

التاريخ 2019-1-22

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 الاردنية.



شهادة الأيزو 9001:2015.



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



الاعتماد البريطاني لتخصص اللغة الإنجليزية وأدائها.



الاعتماد الأمريكي في تخصص الصيدلة.



التسلسل	الخبر	الصفحة	الصحيفة
	نتائج انتخابات الجمعيات الطلابية في جامعة البترا	11	الدستور
1.	بني هاني: الهاشمية ضمن أول ألف جامعة في العالم	11	الدستور
2.	رسالة ماجستير حول أثر استخدام التعليم المعكوس في تدريس مهارات الرياضيات	26	الدستور
3.	23 ألف مقعد جامعي متاح للقبول في الفصل الثاني	2	الراي
4.	مشاركة شبابية أردنية بمهرجان روتردام السينمائي	6	الراي
5.	عرض مشاريع تخرج طلبة (سمية) بمعايير دولية	6	الراي
6.	ورشة حول دعم البحث العلمي والابتكار	6	الراي
7.	مؤتمرون يحذرون من خطورة منصات التواصل على النسيج المجتمعي	6	الغد
8.	هل القيلولة القصيرة تحسن الذاكرة	ب 14	الغد
9.	كاركتير عماد حجاج		الغد
10.	منحا للطلبة السوريين للدراسة في جامعة الزرقاء	عمون	
11.	صيدلية مؤتة الأول في امتحان الكفاءة	عمون	
12.	إرادة ملكية بتعيين العتوم رئيسا لجامعة ال البيت	عمون	
13.	وفيات		

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مدير العلاقات العامة والدولية

علاء الدين عربيات

نتائج انتخابات الجمعيات الطلابية في جامعة البترا

محمود ابويوسف ب 181 صوتا ، كلية الآداب والعلوم فاز فيها الطالب سلطان سريوه ب 241 صوتا ، أما كلية الإعلام فاز فيها الطالب فيصل العلوانة ب 132 صوتا ، أما كلية الهندسة فقد فاز في مقعدها الطالب طارق قاسم ب 42 صوتا ، كلية الصيدلة فاز فيها الطالب عمر طلال الظاهر فاز ب 345 صوتا ، وقد فاز عن كلية الحقوق بالتزكية الطالب قيس حياصات ، وعن كلية العمارة والتصميم بالتزكية هاشم أوّس .



AddustourNewspaper

عمان

أعلن عميد شؤون الطلبة في جامعة البترا الدكتور فتحي الفاعوري نتائج انتخابات الجمعيات الطلابية .

وقال الفاعوري إن الانتخابات جرت بكل سهولة ويسر وشفافية واختار الطلبة من يمثلهم قي أجواء ديمقراطية وكانت النتائج على النحو الآتي : الطالب سراج حياصات وحصل على 430 صوتا ، كلية تكنولوجيا المعلومات فاز فيها الطالب

1.

بني هاني : « الهاشمية » ضمن أول ألف جامعة في العالم

الشامل (تعزيز الانتماء والمواطنة وخلق القيادات الطلابية) من خلال استحداث مسابقات في تربية الأخلاق والقيم الإنسانية، وحل النزاعات بالطرق السلمية وقبول الآخر، والمواطنة وحقوق الإنسان.

وتابع: كما تم تضمين الأوراق النقاشية الملكية السبع في المسابقات الجامعية، وكذلك محور تنمية الموارد البشرية وتخرج الكفاءات ودعم الإبداع والريادة، وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات (الحرم الجامعي الذكي).

وفيما يتعلق بالتصنيف المحلي والدولي للجامعة، بين أن الجامعة تنافس باستمرار على المراكز الثلاثة الأولى المحلية، وفي مراكز متقدمة عربيا، وتتقدم باستمرار في التصنيفات العالمية حيث صنفت الجامعة الهاشمية ضمن أول ألف جامعة في العالم وفق تصنيف Times Higher Education البريطاني لعام 2018، والذي يعد أحد أفضل التصنيفات العالمية.

وفي نهاية المحاضرة التي حضرها آمر الكلية العميد الركن الدكتور يوسف الخطيب ورئيس وأعضاء هيئة التوجيه في الكلية والدارسون في دورتي الدفاع 16 والحرب 25، أجاب المحاضر على أسئلة واستفسارات الدارسين. (بترا)

عمان - قال رئيس الجامعة الهاشمية

الدكتور كمال بني هاني: إن الجامعة نفذت مجموعة واسعة من المشاريع والبرامج والخطط ضمن رؤية ريادية تسعى إلى تقديم الحلول المستدامة للتحديات الوطنية بالإضافة إلى التميز في وظائف الجامعة التقليدية وهي التدريس والبحث العلمي وخدمة المجتمع.

وبين الدكتور بني هاني، خلال محاضرة له امس الاثنين في كلية الدفاع الوطني الملكية الأردنية بعنوان: دور الجامعات في بناء الدولة الأردنية - الجامعة الهاشمية أنموذجا، أن هذه الرؤية تمثلت بعدة محاور، أهمها الاستقلال المالي والاقتصادي (نموذج في الاعتماد على الذات) من خلال الاعتماد التام على مواردها المالية الذاتية، فلم تتلق الجامعة أي دعم مالي مباشر من الحكومة منذ 7 سنوات خلافا للجامعات الحكومية الأخرى ومحور الاستقلال في الطاقة.

وأشار إلى أن الجامعة أنشأت محطة الطاقة الشمسية التي خفضت فاتورة الكهرباء من 25 مليون دينار سنوياً إلى صفر دينار، بالإضافة إلى ما يتم ترصيده من فائض لدى شبكة الكهرباء الوطنية، وتم استرداد كلفة المشروع خلال عام وأربعة أشهر، ومحور استقلال الجامعة في مجال المياه والأمن الغذائي، ومحور الأمن الوطني

2.

رسالة ماجستير حول أثر استخدام التعلم المعكوس في تدريس مهارات الرياضيات



f AddustourNewspaper عمان

نوقشت في جامعة الشرق الأوسط رسالة ماجستير في تخصص المناهج وطرق التدريس بكلية العلوم التربوية بعنوان « أثر استخدام استراتيجية التعلم المعكوس في التحصيل والاحتفاظ المعرفي في تدريس مهارات الرياضيات لطلبة الصف الثاني الأساسي » للباحثة منال محمد قطاش.

وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام استراتيجية التعلم المعكوس في التحصيل والاحتفاظ المعرفي في تدريس مهارات الرياضيات لطلبة الصف الثاني الأساسي. واستخدمت الباحثة لتحقيق المنهج شبه التجريبي، وتم إعداد اختبار تحصيلي مكون من (20) فقرة من نوع الاختيار من متعدد، بعد التأكد من صدقه وثباته، فيما تكونت عينة الدراسة من (40) طالباً وطالبة تم اختيارها قصدياً من مدرسة حكومية في العاصمة عمان، وتم توزيعها عشوائياً على مجموعتين، ضمت الأولى مجموعة ضابطة بلغ عدد طلابها (20) طالباً وطالبة درست بالطريقة الاعتيادية،

وتألفت لجنة المناقشة من الأستاذ الدكتور عايش زيتون رئيساً، والدكتور فواز شحادة مشرفاً، ومن جامعة اليرموك الدكتورة وصال هاني العمري عضواً خارجياً.

والثانية تجريبية بلغ عدد طلابها (20) طالباً وطالبة درست باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فرق ذي دلالة إحصائية في التحصيل وفي الاحتفاظ المعرفي.

٢٣ ألف مقعد جامعي متاح للقبول في الفصل الثاني

عمان- حاتم العبادي

كشفت مصادر مطلعة ان اجمالي عدد المقاعد الشاغرة، التي نسبت الجامعات الرسمية القبول فيها بداية الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي الحالي بلغ (٢٢٩٩٣) مقعدا، في عدد من التخصصات باستثناء الطب وطب الاسنان.

ونسبت الجامعات الى امانة سر مجلس التعليم العالي والى وحدة تنسيق القبول الموحد باعداد المقاعد التي سيتم القبول فيها موزعة تخصصات. وتوزعت المقاعد: (٣١٠٠) مقعد بـ "الاردنية"، و(١٠٠٣) في اليرموك و(٢٤٥٠) في آل البيت ومؤتة (٢٨٥٠) والعلوم والتكنولوجيا (٣٨٥) مقعدا والبلقاء التطبيقية (٥٠٨٠) والهاشمية (٢٠٤٠) والجامعة الالمانية- الاردنية (١٠٢٠) والطفيلة التقنية (١٩٤٠) وجامعة الحسين بن طلال (٣١٢٥) مقعدا.

ولأول مرة، تصبح صلاحية اعداد الطلبة الذين سيقبلون في كل جامعة، من قبل مجلس امناء الجامعة فيها، في ضوء الطاقة الاستيعابية، التي تحددها معايير الاعتماد المعمول بها في هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي وضمان جودتها، وذلك بموجب قانون الجامعات الجديد الذي اعطى مجالس الامناء صلاحية تحديد اعداد المقبولين فيها.

وينحصر القبول للفصل الثاني لخريجي الدورة التكميلية، التي انتهت فعالياتها أمس الاول، والتي سجل للتقدم اليها (٧٣١٠٤) طلاب منهم زهاء (٢٧) الف طالب يتقدمون لها لغايات رفع المعدل.

وعلمت «الرأي» ان وحدة تنسيق القبول الموحد رفعت الى هيئة اعتماد مؤسسات التعليم العالي بالاعداد التي رفعتها الجامعات للتأكد من اعتماد التخصصات المتاحة القبول فيها وحجم الطاقة الاستيعابية لكل تخصص، والتي في ضوءه ستبدأ الوحدة بالعمل للتجهيز لعملية القبول وتحديد مواعيد تقديم الطلبات.

وتشير التوقعات الى «تنافس شديد» سيكون على القبول على الفصل الثاني لعدة اسباب، اولها ان عدد المتقدمين للثانوية العامة بدورتها التكميلية الى جانب اشتراطات القبول منها ان يحقق الطالب الحد الادنى لمعدل القبول التنافسي على الفصل الاول للتخصص الذي يرغب التقدم له، الى جانب ان هنالك عدداً من التخصصات لن يكون فيها قبول بسبب عدم قدرتها الاستيعابية واخرى يكون عدد المقاعد قليل، خصوصا في التخصصات المطلوبة مجتمعا، ما يزيد التنافس.

وبحسب الارقام للقبول على الفصل الثاني من العام الماضي، فإن اجمالي الذين كانت معدلاتهم في امتحان الثانوية العامة في دورته الشتوية الاخيرة (٦٥٪) فما فوق (الحد الادنى للتقدم بطلب التحاق بالجامعات الرسمية) بحدود (٢٢) الف طالب، تقدموا منهم بطلبات التحاق (١٣) الف طالب فقط، وتم قبولهم جميعا آنذاك.

مشاركة شبابية أردنية بمهرجان روتردام السينمائي

عمان - رويدا السعيدة

اختير الفيلم الأردني «بطاقات بريديّة» للشباب سليم سلامة للمشاركة بمهرجان روتردام السينمائي ٢٠١٩ أحد أكبر مهرجانات السينما في العالم.

ويبين سلامة في حديث إلى «الرأي» أن فيلم «بطاقات بريديّة» تجريبي تم تصويره في الأردن ولبنان والنمسا. وهو يخلو من المونولوج (الحوار الذاتي) والديالوج، ويجسد سوء الفهم في إدراك أهمية التواصل مع المحيط ويعرض حياة أشخاص وطريقة تعاملهم مع المحيط والآخر.

الفيلم مدته خمس دقائق، وهو يترجم الواقع المحيط من وجهة نظرسلامة الخاصة، هو انعكاس لما يحب ويطلع يقوم بتقديمه كصانع أفلام. وهو الوجه الآخر والنقيض لما يقوم بعمله كصانع أفلام وثائقية.

اختير الفيلم بواسطة مؤسسة «مساحة» لصانعي الأفلام التجريبية والمواهب الشابة.

سلامة خريج معهد عمان (أس إي إيه) حاصل على البكالوريوس في صناعة الأفلام، ويدرس حالياً الماجستير في



لقطة من فيلم رسائل بريديّة ٢

صناعة الأفلام في بريطانيا. منذ صغره يكتب مسرحيات ويخرجها ويعرضها على نطاق صغير كمركزي هيا وزها الثقافيّين. ويستذكر سلامة بداية تعلقه بالسينما والأفلام: «أحب الإلقاء، كنت أحلم أن أصبح مديحاً تلفزيونياً أو إذاعياً». وكان سلامة في المرحلة الدراسية المتوسطة يمتلك هاتف موبتورولا بدون

ذاكرة خارجية، بدأ في التقاط صور وفيديوهات وكان يطلب من أفراد عائلته تمثيل مشاهد كان يكتبها. وكان يدرّب أهله على المشهد ويخرجه، وبعد تصويره والاستمتاع به ليومين يحذفه ليستطيع تصوير أشياء أخرى لعدم استيعاب ذاكرة الهاتف. ومن هنا «وجدت شغفي وبدأت بتتبعه، ينزل سلامة.

روتردام العام المنصرم، ليقع عليه الاختيار ضمن الأفلام المشاركة للعام الحالي. وبين سلامة أن مشاركة الفيلم في المهرجان تعني أن الفيلم قد تكلم، وهو لا يحتوي على أي ديالوج (حوار) إذ أن الصورة كانت كافية لإيصال الشعور والفكرة. يأمل سلامة الاستمرار بعمل وتقديم ما يحب ويؤمن به، الأفلام التجريبية والأفلام الوثائقية هما الحقل الذي أقوم بزراعته وحصده حالياً، وجهان مختلفان لعملة واحدة، ولكن بالنسبة لي هما أول طرف الخيط وآخره.

ويعمل سلامة حالياً على إنتاج فيلم وثائقي جديد مع منتج هولندي يجري تصويره في الأردن وهولندا. يعد المهرجان السينمائي الدولي روتردام واحداً من أكبر فعاليات السينما العامة في العالم. يدعم المهرجان بغالية صناعة الأفلام المستقلة من جميع أنحاء العالم، ويعتبر منصة معترف بها في أوروبا لإطلاق أفلام وموهبة جديدة. المهرجان سينمائي سنوي يقام في مختلف دول السينما في روتردام، هولندا في نهاية الشهر الجاري. منذ تأسيسه في عام ١٩٧٢ أصبح واحداً من أهم الأحداث في عالم السينما.

عرض مشاريع تخرج طلبة «سمية» بمعايير دولية

عمان - الرأي

انطلقت في جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا مناقشة مشاريع التخرج في كلية الملك عبدالله الثاني للهندسة، في تخصصات هندسة الاتصالات، وهندسة الحاسوب، وهندسة القدرة والطاقة، على مدار يومين.

وتفقد رئيس الجامعة الأستاذ الدكتور مشهور الرفاعي، بمرافقة الدكتور محمد الجعفري مدير مكتب تنجيز الملكية الفكرية في الجمعية العلمية الملكية، وعميد كلية الملك عبدالله الثاني للهندسة الدكتور خلدون ابو غربية، وعدد من رؤساء الاقسام في الكلية، قاعات عرض ومناقشة مشاريع التخرج. وأبدى رئيس الجامعة، فخره واعتزازه بالاسلوب المعتمد في المناقشات وطرق العرض، المعتمدة في الجامعات العالمية وما يتوافق مع الاعتماد العالمي ABET من متطلبات التصميم ضمن محددات



كما هدف مشروع: نظام الرؤية متعددة الزوايا في تخصص هندسة الحاسوب، إلى تصميم نظام رؤية يعطي صورة عامودية للمحيط الخارجي للمركبة. يقوم هذا النظام بتجميع الصور من الزوايا الأربع حول المركبة وإعطاء السائق صورة عامودية للمحيط الخارجي، بحيث تمكنه من تجنب أي عوائق حول المركبة. أما المشروع: تصميم نظام اتصالات لشبكة اتصالات المركبات الذكية و تحليل المعطيات باستخدام خوارزميات الذكاء الاصطناعي، في تخصص هندسة الاتصالات، إذ يتدرج هذا المشروع تحت المجال الجديد من أنظمة الاتصالات وهو المركبات الذكية ضمن أنظمة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات المتطورة، إذ تم في هذا المشروع ابتكار وتصميم وحدات إلكترونية تحول المركبات التقليدية إلى منظومة من المركبات الذكية المتصلة في اشترت الاشياء.

وأشار عميد الكلية الدكتور ابو غربية، إلى أبرز المشاريع الهندسية التي قدمت لهذا العام، ومنها: مشروع: تصميم وتنفيذ حمل للقدرة الكهربائية، مع قابلية تسجيل البيانات في تخصص هندسة القدرة والطاقة الكهربائية، حيث

معينة خاصة بالبيئة والظروف العملية للمشروع المصمم هندسياً. وهو ما يضع الجامعة في مصاف الجامعات العالمية في كل ما تطرحه من تخصصات مميزة وريادية مدعومة بمشاريع تخرج ذات اسلوب علمي متطور.

ورشة حول «دعم البحث العلمي والابتكار»

عمان - الرأي

عقد صندوق دعم البحث والعلمي والابتكار في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ورشة عمل للتعريف بألية عمل الصندوق في استقبال ومتابعة ودعم المشروعات الابتكارية والريادية، نشر ثقافة الابتكار والريادة وترسيخها لدى المجتمع والارتقاء بمستوى البحث العلمي التطبيقي في الأردن لضمان جودة وفعالية مخرجاته.

وشارك في الورشة عدد من مديري مراكز الابتكار والريادة في الجامعات الرسمية والخاصة، إضافة إلى ممثلي شركات القطاع الخاص والهيئات والوزارات المعنية بمجال الابتكار والريادة، كما حضرها ممثل عن المؤسسة العالمية لإدارة الابتكار ومؤسسة (إنوفيشن ٣٦٠) العالمية.

وتأتي الورشة تمهيدا للزيارات الميدانية للجامعات التي ينوي الصندوق القيام بها قريبا بهدف تعريف الطلاب والهيئة التدريسية بألية التقدم لدعم الصندوق لمشروعاتهم الابتكارية والريادية.

وكان الصندوق أعلن الثلاثاء الماضي عن بدء استقبال الطلبات الأولية لمشروعات البحث العلمي، والمشروعات الابتكارية والريادية للدورة البحثية الأولى لعام (٢٠١٩)، و تستمر حتى نهاية الرابع عشر من الشهر المقبل، علماً بأن عملية تقديم الطلبات إلكترونية وتتم من خلال الرابط التالي:

<http://app.srf.gov.jo/SRFpreApp>

المعاينة: المنصات محرك أساسي للجماهير سلبا وإيجابا مؤتمرون يحذرون من خطورة منصات التواصل على النسيج المجتمعي

تيسير النعيمات

Taiseer alnuamat@alghad.jo



متحدثون خلال افتتاح مؤتمر "منصات التواصل الاجتماعي والسياسي" أمس - (من المصدر)

على أهمية تأطير النقاش السياسي والتفاعل السياسي على هذه المنصات.

وتطرق المتحدثون في الجلسة الأولى أمس وعنوانها "تأطير النقاش السياسي على منصات التواصل الاجتماعي" برئاسة د. تيسير أبو عرجة بمشاركة صحفيين وأكاديميين ونواب إلى تطوير النقاشات السياسية على منصات التواصل الاجتماعي دون تعريض حرية التعبير للخطر.

وتناول نخبة من التابعين لجهات مؤسسية فاعلة وإعلامية ونشطين وخبراء في الجلسة الثانية التي حملت عنوان "التفاعل السياسي على منصات التواصل الاجتماعي" وترأسها الإعلامية رندا الحبيب، أشكال التفاعل السياسي، وطرق استخدام السياسيين والمواطنين لهذه المنصات.

وسبيحت المشاركون في الجلسة الأولى غدا برئاسة د. سارة عباينة من المركز ومشاركة رئيس الهيئة المستقلة للانتخابات د. خالد الكلالدة وخبراء محليين ودوليين، في أهمية استخدام منصات التواصل الاجتماعي أثناء الانتخابات، وللعودة إلى انتخاب المرشحين ورفع مستوى الوعي والحصول على معلومات بشأن البرامج الانتخابية.

وبيّن هيفت أن "منصات التواصل لها وجه سلبي يظهر بين وقت وآخر، فالبعض يلجأ إليها لاغتتيال الشخصية، وتضخيم المشكلات، وتقليل المنجزات، وهناك إشاعات ربما تستهدف هدم نسيج المجتمع".

ويكتسب المؤتمر، بحسب مدير المركز موسى شتيوي أهمية خاصة من خلال إتاحة الفرصة للحوار بين الإعلاميين والنشطاء من جهة وبين السياسيين وذوي الاختصاص من جهة أخرى.

وأشار إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي غدت اليوم في أنماط شريحة واسعة من أفراد المجتمع، إذ تشير إحصائيات العام الماضي إلى أن 80 بالمائة من الأردنيين يستخدمون الهواتف الذكية، فيما تقول دراسة الباروميتر العربي التي أجراها المركز نهاية تشرين الأول 2018 إلى أن 79٪ من فئة 18 سنة فأكثر يستخدمون الإنترنت بدرجات متفاوتة، 78٪ منهم يستخدمون "الفيس بوك"، و 8٪ "التويتر"، 20٪ "الانستغرام" و 38٪ يستخدمون "اليوتيوب".

ويناقش المؤتمر من خلال ست جلسات موزعة على مدار يومين عددا من القضايا المتعلقة بالتفاعل السياسي والنشر عبر وسائل الإعلام برؤى متعددة، ويسلط الضوء

كافة، إلى جانب ما تركه من تأثيرات متفاوتة في الحياة السياسية بعديها الخارجي والداخلي نظرا لما تتميز به من يسر وسهولة وسرعة فائقة في الانتشار.

وأشار إلى أنه منذ سنتين ومع انطلاقته برنامج "دعم الاتحاد الأوروبي للمؤسسات الديمقراطية والتنمية" والحديث حول التواصل الاجتماعي والسياسة يزداد انتشارا وحساسية، لا سيما وأن هذه المنصات غيرت وبشكل جوهري سير العمليات السياسية ورفعت من نسبة تواصل الناس مع مثليهم.

مؤشر الباروميتر العربي:

78 % من الشباب يستخدمون

"الفيس بوك" و 8 % "التويتر"

و 20 % "الانستغرام" و 38

"اليوتيوب"

عمان - شكل مؤتمر "منصات التواصل الاجتماعي والسياسي" فرصة للحوار بين الإعلاميين والنشطاء من جهة، وبين السياسيين وذوي الاختصاص من جهة أخرى، فضلا عن إشراك طلبة الإعلام في جامعات الأردنية والبترا والبرموك وفيلادلفيا في مناقشاته.

ويناقش المؤتمر الذي عقده مركز الدراسات الاستراتيجية في الجامعة الأردنية بالتعاون مع الوكالة الفرنسية للتعاون الإعلامي وبدعم من الاتحاد الأوروبي خلال جلساته الست وعلى مدار يومين عددا من القضايا المتعلقة بالتفاعل السياسي والنشر عبر وسائل الإعلام برؤى متعددة.

ويتناول المشاركون فيه عدة محاور تسلط الضوء على أهمية تأطير النقاش السياسي عبر منصات التواصل الاجتماعي، والتفاعل السياسي عبرها، ومشاركة الشباب من خلال هذه المنصات ودورها في الانتخابات، فضلا عن محاور تتعلق بالتربية الإعلامية والإشاعة والأخبار الكاذبة، وغيرها من الموضوعات المنبثقة عن محاور مشابهة نصب في هذا القالب.

وزير الشؤون السياسية والبرلمانية موسى المعايطة أكد لدى رعايته أمس أعمال المؤتمر، أن وسائل التواصل الاجتماعي كانت "محركا أساسيا للجماهير سواء إيجابا أم سلبا، وأصبحت عنصرا فاعلا للحملات كافة وللحملات السياسية بشكل خاص".

وبيّن أن هذه الوسائل باتت تحتل مساحة كبيرة من حياتنا اليومية العامة والخاصة نظرا لحجم استخدامنا الهائل لها في كافة المناسبات دون استثناء، لا سيما أنها لا تحتاج لكثير من الوقت ولا تحتاج للكثير من المال.

واعتبر المعايطة أن وجود الإعلام الحديث "يعد تطورا إيجابيا ساهم في رفع مستوى حرية الرأي والتعبير"، مستدركا أن هذه مؤشرات على أن "هذا الفضاء أصبح مستباحا من الكل".

وأشار إلى أن "هناك أفرادا ومجموعات تستخدم هذه المنصات كوسيلة للتشويش وخلق أجواء من التوتر والشحن في المجتمعات من خلال بث معلومات غير دقيقة وبث خطابات الكراهية وإثارة الفتن والنعرات العنصرية والإقليمية والطائفية؛ ما يستدعي التعامل مع هذه الوسائل بحذر شديد".

مدير مشاريع منطقة حوض المتوسط وآسيا في الوكالة الفرنسية للتعاون الإعلامي ديفيد هيفت، تطرق من جانبه إلى الاستخدام الواسع للمنصات الإعلامية الحديثة في مجالات الحياة

هل القيلولة القصيرة تحسن الذاكرة؟



عمان- إن القيلولة ليست فقط للرضع، فإن الدراسات تشير إلى أن قيلولة ما بعد الظهر تعد رائعة للبالغين أيضا. فهي لا تعني أن الشخص كسول. فـقيلولة قصيرة تحسن الذاكرة وتحسن الأداء الوظيفي وترفع المزاج وتجعلك أكثر انتباها وتقلل من الضغط النفسي لديك. وهذا بحسب موقع www.medicenet.com الذي أوضح الآتي حول فوائد القيلولة:

تحسين الذاكرة

أظهرت الدراسات أن النوم يلعب دورا مهما في تخزين الذكريات. فالقيلولة تساعد في تذكر الأمور التي تم تعلمها مسبقا في اليوم، كما أنها تقوي من نسيان أمور كالمهارات الحركية والإدراك الحسي، والاستدعاء اللفظي.

تعزيز المزاج

إن كنت تشعر بالكآبة، فإن محاولة الحصول على قيلولة تعزز روحك المعنوية. فالقيلولة أو حتى أخذ استراحة لمدة ساعة من دون الخلود إلى النوم يعزز النفسية. يقول الخبراء أن الاسترخاء الذي يأتي من الاستلقاء والراحة يعد معززا للمزاج سواء خلد الشخص إلى النوم أم لم يخلد. إن بدأت تشعر بالنعاس بعد وجبة الغداء، فأنت لست وحدك، فالعديدون يشعرون بنفس الشيء. أما الحل، فهو قيلولة قصيرة لمدة 20 دقيقة تساعد على التغلب على هذا الشعور.

ويذكر أن القيلولة القصيرة لمدة تصل إلى 10 دقائق تعد ذات فائدة، إذ ينصح بأن لا تتعدى مدة القيلولة 30 دقيقة لكي لا يستيقظ الشخص شاعرا بتعب أكثر. فالشعور بالتعب الذي نشعر به بعد القيلولة يزداد شدة مع زيادة مدتها.

القيلولة أفضل من الكافيين

إن كنت تشعر بالإرهاق لكنك ملزم بأداء عمل ما أو عليك القيام بدراسة ما، فقد تكون بحاجة إلى قيلولة

القيلولة تساعد في تذكر الأمور التي تم تعلمها مسبقا في اليوم- (ارشيفية)

إلى أن النوم لـ 30 دقيقة بين الساعة الواحدة والثالثة ظهرا، إن اجتمع مع نشاط معتدل كالمشي، يساعد على تحسين القدرة على النوم ليلا. كما أن ذلك يحسن الحالة النفسية والجسدية للشخص.

اجعلها عادة

تشير الدلائل إلى أنه على الرغم من أن أي شخص يستطيع الحصول على فوائد القيلولة، إلا أن هناك فوائد تعليمية لا يحصل عليها إلا من قام بالقيلولة بشكل منتظم، منها القدرة على التفرقة بين شيئين متشابهين.

ليما علي عبد

مترجمة طبية وكاتبة محتوى طبي

Lima.abd@alghad.jo

Twitter: @LimaAbd

أكثر من حاجتك إلى شرب فنجان القهوة. فبالمقارنة مع الكافيين، تعمل القيلولة على تحسين الذاكرة والقدرة على التعلم بشكل أفضل.

إن كنت تعلم بأنك لن تحصل على نوم كاف لليلة أو ليلتين، بسبب السفر على سبيل المثال، فعليك بالاستعداد عن طريق أخذ قيلولة مسبقا بدلا من شحن نفسك بالكثير من الكافيين.

التخفيف من الضغط النفسي

إن كنت متعرضا للكثير من الضغط النفسي، فإن القيلولة تخفف من ذلك وتقوي جهاز المناعة لديك. يرى الخبراء أن نوم 30 دقيقة فقط يقضي إلى هذه الفوائد المساعدة على نوم أفضل ليلا

قد يبدو هذا غير منطقي، لكن أخذ قيلولة خلال النهار يساعد كبار السن على تحسين نومهم ليلا. تشير الدراسات



منحاً للطلبة السوريين للدراسة في جامعة الزرقاء



PM 12:08 21-01-2019

عمون - بدأت في جامعة
الزرقاء تقديم طلبات منح
دراسية لمشروع -EDU
Syria الممول من الاتحاد
الأوروبي للطلبة السوريين.

وأوضح عميد القبول والتسجيل
في جامعة الزرقاء الدكتور
خالد الزيدتين، أن المنحة

متاحة للفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2018/2019م، مبينا أبرز الشروط للتقدم للمنحة، أن يكون الطالب من الجنسية السورية، وبحوزته شهادة اللجوء من مفوضية الأمم المتحدة، وأن يكون الطالب من حملة البطاقة الأمنية الممغنطة، إضافة لحصول الطالب على شهادة الثانوية العامة الأصلية مصدقة حسب الأصول.

داعياً الطلبة تعبئة النموذج في مقر الجامعة، والاطلاع على شروط تقديم الطلبات للمنح الدراسية من خلال موقع (<https://edu-syria.eu/ar/apply-bachelor>))، الذي يستمر حتى الخامس من شباط.

"صيدلة مؤتة" الاول في امتحان الكفاءة

AM 11:00 21-01-2019



عمون - محمد الخوالدة
حققت كلية الصيدلة في
جامعة مؤتة المركز الاول من
بين الجامعات الاردنية
الحكومية في امتحان الكفاءة

وقال رئيس الجامعة الدكتور
ظافر الصرايرة ان هذا الانجاز
يندرج في اطار انجازات

عديدة حققتها الكلية وغيرها من كليات الجامعة وفي مجالات اكايمية مختلفة ، و اضاف ما كان هذا ليكون لولا
تميز عطاء اساتذة الجامعة ومدرسيها وكافة كوادرها ، وبارادة التميز والابداع لدى طلبتها ، وهدف الجميع
النهوض بهذا الصرح العلمي الذي حقق حضورا على كافة الصعد المحلية والاقليمية والدولية.

واكد الدكتور الصرايرة من فصول العطاء ستتواصل لتحقيق الرؤيا الملكية في انشاء جيل شعاره العلم والمعرفة
لمواكبة مستجدات العصر على طريق بناء الاردن المزدهر بهمة ابنائه وحفز قيادته المؤمنة بان الامم والشعوب
تقاس بعلمها وعطائها .

إرادة ملكية بتعيين العتوم رئيسا لجامعة آل البيت

PM 01:31 20-01-2019

عمون - صدرت الارادة
الملكية السامية بتعيين الدكتور
عدنان العتوم رئيسا لجامعة آل
البيت.

وكان مجلس التعليم العالي
نسب بتعيين الدكتور العتوم
رئيسا للجامعة قبل ايام.

فيما كان سابقا رشح مجلس
امناء الجامعة برئاسة الدكتور

محمد البخيت، بالدكتور العتوم واثنين اخرين من المنافسين، لمجلس التعليم لاختيار الأنسب بينهم.



- ماهر جمال محمد السوداني - الشميساني
- زهدي عبدالله صالح شريم - الشميساني
- جمعة «نظمي» يوسف جمعة الطوال - مادبا
- لمياء تيسير حنين سمارنة - الصويفية
- فادي نمر سليم طنوس - خلدا
- فكتور موسى انطون هبره - الصويفية
- ليلي جبرا نقولا عقروق - الصويفية
- ماري سليم اسعد حداد - الصويفية
- سهام ابراهيم حنا قبعين - الشميساني
- خليل حنا جريس الايوب - عنجرة
- مشهور عز الدين حينا - الدوار السابع
- زهير عبدالمجيد حربي القاعود - ام اذينة
- الحاجة تمام محمود سعيد خريط - مرج الحمام
- سمية هاشم رشيد عريقات - خلدا