيضا ألما في العضلات أو المفاصل، أو من الروماتيزم، فإن إكليل الجبل قد يساعدك كذلك:

طريقة الاستخدام: ثمة طرق عديدة ممكنة: يمكنك ببساطة وضع أوراق إكليل الجبل في الماء الساخن في حوض الاستحمام.

طريقة أخرى: ضعي كمادة من إكليل الجبل على منطقة الألم. ولتصنعي الكمادة، إليك هذه الوصفة المتوارثة عن الجدات: أغلي أوراق إكليل الجبل في عصير العنب الأحمر، ثم صفّي المزيج ليبقي لديك الأوراق فقط. ومما لا شك فيه، يجب ألا تستخدم الأوراق وهي ساخنة لدرجة الحرق، ولكن يجب أن تكون مع ذلك ساخنة بما يكفي، لكي يتحملها الجلد لتكون فاعلة في الوقت ذاته. وعندما يصبح بالإمكان التحكم بها، ضعها في كمادة من الشاش وضعي الكمادة على المنطقة المراد معالجتها.

فوائد إكليل الجبل المضادة للتوتر والأرق

الإجهاد والقلق والأرق... إن الفضائل المهدئة لإكليل الجبل تساعد على محاربة هذه الاضطرابات المختلفة.

فوائد إكليل الجبل: حليف للجهاز الهضمي

واحدة من أكبر الفوائد الصحية لإكليل الجبل، هي تسهيل عملية الهضم: يتم وصف هذه النبتة على وجه الخصوص إذا كنت تعانين الانتفاخات والتشنجات في المعدة، أو من الإمساك.

طريقة الاستخدام: إذا أردت تحسين نظامك الهضمي بواسطة إكليل الجبل، يمكنك بكل بساطة إضافة هذه العشبة العطرية بانتظام إلى أطباقك. فإكليل الجبل يساعد على إضافة الرائحة العطرية والمذاق الشهي إلى أطباق اللحوم والصلصات وخلطات تقع الأطعمة. اشربي من كوب إلى ثلاثة أكواب من شاي إكليل الجبل، إذ إنه خيار مثير للاهتمام لتخفيف اضطرابات الجهاز الهضمي.

فوائد إكليل الجبل: ممتاز

للذاكرة وزيادة التركيز

إن التأثير المفيد لإكليل الجبل على التركيز والذاكرة، كان مشهورا فعليا في التاريخ اليوناني القديم. وبناء عليه لم يتردد ملقو تلك الفترة في ارتداء تاج (أو إكليل) مصنوع من نبتة إكليل الجبل على رؤوسهم، عندما أرادوا التفكير في موضوع مهم للغاية!

طريقة الاستخدام: لا شك بأن لبس تاج من إكليل الجبل طريقة ممتعة ومسلية، ولكن في أيامنا هذه، فإن الطريقة الأكثر شيوعا، هي وضع بضعة قطرات من الزيت الأساسي لإكليل الجبل في رذاذ، ورشه في الأرجاء كافة لزيادة القدرات العقلية.

"التوجيهي".. مبادرات تسهم في دعم الطالب نفسيا.. وامتحان الإنجليزي يبدد مخاوف صعوبة الأسئلة

آلاء مظهر

Alaa.mathar@alghad.jo

عمان- شهدت بعض قاعات امتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة (التوجيهي) مبادرات، كوضع ورود وحلوى (شوكولاته) على مقاعد الطلبة، أسهمت في دعم الطالب نفسياً خلال تأديته الامتحان، فيما يبدد امتحان اللغة الإنجليزية، أمس، مخاوف سابقة من صعوبة الأسئلة. وأكدت طلبة، في أحاديث منفصلة لـ"الغد"، أن الأسئلة "جاءت منسجمة مع مستوى الامتحانات السابقة، حيث كان أغلبها سهلاً ويراعي الفروق الفردية بين الطلبة". واعتبروا أن "انتهاء امتحان اللغة الإنجليزية

يشكل بالنسبة لهم نهاية الامتحان العام، رغم أنها تنتهي فعلياً في الأول من تموز (يوليو) المقبل"، موضحين أن ما تبقى من امتحانات "تعد سهلة، كونها تعتمد على الحفظ، وليس الاستنتاج والتحليل". وقالوا "إن الأسئلة كانت من ضمن المنهاج المقرر، ومشابهة في نعطها للدورات الماضية، ومناسبة لقرائهم، ولا يوجد فيها أي غموض، بينما كانت أجواء الامتحان ايجابية ومريحة". وأكد ذلك الطالب عمرو عبدالرحمن، أحد طلبة الفرع العلمي، قائلًا إن المدة الزمنية المقررة لجلسة الامتحان كانت "مناسبة لطبيعة ومستوى الأسئلة".

وفيما قال الطالب منير الرواشدة، من نفس الفرع، إن الأسئلة "مباشرة ومناسبة لقدرات الطلبة"، أوضحت حنان عاروري، أحد طلبة الفرع الأدبي، أن الأسئلة كانت "ضمن المنهاج المقرر، والمتمكن من دراسته يستطيع الإجابة عنها بسهولة". وأضافت عاروري أن الوقت المخصص للامتحان "كان كافياً"، مؤكدة أن "جميع صديقاتها من مختلف الفروع خرجن من قاعات الامتحان وعلامات السعادة تبدو على وجوههن". واتفق مع هذا الرأي طلبة بفروع الإدارة المعلوماتية والتعليم الصحي والصناعي والزراعي والفندقي والسياحي والاقتصاد المنزلي، قائلين

إن الأسئلة كانت "من المنهاج المقرر، ولا غموض فيها، وأجواء الامتحان كانت مريحة والمدة الزمنية كافية". هالة عبدالرؤوف، فرع التعليم الصحي، عبرت عن ارتياحها ورضاها عن مستوى أسئلة الامتحان، مشيرة إلى أنها كانت "واضحة ومناسبة مع قدرات الطلبة". كما أشار الطالب مهند قاسم، من الفرع الصناعي، إلى أن الأسئلة كانت "ضمن المنهاج المقرر، وأن المتمكن من دراسته يستطيع الإجابة عنها بسهولة، والمدة الزمنية كانت كافية". في حين قال هيثم الدعجة، أحد طلبة الفرع الزراعي، إن امتحان اللغة الإنجليزية كان ضمن "المتوسط"، والمدة الزمنية "كافية بالنسبة له،

وتتناسب مع قدرات الطلبة". وكانت العديد من قاعات الامتحان، استقبلت الطلبة بـ"الشوكولاته والورود" إيماناً من وزارة التربية والتعليم بأهمية تهيئة الجانب النفسي عند الطلبة إلى جانب توفير البيئة المدرسية الملائمة بكل متطلباتها والتي حرصت الوزارة على توفيرها. ولأقت هذه المبادرة استحسن الطلبة، حيث عبروا عن شكرهم، إذ قالوا إنها أسهمت إيجابياً في أياهم للامتحان. وعبرت الوزارة عن تقديرها لمثل هذه المبادرات والقائمين عليها، مؤكدة أهميتها في توفير البيئة المناسبة للطلبة خلال تأديتهم للامتحان.

تصنيف أقوى الجامعات

PM 09:40 19-06-2019

عمون - نشرت شركة بريطانية
مرموقة في مجال التربية،
مؤخرا، تصنيفا لأفضل
الجامعات العالمية، وسط
حضور بارز للمؤسسات
الأميركية والغربية في صدارة
الترتيب.



وبحسب التصنيف الصادر عن شركة "QS"، فإن معهد ماساشوستس للتقنية في الولايات المتحدة هو أفضل مؤسسة جامعية في العالم، وتليه جامعة ستانفورد في المرتبة الثانية، وجامعة هارفارد في المركز الثالث، وهذا يعني أن الولايات المتحدة حصدت المراتب الثلاث الأولى.

في غضون ذلك، جاءت جامعة أوكسفورد البريطانية في المركز الرابع، ومعهد كاليفورنيا للتقنية في المرتبة الخامسة، أما المعهد السويسري للتكنولوجيا فحل سادسا.

وعادت المرتبة السابعة لجامعة كامبردج البريطانية، والمركز الثامن لكلية لندن الجامعية، والمركز التاسع لجامعة "إمبريال كوليدج" البريطانية، والمرتبة العاشرة لجامعة شيكاغو الأميركية.

أما على الصعيد العربي؛ فكانت جامعة الملك عبد العزيز في السعودية هي الأولى، وجاءت في المركز 186 عالميا، وفي المركز الثاني عربيا، حلت جامعة الملك فهد للبترول والمعادن وهي في المرتبة 200 عالميا، وجاءت الجامعة الأميركية في بيروت في المرتبة الثالثة عربيا، و244 عالميا.

واعتمد التصنيف على بيانات ضخمة خلال تصنيف ألف جامعة عالميا، وشملت الوثائق المستند إليها، 11.8 مليون ورقة بحثية، فضلا عن استجواب 44 ألف من مسؤولي التوظيف، ومدى غثور الخريجين عن عمل، والبحوث التي يجري إعدادها ومدى تأثيرها، إلى جانب الطاقم الذي يدرس في المؤسسات، والامتداد الدولي.

- قمر اسحاق ياسين صيام - أم أذينة
- إمتثال فتح الله خير الدين الحنبلي - تلاع العلي
- ابراهيم محمود سليم الدجاني - صاحبة الاقصى
- سهيل فريد مرضي حداد - الصوفية
- عبدالعزيز عبدالهادي محمد الحديدي - نزول العارضة