

العدد السابع - أبريل 2019

مصر في  
يوم  
مش هيفوتك حاجة

# مصر في أرقام



## المحتويات

2

3

كم عدد سكان مصر عام 2052

4

طلاق وبطالة.. المرأة في مصر عام 2018

5

حذف الفئات غير المستحقة للدعم.. هذه خطة الحكومة

6

أسعار الدم ومشتقاته في البنوك القومية

7

المستفيدون من قانون مخالفات البناء

8

3% إنتاج مصر من الزيوت.. هل تنجح "الكانولا" في سد العجز؟

9

أرقام مفزعة عن أبناء المطلقين

10

الطب البديل.. ملاذ 54% من المصريين

11

3 أسباب للسعادة و3 للاكتئاب.. ما الذي تجده في نفسك منها؟

12

كم ينفق المصريون على التدخين؟

13

7 نصائح و3 محاذير "علشان أطفالك يكبروا ويطولوا"

14

بالأرقام.. ما لا تعرفه عن مرض السل

15

تابلت أولى ثانوي من الإطلاق إلى الإيقاف

16

كيف تتخلص من قضم الأظافر؟

17

6 خطوات لإنقاذ المصاب بالتسمم

18

4 أسئلة تساعدك على حل مشكلات نومك

19

قانون مزاولة مهنة الطب.. ما الجديد؟



# كم عدد

## سكان مصر

### عام 2052؟

119.753 مليون نسمة عام 2030

153.688 مليون نسمة عام 2052

13.4 مولودا  
لكل ألف

التركيبة السكانية  
عام 2052

5.7 متوفين  
لكل ألف

7.7 زيادة طبيعية  
لكل ألف

83.3 سنة متوسط  
عمر الإناث

81 سنة متوسط  
عمر الذكور

26.5 مولودا لكل ألف

4.6 متوفين لكل ألف

21.9 زيادة طبيعية لكل ألف

71.9 سنة متوسط عمر الذكور

74.3 سنة متوسط عمر الإناث

التركيبة  
السكانية  
عام 2017

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء





# طلاق وبطالة المرأة في مصر عام 2018

887.3 ألف حالة زواج  
211.5 ألف حالة طلاق

2018

2017

212.6 ألف حالة زواج  
198.2 ألف حالة طلاق

72.0%

نسبة  
المشتركات  
في التأمينات

89.3%

نسبة  
المرأة في  
العمل الدائم

20.9%

نسبة  
المساهمة  
في العمل

21.4%

معدل  
البطالة

سوق العمل



47.5

مليون  
نسمة  
عدد الإناث

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء





# حذف الفئات غير المستحقة للدعم

## هذه خطة الحكومة

21 مليون بطاقة تموين غير مستحقة للدعم

400 ألف بطاقة في المرحلتين الأولى والثانية

70% بسبب ارتفاع معدلات استهلاك الكهرباء  
10% بسبب ارتفاع فاتورة المحمول عن 800 جنيه  
من لديهم أبناء في مدارس أجنبية بمصروفات مرتفعة  
من يمتلك سيارة موديل 2014 أو أحدث  
فئات أخرى لم يكشف عنها بعد



المصدر: وزارة التموين والتجارة الداخلية



# أسعار الدم ومشتقاته في البنوك القومية

50 جنيها  
وحدة بلازما مجمدة

O  
I

RH+

50 جنيها  
وحدة بلازما منزوعة الكرايو

blood

RH+

O  
I

140 جنيها سعر الكيس الكامل

140 جنيها سعر وحدة كرات حمراء

25 جنيها رسم اختبار الفصيلة

60 جنيها وحدة بلازما طازجة مجمدة

75 جنيها  
لوحة الصفائح المفلترية

40 جنيها  
سعر وحدة صفائح عشوائية

60 جنيها  
وحدة كرايو

900 جنيها  
سعر 6 وحدات من متبرع واحد

## للحصول على كيس الدم

- طلب من طبيب بنقل الدم
- ختم المستشفى قبل صرف الدم
- عينة من فصيلة دم المريض
- صورة الرقم القومي للمريض

المصدر: مواقع إلكترونية





# المستفيدون من قانون مخالفات البناء

## توزيع حصيلة التصالح

**1%** لأعضاء اللجان المنصوص عليها  
**25%** لصندوق الإسكان الاجتماعي  
**39%** لمشروعات البنية التحتية

## شروط التصالح للمباني

أن تكون متاخمة للكتل السكنية  
طلاء واجهاتها باستثناء القري  
ألا تتعدى على أملاك الدولة  
ألا تتجاوز خطوط التنظيم  
ألا تتجاوز حدود ارتفاع الطيران

## قيمة التصالح

**50** إلى **2000** جنيه للمتر  
رسم **1000** جنيه إلى **5000** جنيه  
يقدم الطلب خلال ستة أشهر

المصدر: وكالات ومواقع إخبارية

## إجراءات بعد التصالح

الحصول على شهادة تقدم للمحكمة  
وقف نظر الدعاوى المتعلقة بالمخالفة  
وقف تنفيذ الأحكام الصادرة لحين البت فيها



# 3% إنتاج مصر من الزيوت

الاستيراد: 97%  
الإنتاج: 3%

## هل تنجح "الكانولا" في سد العجز؟

المصدر: وزارة الزراعة، هيئة السلع التموينية، الجهاز المركزي للإحصاء

### عجز الإنتاج

1173 ألف طن عام 2006  
1541 ألف طن عام 2016  
31.4% نسبة ارتفاع العجز

### الإنتاج المحلي

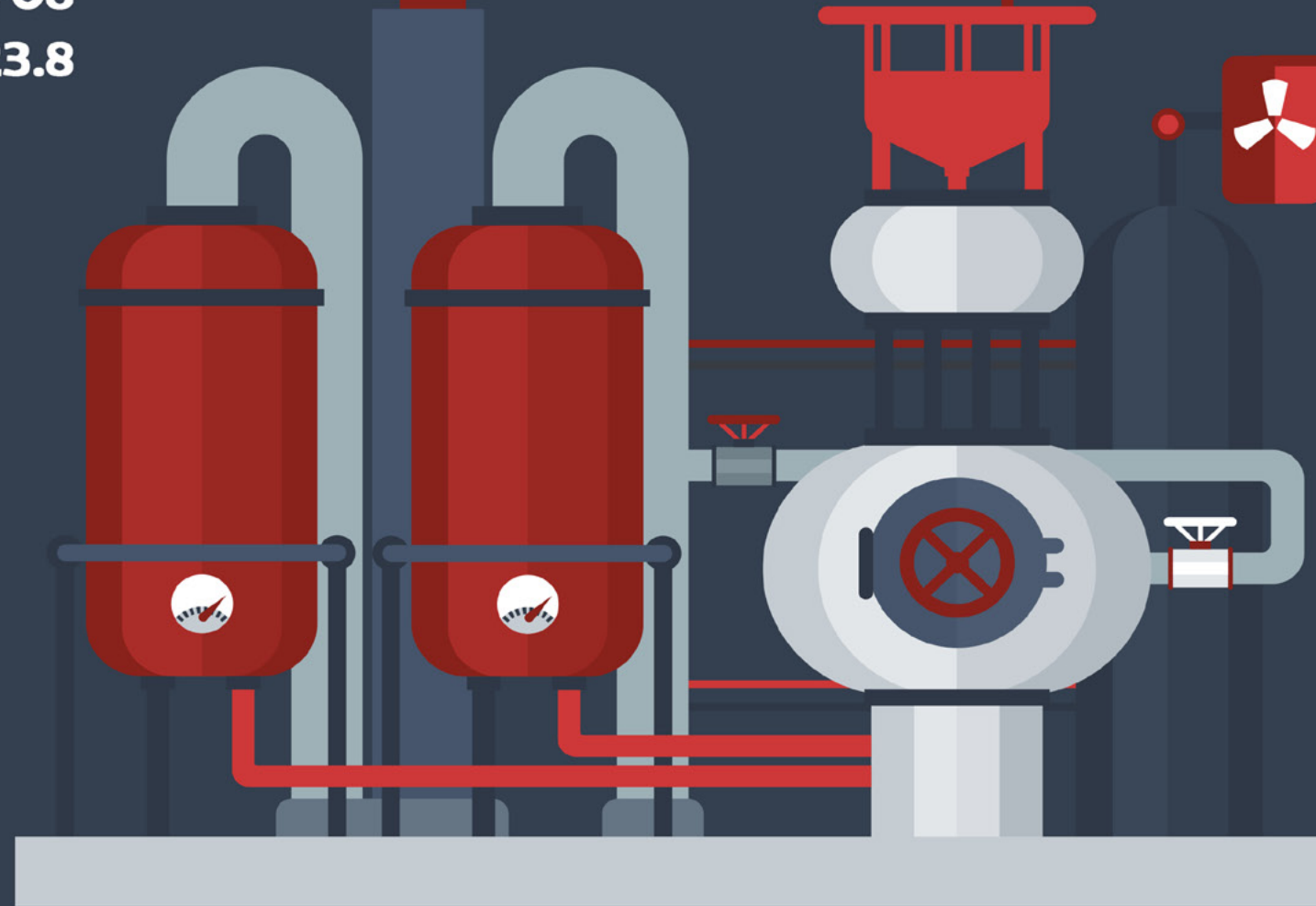
207 آلاف طن عام 2006  
167 ألف طن عام 2016  
19.3% نسبة انخفاض الإنتاج

### الاستهلاك

1380 ألف طن عام 2006  
1708 ألف طن عام 2016  
23.8% نسبة ارتفاع الاستهلاك

### محاولات مواجهة العجز

توجه لزراعة 3 ملايين شجرة زيتون  
توجه لزراعة نبات الكانولا





# أرقا مفرزة عن أبناء المطلقين

أمراض نفسية

التوتر في مرحلة الطفولة المبكرة

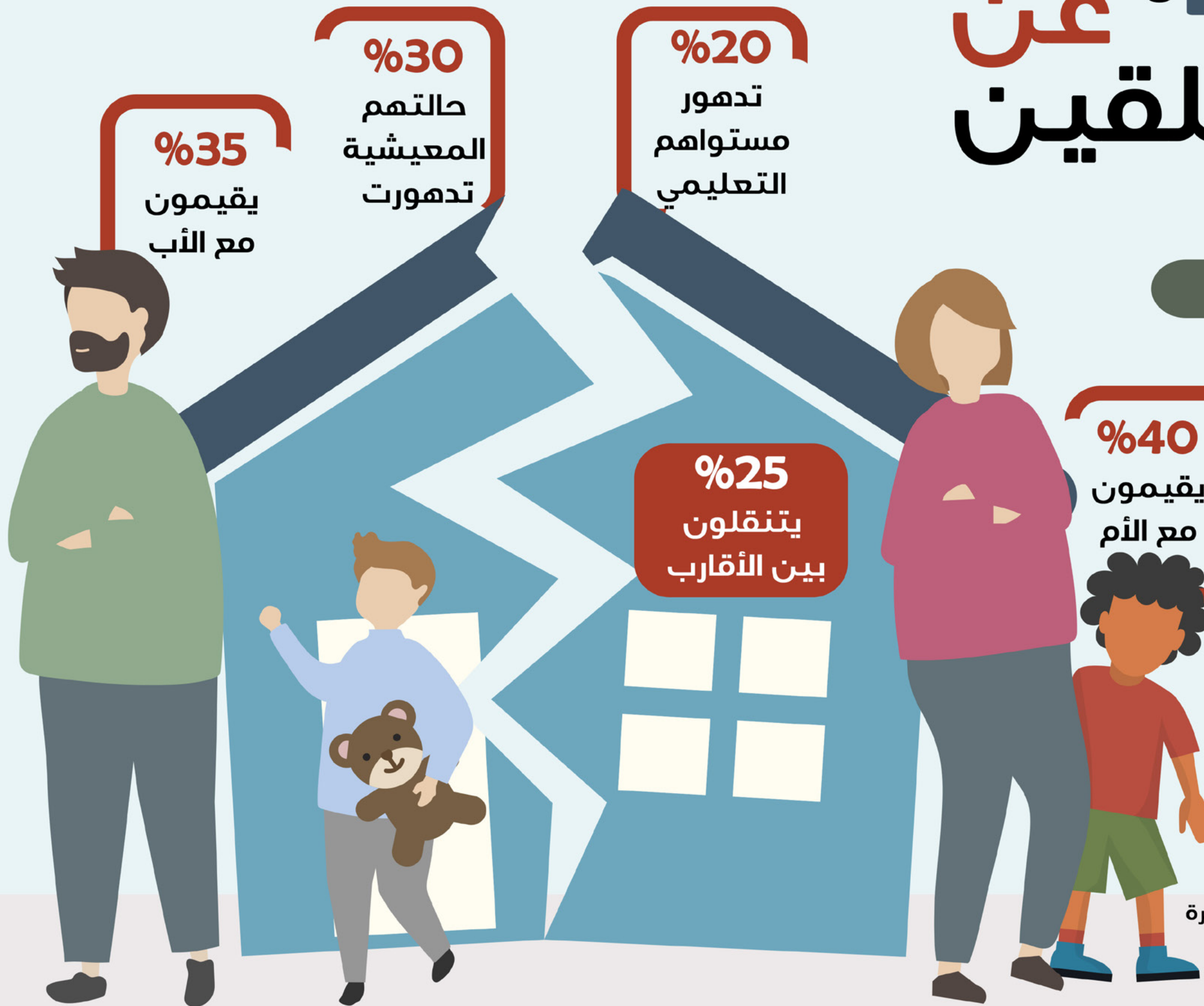
تأخر في النمو والقدرات العقلية

اضطرابات تصل لحد الجريمة

تقلبات مزاجية

**%49**  
من أبناء المطلقين  
يعانون نفسيا

المصدر: محكمة الأسرة





# الطب البديل

ملاذ **45%** من المصريين

10.5 مليارات جنيهه تكلفة الطب البديل سنويا

10 آلاف عطار يعالجون بالأعشاب

## أسباب اللجوء إليه

ارتفاع تكلفة الرعاية الصحية  
تدني الحالة الاقتصادية  
غلاء الأدوية وعدم توافرها  
ضعف منظومة التأمين الصحي  
غياب الرقابة

## رواده

40 مليون  
من الطبقة الوسطى والدنيا  
مليون من الطبقة العليا

## أنواعه

العلاج بالأعشاب  
الحجامة  
سم ولدغ النحل  
الإبر الصينية

المصدر: حركة "الحق في الصحة"، حملة "مين بيحب مصر"



# 3 أسباب للسعادة و3 للاكتئاب

## ما الذي تجده في نفسك منها

### الاكتئاب

العامل الوراثي  
العامل البيئي  
العامل البيولوجي

50%  
العوامل  
الجينية

10%  
الظروف  
الخارجية

40%  
الأفكار  
والسلوك

المصدر: وكالات، مواقع إخبارية





# كم ينفق المصريون على التدخين؟

## المعسل

الاستهلاك: 50 ألف طن سنويا  
التكلفة: 3 مليارات جنيه

المصدر: مركز القاهرة للدراسات الاقتصادية والإستراتيجية

## السجائر

الاستهلاك: 83 مليار سيجارة سنويا  
التكلفة: 73 مليار جنيه

مصر ضمن أكثر 10 دول تدخيننا  
21% من المصريين مدخنون  
23% مدخنا سلبيًا  
171 ألفا يموتون من التدخين سنويا



## محاذير

تجنب المياه الغازية والعصائر المعلبة

التقليل من تناول الحلويات والسكريات

تجنب المقرمشات والوجبات السريعة

المصدر: وزارة الصحة

## نصائح

شرب اللبن والعصير الطبيعي

تناول البطاطا والعسل الأسود والفواكه

تناول الترمس والسوداني والفيشار

تناول أطعمة غنية بالحديد، مثل: الجرجير

تناول الطماطم والفلفل مع الوجبات

شرب الشاي بعد الطعام بساعتين

تناول الأطعمة الطازجة

# 3

## محاذير



# 7

## نصائح و



# "علشان أطفالك يكبروا ويطولوا"



# بالأرقام.. ما لا تعرفه عن مرض السل

**عالميا**  
وفاة 4500 شخص يوميا  
وفاة 1.8 مليون في 2015  
إنقاذ 54 مليونا منذ 2000  
42% نسبة انخفاض الوفيات

**في مصر**  
14 ألف مصاب سنويا  
15 مصابا لكل 100 ألف  
87% نسبة القضاء  
على المرض

**أسباب المرض**  
تربية الحيوانات  
التدخين  
ضعف المناعة  
العدوى  
شرب اللبن غير المغلي

**الأعراض**  
ضعف وهزال للمصاب  
فقدان الشهية ونقص الوزن  
ارتفاع درجة الحرارة  
العرق الزائد ليلا  
كحة شديدة  
بلغم مصحوب بدم

مصادر: منظمة الصحة العالمية



# تابلت أولى ثانوي من الإطلاق إلى الإيقاف

التعليم تقرر  
إجراء الامتحانات  
بالتابلت

20 فبراير توزيع  
"التابلت" في  
محافظة



التعليم أعلنت 5  
مواعيد لتسليم  
التابلت

24 مارس أول  
امتحان بالتابلت

25 مارس فشل  
تجربة الامتحان  
بالتابلت

25 مارس  
الحكومة تقرر  
وقف التجربة

تظاهر طلاب  
الشرقية أمام  
المحافظة

البرلمان استدعى  
وزير التعليم

أولياء الأمور  
حذروا محاضر  
رسمية

المصدر: مواقع إلكترونية



# كيف تتخلص من قضم الأظافر؟



## 5 أسباب

تقليد الآخرين في الصغر  
مشاكل نفسية وعصبية  
القلق والتوتر  
الشعور بالملل  
الإحساس بالندم

## 4 أضرار

تورم أطراف الأصابع  
التهابات البشرة  
العدوى بالأمراض  
الخدج أمام الآخرين

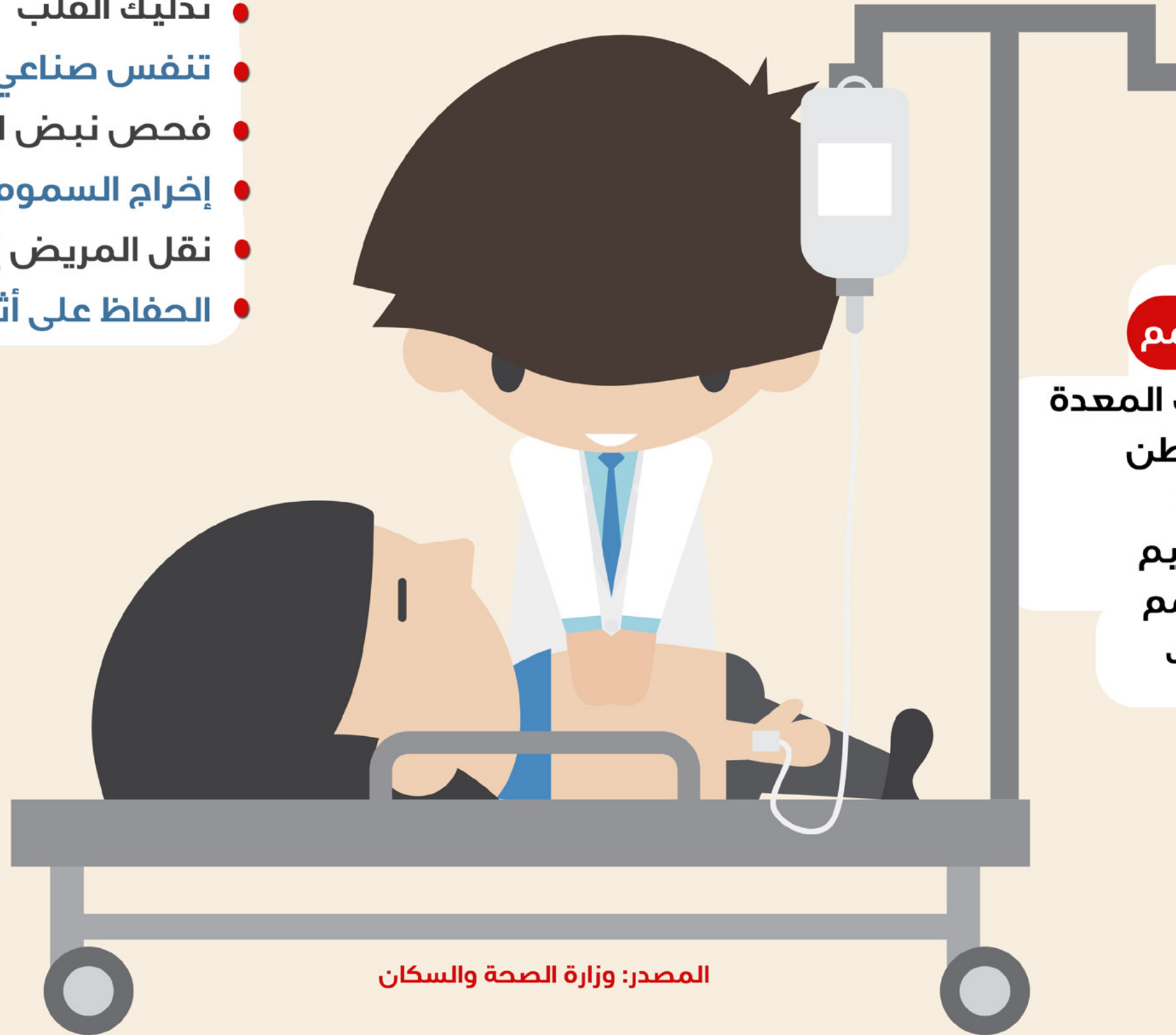
- قضم أظافرك باستمرار
- ادهن أصابعك بالصبار
- املأ وقت فراغك بالأنشطة
- تناول شرائح خضراوات باستمرار
- ضع شريطا على أطراف أصابعك
- اشغل يديك بكرة مطاطة
- امضغ اللبان لشغل الفم

المصدر: مواقع إلكترونية



# 6 خطوات لإنقاذ المصاب بالتسمم

- تدليك القلب
- تنفس صناعي حال توقف القلب
- فحص نبض المريض سريعا
- إخراج السموم بإحداث القيء
- نقل المريض إلى المستشفى
- الحفاظ على أثر للطعام المسمم



## التخلص من أعراض التسمم

زنجبيل مع عسل، لترطيب المعدة  
عصير ليمون، لتطهير البطن  
حليب بارد، لتهدئة المعدة  
خل التفاح، لمقاومة الجراثيم  
موز وتفاح، لمعالجة التسمم  
إضافة كمون لكل الوجبات

المصدر: وزارة الصحة والسكان





# 4 أسئلة

## تساعدك على حل مشكلات نومك

### كيف تنال كفايتك من النوم؟

التوقف عن التفكير في المشكلات  
إطفاء جميع الشاشات الإلكترونية  
الالتزام بموعد ثابت للاستيقاظ والنوم  
النوم في الظلام  
النوم في حرارة من 18 إلى 20 درجة  
تخصيص فراش للنوم  
الامتناع عن المنبهات قبل النوم

### ما أضرار النوم المضطرب؟

الإصابة بالسكري والضغط  
التوتر والعصبية  
الزهايمر والاكتئاب والقلق  
السمنة وقلة الإنتاجية  
الشيخوخة المبكرة  
يزيد التعرض للحوادث

### ما فوائد النوم الصحي؟

تحسين المزاج  
المحافظة على الوزن  
القدرة على التركيز  
تحسين مهارة حل المشكلات  
تعزيز الأداء الرياضي  
الوقاية من الأمراض

### كم ساعة نوم يحتاجها جسمك؟

من 7 إلى 9 ساعات

مصادر: الرابطة العالمية للنوم، مواقع إلكترونية



# قانون مزاولة مهنة الطب

## ما الجديد؟

مدة الدراسة: **5** سنوات بدلا من **6**

الامتياز: سنتين إجباري بدلا من سنة

الراتب: **80%** من راتب الطبيب المقيم

نظام الدراسة: الساعات أو النقاط

تطبيقه: يبدأ من العام الحالي

يستثنى منه طلاب سنة التخرج

المصدر: وزارة الصحة، مجلس النواب

### الامتحان القومي للتأهيل

إلزامي للقييد في وزارة الصحة

إلزامي لمزاولة المهنة

