



جمهورية مصر العربية
وزارة الدفاع
هيئة البحوث العسكرية

رقم الكود (/ /)



دليل المعلومات

للطلبة المتقدمين للإلتحاق بالكليات العسكرية

إدارة المطبوعات والنشر

عام ٢٠٢٣ م

المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع		م
	من	إلى	
(ج)	(أ)	المقدمة (الولاء والإنتماء)	١
١٠	١	الفصل الأول : الإعداد والتجهيز للقبول بالكليات العسكرية .	٢
٥	١	القسم الأول : اختبارات القبول بالكلية العسكرية .	
٧	٦	القسم الثانى : برامج تدريبية لإعداد المتقدمين لإجتياز اختبارات القبول بالكليات العسكرية .	
١٠	٨	القسم الثالث : الأسلوب الأمثل للتغذية .	٣
١٧	١١	الفصل الثانى : الكليات العسكرية المصرية .	
١١	١١	القسم الرابع : الكلية الحربية .	
١٢	١٢	القسم الخامس : الكلية الجوية .	
١٣	١٣	القسم السادس : الكلية البحرية .	
١٤	١٤	القسم السابع : كلية الدفاع الجوى .	
١٥	١٥	القسم الثامن : الكلية الفنية العسكرية .	
١٦	١٦	القسم التاسع : الكلية العسكرية التكنولوجية .	
١٧	١٧	القسم العاشر : كلية الطب العسكرى .	٤
٢٤	١٨	الفصل الثالث : الأسلحة الرئيسية للأفرع الرئيسية بالقوات المسلحة .	
١٨	١٨	القسم الحادى عشر: الأسلحة الرئيسية للقوات البحرية .	
٢٠	١٩	القسم الثانى عشر: الأسلحة الرئيسية للقوات الجوية .	
٢١	٢١	القسم الثالث عشر : الأسلحة الرئيسية لقوات الدفاع الجوى .	
٢٤	٢٢	القسم الرابع عشر : القوات البرية (مشاة - مدرعات - مدفعية - أسلحة معاونة) .	٥
٤١	٢٥	الفصل الرابع : مشاركة القوات المسلحة فى التنمية الشاملة للدولة المصرية .	
٣٠	٢٧	القسم الخامس عشر : التنمية الصناعية .	
٣٢	٣١	القسم السادس عشر : التنمية الزراعية .	
٣٣	٣٣	القسم السابع عشر : الإنتاج الحيوانى	
٣٤	٣٤	القسم الثامن عشر : الرعاية الصحية .	
٣٦	٣٥	القسم التاسع عشر : السياحة .	
٣٨	٣٧	القسم العشرون : العاصمة الادارية .	
٣٩	٣٩	القسم الحادى والعشرون : طرق وأنفاق وكبارى .	
٤٠	٤٠	القسم الثانى والعشرون : حياة كريمة .	
٤١	٤١	القسم الثالث والعشرون : الموانئ البحرية والبرية والجوية .	

المقدمة

الولاء والانتماء والوعي الوطني والحس الأمني للشباب

أهمية غرس مشاعر الولاء والانتماء في نفوس الشباب بصورة تدريجية وتنمية الوعي الوطني والحس الأمني خلال المراحل العمرية المختلفة .



(ب)

* أهمية الحس الأمني



الحس الأمني ليس قاصراً فقط على رجال الأمن بل يجب أن يتمتع المواطن العادي بقدر من الحس الأمني والذي يعد إسهاماً ومشاركة فاعلة في منع الكثير من المخاطر وكذا منع وقوع الجريمة أو ضبط مرتكبيها.



* التطور التكنولوجي وتأثيره على الولاء والانتماء

أصبح للتكنولوجيا دوراً مؤثراً داخل مجتمعاتنا سواء بالإيجاب أو السلب وهو ما جعل الكثير من الدول تسعى للتأثير على أبنائها لجذبهم نحو الهوية الوطنية وتنمية الولاء والانتماء مستخدمين نفس التكنولوجيا التي يسعى كل أفراد المجتمع للحصول عليها



(٣)



أصبحت التكنولوجيا أحد وسائل
أجهزة الإستخبارات في جميع دول
العالم للتأثير على ولاء وإنتماء
الشباب لبلادهم .



تقوم الدولة المصرية / القوات المسلحة
بإستخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة
لعرض إنجازاتها في شتى المجالات
لتنمية الولاء والإنتماء لدى أبنائنا
من شباب الحاضر وعماد المستقبل .



الفصل الأول

الإعداد والتجهيز للقبول بالكليات العسكرية

القسم الأول

إختبارات القبول بالكليات العسكرية

١- إختبار الضغط :

أ - الوضع الإبتدائي للتمرين (الإنبطاح المائل) :

وقوف (ثنى الركبتين - وضع الكفين على الأرض والركبتين بين الذراعين - قذف القدمين خلفاً للوصول إلى وضع الإنبطاح المائل) .



ب- ملاحظات الوضع الإبتدائي للتمرين :

- (١) الجسم على كامل إستقامته والنظر للأمام .
- (٢) الذراعين على كامل إستقامتهم والمسافة بينهما بإتساع الصدر .
- (٣) الإرتكاز على باطن الكفين وإتجاههم للأمام .
- (٤) ضم الرجلين والإرتكاز على أمشاط الأقدام (الكعبين متلاصقين)

ج - الأداء الصحيح للتمرين :

- (١) ثنى الذراعين للمس (قبضة المعلم) بالصدر .
- (٢) مد الذراعين على كامل إستقامتهم للوصول إلى الوضع الإبتدائي للتمرين .

د - معدل إحتساب درجات إختبار الضغط :

الدرجة	العدد المحتسب
٤٠	٤٠
٣٠	٣٠
٢٠	٢٠
١٥	١٥
٠	اقل من ١٥

- (١) مطلوب ٤٠ عدة = ٤٠ درجة .
- (٢) أقل من ١٥ عدة لا تحسب (صفر) .
- (٣) بعد ١٥ عدة كل عدة بدرجة .
- (٤) الزمن ٢ دقيقة .

٢- إختبار البطن :

أ - الوضع الإبتدائي للتمرين (الرقود على الظهر) :



رقود على الظهر (ثنى الركبتين - تشبيك الكفين على الصدر) .

ب- ملاحظات الوضع الإبتدائي للتمرين :

- (١) الظهر بالكامل ملاصق للأرض .
- (٢) تشبيك الكفين على الصدر والمرفقين ملاصقين للصدر .
- (٣) الركبتين منثنيتين بزاوية (٤٥) درجة ومضمومتين .
- (٤) باطن القدمين بالكامل على الأرض والكعبيين متلاصقين وإتجاه الأمشاط للأمام .

ج - الأداء الصحيح للتمرين :

- (١) ثنى الجذع أماماً عالياً للوصول لوضع الجلوس على المقعدة مع لمس الكفين للركبتين .
- (٢) مد الجذع خلفاً ولأسفل للوصول للوضع الإبتدائي للتمرين .

د - الأخطاء الشائعة :

- (١) عدم تشبيك الكفين على الصدر ورفع المرفقين عالياً .
- (٢) عدم لمس الكفين للركبتين عند ثنى الجذع .
- (٣) عدم لمس الظهر بالكامل للأرض عند مد الجذع للخلف .
- (٤) فتح المسافة بين الركبتين / القدمين .
- (٥) رفع الوسط عن الأرض (اللب) .

هـ - معدل إحتساب درجات إختبار البطن :

- (١) مطلوب ٤٠ عدة = ٤٠ درجة .
- (٢) أقل من ١٥ عدة لا تحسب (صفر) .
- (٣) بعد ١٥ عدة كل عدة بدرجة .
- (٤) الزمن ٢ دقيقة .

الدرجة	العدد المحتسب
٤٠	٤٠
٣٠	٣٠
٢٠	٢٠
١٥	١٥
٠	أقل من ١٥

٣- إختبار العقلة :

أ - الوضع الإبتدائي للتمرين (التعلق) :

وقوف (الوثب العمودي من الثبات – رفع الذراعين أماماً عالياً للوصول إلى وضع التعلق) .

ب- ملاحظات الوضع الإبتدائي للتمرين :



- (١) الجسم على كامل إستقامته والقدمين مضمومتين والنظر للأمام ولأعلى قليلاً .
- (٢) الذراعين على كامل إستقامتهم والمسافة بينهما بإتساع الصدر .
- (٣) إتجاه الكفين للخارج (ظهر اليد في إتجاه الوجه) .

ج - الأداء الصحيح للتمرين :

- (١) الشد لأعلى للوصول بالذقن إلى أعلى عارضة التعلق مع الحفاظ على إستقامة الجسم .
- (٢) مد الذراعين على كامل إستقامتهم للوصول إلى الوضع الإبتدائي للتمرين

د - الأخطاء الشائعة :

- (١) تحريك الجسم للأمام والخلف أثناء الأداء لإكتساب قوة دافعة (اللب / المرجحة) .
- (٢) عدم الوصول بالذقن إلى أعلى عارضة التعلق .
- (٣) عدم مد الذراعين على كامل إستقامتهم للوصول إلى الوضع الإبتدائي للتمرين .
- (٤) لمس (الأرض بأمشاط الأقدام – قوائم العقلة) .

هـ - معدل إحتساب درجات إختبار العقلة :

- (١) مطلوب ١٠ عدة = ٣٠ درجة
- (٢) كل عدة = ٣ درجات

الدرجة	العدد المحاسب
٣٠	١٠
٢٧	٩
٢٤	٨
٢١	٧
١٨	٦
١٥	٥
١٢	٤
٩	٣
٦	٢
٣	١

٤- إختبار (الضاحية) الجرى لمسافة ١,٥٠٠ م :

أ - طريقة اداء الإختبار :

يصطف جميع الطلاب المختبرين بملابس اللياقة فى نقطة البداية بشكل منتظم وبعد سماع صافرة المعلم يتم الجرى بالسرعة المناسبة فى خط السير المحدد لهم حتى خط النهاية وإستلام كارت مخصص بالزمن الذى حققة الطالب .

ب- معدل إحتساب درجات إختبار الضاحية :



- (١) زمن أول حتى ٦ ق (٥٠ درجة)
- (٢) زمن ثانى من ٦ ق حتى ٦,٣٠ ق (٤٠ درجة)
- (٣) زمن ثالث من ٦,٣٠ ق حتى ٧,٠٠ ق (٣٠ درجة)
- (٤) زمن رابع من ٧,٠٠ ق حتى ٧,٣٠ ق (٢٠ درجة)
- (٥) خارج الزمن اكثر من ٧,٣٠ ق (صفر)

٥- إختبار الجرى لمسافة ١٠٠ م :

أ - طريقة أداء الإختبار :

(١) وقوف الطلبة فى حارات قبل خط البدء والجرى بأقصى سرعة عند سماع صافرة المعلم مع الإلتزام بالحارة المخصصه لكل طالب وعدم الدخول فى حارة الزميل لعدم إلغاء الإختبار.
(٢) يتم الجرى حتى خط النهاية لضمان إحتساب نتيجة الإختبار .

ب- معدل إحتساب درجات إختبار الجرى لمسافة ١٠٠ م :

- (١) زمن أول حتى ١٤ ث (٢٠ درجة) .
- (٢) زمن ثانى حتى ١٥ ث (١٦ درجة) .
- (٣) زمن ثالث حتى ١٦ ث (١٤ درجة) .
- (٤) زمن رابع حتى ١٧ ث (١٢ درجة) .
- (٥) خارج الزمن ١٨ ثانية (صفر) .

٦- إختبار التوازن :

أ - طريقة أداء الإختبار :

الصعود فوق عارضة التوازن والسير للأمام مع الحفاظ على توازن الجسم حتى نهاية العارضة ،
والدوران والعودة للنزول من نفس مكان الصعود .

مضى	قصر
١٠ درجة	صفر

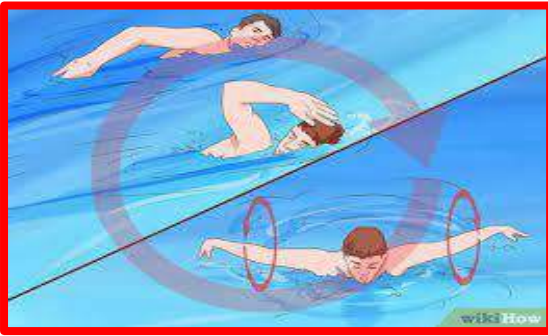
ب - معدل إحتساب درجات إختبار التوازن :

عارضة ٣ م سمك ٥ سم (الذهاب والعودة) .

٧- السباحة :

أ - معدل إحتساب درجات إختبار السباحة :

- (١) السباحة بعرض الحمام فى أى زمن ١٠ درجة .
- (٢) طول الحمام فى أى زمن ١٥ درجة .
- (٣) طول الحمام أقل من ١ ق ٢٠ درجة .



٨- قفزة الثقة :

شرط أساسى للقبول بالكليات العسكرية

أ - طريقة أداء الإختبار :

- (١) الوقوف على منصة القفز بإرتفاع ٧,٥٠ متر مع ضم الكعبيين والذراعين بجانب الجسم والنظر للأمام .



- (٢) عند سماع صافرة المعلم يتم القفز فى حمام السباحة .

ب- معدل إحتساب درجات إختبار قفزة الثقة :

- (١) يمضى الطالب فى الإختبار إذا قفز خلال ٣ ث .
- (٢) يقصر الطالب إذا لم يقفز خلال ٣ ث .

القسم الثاني

برامج تدريبية لإعداد المتقدمين لإجتياز اختبارات القبول بالكليات العسكرية

١- برنامج تدريبي مقترح لتمارين الضغط :

المجموعات	اليوم الأول بالعدد	الراحة	اليوم الثاني بالعدد	الراحة	اليوم الثالث بالعدد	الراحة	اليوم الرابع بالعدد	الراحة	اليوم الخامس بالعدد	الراحة	اليوم السادس بالعدد	الراحة
المجموعة الأولى	٢	يوم راحة واحد	٣	يوم راحة واحد	٤	يوم راحة واحد	٥	يوم راحة واحد	٦	يوم راحة واحد	٧	يوم راحة واحد
المجموعة الثانية	٣		٤		٥		٦		٧			
المجموعة الثالثة	٢		٣		٤		٥		٦			
المجموعة الرابعة	٢		٣		٤		٥		٦			
المجموعة الخامسة	٣		٤		٥		٦		٧			

٢- برنامج تدريبي مقترح لتمارين البطن :

المجموعات	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس	اليوم السادس	اليوم السابع
المجموعة الأولى	٣	٤	٤	٤	٤	٥	راحة
المجموعة الثانية	٥	٥	٥	٥	٥	٦	
المجموعة الثالثة	٥	٥	٥	٥	٥	٦	
المجموعة الرابعة	٢	٢	٢	٢	٢	٣	
المجموعة الخامسة	٢	٢	٢	٢	٢	٣	
المجموعة السادسة	٦	٧	٧	٧	٧	٨	

٣- برنامج تدريبي مقترح لتمارين العقلة :

المجموعات	اليوم الأول بالعدد	الراحة	اليوم الثاني بالعدد	الراحة	اليوم الثالث بالعدد	الراحة	اليوم الرابع بالعدد	الراحة	اليوم الخامس بالعدد	الراحة	اليوم السادس بالعدد	الراحة
المجموعة الأولى	٢	يوم راحة واحد	٣	يوم راحة واحد	٤	يوم راحة واحد	٥	يوم راحة واحد	٥	يوم راحة واحد	٦	يوم راحة واحد
المجموعة الثانية	٧		٨		٩		١٠					
المجموعة الثالثة	٥		٦		٧		٨					
المجموعة الرابعة	٥		٦		٧		٨					
المجموعة الخامسة	٧		٨		٩		١٠					

٤- برنامج تدريبي مقترح للضاحية لمسافة ١,٥٠٠ :

اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس	اليوم السادس	اليوم السابع
الجرى لمسافة ٥٠٠ م بدون زمن	الجرى لمسافة ٥٠٠ م + راحة ٥ ق + جرى ٥٠٠ م بدون زمن	الجرى لمسافة ٥٠٠ م + راحة ٥ ق + جرى ٥٠٠ م بدون زمن	الجرى لمسافة ٥٠٠ م + راحة ٥ ق + جرى ٥٠٠ م فى زمن ٢,٣٠ ق	الجرى لمسافة ١٠٠٠ م بدون زمن	الجرى لمسافة ٥٠٠ م فى زمن ٢,٣٠ ق + راحة ٥ ق	الجرى لمسافة ١٠٠٠ م بدون زمن

اليوم الثامن	اليوم التاسع	اليوم العاشر	اليوم الحادى عشر	اليوم الثانى عشر	اليوم الثالث عشر	اليوم الرابع عشر
الجرى لمسافة ١٠٠٠ م بدون زمن	الجرى لمسافة ١٠٠٠ م فى زمن ٥ ق + راحة ٥ ق + جرى ٥٠٠ م بدون زمن	الجرى لمسافة ١٠٠٠ م فى زمن ٥ ق + راحة ٥ ق + جرى ٥٠٠ م فى زمن ٢,٥	الجرى لمسافة ١٠٠٠ م فى زمن ٥ ق + راحة ٥ ق + جرى ١٠٠٠ م فى زمن ٥ ق	الجرى لمسافة ١٠٠٠ م فى زمن ٤,٥ ق + راحة ٥ ق	الجرى لمسافة ١٥٠٠ م بدون زمن	الجرى لمسافة ١٥٠٠ م فى أقل زمن ممكن

القسم الثالث

الأسلوب الأمثل للتغذية

أولاً: برنامج التغذية داخل الأكاديمية العسكرية المصرية :

١- تولى الأكاديمية العسكرية المصرية إهتماماً كبيراً بالتغذية المعتدلة لطلبة الكليات العسكرية وفقاً لحجم المجهود المبذول أثناء التدريبات .

٢- يقدم للطالب ٤٣٥٠ سعر حرارى / اليوم متنوعة بين مختلف مصادر الطاقة من الغذاء (بروتينات - نشويات - كربوهيدرات - فيتامينات - ألياف - إلخ....) مقسمة على ثلاث وجبات محددة بالفئات المقررة لتحقيق أقصى إستفادة ممكنة كالآتى:

الفئة	العشاء	الفئة	الغذاء	الفئة	الإفطار
٧٠ جم	بقول (فول أو عدس)	١٥٠ جم	الكربوهيدرات (أرز أو مكرونة)	٧٠ جم	بقول (فول أو عدس)
عدد ٢	٢ صنف تحسين بين <u>الآتى</u> : بيض جبنة مربى حلاوة	١٥٠ جم	<u>بروتينات</u> : لحوم أو دواجن	عدد ٢ ٨٠ جم ٦٠ جم ٥٠ جم	٢ صنف تحسين بين <u>الآتى</u> : بيض جبنة مربى حلاوة
علبة	زبادى	١٨٠ جم ٤٠ جم ٦٠ جم	خضار طازك أو مجمد أو جاف		وجبة حلو (كيك أو بسبوسة)
٩٠ جم	رغيف خبز	١٩٠ جم	سلاطة خضراء	٥ جم	شاي
		٢٥٠ جم	فاكهة موسمية	١٨٠ جم	سلاطة خضراء
		٣٥ جم	رغيف خبز	٩٠ جم	رغيف خبز

- ١- ينبغي أن يتضمن نظام التغذية جميع المواد الضرورية للجسم بكميات مناسبة مثل (البروتينات - الكربوهيدرات - الدهون - الفيتامينات - الأملاح المعدنية والماء) ويستفيد الجسم من الكربوهيدرات والدهون كمصدر للطاقة بصفة أساسية أما البروتينات فتفيد في العمليات البنائية .
- ٢ - العناصر الغذائية يشتمل الغذاء على عناصر أساسية هي [الكربوهيدرات (المواد النشوية - المواد السكرية) - المواد البروتينية - الدهون - الأملاح المعدنية (الكالسيوم - الفوسفور - الحديد - اليود - الصوديوم - الفيتامينات (١، د ، ك ، ب ، الياناسين - ب١ - حمض الفوليك - ب ١٢ - المواد السليلوزية مثل الألياف) - الماء] .
- ٣- الكربوهيدرات Carbohydrates: هي السكريات والنشويات في (الخبز - الأرز - المعجنات) - البطاطس / البطاطا - العسل - الفواكه - الحليب ومنتجاته - المشروبات السكرية).
- ٤- الكربوهيدرات هي المصدر الأساسي والسريع للطاقة العضلية خلال أداء التدريبات الرياضية (تنظم امتصاص الجسم للدهون والبروتين - مصدر الطاقة للجهاز العصبي المركزي حيث يحتاج المخ يوميا إلى ١١٥ جرام جلوكوز وتزيد تلك النسبة خلال ممارسة التدريبات البدنية) .
- ٥- البروتينات هي مجموعة من الأحماض الأمينية التي يقوم الجسم بتصنيعها بغرض إعادة بناء وإصلاح الأنسجة التالفة ويوجد بجسم الإنسان حوالي ٢٢ حمض أميني .
- ٦- الدهون هي [(مصادر مركزة للطاقة - تحتاج إلى نسبة أكسجين أكثر للأكسدة - الجرام الواحد يعطى ٩ سعر حرارى - تخزن بالجسم لمدة طويلة - هناك مصدرين أساسيين للدهون (مصادر دهنية حيوانية - زيوت الطعام النباتية)] .
- ٧- الفيتامينات هي عناصر غذائية لا تحتوي سعرات حرارية وهي أساسية للنمو ولإعادة بناء الأنسجة ويحتاجها الجسم للنمو والصحة وتستخدم لتنظيم عمليات التمثيل الغذائي وعمليات الاحتراق وتوليد الطاقة وتشترك في معظم التفاعلات الكيميائية لإستمرار الوظائف الحيوية للجسم وبناء الأنسجة والخلايا .

ثالثاً : شروط الغذاء الصحي :

- ١- أن يكون محتوياً على جميع الإحتياجات الأساسية للإنسان والتي تتمثل في حاجته إلى المواد البروتينية والمواد النشوية والكربوهيدراتية والمواد الدهنية والأملاح المعدنية والفيتامينات بالإضافة إلى ضرورة إحتوائه على بعض المواد ذات الألياف مثل الخضروات والفواكه لتمتلي بها الامعاء وتسهل حركتها وبذلك نتجنب الامساك .
- ٢- يجب أن يحتوي الغذاء على كمية كافية من الماء حيث أن ذلك يساعد على سهولة إبتلاع الطعام وهضمه وإمتصاصه وكذلك يسهل عملية إخراج الفضلات .
- ٣- أن يكون متنوعا مقبول الشكل والطعم والرائحة ،جيد الطهى ،فاتح للشهية حتى يسهل الاقبال عليه ولا يمل منه الانسان .
- ٤- أن تتناسب كمية الغذاء التي يتناولها الفرد مع حجمه وسنه ونوع المجهود الذي يبذله ؛والظروف التي يعيش فيها .

٥- أن يكون مناسباً للجنس، فحاجة الرجل غير المرأة، فالرجل يزيد في حاجته للسرعات الحرارية عن المرأة .

٦- أن يراعى فيه الظروف الاقتصادية للفرد . بشرط عدم الإخلال بتواجد جميع العناصر الغذائية وهناك العديد من البدائل في أنواع الغذاء المختلفة التي يتواجد فيها العنصر الواحد مثل البروتينات التي يمكن أن تتواجد في اللحوم والبيض واللبن والجبن وهى بروتينات حيوانية والبقول مثل الفول ، وهى بروتينات نباتية ويمكن أن يختار الفرد منها ما يناسبه وفقاً لظروفه الاقتصادية ،

٧- يجب أن يكون الغذاء الذي يتناوله الفرد نظيفاً ، خالياً من جميع المواد الضارة وأن يكون خالياً من الميكروبات والطفيليات . ولا شك أن الطهي يساعد على تخلص الغذاء من كثير من المواد الضارة ، كما أن غسل الخضروات والفواكه جيداً ببعض المطهرات يساعد على تخلصها من ما علق بها من مواد ضارة (مثل غسل الخضروات والفواكه بالماء والخل) .

رابعاً : العلاقة بين الغذاء والصحة :

الغذاء ضروري لحياة الإنسان ونموه وحيويته ونشاطه ومقاومته لكثير من الأمراض التي يتعرض لها ، وقد يكون السبب في بعض الأمراض نتيجة عدم توازنه واحتواءه على جميع العناصر الغذائية أو نتيجة لتعرضه للتلوث وعدم النظافة .

خامساً : العلاقة بين الغذاء واللياقة البدنية :

عند ممارسة الرياضة بشكل منتظم يحتاج الجسم البشري معدل أكبر من السرعات الحرارية أو الطاقة المطلوبة للعمل والبرامج الغذائية المتزنة تساهم في التفوق الرياضي وتحقق المستوي العالي واللياقة البدنية .

سادساً : بعض النصائح الغذائية للحفاظ على الوزن المثالي والتناسق الجسماني :

- ١- هدف النظام الغذائي السليم هو خفض نسبة الدهون بالجسم وليس خفض الوزن فقط .
- ٢- ممارسة التمرينات الرياضية المتنوعة وبشكل متوازن (المشى - الجرى - تمرينات القوة باستخدام وزن الجسم أو الأثقال إلخ) .
- ٣- التنوع والتوازن في العناصر الغذائية بما فيها الدهون .
- ٤- تجنب إرتداء الملابس الحرارية والمزعم فاعليتها في إنقاص الوزن والإعتماد على المجهود البدني في إنقاص الوزن .
- ٥- الحفاظ على تناول كميات مناسبة من الماء (قبل - أثناء - بعد) ممارسة النشاط البدني .
- ٦- الحفاظ على ساعات كافية من النوم .
- ٧- التدرج في زيادة درجة صعوبة التمارين الرياضية مع مرور الوقت لتحقيق أقصى إستفادة .

الفصل الثاني
الأكاديمية العسكرية المصرية

القسم الرابع الكلية الحربية

١- الدراسة بالكلية الحربية :

أ - **الدراسة بالكلية الحربية** هي دراسة نظرية وعملية لمدة (٤) سنة دراسية / ميلادية لحملة شهادات الثانوية العامة (علمي / أدبي) وما يعادلها .

ب- ويتم خلالها صقل مهارات الطالب لإعداد وتأهيل ضباط مقاتلين قادرين على قيادة الوحدات الفرعية الصغرى فى الحرب والسلام تحت مختلف الظروف النفسية والبدنية والمعنوية، والحفاظ على أعلى مستوى من الكفاءة القتالية لهذه الوحدات ويكون عندهم من الخلفية العلمية والثقافية مايمكنهم من التكيف مع التطور السريع فى مجال العلم العسكرى .

ج - **ويمنح الطالب عند تخرجه** حتى العام الدراسي ٢٠٢٢م شهادة بكالوريوس العلوم العسكرية وبكالوريوس الإقتصاد والعلوم السياسية .



القسم الخامس الكلية الجوية

٢- الدراسة بالكلية الجوية :

أ - **الدراسة بالكلية الجوية** هي دراسة نظرية وعملية لمدة (٤) سنة دراسية / ميلادية لحملة شهادات الثانوية العامة (علمي / أدبي) وما يعادلها .

ب- ويتم خلالها صقل مهارات الطالب بدراسة المواد العلمية والهندسية والجوية ، ومعسكرات التدريب الخارجية والداخلية والدورات والفرق العملية .

ج - **تمنح الكلية للخريج** [تخصص إدارة الطيران والعلوم العسكرية الجوية وشارة الطيران - بكالوريوس تجارة شعبة إدارة أعمال) - (وتخصص نظم المعلومات للطيران درجة بكالوريوس وشارة العلوم العسكرية الجوية - بكالوريوس الحاسبات والمعلومات)]



القسم السادس الكلية البحرية

٣- الدراسة بالكلية البحرية :

أ - **الدراسة بالكلية البحرية** هي دراسة نظرية وعملية لمدة (٤) **سنة دراسية /ميلادية** لحملة شهادات الثانوية العامة (علمي رياضة/علوم) و الثانوية الأزهرية والشهادات العلمية المعادلة من القسم العلمى .

ب- ويتم خلالها صقل مهارات الطالب بدراسة المواد العلمية والهندسية والبحرية ومعسكرات التدريب الخارجية والداخلية والدورات والفرق العملية .

ج - **ويمنح الطالب عند تخرجه** حتى العام الدراسي ٢٠٢٢م **شهادة بكالوريوس العلوم البحرية** ، شهادة ضابط ثانى أعلى البحار، شهادتي غطس خفيف (نجمة / نجمتان) .



القسم السابع كلية الدفاع الجوي

٤- الدراسة بكلية الدفاع الجوي :

أ - **الدراسة بكلية الدفاع الجوي** هي دراسة نظرية وعملية لمدة (٤) سنة دراسية / ميلادية لحملة شهادات الثانوية العامة (علمي رياضة فقط) و الثانوية الأزهرية القسم العلمي بشرط أن يتحصل الطالب على أعلى من ٧٠% في مادتي الفيزياء والرياضيات .

ب- ويتم خلالها صقل مهارات الطالب بدراسة المواد العلمية والهندسية ومعسكرات التدريب الخارجية والداخلية والدورات والفرق العملية

ج - **ويمنح الخريج عند تخرجه** حتى العام الدراسي ٢٠٢٢م شهادة **بكالوريوس علوم الدفاع الجوي وبكالوريوس الهندسة** تخصص (إتصالات والكترونيات / الحاسب والنظم / الميكاترونكس / الروبوتات) .



القسم الثامن الكلية الفنية العسكرية

٥- الدراسة بالكلية الفنية العسكرية :

أ - **الدراسة بالكلية الفنية العسكرية** هي دراسة نظرية وعملية لمدة (٥) سنة دراسية / ميلادية لحملة شهادات الثانوية العامة (علمي رياضة) وما يعادلها .

ب- تهدف الكلية إلى تحقيق الإكتفاء الذاتي للقوات المسلحة المصرية من الموارد البشرية في كافة المجالات الهندسية والتقنية عن طريق إمدادها بالضباط المهندسين والباحثين القادرين على المشاركة في إنشاء وصيانة وتطوير نظم تسليح متكاملة مصرية تحقق الإحتياجات العملياتية للقوات المسلحة المصرية وتنافس نظائرها من نظم التسليح العالمية لتصبح الكلية الفنية العسكرية صرحاً تعليمياً وبحثياً ومعرفياً ذا ميزة تنافسية وتصنيف عالمي.

ج - **تمنح الخريج درجة بكالوريوس الهندسة بتخصصاتها** وشهادة إتمام الدراسة العسكرية مع إمكانية إستكمال الدراسات العليا بالكلية للحصول على الدرجات المختلفة (ماجستير / دكتوراه) والمعادلة من المجلس الأعلى للجامعات.



القسم التاسع الكلية العسكرية التكنولوجية

٦- الدراسة بالكلية العسكرية التكنولوجية :

أ - **الدراسة بالكلية العسكرية التكنولوجية** هي دراسة نظرية وعملية لمدة (٤) سنة دراسية / **ميلادية** لحملة شهادات الثانوية العامة (علمي / أدبي) وما يعادلها .

ب- تمثل الآن ضلعاً رئيسياً في منظومة التأمين الفني للقوات المسلحة وذلك لإعتمادها على خريجي الكلية في المحافظة على الكفاءة الفنية لأسلحتها ومعداتنا حتى تبقى القوات المسلحة الدرع الواقى لأمن وسلامة الوطن.

ج - **يمنح الطالب عند تخرجه** حتى العام الدراسي ٢٠٢٢م **شهادة البكالوريوس المهني في التكنولوجيا** في التخصصات المختلفة وشهادة إتمام الدراسة العسكرية .



القسم العاشر كلية الطب العسكري

٦- الدراسة بكلية الطب العسكري:

أ - **الدراسة بكلية الطب العسكري** هي دراسة نظرية وعملية لمدة (٥) سنوات دراسية / ميلادية و(٢) سنة إمتياز لحملة شهادات الثانوية العامة (علمي فقط) وما يعادلها (مجموع ٩٠% فأكثر) .

ب- تمثل كلية الطب العسكري للقوات المسلحة الآن ضلعاً رئيسياً في منظومة التأمين الطبي للقوات المسلحة حتى تبقى القوات المسلحة الدرع الواقى لأمن وسلامة الوطن.

ج - **يمنح الطالب عند تخرجه** حتى العام الدراسي ٢٠٢٣ م **شهادة بكالوريوس الطب والجراحة** وشهادة إتمام الدراسة العسكرية .



الفصل الثالث

الأسلحة الرئيسية للأفرع الرئيسية بالقوات المسلحة

القسم الحادي عشر الأسلحة الرئيسية للقوات البحرية



الميسترال



فرقاطة فريم



لانش رمضان



غواصة روميو

القسم الثاني عشر
الأسلحة الرئيسية للقوات الجوية

المقاتلات / المقاتلات القاذفة :



طائرة اف ١٦ فالكون



طائرة رافال



طائرة ميغ ٢٩

تابع : القوات الجوية

الهيل المسلح :



هليكوبتر KA52



هليكوبتر أباتشي AH64D



هليكوبتر KA52

النقل الجوي :



طائرة النقل C130

القسم الثالث عشر
الأسلحة الرئيسية لقوات الدفاع الجوي



حاملات صواريخ باتشورا M2



قاذفة صواريخ هيمارس



رادارات جوية لكشف وتتبع الطائرات

القسم الرابع عشر (الأسلحة الرئيسية للقوات البرية)

سلاح المشاة



ناقلة الجنـد YPR



ناقلة الجنـد M 113



ناقلة الجنـد BMP



ناقلة الجنـد التوباز

سلاح المدرعات



الدبابة M1A1



الدبابة M60



الدبابة T62

سلاح المدفعية



الهاتزر ١٢٢م ٣٠د المجرور



الهاتزر ١٢٢ م ٣٠ د ٣٠ ذح المحمل على المركبة إم ١٠٩



القاذف الصاروخي ب أم ٢١ محمل على المركبة الكيماز

الفصل الرابع

مشاركة القوات المسلحة فى التنمية الشاملة
للدولة المصرية

الفصل الرابع

مشاركة القوات المسلحة فى التنمية الشاملة للدولة المصرية

أولا : كُلفت الهيئة الهندسية للقوات المسلحة بتنفيذ (٢٧٦٣) مشروع من المشروعات القومية وإقامة البنية التحتية للدولة فى كافة أرجاء مصر كالاتى :

- ١ - فى مجال مشروعات إنشاء الطرق والمحاور المرورية تم تنفيذ عدد (٤٤٥) مشروع أهمها مشروع إنشاء شبكة الطرق القومية بأطوال بلغت (٥٣٠٧) كم.
- ٢ - وفى مجال مشروعات إنشاء الكبارى والأنفاق تم تنفيذ عدد (٣٨٥) مشروع ودخول مصر موسوعة الأرقام القياسية (جينييس) لأعرض كوبرى معلق فى العالم .
- ٣ - كما تم إنشاء عدد (٥) نفق أسفل قناة السويس منهم عدد (٢) نفق بمدينة بورسعيد وعدد (٢) نفق بمدينة الإسماعيلية وعدد (١) نفق بمدينة السويس بإجمالى أطوال (٢٢,٥) كم لربط سيناء بالوادي وتحقيق رؤية الدولة ٢٠٣٠ .
- ٤ - وفى مجال إقامة المطارات فقد تم إنشاء عدد (١٢) مطار منها (مطار العاصمة الدولي ومطار سانت كاترين وبرنيس الدولي والعلمين الدولي ومطار سفنكس) .
- ٥ - وفى مجال النهوض بالتعليم تم تنفيذ عدد (٧٢) مشروع منها إنشاء عدد (١١) جامعة أهلية و عدد (٧) جامعة تكنولوجية وجامعة الملك سلمان بسييناء والجامعة اليابانية وجامعة برج العرب ومعهد تكنولوجيا المعلومات بالمنوفية و مدينة زويل للمعرفة .
- ٦ - وفى مجال تطوير الموانئ المصرية تم تنفيذ (٧٢) مشروع أهمها (تطوير ميناء الطور - إنشاء ميناء السلوم البرى) .
- ٧ - وفى مجال الإسكان وتنمية المناطق العشوائية تم تنفيذ عدد (١٤٧) مشروع إسكان بإجمالى أكثر من ربع مليون وحدة سكنية والتخطيط والبدء فى إنشاء نصف مليون وحدة سكنية أخرى بمدن ومحافظات الجمهورية.
- ٨ - وفى مجال الرعاية الصحية تم تنفيذ عدد (٨٧) مشروع.
- ٩ - وفى مجال الامن الغذائى تم تنفيذ عدد (٧٢) مشروع أهمها (إستصلاح ٤٠٠ ألف فدان بسييناء - الدلتا الجديدة - إستصلاح ٥٠ ألف فدان بتوشكى) .

تابع : تنفيذ الهيئة الهندسية للقوات المسلحة عدد (٢٧٦٣) مشروع فى مجالات المشروعات القومية وإقامة البنية التحتية للدولة فى كافة أرجاء مصر كالتالى :

١٠ - وفى مجال الإمداد بالمياه تم تنفيذ عدد (٨٥) مشروع أهمها (محطة معالجة مياه صرف بحر البقر - محطة تحلية مياه البحر بالعريش - محطة تحلية مياه البحر بالعين السخنة)

١١ - وفى مجال تنمية المناطق الصناعية تم تنفيذ عدد (٦٧) مشروع أهمها (المنطقة الإستثمارية بينها - مدينة الجلود بالروبيكى - المنطقة الإستثمارية بالصف - مدينة كنوز للرخام والجرانيت بالجلالة)

١٢ - وفى مجال المنشآت الرياضية / الثقافية / الترفيهية / الإجتماعية / الخدمية تم تنفيذ عدد (٢٩٦) مشروع أهمها (مدينة مصر للالعاب الأولمبية - حديقة الأسرة - ممشى أهل مصر) .

١٣ - إستكمال ونهؤ إنشاء العديد من مكونات العاصمة الإدارية والقيادة الإستراتيجية والبدء فى المشروعات المستقبلية بالعاصمة الإدارية ومدينة الجلالة.

١٤ - وفى مجال إنشاء / ترميم / رفع كفاءة دور العبادة تم تنفيذ عدد (٢٣) مشروع وكان من أهمها (مسجد مصر- الكنيسة الإنجيلية بالأقصر - ترميم المعبد اليهودى - تطوير مسجد الحسين - السيدة زينب - السيدة نفيسة) .

١٥ - وفى مجال دعم السياحة ومشروعات الآثار تم تنفيذ عدد (١٩) مشروع أهمها (المتحف المصرى الكبير - تطوير هضبة الأهرام الأثرية - ترميم قصر البارون - متحف الحضارات - تطوير المتحف الحربى بالقلعة) .

١٦ - المساهمة فى مبادرة حياة كريمة بتطوير عدد (٧٥٠) قرية من قرى الريف.

١٧ - وفى مجال تطهير الارض من الألغام ومخلفات الحروب تم تنفيذ عدد (١٥) مشروع منها تطهير مساحة (٢٦٤) ألف هكتار بمنطقة جنوب العلمين بغرض إنشاء عدد (٢) حديقة لإكثار الطيور النادرة.

ثانيا : كلف جهاز مشروعات الخدمة الوطنية : بتنفيذ عدد (١٣٤) مشروع فى المجالات المختلفة.

التنمية الصناعية



مصنع إنتاج الغازات الطبية والصناعية (٤ ، ٥) (أبو رواش/الجيزة)

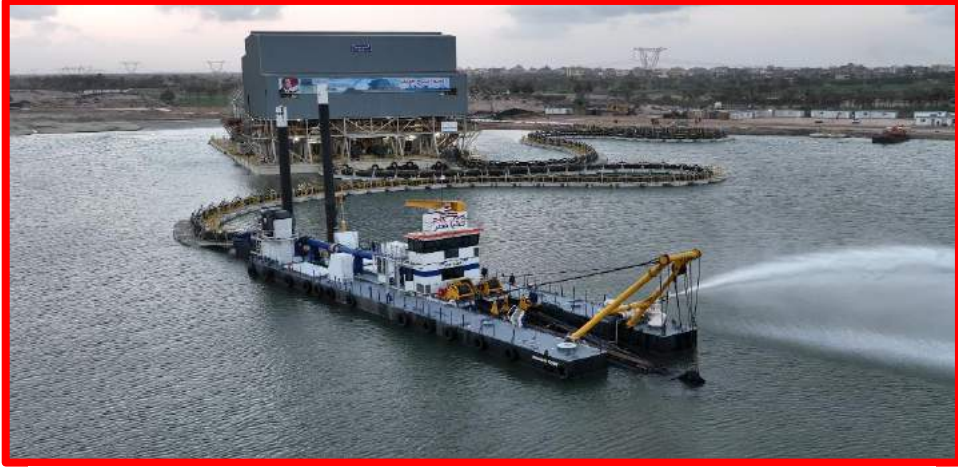


إفتتاح المرحلة الثانية لمدينة سايلو فودز الغذائية (مدينة السادات)



مصنع الأسمدة الأزوتية (العين السخنة)

تابع : التنمية الصناعية



إفتتاح مصنع ركاز المعادن بشركة الرمال السوداء (كفر الشيخ)



مجمع الصناعات الغذائية سايلو فودز (مدينة السادات)



مجمع صناعات الغزل والنسيج والصناعات المكملة لها (الروبيكى)

تابع : التنمية الصناعية



مجمع الرخام والجرانيت بجفافة (سيناء)



المصنع رقم (٣) لدرفلة الحديد (السويس)



مجمع الغازات الصناعية / مصنع فوق أكسيد الهيدروجين (أبو رواش/الجيزة)

تابع : التنمية الصناعية



مجمع الأسمدة الفوسفاتية والمركبة (العين سخنة)



التمية الصناعية للمهمات بالروبتيكي



المنطقة الصناعية بالاقصر



المنطقة الصناعية بنى سويف

التنمية الزراعية



مشروع توشكى الخير



إفتتاح المرحلة الثانية في توشكى



إفتتاح المرحلة الأولى في توشكى (٨٥) ألف فدان



المرحلة الثالثة من المشروع القومى للزراعات المحمية (قاعدة محمد نجيب)

الاستزراع السمكى



مزرعة شرق التفريعة ومثلث الدببة (بور سعيد)



الاستزراع السمكى بشرق بورسعيد



استعادة كفاءة بحيرة المنزلة ٢

الإنتاج الحيوانى



مجمع يوسف الصديق للإنتاج الحيوانى (الفيوم)



مجمع الإنتاج الحيوانى فى مدينة السادات (السادات / المنوفية)

الرعاية الصحية



المعهد القومي للأورام



مستشفى العديسات



مستشفى الزقازيق العسكرى

السياحة



المتحف الحربى للحضارة



المتحف الحربى القومى



المتحف الحربى الكبير



مسجد الإمام الحسين



قصر محمد على من الداخل

تابع : السياحة



مدينة العمين الجديدة



منتجع الجلالة السياحي ٢



ممشى اهل مصر



منتجع طريق الكباش بالأقصر



إستعادة كفاءة بحيرة عين الصيرة



المنتزة - الإسكندرية - قرية البراديس

العاصمة الإدارية



بوابات العاصمة الادارية الجديد



ساحة الشعب



مجلس النواب

تابع: العاصمة الادارية



كاتدرائية ميلاد المسيح



مركز مصر الثقافي الإسلامي



جامعة مصر المعلوماتية

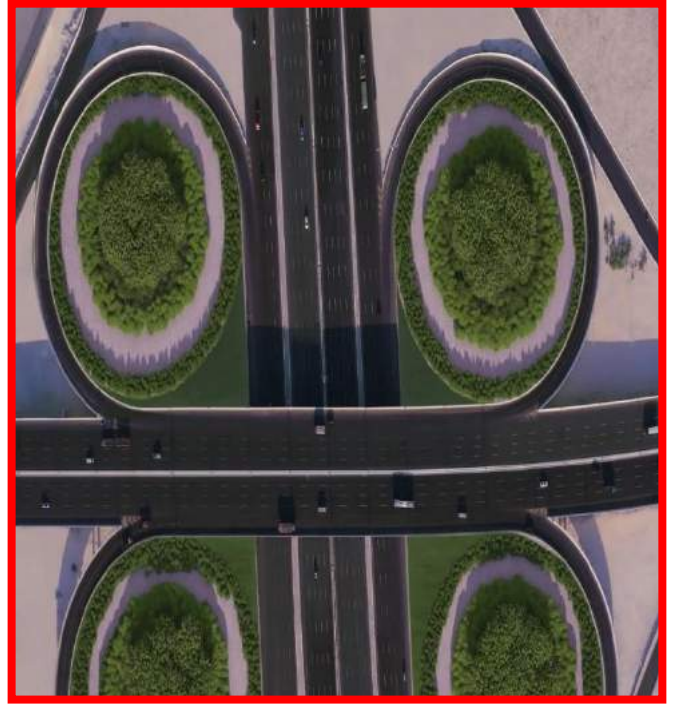


مستشفى العاصمة الإدارية الجديدة



مدينة المعرفة

طرق وأنفاق وكباري



محور أبو ذكري



أنفاق ٣ يوليو ببورسعيد

حياه كريمة



خدمات المواطنين



سكن كريم



إسعاف

الموانئ البحرية والبرية والجوية



ميناء العريش البحرى



ميناء الضبعة البحرى



منفذ السلوم البرى



مطار اسوان الدولى

