

مصر في أرقام

5	بالأرقام.. تعرّف على ترتيب الجيش المصري عالميا
6	مؤشر التنافسية.. تعرّف على مركز مصر في محاور المهارات
7	أرقام رسمية.. الأداء المالي للحكومة خلال 6 أشهر
8	بالأرقام.. حجم التجارة بين مصر وإسرائيل خلال شهر
9	انخفاض صادرات مصر لدول حوض النيل
10	السعودية والكويت الأبرز.. فاتورة واردات مصر من الدول العربية
11	تراجع واردات السيارات في مصر خلال 11 شهرا
12	مصر تستورد أسماكاً بـ 51 مليون دولار خلال 11 شهرا
13	واردات مصر في 11 شهرا: تراجع الفول وزيادة التدخين
14	فاتورة استيراد لعب الأطفال خلال 11 شهرا
15	صادرات مصر من الحديد والأسمنت في 2019
16	ارتفاع فاتورة استيراد المصريين من اللحوم المجمدة
17	تراجع عدد الركاب وحجم البضائع المنقولة بالطائرات
18	تطور صافي فائض الأصول الأجنبية خلال 2019
19	المنازل تتصدر.. خريطة استهلاك الكهرباء في 2019
20	بالأرقام.. معدل التضخم في مصر خلال 6 سنوات
21	ارتفاع نسبة العمالة الأجنبية في مصر خلال عام
22	بالأرقام... ارتفاع معدل البطالة خلال 3 أشهر

23	عدد سكان مصر.. كيف تضاعف خلال 100 عام؟
24	بالأرقام.. خصوبة المرأة في مصر ترتفع لأعلى معدلاتها
25	8 أجهزة تستهلك الكهرباء رغم إغلاقها
26	لماذا تمتلئ القاهرة بالقمامة؟
27	النصب والاحتيال الإلكتروني في مصر.. وسائل وأرقام
28	خريطة بث الشبكات الإذاعية في مصر خلال عام
29	خريطة المناطق الأثرية وحجم الزائرين في مصر
30	خريطة توزيع المعاشات في مصر
31	ارتفاع معدلات الزواج والطلاق خلال شهر
32	الإزالة والتصالح في مخالفات البناء.. هذا ما تحقق خلال عامين
33	التخصيص بالأسبقية.. كيف تحجز شقة في الرحاب ومدينتي؟
34	مشروع بيت الوطن للمصريين بالخارج.. المرحلة السابعة
35	مخالفات تعرضك للحبس والغرامة في القطارات.. تعرف
36	سيارة وموتوسيكل وعجلة.. خريطة تنقل المصريين بالريف والحضر
37	كارت شحن عداد الكهرباء.. ماذا تفعل إذا ضاع؟
38	كيف تسجل رقم هاتفك على بطاقة التموين؟
39	زيادة المستشفيات الخاصة وانخفاض الحكومية خلال 10 سنوات
40	”سنن مهجورة“.. روشة من الأزهر لمنع انتشار العدوى

41

”فيروس كورونا“.. 8 توصيات و5 تحذيرات للوقاية منه

42

الحموضة والإمساك.. كيف تتخلص من مشاكل الهضم؟

43

للحماية من الفيروسات.. نصائح لطهي وتخزين الطعام

44

كيف تستخدم الكمامة الطبية؟ إليك 6 شروط

45

مهنة الساييس بتصريح.. تعرف على الضوابط

بالأرقام.. تعرّف على ترتيب الجيش المصري عالميا

المصدر: مؤشر "جلوبال فاير باور" لتصنيف الجيوش

السلام البشري

جندي في الخدمة

920 ألف

في قائمة الاحتياط

480 ألفا

مؤهل لأداء الخدمة

36 مليون

مصر في
مش هيفوتك حاجة

السابع
في
القدرات
البحرية

الحاشر
في
القدرات
الجوية

الرابع
في
القدرات
البرية

التاسع
لأقوى
الجيوش

مركز مصر في محاور المهارات بمؤشر التنافسية.. تعرف

المصدر: مؤشر التنافسية العالمية

تدريب الموظفين

المركز 75 في 2019

المركز 105 في 2018

سهولة العثور على الموظفين المهرة

المركز 87 في 2019

المركز 109 في 2018

المهارات الرقمية

المركز 44 في 2019

المركز 70 في 2018



أسواق المنتجات

المركز 100 في 2019

المركز 121 في 2018

أرقام رسمية.. الأداء المالي للحكومة خلال 6 أشهر

المصدر: وزارة المالية (تقرير نصف سنوي: يوليو- ديسمبر 2019) - وزارة التخطيط

زيادة الإنفاق على
الصحة بنسبة 20%
التعليم بنسبة 14%
دعم السلع التموينية بنسبة 3.3%
برنامج التأمين الصحي بنسبة 29.3%

تراجع الإنفاق على

دعم الطاقة بنسبة 67%
الدعم وصل لـ 9.88 مليارات جنيه

مؤشرات

2% فائض أولي بالموازنة
7% معدل التضخم الشهري
45.4 مليار دولار احتياطي
200 مليون دولار فائض ميزان المدفوعات
32.5 مليارات جنيه ضرائب على التبغ

بالأرقام..

حجم التجارة بين مصر وإسرائيل خلال شهر



الواردات

7 ملايين دولار في نوفمبر 2019

9 ملايين دولار في نوفمبر 2018

2 مليون دولار تراجعاً

الصادرات

3 ملايين دولار في نوفمبر 2019

8 ملايين دولار في نوفمبر 2018

5 ملايين دولار تراجعاً

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء

انخفاض صادرات مصر لدول حوض النيل



باقي الدول

14.8 مليون دولار في أكتوبر 2019

16.8 مليون دولار في أكتوبر 2018

105.3 ملايين دولار في أكتوبر 2019

128.5 مليون دولار في أكتوبر 2018

السودان

44.8 مليون دولار في أكتوبر 2019

57 مليون دولار في أكتوبر 2018

كينيا

25.2 مليون دولار في أكتوبر 2019

31 مليون دولار في أكتوبر 2018

إثيوبيا

7.8 ملايين دولار في أكتوبر 2019

10.7 ملايين دولار في أكتوبر 2018



المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء

السعودية والكويت الأبرز.. فاتورة واردات مصر من الدول العربية

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



تراجع واردات السيارات في مصر خلال 11 شهرا



يناير: 269.718 مليون دولار
فبراير: 162.640 مليون دولار
مارس: 177.048 مليون دولار
أبريل: 143.744 مليون دولار

مايو: 153.830 مليون دولار
يونيو: 132.663 مليون دولار
يوليو: 236.351 مليون دولار
أغسطس: 157.270 مليون دولار

سبتمبر: 185.180 مليون دولار
أكتوبر: 291.612 مليون دولار
نوفمبر: 198.805 مليون دولار

يناير إلى نوفمبر 2019

2.108 مليار دولار في 2019

2.410 مليار دولار في 2018

12.5% تراجعها



المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء

مصر تستورد أسماكاً بـ 51 مليون دولار خلال 11 شهراً

جمبري قريدس

18.909 مليون دولار في 2019

15.503 مليون دولار في 2018

3.406 ملايين دولار زيادة

الرنجة

16.693 مليون دولار في 2019

14.359 مليون دولار في 2018

2.334 مليون دولار زيادة

التونة

15.662 مليون دولار في 2019

16.841 مليون دولار في 2018

1.179 مليون دولار تراجعاً

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



واردات مصر في 11 شهرا تراجع الفول وزيادة التدخين

واردات السلع الثلاث
46.493 مليون دولار
الفترة بين يناير ونوفمبر 2019



الفول

19.212 مليون دولار في 2019
39.907 مليون دولار في 2018
20.695 مليون دولار تراجعها

الشاي الأسود

18.285 مليون دولار في 2019
20.123 مليون دولار في 2018
1.838 مليون دولار تراجعها

التبغ

8.996 ملايين دولار في 2019
8.402 ملايين دولار في 2018
594 ألف دولار زيادة

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء

فاتورة استيراد لعاب الأطفال خلال 11 شهرًا

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء

من يناير إلى نوفمبر

5.594 ملايين دولار في 2019

5.563 ملايين دولار في 2018

31 ألف دولار ارتفاعا



السلع غير المعمرة

1.15 مليار دولار في 2019

1.134 مليار دولار في 2018

118.774 مليون دولار تراجعها

الواردات الصينية

798 مليون دولار في 2019

1.252 مليار دولار في 2018

453 مليون دولار تراجعها



صادرات مصر من الحديد والأسمنت في 2019.. تعرّف

الدول المستوردة للحديد
السعودية: 203 ملايين دولار
إسبانيا: 51 مليون دولار
السودان: 50 مليون دولار
أمريكا: 41 مليون دولار
إيطاليا: 37 مليون دولار

الدول المستوردة للأسمنت

ليبيا: 73.452 مليون دولار
أمريكا: 12.522 مليون دولار
السعودية: 11.548 مليون دولار
كينيا: 9.656 ملايين دولار
اليمن: 5.933 ملايين دولار

صادرات الحديد والصلب

690 مليون دولار في 2019

1.048 مليار دولار في 2018

34% تراجعاً

صادرات الأسمنت

153 مليون دولار في 2019

144 مليون دولار في 2018

6% ارتفاعاً



المصدر: المجلس التصديري لمواد البناء والحراريات والصناعات المعدنية

ارتفاع فاتورة استيراد المصريين من اللحوم المجمدة

يناير إلى نوفمبر 2019

1.4 مليار دولار في 2019

1.040 مليار دولار في 2018

35.7% زيادة

جملة واردات السلع الغذائية

12 مليار دولار في 2019

11.5 مليار دولار في 2018

4.1% زيادة

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء



تراجع عدد الركاب وحجم البضائع المنقولة بالطائرات



الرحلات

26 ألف رحلة في نوفمبر 2019

27.8 ألف رحلة في أكتوبر 2019

الركاب

3 ملايين راكب
في نوفمبر 2019

3.2 ملايين راكب
في أكتوبر 2019

البضائع

25.6 ألف طن
في نوفمبر 2019

25.7 ألف طن
في نوفمبر 2018

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء

تطور صافي فائض الأصول الأجنبية خلال 2019



المصدر: البنك المركزي

المنازل تتصدر.. خريطة استهلاك الكهرباء في 2019

الاستخدامات



- المنازل: 44.3%
- المصانع: 25%
- المرافق العامة: 10.7%
- التجارة: 5.7%
- الزراعة والري: 5%

الإنتاج الشهري

- 14 ميجا.و.س بنهاية 2019
- 13.8 ميجا.و.س في أكتوبر 2019
- 13.9 ميجا.و.س بنهاية 2018

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء

بالأرقام.. معدل التضخم في مصر خلال 6 سنوات



المعدل الشهري

- 0.2% في ديسمبر 2019
- 0.3% في نوفمبر 2019
- 1% في أكتوبر 2019
- 0% في سبتمبر 2019
- 0.7% في أغسطس 2019
- 1.8% يوليو 2019
- 0.8% يونيو 2019

المعدل السنوي

- 9.2% في 2019
- 14.4% في 2018
- 29.5% في 2017
- 13.8% في 2016
- 10.4% في 2015
- 10.1% في 2014

المصدر: المركز الإعلامي لمجلس الوزراء

حسب المهنة

فنيون ومساعدون: 4890 أجنبية
مشرعون ومديرون وكبار
مسؤولين: 3605 أجنبية
أصحاب مهن علمية: 3426 أجنبية

ارتفاع نسبة العمالة الأجنبية في مصر خلال عام

حسب الدول

45.2% آسيويون
23.9% أوروبيون
21.4% عرب
7.5% من الأمريكتين وأستراليا
1% أفارقة

عدد الأجانب

14777 عاملا في 2018
يعملون بالقطاع الخاص
والاستثماري
13469 أجنبية في 2017
9.7% نسبة الارتفاع
42.9% منهم يعملون لأول مرة



المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء

بالأرقام.. ارتفاع معدل البطالة خلال 3 أشهر

الفئة العمرية

15% من 15 إلى 19 سنة

32% من 20 إلى 24 سنة

29.9% من 25 إلى 29 سنة

30.5% من 30 إلى 64 سنة

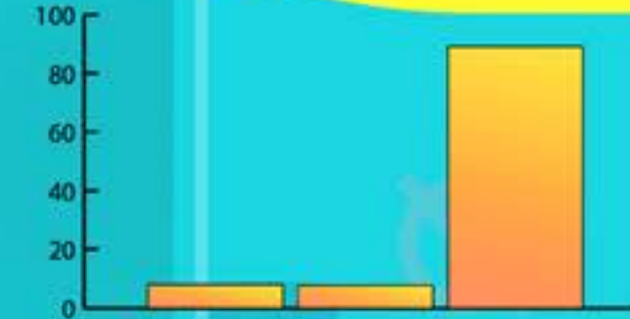


8% في الربع الأخير من 2019

7.8% في الربع الثالث من 2019

2.329 مليون عاطل في مصر

86.9% نسبة حملة الشهادات



قوة العمل

28.950 مليون فرد حجم قوة العمل

12.560 مليون فرد في الحضر

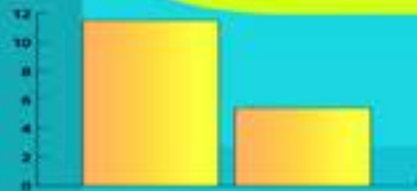
16.390 مليون فرد في الريف

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء

حسب المناطق

11.5% بالحضر

5.4% بالريف



عدد سكان مصر

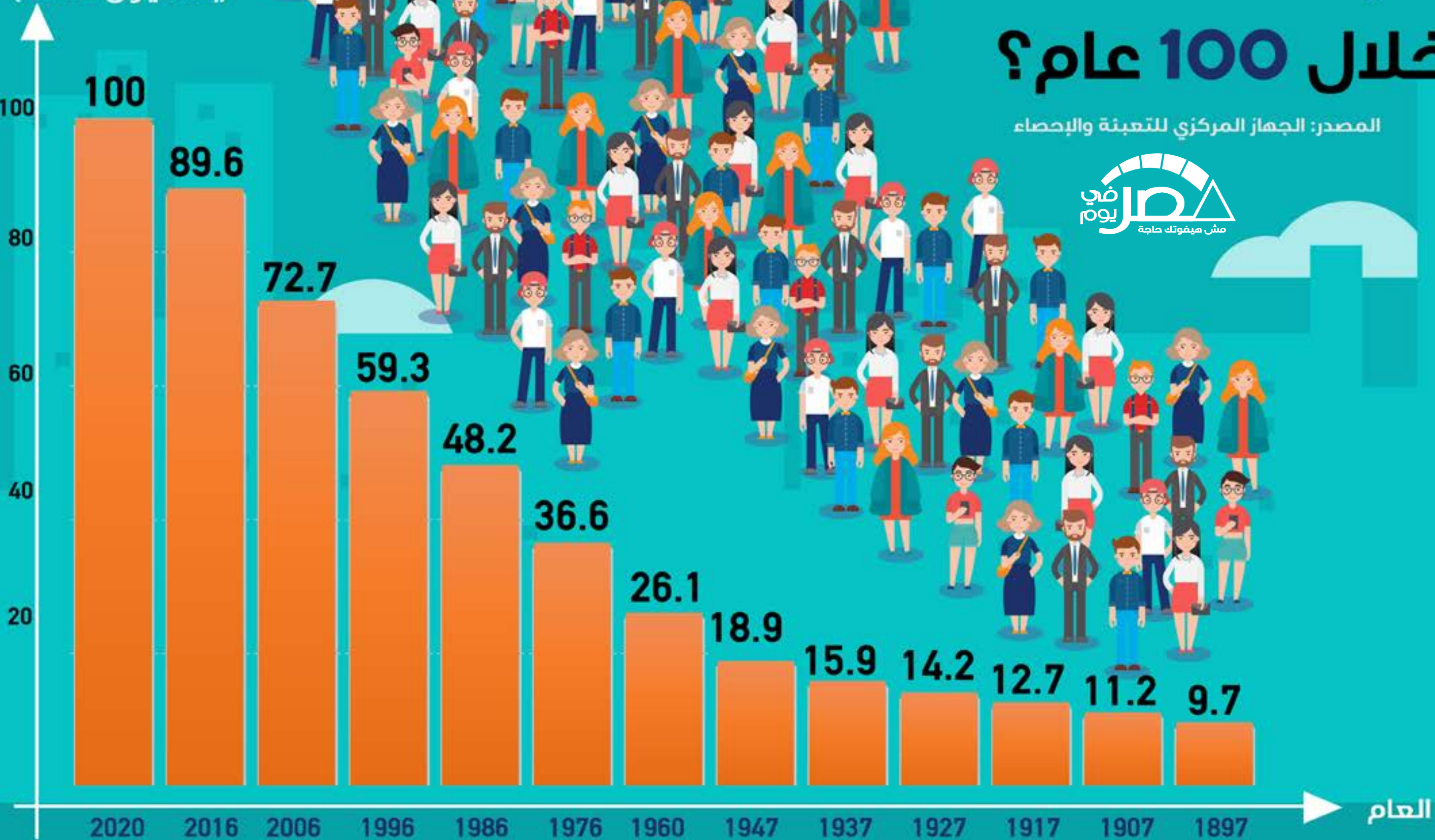
كيف تضاعف

خلال 100 عام؟

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والبيضاء



العدد
(بالمليون نسمة)



بالأرقام.. خصوبة المرأة في مصر ترتفع لأعلى معدلاتها



حجم الزيادة السكانية

كل 24 ساعة: 4813 مولود
كل ساعة: 201 مولود
كل دقيقة: 3.3 مواليد
كل 17.9 ثانية: مولود واحد



عدد السكان زاد مليوناً في 205 أيام

100 مليون عدد السكان في فبراير 2020

99 مليوناً عدد السكان في يوليو 2019

192 مليون نسمة تعداد متوقع في 2052

معدل الخصوبة

3.4 أطفال لكل سيدة بحسب المتوسط

27% من المتزوجات أقل من 18 سنة

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء

8 أجهزة تستهلك الكهرباء رغم إغلاقها

نصائح لتقليل الاستهلاك



xxxxxxxxxxxxxx

إغلاق مصابيح الإضاءة حال عدم الحاجة

إغلاق مراوح السقف في الغرف الخالية

درجة حرارة التلاجة بين 2 و 3 درجة مئوية

عدم استخدام غسالة الأطباق في التجفيف

إزالة شاحن اللابتوب عند امتلاء البطارية



المصدر: خبراء فنيون، مواقع إلكترونية

لماذا تمتلئ القاهرة بالقمامة؟



كمية القمامة بالقاهرة

18 ألف طن قمامة يوميا في القاهرة
القاهرة الكبرى تنتج 25% من مخلفات مصر
ثاني أكثر مدن العالم في تلوث الهواء

هيئة النظافة

- تعمل بـ 10% من العمالة
- 3400 عامل نظافة فقط
- عجز في عدد السائقين
- غياب الفنيين
- وقف التعاقدات الجديدة
- تأخر إنشاء الشركة القابضة للقمامة

المصدر: الهيئة العامة للنظافة وتجميل القاهرة، مجلس النواب

المخصصات المالية

940 مليون جنيه موازنة 2019
1.722 مليار جنيه المنفق في 2019
مليار جنيه عجز تحمته موازنة الدولة

النصب والاحتيال الإلكتروني في مصر.. وسائل وأرقام

العقوبة

الحبس مدة تصل إلى
ثلاث سنوات

المراقبة الشرطية مدة
تصل إلى سنتين

2500 صفحة نصب إلكترونية

تغري الضحايا بعوائد أو مزايا كبيرة



الوسائل
الأكثر
شيوعا

الدجل

وظائف وهمية

الاتجار بالعملة

بيع آثار مقلدة

انتحال صفة الغير

وهم التسفير للخارج

كيانات وهمية لمنح شهادات تخصصية

إنهاء الأوراق الرسمية بشكل غير قانوني

بيع العقارات والأراضي بأوراق مزورة

المصدر: مجلس النواب - مواقع إخبارية

خريطة بث الشبكات الإذاعية في مصر

الترفيهي

39443 ساعة

بنسبة 22%

10 شبكات إذاعية في مصر
178.1 ألف ساعة في 2018-2019



المحطات الإذاعية

البرنامج العام: 8760 ساعة

قطاع الإذاعة: 488 ساعة

الإذاعات الأجنبية الموجهة

22265 ساعة

الثقافي

30564 ساعة

بنسبة 17%



المصدر: الجعفر المركزي للتعبئة والتغليف



خريطة المناطق الأثرية وحجم الزائرين في مصر

حجم الزائرين

7.7 ملايين سنويا
2.4 مليون في الجيزة
1.8 مليون في الأقصر
1.6 مليون في القاهرة
967 ألفا في أسوان
633 ألفا في الإسكندرية

توزيع المناطق

31 في القاهرة
30 في الأقصر
15 في أسوان
15 في الجيزة
12 في الإسكندرية
8 في المنيا
8 في الوادي الجديد
3 في البحيرة
3 في الفيوم

139 منطقة

إسلامية وقبطية وفرعونية
آخر حصر عام 2017



المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء



خريطة توزيع المعاشات في مصر



أكثر من 6500 جنيه
4634 شخصا

100 جنيه إلى 800 جنيه
29.1% من أصحاب المعاشات

3 آلاف جنيه إلى 6.500 جنيه
9.2% من أصحاب المعاشات
313.5 ألف شخص

800 جنيه إلى 1500 جنيه
54.6% من أصحاب المعاشات
1.1 مليون شخص



المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء

ارتفاع معدلات الزواج والطلاق خلال شهر



الطلاق

18.3 ألف شهادة في أكتوبر 2019
14.4 ألف شهادة في أكتوبر 2018

الزواج

71.3 ألف عقد في أكتوبر 2019
65.2 ألف عقد في أكتوبر 2018
9.4% زيادة

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء



المواليد

206.9 آلاف مولود في أكتوبر 2019
207.9 آلاف مولود في أكتوبر 2018

الوفيات

44 ألف متوفى في أكتوبر 2019
44 ألف متوفى في أكتوبر 2018

الإزالة والتصلح في مخالفات البناء.. هذا ما تحقق خلال عامين

المصدر: المركز الإعلامي لمجلس الوزراء (تقرير عن الفترة بين مايو 2017 وديسمبر 2019)

التصلح

154.8 ألف حالة تقدمت للتصلح
51.4 مليون جنيه رسوم التصلح
ضم 5900 كتلة سكنية للحيز العمراني

الأراضي الزراعية

إجمالي المخالفات
2.3 مليون فدان
إزالة تعديات/ استرداد
1.9 مليون فدان

أراضي المباني

إجمالي المخالفات
219 مليون متر
إزالة تعديات/ استرداد
183.3 مليون متر مربع



الحجز

بدءا من 15 مارس 2020
التقديم والحجز أون لاين
مقدم الحجز: 100 ألف جنيه
التخصيص بنظام أسبقية
الحجز الإلكتروني



التخصيص بالأسبقية.. كيف تحجز شقة في الرحاب ومدينتي؟

- 30% من ثمن الوحدة خلال شهرين
- 1% مصاريف إدارية
- 0.5% لصالح مجلس الأمناء
- 70% على أقساط سنوية بالفائدة
- القسط الأول بعد سنة من الاستلام
- تقديم شيكات آجلة قبل الاستلام

السداد

الوحدات

92 إلى 131 متر مربع
238 وحدة سكنية

المصدر: هيئة المجتمعات العمرانية الجديدة

مشروع "بيت الوطن" للمصريين بالخارج.. تفاصيل المرحلة السابعة

الحجز والسداد

من الخارج: تحويل بنكي بالدولار
من الداخل: توافر العملة قبل بدء الحجز بـ 60 يوما
التحويلات: 3 أسابيع من تاريخ فتح باب الحجز
التخصيص: بعد غلق باب الحجز بـ 10 أيام
خصم 7.5% عند سداد المبلغ

شروط في المتقدم

مصري الجنسية
لديه إقامة سارية في الخارج
لا يقل سنه عن 21 سنة

المناطق

الشيخ زايد
أكتوبر
العبور
بدر
الشروق
السادات
القاهرة الجديدة
دمياط الجديدة
المنصورة الجديدة
العاصمة الإدارية



المصدر: وزارة الإسكان (المرحلة السابعة من مشروع بيت الوطن)

تعطيل حركة القطارات: 200 جنيهه
اصطحاب الماشية: 10 آلاف جنيهه
و6 أشهر حبس

مخالفات تعرضك للحبس والغرامة في القطارات.. تعرف

الركوب دون تذكرة

شراء التذكرة من غير موظفي الوزارة

عدم الالتزام بدرجة السفر في التذكرة

التواجد في أماكن محظورة داخل المحطات

عدم تقديم التذكرة للموظف

الجلوس في مقعد محجوز لشخص آخر

إدخال السيارات والعربات

إدخال الدواب أو المواشي

المصدر: هيئة السكة الحديد

سيارة وموتوسيكل وعجلة.. خريطة تنقل المصريين بالريف والحضر



إجمالي الجمهورية

23.5% يمتلكون وسائل نقل

9.8% دراجة نارية

7.6% سيارة خاصة

6.1% دراجة عادية

سيارات خاصة

12.9% في الحضر

3.2% في الريف

دراجات نارية

13.9% في الريف

5% في الحضر

دراجات عادية

7.4% في الريف

4.7% في الحضر



المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء

كارت شحن عداد الكهرباء.. ماذا تفعل إذا ضاع؟



الخطوات

تحرير محضر بقسم شرطة
التوجه للفرع التابع له العداد
تقديم المستندات المطلوبة
تسديد مقابل بدل فاقد لكارت الشحن

استلام الكارت

في اليوم نفسه إن كان به رصيد
بعد 24 ساعة في حالة نفاد رصيده

المصدر: وزارة الكهرباء

المستندات المطلوبة

إيصال به رقم محضر الفقد
ما يثبت علاقة المستفيد بالعين
(عقد ملكية أو إيجار)

كيف تسجل رقم هاتفك على بطاقة التموين؟



1 الدخول على موقع دعم مصر



2 الضغط على "سجل موبايلك"
في الشريط العلوي

3 إدخال رقم بطاقة التموين
إدخال الرقم القومي

4 إدخال المحافظة
كتابة رقم التليفون المحمول

5 الضغط على "حفظ رقم المحمول"



المصدر: وزارة التموين



زيادة المستشفيات الخاصة وانخفاض الحكومية خلال 10 سنوات

المصدر: الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء



691
مستشفى
في 2018

658
مستشفى
في 2009

1146
مستشفى
في 2008

المستشفيات
الحكومية



المستشفيات
الخاصة

686
مستشفى
في 2008

941
مستشفى
في 2009

1157
مستشفى
في 2018



الأطباء بالمستشفيات الحكومية

91300 في 2018 ← 102800 في 2017 ← 56400 في 2009



الأطباء بالمستشفيات الخاصة

16.160 في 2009 → 25.310 في 2017 → 29.290 في 2018

"سنن مهجورة"

روشتة من الأزهر لمنع انتشار العدوى

المصدر: مركز الأزهر العالمي للفتوى



نظافة الأيدي
عند المصافحة



نظافة العاملين
في مجال الأطعمة



تغطية الفم عند العطس



عدم النفخ في
الطعام والشراب

تغطية أواني
الطعام والشراب



تجنب أماكن الأوبئة

عدم البصق في الطرقات
والأماكن العامة

تجنب العناق والتقبيل



"فيروس كورونا" .. 8 توصيات و 5 تحذيرات للووقاية منه

تجنب

أي أدوات
شخصية
للغير

الاحتكاك
بالمشتبه في
إصابتهم بعدوى

الزحام
والتجمعات

الأماكن التي
تفتقد للتهوية

ملاصقة
العينين والأنف
والفم باليد

أحرص
على

التخلص من
المناديل في
النفايات

الحصول على
قسط جيد من
الراحة

تطهير الأيدي
جيدا

الاهتمام
بالتغذية

غسل اليدين
بشكل مستدام

استخدام
المناديل عند
السعال
والعطس

ممارسة الرياضة

ارتداء الكمامات



المصدر: وزارة الصحة

الحموضة والإمساك.. كيف تتخلص من مشاكل الهضم؟

المصدر: موقع Health.com، مواقع إلكترونية



الحموضة

قلل من تناول

الألبان والقهوة

الأطعمة التي بها زيوت

المياه الغازية

تجنب

التدخين والمسكنات

النوم بعد الأكل

تناول

الخضار المسلوق

الزنجبيل والرمان والعرقسوس

عسر الهضم والقولون العصبي

تناول وجبات صغيرة عديدة

تناول كربوهيدرات سهلة الهضم

التقليل من الوجبات الكبيرة

الإمساك

أكثر من شرب المياه

قسّم الوجبات

مارس الرياضة بانتظام

تناول أطعمة غنية بالألياف

تناول الموز والبرتقال والتين والخوخ

للحماية من الفيروسات.. نصائح لطهي وتخزين الطعام

التخزين

حفظ المواد البروتينية بالتجميد فقط
ضبط الفريزر بين -18 و -40 درجة مئوية
الأطعمة المطهية لا تُخزن أكثر من يومين
صيانة الثلاجة بشكل دوري
لا تترك أطعمة في الثلاجة لفترة طويلة
استخدام بلاستيك آمن للتخزين

التقطيع

تخصيص سكين للحوم
تخصيص سكين أخرى للخضراوات

النظافة

غسل الخضراوات
وضع الخضراوات في أكياس محكمة
غسل اللحوم قبل وضعها بالثلاجة
غسل اليدين جيدا قبل الطبخ

أطعمة أكثر حملا للفيروسات

اللحوم
الأسماك
الدواجن
الآلبان



المصدر: مركز معلومات الأمن الغذائي

كيف تستخدم الكمامة الطبية؟ إليك 6 شروط



تجنب لمس الكمامة أثناء ارتدائها

استعملها مرة واحدة فقط

تأكد أنها خالية من العيوب والفتحات

ضعها بعناية لتغطية الفم والأنف

تخلص منها إذا أصبحت رطبة

نظف يديك جيدا بعد خلعها

المصدر: منظمة الصحة العالمية

مهنة السائيس بتصريح.. تعرّف على الضوابط



الرخصة

رسوم تصل إلى 2000 جنيه
مدة سريانها 3 سنوات

الشروط

العمر لا يقل عن 21 سنة

يجيد القراءة والكتابة

أدى أو أعفى من الخدمة العسكرية

حاصل على رخصة قيادة سارية

لم يُعاقب في جريمة جنائية أو مخلة بالشرف

شهادة صحية بأنه لا يتعاطى المخدرات

عقوبات

ممارسة المهنة دون ترخيص

- الحبس مدة تصل إلى 6 أشهر
- غرامة تصل إلى 10 آلاف جنيه
- العقوبة تضاعف في حالة العودة

تحصيل مبالغ تجاوز القيمة المحددة

- إلغاء الرخصة بقرار مسبب
- الحبس مدة تصل إلى 3 أشهر
- غرامة تصل إلى 5 آلاف جنيه
- تضاعف العقوبة في حالة العودة



المصدر: مجلس النواب