

العدد العاشر، يوليو، 2019

مصر في يوم  
مش هيفوتك حاجة

# مصر في أرقام

## المحتويات

2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19

- 8 نصائح صحية لتفادي مشكلات ما بعد رمضان  
8 نصائح لتجنب زيادة الوزن في عيد الفطر  
5 بدائل صحية لحلويات عيد الفطر  
10 نصائح للحفاظ على سيارتك في الحر الشديد  
7 نصائح لحماية طفلك من الألعاب النارية  
10 فوائد لارتفاع درجات الحرارة  
بالأرقام.. العاطلون والعاملون في مصر  
احذر السهر وقلة النوم.. 10 أضرار  
ارتفاع التضخم السنوي بمصر.. أسباب ونتائج  
تناول الشاي بعد الوجبات  
الفتران والكلاب الضالة تهاجم المنوفية  
الكساد يضرب سوق العقارات في مصر  
تعرف على فئات الموظفين المحرومة من الترقية  
امتحانات الثانوية العامة بلا خوف.. 10 نصائح  
مع ارتفاع درجات الحرارة.. أطعمة تحارب العطش  
1.8 تريليون جنيه إجمالي قروض البنوك.. أين ذهبت؟

20

21

22

23

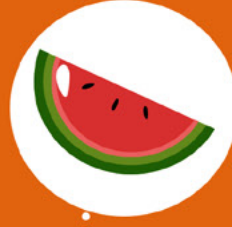
24

6 سنوات محاكمة ..محمد مرسي أمام القضاء  
صرف الزيادة الجديدة للمعاشات.. القيمة والموعد  
كيف تخفض درجة حرارة منزلك دون تكييف؟  
موسم حج 2019.. أسعار تذاكر الطيران  
هروب أطباء الأسنان من مصر

أكثر من  
شرب الماء



اعتمد على  
سكريات  
الفواكه  
والعسل



تناول  
الأسماك  
والدجاج بدلا  
من اللحوم



تناول وجبات  
صغيرة  
ومتعددة



# نصائح صحية لتفادي مشكلات ما بعد رمضان

# 8

حاول صيام  
يومين في  
الأسبوع



خطّط لبرنامج  
رياضي متدرج



خفّف من  
الملح وعوّضه  
بالبهارات



تناول  
الخضراوات  
والمكسرات



# 8 نصائح

## لتجنب زيادة الوزن في عيد الفطر



لا تؤجل  
موعد وجبة  
المغرب  
إلى

احرص على  
المشي في  
الزيارات

احرص على  
أن تكون  
وجبة الفطور

اكسر صيامك  
بقليل من  
الطعام  
والشرب

لا تؤخر موعد  
العشاء إلى  
السحور

لا تُسرف في  
تناول  
المكسرات

ابتعد عن  
كثرة تناول  
الكعك  
والبسكويت

تناول الطعام  
الغني  
بالبروتين



# 5 بدائل صحية لحلويات عيد الفطر

طبق من سلطة  
الفواكه

الفواكه المجففة، مثل:  
الخوخ والمشمش

آيس كريم قليل  
السعرات الحرارية

القطايف المشوية  
في الفرن

السحلب أو المهلبية  
أو الأرز بالحليب

المصدر: مواقع إلكترونية



# 10

## نصائح للمحافظة على سيارتك في الحر الشديد

نظّف  
البطارية  
والكابلات  
المتصلة  
بها

افحص غاز الفريون  
داخل التكييف

لا تترك  
السيارة تحت  
أشعة الشمس

تأكد من عمل جميع  
فلاتر السيارة

اختر زيتا ذا كثافة  
ولزوجة مناسبة

حافظ على ضغط  
مناسب بالإطارات

راقب  
الردياتير  
وافحصه  
باستمرار

افحص الفرامل  
وتأكد من  
سلامتها

المصدر: مواقع إلكترونية

لا تملأ  
خزان الوقود  
بالكامل

تأكد من  
وجود طفافية  
حريق

مفهوم في  
مش هيفوتك حاجة

# 7 نصائح

## لحماية طفلك من الألعاب النارية

عرّف طفلك كيفيتها  
وخطورتها

وفر له ملابس واسعة  
أثناء اللعب بها

أثناء  
اللعب

تأكد من وجود طفايات  
وأدوات إسعاف

وفر له ألعاباً مضيئة  
كالعصا السحرية

احتفظ بها بعيداً عن متناول الأطفال

ممنوعة للأطفال أصغر من سنتين

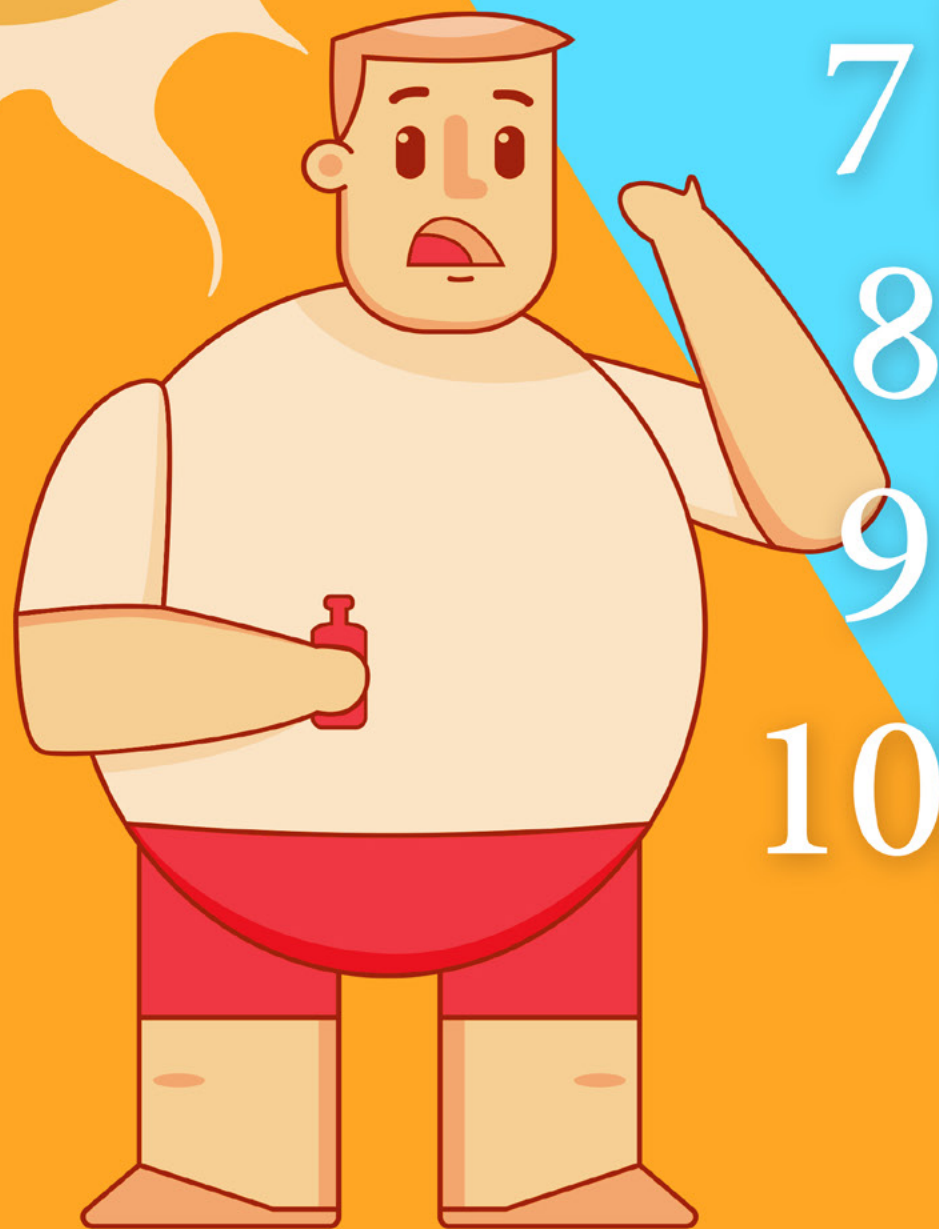
استخدمها في الرحلات خارج المنزل

المصدر: مواقع إلكترونية



# 10 فوائد

## لارتفاع درجات الحرارة



6 تحمي من الشيخوخة

7 تحسن نشاط الجهاز المناعي

8 تعالج الصدفية وحب الشباب

9 تحسن أداء عضلات الجسم

10 تقلل من آلام المفاصل

1 تزيد العرق، ما يخفض حرارة الجسم

2 تخلص الجسم من الأملاح والسموم

3 تطهر الجلد من الميكروبات

4 تنظف البشرة وتحافظ على نضارتها

5 تفرز فيتامين "د" المهم للعظام

المصدر: مواقع إلكترونية

# بالأرقام

## العاطلون والعاملون في مصر

### العاملون

28.8 مليون عامل

22.8 مليون ذكر

6.2 ملايين أنثى

12 مليوناً في الحضر

16.6 مليوناً في الريف

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء

## العاطلون

2.8 مليون عاطل

21.4% معدل البطالة بين الإناث

6.8% معدل البطالة بين الذكور



# احذر السهر وقلة النوم..

## 10 أضرار



أمراض القلب والسكتة الدماغية

غثيان وتشنج

ضعف الرغبة الجنسية والعقم

فقدان الذاكرة

تساقط الشعر والصلع

مرض السكر

التلعثم في الكلام

مشكلات التنفس

السمنة وتراكم الدهون

الصداع المستمر والاكئاب



# ارتفاع التضخم السنوي بمصر

## أسباب ونتائج

ما نسبة الزيادة؟

13.2% معدل التضخم في مايو 2019  
11.5% معدل التضخم في مايو 2018  
1.7% نسبة الارتفاع بين 2018 و2019

ما النتائج؟

ارتفاع أسعار السلع والخدمات  
انخفاض القيمة الشرائية للعملة  
الاختلال بين الأسعار وتكاليف الإنتاج

ما الأسباب؟

ارتفاع أسعار الفاكهة 18.1%  
ارتفاع أسعار الأسماك 1.2%  
ارتفاع أسعار اللحوم 0.7%  
ارتفاع أسعار الملابس 1.3%  
ارتفاع أسعار الرحلات 0.8%  
ارتفاع أسعار الوجبات الجاهزة 1.3%

# تناول الشاي بعد الوجبات..

## 7 أضرار

يمنع الجسم من امتصاص الحديد

يؤثر على مرضى القلب والضغط

يُصعّب من هضم البروتين

يتسبب في حرقة بالمعدة وإمساك

يتسبب في هشاشة العظام

يصيب الأطفال بالأنيميا

يؤثر على صحة الجنين

# الفئران والكلاب الضالة تهاجم المنوفية

7 آلاف مصاب  
6241 حالة عقر من الكلاب  
759 حالة عقر من الفئران

عدد المصابين

مرض الطاعون  
"فيروس هنتا"  
مرض السعار

أمراض خطيرة

المنوفية تتصدّر  
المحافظات

أشمون يتصدر مراكز  
المحافظة

خلال 4 أشهر



# الكساد يضرّب سوق العقارات في مصر



12% تراجعاً  
في الطلب منذ  
أكتوبر 2018

20% ارتفاعاً  
متوقعا في أسعار  
العقارات



16.4% في الناتج المحلي  
15% في نمو الاقتصاد  
70 صناعة ترتبط به

مساهمته في  
الاقتصاد

500 مليون دولار بمصر  
70 مليار دولار بالشرق الأوسط  
300 مليار دولار عالميا

حجم تصدير  
العقارات

# تعرف على فئات الموظفين المحرومة من الترقيات

المُعار إلى الخارج

الحاصل على إجازة  
دون أجر

الموقع عليه جزاء  
خصم أكثر من 10 أيام

الموقوف عن العمل

المُحال للمحاكمة  
التأديبية أو الجنائية



## خطوات الترقيّة

تحسب المدة من آخر  
ترقية أو تسكين للموظف

تُقارن المدة بالمُدد المنصوص  
عليها في القانون

تُحدد أقدمية الموظف في تاريخ 1 يوليو المقبل



# امتحانات الثانوية العامة بلا خوف

## 10 نصائح

لا تهمل الطعام خاصة  
وجبة الإفطار

لا تتناول المأكولات الدسمة

لا تتناول المنبهات  
وأكثر من شرب الماء

لا تسهر ليلة الامتحان  
ونم مبكرا

لا تشوش أفكارك بالأسئلة  
المتوقعة

لا تتواصل مع الأصدقاء  
المحيطين

لا تتوتر إذا رأيت زملاءك  
يكتبون قبلك

لا تتردد كثيرا في كتابة  
إجابتك

لا تنشغل بما يحدث  
في اللجنة

لا تتسرع في الخروج  
من اللجنة

المصدر: مواقع إلكترونية

# مع ارتفاع درجات الحرارة أطعمة تقاوم العطش

تحتوي على كمية كبيرة من الماء

تمد الجسم بالسوائل وتحميه من الجفاف

## فوائدها

ترطب الجسم وتعطي شعورا بالانتعاش

فيها العديد من الفيتامينات لتعزيز المناعة

الخس

الطماطم

الخيار

البطيخ

الشمام

الكانتلوب

التفاح

الزبادي

المصدر: مواقع إلكترونية وطبية



# 1.8 تريليون جنيه إجمالي قروض البنوك أين ذهبت؟

567.2 مليارات  
للحكومة

291.1 مليارات  
للصناعة

121.5 مليارات  
للتجارة

317.4 مليارات  
لقطاعات أخرى

290.1 مليارات  
بعملة أجنبية

17.3 مليارات  
للزراعة

المصدر: تقرير للبنك المركزي

## محمد مرسي أمام القضاء

أحكام  
نهائية

25  
سنة في قضية  
التخابر مع قطر

20  
سنة في قضية  
أحداث الاتحادية

3  
سنوات في قضية  
إهانة القضاء

المؤبد في "التخابر مع حماس"

الإعدام في "اقتحام السجون"

إعادة  
محاكمة

# صرف الزيادة الجديدة للمعاشات القيمة والموعد

9.8 ملايين شخص  
عدد المستفيدين

150 جنيها الحد  
الأدنى للزيادة

موعد صرف الزيادة  
يوليو 2019

28.1 مليار جنيه التكلفة  
الإجمالية للزيادة

5550 جنيها الحد  
الأعلى للمعاش

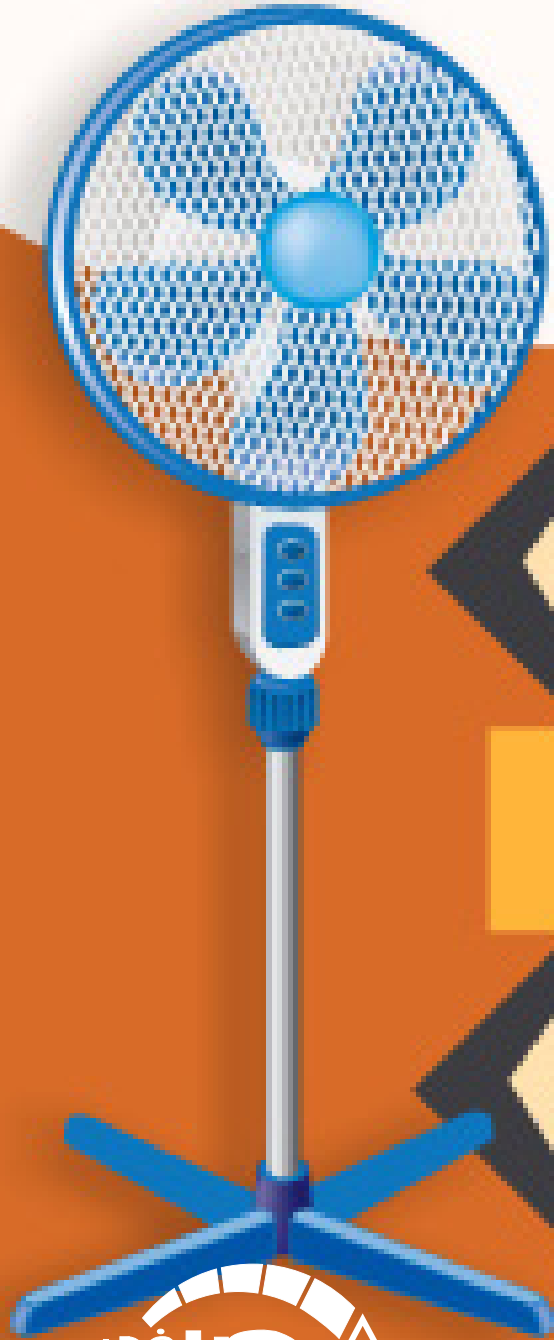
832.5 جنيها الحد  
الأقصى للزيادة

900 جنيه الحد  
الأدنى للمعاش



المصدر: بيان لوزارة التضامن

# كيف تخفض درجة حرارة منزلك دون تكييف؟



قلل الإضاءة

شغل مروحة أرضية

أغلق الستائر وافتح النوافذ

شغل مراوح السقف

ازرع أشجارا أسفل المنزل

أغلق البوتاجاز قدر الإمكان

ضع قماشاً مبللاً على النوافذ



# موسم حج 2019 أسعار تذاكر الطيران

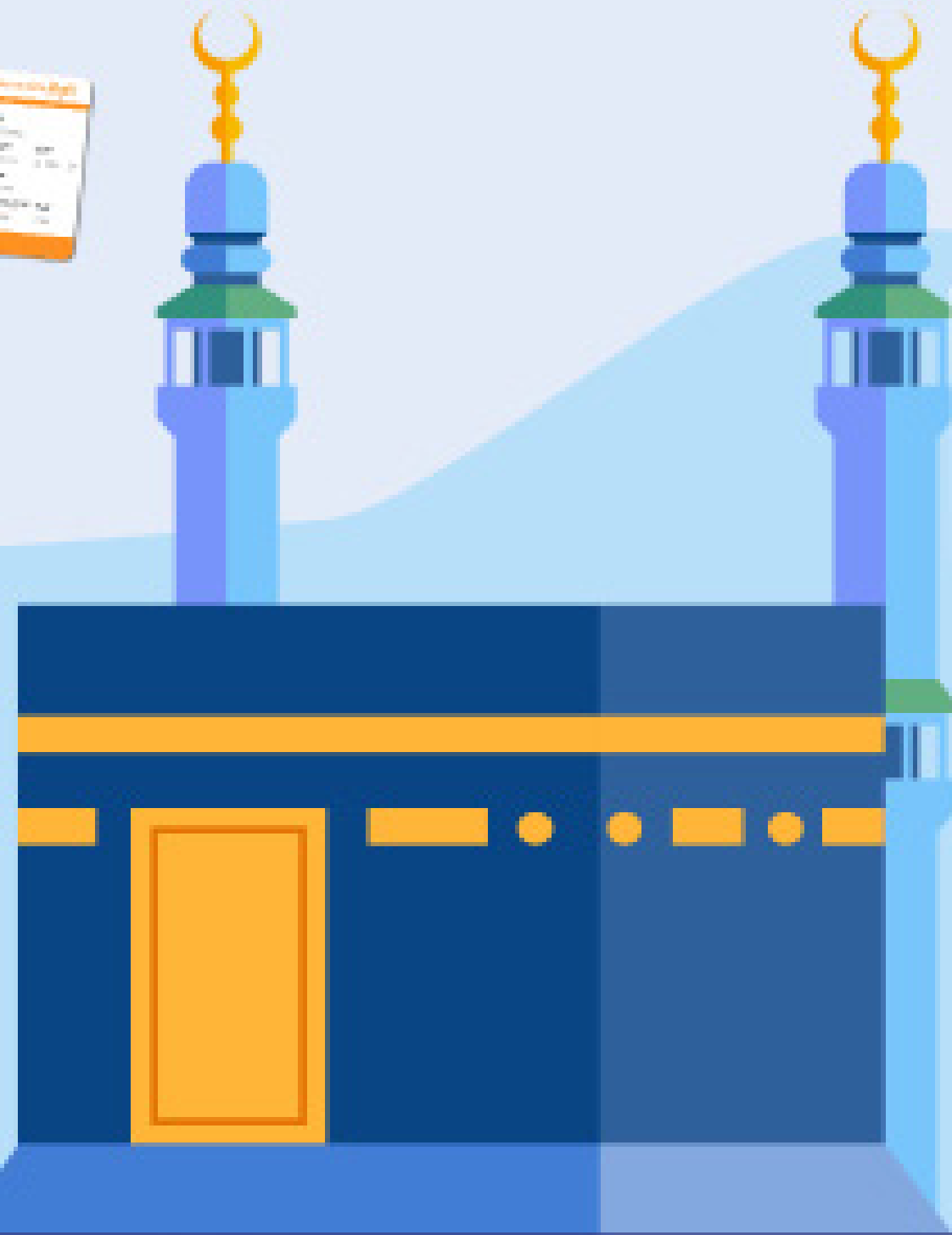


## مستوى رجال الأعمال

ألف جنيه	27.5
ألف جنيه	29.7
ألف جنيه	32.2

## المستوى الاقتصادي

ألف جنيه	15.5
ألف جنيه	16
ألف جنيه	18
ألف جنيه	18.8
ألف جنيه	19.8
ألف جنيه	20.450



المصدر: شركة مصر للطيران

# هروب أطباء الأسنان من مصر



## تراجع الخريجين

15% انخفاضا بعدد  
الخريجين

9175 خريجا عام  
2014

7810 خريجين  
عام 2018



المصدر: المجلس الأعلى للجامعات

## كليات الأسنان

33 كلية طب أسنان

17 كلية طب أسنان خاصة

16 كلية طب  
أسنان حكومية

كليات تابعة للأزهر  
بـ 15 محافظة

59 ألفا عدد أطباء  
الأسنان بمصر

21 ألفا بالداخل  
بنسبة 40%

38 ألفا بالخارج  
بنسبة 60%