

العدد السادس عشر، يناير 2020

مصر في يوم
مش هيفوتك حاجة

مصر في أرقام

5	الترتيب العالمي للقوات البحرية المصرية.. تعرّف
6	خطة التنمية المستدامة 2030.. ماذا حققت مصر؟
7	تعرّف على أسعار التمويين الجديدة
8	لأول مرة منذ 6 أشهر.. ارتفاع التضخم خلال نوفمبر
9	السولار في مصر.. تراجع الإنتاج وزيادة الاستهلاك
10	خلال 6 سنوات.. تضاعف إنفاق الأسرة على التبغ والكحوليات
11	مستحقات شركات البترول الأجنبية في مصر
12	رغم زيادة الاستهلاك.. ارتفاع صادرات القطن المصري
13	تراجع واردات مصر 22.8% خلال 9 أشهر
14	عدد الشركات الجديدة في مصر خلال 9 أشهر
15	ترتيب مصر في مؤشر التجارة الإلكترونية.. تعرف
16	مركز مصر في مؤشر أداء تغير المناخ
17	رسوم تراخيص السيارات الجديدة.. تعرّف
18	خريطة العاملين في القطاعين الحكومي والخاص
19	”التخطيط“ تنشر ضوابط استخدام الموظف لمواقع التواصل
20	نسبة الموظفين والطلاب الأفارقة بمصر في 2018
21	خط سير الأتوبيس الكهربائي بالقاهرة
22	تعرف على ترتيب مترو أنفاق القاهرة عالميا

23	النفائات الخطرة في مصر.. تعرف على حجم الكارثة
24	5 طرق للتقدم بشكوى من خدمات المياه والصرف الصحي
25	المراكب السياحية في 2019.. حرائق وغرق
26	تعليم اللغة العربية للأطفال.. 11 نصيحة
27	تحويل التربية الرياضية إلى مادة نجاح ورسوب
28	زيادة أعداد خريجي التعليم العالي في 2018
29	التعليم قبل الجامعي بمصر.. عجز في أعداد المعلمين مقابل التلاميذ
30	مدمنون تحت العاشرة.. أرقام مفرجة عن الأطفال المدخنين في مصر
31	منظومة التأمين الصحي الشامل.. أهداف ومخاوف
32	لقاح الإنفلونزا.. المستهدفون والممنوعون
33	هبوط الدورة الدموية الحاد.. ماذا تعرف عنه؟
34	سرطان الثدي.. كيف تحمين نفسك؟
35	آلاف المصابين بالإيدز في مصر.. كيف تحمي نفسك؟
36	الجدري المائي.. مخاطر ووقاية وعلاج
37	حمى التيفود.. كيف تقوي نفسك؟
38	العدوى أثناء الحلاقة.. كيف تحمي نفسك؟
39	مرض البهاق.. ماذا تعرف عنه؟
40	المصريون يهيمنون على تصنيف الإسكواش العالمي

41

الدفاية الكهربائية في الشتاء.. كيف تتجنب مخاطرها؟

42

الأرصاد تنصح بها.. اعرف وسائل الحماية من الأتربة

43

اختراق الأجهزة الإلكترونية.. كيف تحمي نفسك؟

الترتيب العالمي للقوات البحرية المصيرية..

تعرف



كوريا الشمالية: 967 قطعة

الصين: 714 قطعة

أمريكا: 415 قطعة

إيران: 398 قطعة

روسيا: 350 قطعة

مصر: 319 قطعة

الهند: 295 قطعة

ترتيب الدول

مصر تمتلك

9

فرقاطات

حاملتي
طائرات

7 طرادات

4

غواصات

50 سفينة
دورية

31 سفينة
الغام

المصدر: موقع "جلوبال فاير" الأمريكي

ترتيب مصر

السادسة عالميا

الأولى عربيا

خطة التنمية المستدامة 2030.. ماذا حققت مصر؟

خفض الوفيات

المواليد: 44 مولودا بين كل 100 ألف
دون الخامسة: 19.5 طفلا بين كل 1000
الحوادث: 44.2% انخفاضا

تقديم خدمات

96.8% يستفيدون من مياه الشرب
99.7% يستفيدون من الكهرباء
71.9% زيادة في اشتراكات الإنترنت
20.2 ماكينة صرف آلي لكل 100 ألف

البطالة

خفض المعدل
إلى 9.9 في 2018

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء



تعرف على أسعار التموين الجديدة

أسعار السلع الصغيرة

مسلى 17.25 جنيها (800 جرام)

زيت 17 جنيها

فول 9.90 جنيها (500 جرام)

عدس 8 جنيها (500 جرام)

جبنة 5 جنيها (250 جراما)

شاي 3 جنيها (40 جراما)

أسعار سلع الكيلوجرام

مكرونه 7.25 جنيها

السكر 8.50 جنيها

أرز 8 جنيها

دقيق 6.50 جنيها

المصدر: وزارة التموين والتجارة



نطاق التطبيق

على كل بطاقات التموين

بدءا من 1 ديسمبر 2019

لأول مرة منذ 6 أشهر.. ارتفاع التضخم خلال نوفمبر

سلع ارتفعت أسعارها

الملابس: 1.3%

الدخان والسكن والبطاقة: 0.1%

الرعاية الصحية: 0.2%

الأثاث والأدوات المنزلية: 0.4%

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء



نوفمبر 2019: 2.7%

أكتوبر 2019: 2.4%

نوفمبر 2018: 15.6%

يوليو 2017: 34.2%

سلع انخفضت أسعارها

الخضراوات: 4.3%

الفاكهة: 3.5%

الأسماك: 1.8%

اللحوم الطازجة: 3.7%

الأرز: 2.5%

القمح: 3.6%

السولار في مصر.. تراجع الإنتاج وزيادة الاستهلاك

الإنتاج

تراجع بنسبة: 5.1%

أغسطس 2019: 617 ألف طن

أغسطس 2018: 650 ألف طن

حجم العجز الشهري

873 ألف طن خلال 2019

364 ألف طن خلال 2018

الاستهلاك

زيادة بنسبة: 32%

أغسطس 2019: 1.49 مليون طن

أغسطس 2018: 1.014 مليون طن

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء



خلال 6 سنوات..

تضاعف إنفاق الأسرة على التبغ والكحوليات



المتوسط في 2018

المتوسط العام:

2440.7
جنيها

في الحضر:
2550.2
جنيها

في الريف
2348
جنيها

المتوسط خلال 6 سنوات

2013: 1062.9 جنيها

2015: 1722.1 جنيها

2018: 2440.7 جنيها

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء

أسباب المديونية

تأخر الحكومة في سداد مستحقات هيئة البترول

الأوضاع الاقتصادية الصعبة

انخفاض موارد الدولة من العملات الأجنبية

ارتفاع قيمة دعم المنتجات البترولية

تزايد الاستهلاك المحلي من المنتجات البترولية

زيادة الاستيراد من الخارج لسد الفجوة

مستحقات شركات البترول الأجنبية في مصر

1.3 مليار دولار عام 2010

3.2 مليارات دولار عام 2011

6.3 مليارات دولار عام 2012

3.4 مليارات دولار عام 2016

2.4 مليار دولار عام 2017

1.2 مليار دولار عام 2018

900 مليون دولار عام 2019

المصدر: المركز الإعلامي لمجلس الوزراء





رغم زيادة الاستهلاك ارتفاع صادرات القطن المصري

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء



120.9% زيادة في التصدير
الهند الأكثر استيرادا بنسبة 71%
26.3% زيادة في الاستهلاك المحلي

يوليو إلى أغسطس 2019

زيادة تصدير القطن: 190.4 ألف قنطار
الاستهلاك المحلي: 36.3 ألف قنطار

يوليو إلى أغسطس 2018

زيادة تصدير القطن: 86.2 ألف قنطار
الاستهلاك المحلي: 28.8 ألف قنطار

تراجع واردات مصر

22.8%

خلال 9 أشهر

يناير إلى سبتمبر 2019: 2.280 مليار دولار

يناير إلى سبتمبر 2018: 2.955 مليار دولار

من السعودية

2.9% انخفاضا

500.475 مليون دولار في 2019

515.343 مليون دولار في 2018

من روسيا

24.9% انخفاضا

292.736 مليون دولار في 2019

390.052 مليون دولار في 2018

من الصين

30.4% انخفاضا

818.360 مليون دولار في 2019

1.175 مليار دولار في 2018

من أمريكا

28.1% انخفاضا

355.182 مليون دولار في 2019

493.844 مليون دولار في 2018



من ألمانيا

17.7% انخفاضا

313.717 مليون دولار في 2019

381.259 مليون دولار في 2018

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء

عدد الشركات الجديدة في مصر خلال 9 أشهر

القطاعات

الخدمي: 7823 شركة

الصناعي: 4156 شركة

الإنشائي: 2655 شركة

التكنولوجي: 1145 شركة

السياحي: 679 شركة

الزراعي: 905 شركات

17.3 ألف شركة جرى تأسيسها

50.9 مليار جنيه حجم الأموال

44 مليار جنيه أموال المصريين

3.5 مليارات جنيه أموال العرب

3.4 مليارات جنيه أموال الأجانب



المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء (الفترة: من يناير إلى سبتمبر 2019)

ترتيب مصر في مؤشر التجارة الإلكترونية.. تعرف

ترتيب مصر

المركز 102 في 2019

المركز 113 في 2018

المؤشر يغطي 152 دولة

معايير القياس

إمكانات الوصول إلى خوادم الإنترنت الآمنة

موثوقية البريد والبنية التحتية

نسبة مستخدمي الإنترنت

نسبة أصحاب الحسابات البنكية

مراكز باقي الدول

هولندا
الأولى

سويسرا
الثانية

سنغافورة
الثالثة

فنلندا
الرابعة

بريطانيا
الخامسة

السعودية
رقم 49



المصدر: مؤشر التجارة الإلكترونية 2019 الصادر عن منظمة الأمم المتحدة للتجارة والتنمية (UNCTAD)

مركز مصر في مؤشر أداء تغيير المناخ

المراكز الأولى

المراكز الثلاثة الأولى ظلت شاغرة
السويد في المركز الرابع
الدنمارك في المركز الخامس

المصدر: مركز معلومات مجلس الوزراء

المركز 19 في 2019

المركز 24 في 2018

تقدمت 5 مراكز

مؤشرات التقييم

استخدام الطاقة

سياسة المناخ

انبعاثات الغازات

الاحتباس الحراري

الطاقة الجديدة



رسوم تراخيص السيارات الجديدة.. تعرف

قيمة الرسوم

السعة اللترية/ سي سي

صفر رسوم

أقل من 1000

قيمة الرسوم

السعة اللترية/ سي سي

323 إلى 388
جنيها

بين 1000 و1300

قيمة الرسوم

السعة اللترية/ سي سي

1450 إلى 6500
جنيها

بين 1300 و1600

قيمة الرسوم

السعة اللترية/ سي سي

1710 إلى 28.8 ألفا

بين 1600 إلى 2000

قيمة الرسوم

السعة اللترية/ سي سي

13.3 ألفا إلى
71.250 ألفا

أكثر من 2000

المصدر: وزارة المالية (قرار رقم 781 لسنة 2019)



خريطة العاملين في القطاعين الحكومي والخاص

القطاع الحكومي

18% من إجمالي العاملين

2.7% عمالة مؤقتة

2.1% عمالة موسمية

القطاع الخاص

العاملون خارج منشآت

44% من إجمالي العاملين

29.5% عمالة مؤقتة

51.5% عمالة موسمية

العاملون داخل منشآت

33.1% من إجمالي العاملين

66.5% عمالة مؤقتة

45.6% عمالة موسمية

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء



"التخطيط" تنشر ضوابط استخدام الموظف العام لمواقع التواصل

المصدر: وزارة التخطيط والمتابعة والإصلاح الإداري (مدونة السلوك الوظيفي 2019)

يُمنع

استخدام مواقع التواصل أثناء العمل

إبداء رأي سلبي أو نشر شكوى

نشر كتابات بالصفة الوظيفية

تحميل مواد غير أخلاقية أو غير قانونية

نشر المنصب أو المسمى الوظيفي

نشر بيانات الاتصال الرسمية

نشر معلومات العمل

في حالة نشر رأي شخصي

الالتزام بالآداب والقوانين العامة

عدم كتابة منشورات تسيء لجهة العمل

عدم الإضرار بسمعة
الجهة الحكومية

التعامل بلباقة وموضوعية



نسبة الموظفين والطلاب الأفارقة بمصر في 2018

7.8% من الأجانب في الحكومة

3.7% من الأجانب في القطاع الخاص

2.6% أفارقة عرب

5.3% أفارقة من غير العرب

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء

28.9% من الطلاب الوافدين



خط سير الأتوبيس الكهربائي بالقاهرة

قيمة التذكرة: 10 جنيهات

الأتوبيس يحمل رقم 1062

بدأ العمل تجريبيا في القاهرة



الجامعة الأمريكية بالتجمع

العباسية

وزارة المالية

نادي السكة

طريق الشركات

طريق المشير

أبرز المحطات

رمسيس

جامعة المستقبل

المستشفى الجوي

شارع التسعين

رياض بالمنعم

المصدر: وزارة النقل

تعرف على ترتيب مترو أنفاق القاهرة عالميا

المركز 35 في الطول

الترتيب يشمل 114 مدينة عالميا

جرى إنشاؤه عام 1987

METRO

110 كم طول إجمالي

92 محطة بكافة الخطوط

يعمل عبر 3 خطوط مكتملة

جار تنفيذ المرحلة الرابعة

مترو
القاهرة

يخدم 3.5 ملايين راكب يوميا

805 ملايين راكب في 2009-2010

أجرى 1662 رحلة يوميا (2019)

الركاب والرحلات

المبيدات منتهية الصلاحية

1200 طن في مصر

120 ألف طن في إفريقيا

500 ألف طن عالميا

النفايات الخطرة في مصر.. تعرف على حجم الكارثة

النفايات الخطرة



سامة لا تتحلل

تتراكم في أنسجة الجسم

تسبب أمراضا على المدى البعيد



مخاطر مستقبلية

مصر تستورد نفايات
بـ15 مليار جنيه سنويا

مخاطر متوقعة بسبب
السيارات الكهربائية



أنواعها

مواد مشعة

مواد شديدة الاشتعال

مواد متفجرة

مواد كيميائية

مخلفات بيولوجية



مدافن النفايات في مصر

الموافقة عليها: ديسمبر 2017

أوضاعها: متردية

المدافن الصحية: لا يوجد



المصدر: وزارة البيئة، وزارة الزراعة، المؤسسة الخضراء لحماية البيئة

5 طرق للتقدم بشكوى من خدمات المياه والصرف الصحي

مقر الجهاز:
12 حي المصراوية،
التجمع الخامس،
القاهرة الجديدة

البريد الإلكتروني:
info@ewra.gov.eg

الاتصال
تليفونيا:
26129611
26129835

الفاكس:
26129836
26129610

الموقع
الإلكتروني:
www.ewra.gov.eg

SERVICE

المراكب السياحية في 2019.. حرائق وغرق

5
نوفمبر

إصابة 2 في حريق
باخرة سياحية بأسوان

10
يناير

احتراق باخرة
سياحية بالأقصر

15
نوفمبر

احتراق باخرة سياحية
في الحوامدية

8
مارس

احتراق باخرة
نيلية بالمعادي

7
يوليو

غرق عوامة سياحية
في النيل بالدقي

7
يوليو

احتراق باخرتين
على كورنيش حلوان

22
يوليو

احتراق مطبخ
باخرة بالأقصر

28

نوفمبر

مصرع وإصابة 4 في
احتراق باخرة بالأقصر

27
نوفمبر

وفاة أمريكي بأزمة
قلبية في باخرة بالأقصر

1
نوفمبر

وفاة أمريكية في احتراق
مركب بمرسى علم

المصدر: مواقع إلكترونية



تعليم اللغة العربية للأطفال.. 11 نصيحة

نصيحة

تحكم في ما يسمعه

لا تضحك على نطقه

علمه النطق الصحيح

حدّد وقتاً معيناً للتلفزيون

اختر برامج تُبثّ بالفصحى

ثبّت عنده اللغة العربية أولاً

ابدأ من عمر سنتين

قوم له لغة من حوله

علّمه مخارج الحروف

حفظه القرآن

اصطحبه إلى الندوات والمسارح

لا تستخدم كلمات

"امبو" بدل: اشرب

"أوك" بدل: حاضر

مصدر: اختصاصيون تربويون



تحويل التربية الرياضية إلى مادة نجاح ورسوب

توزيع الدرجات

5 درجات للثقافة الرياضية
5 للمهارة
5 للالتزام بممارسة التربية الرياضية
5 للياقة البدنية

درجاتها لا تُضاف إلى المجموع

يُخصّص لها حصتان أسبوعيا

تطبّق من الصف الثالث الابتدائي
إلى الصف الثالث الإعدادي

مخصّص لها 40 درجة في كل عام

الامتحان شفوي وعملي فقط

لا يوجد للمادة كتاب مدرسي

المصدر: وزارة التربية والتعليم



زيادة أعداد خريجي التعليم العالي في 2018

المعاهد الفنية

2.6% انخفاضا
48 ألفا في 2018
49 ألفا في 2017

الجامعات الخاصة

6.5% زيادة
24 ألفا عام 2018
22 ألفا عام 2017

5.9% زيادة

569 ألفا عام 2018
537 ألفا عام 2017

الجامعات الحكومية

10.6% زيادة
406 آلاف في 2018
368 ألفا في 2017

أبرز المجالات

الإدارة والقانون: 180 ألفا
العلوم الإنسانية: 83 ألفا
الصحة: 73 ألف

المعاهد الخاصة

7.9% انخفاضا
85 ألفا في 2018
92 ألفا في 2017

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء



التعليم قبل الجامعي بمصر.. عجز في أعداد المعلمين ققابل التلاميذ

عدد التلاميذ

24.2 مليون في 2018-2019

زيادة 4.3% عن 2017-2018

عدد المعلمين

1.21 مليون في 2018-2019

زيادة 1.0% عن 2017-2018



العجز وأسبابه

وصل إلى 320 ألف معلم

57 ألف معلم حصلوا على
إجازات دون رواتب

30 ألف معلم يخرجون
للمعاش في 2019

المصدر: وزارة التربية والتعليم، الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء
(نشرة التعليم قبل الجامعي 2019/2018)

مدمنون تحت العاشرة.. أرقام مفرعة عن الأطفال المدخنين في مصر

طلاب
الثانوية



13% من مدخني السجائر ذكور

4% من مدخني السجائر فتيات

13% من مدخني الشيشة ذكور

3% من مدخني الشيشة إناث

17% بدأوا قبل سن العاشرة

45% بدأوا بين 10 و14 سنة

28% بدأوا بعد 14 سنة

الأطفال
المدخنون

بين 15 و18 سنة: 3.6%

بين 17 و18 سنة: 5.5%

بين 15 و16 سنة: 1.8%

تحت 10 سنوات: 70 ألف طفل

تحت 15 عاما: 500 ألف طفل

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، معهد القلب

منظومة التأمين الصحي الشامل.. أهداف ومخاوف

الأهداف

تحويل المرضى بنظام مُمكن

إنهاء قوائم انتظار العمليات

تطبيق ملف طبي إلكتروني موحد

رقابة شديدة على العاملين

مخاوف نقابية

توغل القطاع الخاص بالمنظومة

رفع قيمة اشتراك المواطنين

تعرض فئة الأطباء لعقوبات

تحفظات برلمانية

لا تلبى احتياجات
جميع المواطنين

عدم وضع تعريف
محدد لغير القادرين

المصدر: مواقع إلكترونية

انتقادات حقوقية

عدم تعريف المصطلحات بالقانون
عدم النص على طبيعة التأمين
عدم الفصل بين التمويل والخدمة
زيادة الاشتراك على المواطن
إغفال موقف الفلاحين بالقانون
عدم إعداد دراسة عن التكلفة والإيراد



لقاح الإنفلونزا.. المستهدفون والممنوعون



المستهدفون

الأطفال: بين 6 أشهر و5 سنوات

السيدات الحوامل

الكبار فوق 65 سنة

أصحاب الأمراض المزمنة

أصحاب المناعة الضعيفة

من استأصلوا أو زرعوا أعضاء

العاملون بالمجال الصحي

الحقن

في عضلة الفخذ الأمامية

في عضلة الكتف

يحظر الحقن بالإليتين

الموانع

ذوي الحساسية من البيض

الأطفال أقل من 6 أشهر

أثناء ارتفاع حرارة الجسم

الجرعة تؤخذ مرة واحدة في الموسم



المصدر: مركز التطعيمات القومي بوزارة الصحة

هبوط الدورة الدموية الحاد... ماذا تعرف عنه؟

الأعراض

الإعياء

الدوار

الإغماء والغثيان

تشوش الرؤية

الوقاية

متابعة ضغط الدم باستمرار

تناول الخضراوات والفواكه

تناول الأطعمة المالحة

شرب السوائل بكثرة

التوصيف

انخفاض تدفق الدم
يؤدي لانخفاض الضغط
الهبوط الحاد يؤدي للوفاة

الأسباب

انخفاض أو ارتفاع حرارة
الجسم المفاجئ
النزيف المفاجئ
تعرض الجسم للجفاف الحاد
سوء التغذية
مرضى القلب والكبد
مرضى الغدة الدرقية والسكر

المصدر: مواقع طبية وإلكترونية

سرطان الثدي.. كيف تحميين نفسك؟



المصدر: مواقع إلكترونية

تناولي

3 لترات ماء يوميا
أطعمة غنية بالأوميغا 3
الخضراوات والفاكهة

احذري

زيادة الوزن
نقص فيتامين "د"
أدوية الهرمونات
التدخين والكحول
الاكتئاب والتوتر

احرصي على

الكشف الدوري بعد الأربعين
الرضاعة الطبيعية
ممارسة الرياضة

آلاف المصابين بالإيدز في مصر.. كيف تحمي نفسك منه؟



طرق انتقاله

من الأم المصابة إلى الجنين
الرضاعة الطبيعية
الاتصال الجنسي
استعمال الحقن مع مصاب
نقل دم ملوث بالفيروس

في مصر

16 ألف مصاب
ظهرت أول حالة 1986

ما هو؟

فيروس يصيب خلايا
الجهاز المناعي
لا يوجد علاج شافٍ
من الإيدز

الوقاية

استعمال السرنجات بإشراف طبي
الولادة من خلال عملية قيصرية
استخدام الرضاعة الصناعية
استخدام واقٍ ذكري

المصدر: مواقع إلكترونية



الجدري المائي.. مخاطر ووقاية وعلاج

عدوى فيروسية

تصيب الإنسان مرة في العمر
تظهر كطفح جلدي
تنتشر في الوجه والجسم

الوقاية

تطعيم ضد الجدري للأطفال
التهوية الجيدة في أماكن التجمع
تجنب استخدام أدوات الغير
عزل الأطفال المشتبه في إصابتهم



الأعراض

ظهور فقاعات حمراء
ارتفاع درجة الحرارة
فقدان للشهية
آلام في الجسم
كسل وخمول

المخاطر

يسبب تشوهات للأجنة
إهماله قد يؤثر على المخ
قد يسبب ندبات عميقة

مصادر: مواقع طبية

الأسباب

تناول طعام أو شراب ملوث
الاتصال بشخص مصاب

تناول طعام أو شراب ملوث

ارتفاع حرارة الجسم

إسهال وضعف الشهية

آلام في البطن والصدر

صداع

طفح جلدي

نزيف الأنف والسعال

انتفاخ البطن

حمى التيفود نصائح وتحذيرات

تنتج عن

بكتيريا السالمونيلا التيفودية

إرشادات

غسل اليدين بالماء الساخن والصابون

تجنب شرب المياه غير المعالجة

تجنب تناول الأطعمة النيئة وغير المغسولة

زيارة الطبيب عند الشعور بأعراض المرض

المصدر: مواقع طبية

العدوى أثناء الحلاقة.. كيف تحمي نفسك منها؟

مريلة جديدة في كل مرة

جواني جديد في كل مرة

التخلص من الأدوات المستخدمة

استعمال المناديل بدل الفوط

شفرة الحلاقة لمرة واحدة

مستلزمات العناية بالأظافر
لمرة واحدة

المصدر: وزارة الصحة والسكان

مرض البهاق... ماذا تعرف عنه؟



مضاعفات
حروق الشمس
التهاب قزحية العين
فقدان السمع

إرشادات

حماية البشرة من الشمس
الحد من الإجهاد والتوتر
العمل على الاستقرار النفسي
تجنب التعرض للمواد الكيميائية
منع الكريمات غير المرخصة

يأتي بعد صدمة عصبية عنيفة
يرجع لمشكلة في الجهاز المناعي
غير معدٍ وليس له علاج

أعراضه

ظهور بقع بيضاء
في الجسم
الظهور المبكر
للشعر الأبيض
تغير اللون في
شبكة العين

أنواعه

غير قطعي: يظهر على جانبي الجسم
قطعي: يظهر في منطقة واحدة بالجسم
الشامل: يشمل معظم أعضاء الجسم

المصدر: مواقع إلكترونية

المصريون يهيمنون على تصنيف الإسكواش العالمي



الرجال في
المراكز الأولى

المركز الأول:
علي فرج

المركز الثالث:
كريم عبد الجواد

المركز الثاني:
حافظ محمد الشوربجي

المركز الرابع:
طارق مؤمن

عدد المصريين
في التصنيف

11 رجلا

8 سيدات

السيدات في
المراكز الأولى

المركز الأول: رنيم الوليلي

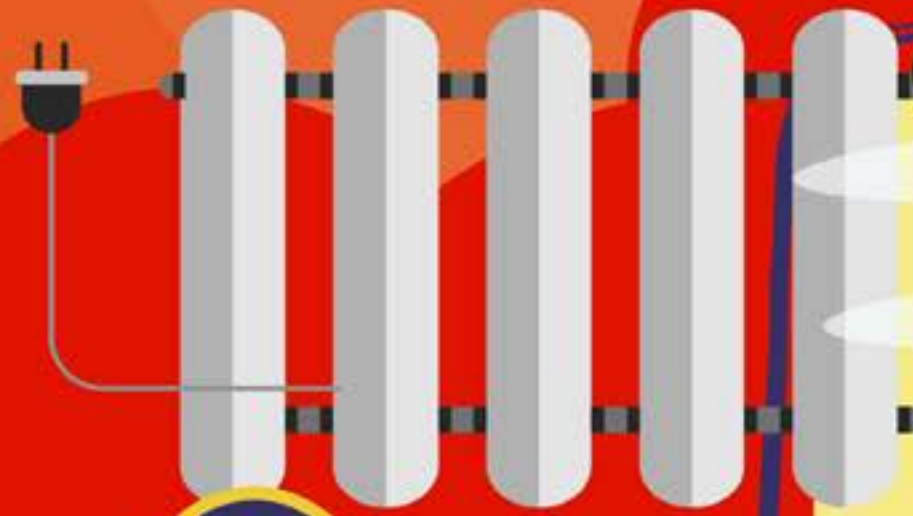
المركز الثاني: نور الشربيني

المركز الثالث: نوران جوهر

المركز الرابع: نور الطيب

المصدر: رابطة اللاعبين المحترفين للعبة الإسكواش في العالم - تصنيف ديسمبر

الدفاية الكهربائية في الشتاء.. كيف تتجنب مخاطرها؟



تأكد من سلامة التمديدات الكهربائية

لا تمرر الأسلاك تحت السجاد

مدد الأسلاك بعيدا عن الحرارة

تجنب التوصيلات من مصدر واحد

لا تضع الدفاية بالقرب من الماء

لا تضعها على أثاث قابل للاشتعال

لا تستخدمها كأداة للإشعال

افصلها عند الوصول لدرجة التدفئة

تأكد من وجود قاطع أوتوماتيكي



الأرصاد تنصح بها.. اعرف وسائل الحماية من الأتربة

طريقة لبس الكمامة

غسل اليدين بالماء والصابون
غسل الوجه
الجزء الأبيض يلامس الوجه
الجزء الملون للجهة الخارجية



الكمامات

الورقية أو القماشية:
جنيه إلى 3 جنيهات
البلاستيكية:
5 إلى 10 جنيهات

أماكن الشراء
الصيدليات
محلات المستلزمات الطبية

بدائل الكمامة
قطعة قماش رطبة
وشاح أو سكارف
مناديل نظيفة



المصدر: هيئة الأرصاد، مواقع إلكترونية

اختراق

الأجهزة الإلكترونية.. كيف تحمي نفسك؟

تحديث البرامج دائما ✓

استخدام كلمة مرور قوية
غير كلمة المرور من وقت لآخر

جدد الراوتر كل بضعة سنوات

استخدام تقنية الـ VPN

ادخل الإنترنت
عبر "wifi" آمنة

تجاهل الرسائل التي تطلب
معلومات مقابل خدمة

لا تفتح
مرفقات أو
روابط مجهولة