

وزارة المعارف العمومية

الفتاوى والمرشدة الأولى

الجزء الثالث

المرشدة من الرتبة الأولى

تأليف

منيره صبرى



الطبعة الأميرية بالقاهرة

١٩٥١



من دواعي فخر المرشدات المصريات أن تكون حفلتھن الثانية في ٧ أبريل سنة ١٩٣٢ هي أول اجتماع رسمي شرفه مولانا جلالة الملك فؤاد الأول رعاہ الله مع صاحب السمو الملكي الأمير فاروق ولي العهد المحبوب وأفراد الأسرة المالكة ، والمرشدات المصريات بقدرن هذا العطف السامي كل تقدير ، كما أنه يشرف كبيرتھن أن تحلی أول صفحة من كتابھا بتلك الصورة التاريخية الحلیلة مع أسمى عبارات الإجلال والاحترام .



صاحبة السمو الملكي الأميرة فوزية
تفضل مولاي حضرة صاحب الجلالة الملك المعظم وأصدر نطقه المامي
الكريم بأهدائي صورة حضرة صاحبة السمو الملكي الأميرة فوزية لأحلى
بها كتابي عن الفتيات المرشدات وهذا أكبر ما يمكن أن أناله من شرف رفيع

فہرست کتاب

المقدمة		(ف)
شارة المرشدة من الرتبة الأولى		١
مواد اختبار المرشدة من الرتبة الأولى		٣
الحصول على شارة الرتبة الثانية		٥
التأثير الغليب في الفرقة		٦
تاريخ حركة المرشدات		٨
أغراض حركة المرشدات		١٤

التقدير :

١٦	المسافة ، العدد ، الارتفاع ، الوزن ، الزمن
١٦	تقدير المسافة والمساحة
١٩	طرق تقدير المسافة
١٩	الطريقة الأولى — طريقة الوحدة...
٢٠	» الثانية — » النظر ...
٢٢	» الثالثة — » الابهام ...
٢٣	» الرابعة — » المثلثين ...
٢٦	» الخامسة — » القبعة ...
٢٦	» السادسة — » نقطة التقابل ...
٢٨	تقدير العدد
٢٩	» الارتفاع
٣٣	طرق تقدير الارتفاع

صفحة

٣٣	طريقة قلم الرصاص
٣٧	» العصا
٣٨	» الظل
٣٩	» مقياس المؤشدة
٤٠	تقدير الوزن
٤٤	» الزمن
٤٦	بيت الابرة (البوصلة)
٤٦	البوصلة ذات الابرة ، البوصلة ذات القرص ، البوصلة الماشورية
٥١	جهات البوصلة

تعيين الجهات :

٥٥	بالنهار
٥٥	بالشمس
٦٠	بالساعة
٦١	بالعصا
٦٢	بخط الطول والعصا
٦٣	بالليل
٦٣	بالكواكب
٦٣	الشمس
٦٣	النجوم التي لها علاقة بتعيين الجهات
٦٤	الدب الأكبر ، النجم القطبي الشمالى ، الدب الأصفر ، الجوزاء
٦٨	الاقتصاد

صفحة

الأعمال اليدوية — شارات المهن...	٧٠
شارة الطهى...	٧١
» الخياطة	٧٢
» رعاية الأطفال	٧٤
تدريب مرشدة حديثة...	٧٦
مواد اختبار المرشدة الحديثة	٧٧
قانون المرشدات	٧٨
السلام...	٨١
الرموز السرية	٨٣
الشارات السرية ومدلولاتها	٨٤
إشارات الصفارة	٨٥
» الأيدي	٨٦
العلم المصرى ، تكوينه وطريقة حمله	٨٧
العقد — الدورة ، التوصيلة الفردية ، الأفقية ، التقصيرة ، الصياد ، الخلبة	٨٨
ميثاق المرشدة	٩٢
السيرملين — اعتدال القامة ، السير الصحيح	٩٣
تعليم مرشدة حديثه قوانين الصحة	٩٥
قوانين الصحة	٩٦
الهواء النقى ، التهوية ، النظافة الشخصية ، نظافة الجلد ، العناية بالعينين ، العناية بالأذنين ، العناية بالأظافر ، العناية بالشعر ، العناية بالأنف ، العناية بالأسنان ، نظافة المسكن ، التمرينات البدنية ، فوائد التمرينات البدنية ، العناية بالملابس ، الراحة ، النوم ، ملابس النوم ، حجرة النوم ، كيفية النوم ، مدة النوم	٩٦
السباحة	١١١

صفحة	
١١٢	تعليمات يجب اتباعها في السباحة
١١٣	النقط الأساسية في السباحة — التنفس ؛ التوازن ؛ ارتخاء الأعضاء...
١١٥	الطفو — على الوجه ؛ على الظهر
١١٩	الحركة الصحيحة
١٢٠	السباحة بطريقة الزحف "الكراول"
١٢٣	» على الصدر
١٣٥	» على الظهر
١٣٩	إنقاذ الغريق
١٤٠	إنقاذ النفس
١٤٢	إنقاذ الغير...
١٤٣	الانقاذ في الماء
١٤٣	التقدم إلى الأمامية والقبض عليها
١٤٣	القبضة الخلفية
١٤٤	القبض تحت الماء
١٤٥	القبضة السطحية
١٤٦	طرق التخلص من قبضة الغريقة
١٤٧	القبضة الأمامية
١٤٧	قبضة الخلق الخلفية
١٤٨	القبض المزدوج على معصم واحد
١٤٩	حمل الغريق
	حمل الرأس :
١٤٩	الحمل من الشعر
١٥٠	الحمل حول الصدر

صفحة	
١٥١	حمل السابحة المذمبة
١٥٢	التنفس الصناعي
١٥٧	ما يعمل في الانقاذ
١٥٨	تعليمات يجب اتباعها في القوارب
١٥٩	الخدمة — الاسعاف : القريض
١٦٠	شارة الاسعاف
١٦٢	» القريض
١٦٤	معرفة الجهة التي بها الغرفة أو المنزل
١٦٦	عمل الخرائط
١٧٠	قراءة الخرائط
١٧٤	الاتجاه ، المسافة ، الموضع ، التمثيل
١٧٧	رسم الخرائط
١٧٧	طريق عمل الخريط
١٧٧	طريقة المربعات
١٨١	» المسلة
١٨٤	الرحلات
١٨٥	أمكنة الرحلات
١٧٦	التصريح — نموذج للتصريح
١٨٧	الصحة
١٨٨	الملابس
١٨٩	ربط الأمتعة
١٩٠	القيادة
١٩١	اتباع قانون المرشحات

(ح)

صفحة	
١٩٢	العناية بالأقدام
١٩٣	في الطريق
١٩٤	الاستراحة في الطريق
١٩٥	شدة الانتباه في أثناء السير
١٩٦	إضلال الطريق
١٩٧	ملاحظات
١٩٨	الرحلات الارشادية
٢٠٠	برنامج الرحلة
٢٠١	أنواع الرحلات
	رحلة الكثر ؛ رحلة الاستكشاف ؛ رحلة التعرج ؛ رحلة تتبع الأثر ؛
	رحلة من نقطة لنقطة ؛ رحلة القصص ؛ رحلة الافطار؛ الرحلة التاريخية ؛
	رحلة الاشتراك ؛ رحلة النجوم ؛ رحلة المدينة ؛ رحلة الأمهات ؛ رحلة اتباع
٢٠٥	الخريطة
٢٠٦	الغذاء في الرحلات
٢٠٨	المعسكرات
٢١٠	اختيار مكان المعسكر
٢١٢	الماء الصافي
٢١٣	الاستعداد للمعسكر
٢١٥	أدوات المعسكر — أدوات المرشدين ؛ أثاث المعسكر
٢١٨	أثاث المعسكر المشغول باليد
٢١٨	الصحون والأوعية ؛ المقاعد ؛ المصابيح
٢٢٦	كيفية استعمال السكاكين والبلطات والأزمات
٢٢٩	نصب الخيام

٢٣٠	العناية بالحيام ونظافة المعسكر
٢٣١	المراحيض
٢٣٢	العمل اليومي بالمعسكر
٢٣٦	أعمال المعسكر وتوزيعها
٢٣٨	نموذج لجدول توزيع الأعمال
٢٣٩	وابحات القسم
٢٤١	التدبير المنزلى فى الخلاء
٢٤٢	تنقية الماء فى المعسكر
٢٤٢	الترويق
٢٤٢	الترشيح — الزير . المرشحات (راشح بركفيلد) الأصبص
٢٤٦	إغلاء الماء
٢٤٧	مستودعات الماء
٢٤٨	التغذية
٢٤٨	الأغذية الضرورية
٢٥٠	تخزين الأغذية
٢٥١	الأغذية الصالحة للتغذية
٢٥٣	اللحم ، البيض ، اللبن ، الجبن ، الزبد ، الخضرا ، الفواكه ، البقول ، الخبز ، التوابل
٢٥٤	الأغذية غير الصالحة
٢٥٥	الأشربة الصالحة
٢٥٦	الماء ، الأشربة المرطبة ، الشاي ، القهوة ، الكاكاو
٢٥٧	الطهى
٢٥٧	نار الطهى

سندحة

٢٥٨	المكان ؛ الخشب ؛ إيقاد النار ؛ قبل إيقاد النار
٢٦٥	أنواع النيران الهرمية ؛ المتقاطعة ؛ الصياد ؛ الخندق المفتوح ؛ النجمة ؛ الصخر ؛ الخبز
٢٧٤	القرن الصفيح ؛ الحفرة ؛ حفرة الجيوب ؛ الطهي المدفون ؛ القطارة ...
٢٧٥	ألوان الطعام التي تظهى في المعسكر
٢٧٦	الأصناف التي لا تستعمل فيها أدوات الحم المفروم والبيض على الصدر ؛ السمك أو البفتيك على الخشب ؛ السمك المشوى على الصينية وفى ورق الشجر ؛ اللحم المشوى ؛ السمك أو اللحم أو الخضار المدفون ؛ البيض المدفون فى الورق ؛ البيض فى البرتقال
٢٨٢	

شوى البيض ، الخبز على العصا :

٢٨٤	الأصناف التي تظهى فى أدوات المعسكر
٢٨٥	الحساء ؛ حساء العدس ؛ حساء الطماطم ؛ حساء الخضر
٢٨٦	اللحم ؛ الكباب ؛ الكفتة ؛ الدفعة ؛ اللحم المسلوق ؛ اللحم مع الخضر ...
٢٨٨	الخضر
٢٨٩	البقول ؛ البسلة واللوبيا والذاصوليا الجافة باللحم ؛ العدس ؛ البصارة ؛ الأرز
٢٩١	أصناف أخرى
٢٩٢	المكرونة ؛ البيض ؛ المقلى ؛ العجة ؛ البيض بالقلقل الأخضر
٢٩٣	الخلو المطبوخ
٢٩٣	الفواكه الجافة — القراصيا ؛ المشمشية ؛ الوشة
٢٩٣	» الطازجة — التفاح ؛ الكثرى ؛ الخوخ
	المهلبية ؛ الأرز بلبن ؛ الفالودج ؛ حلالة الدقيق ؛ الارميك ؛ الكفاة ؛
٢٩٧	القطايف ؛ النقيلة

(ك)

صفحة

٢٩٨		جدول نموذجي لأغذية المعسكرات في الصيف
٢٩٩		» » » في الشتاء
٣٠٠		بعد تناول الطعام
٣٠١		الراحة بعد تناول الطعام
٣٠٢		مجلس السمر حول النار
٣٠٤		النسوم
٣٠٥		في الصباح
٣٠٦		تقلبات الجو
٣٠٦		علامات صحو البحر ؛ علامات رداءته ؛ علامات قرب هطول الأمطار...
٣٠٨		الاصابات واسعافها
٣٠٨		الاختناق
٣١٠		الحريق
٣١٠		الحروق
٣١٤		الغيبوبة
٣١٥		النوبات العصبية...
٣١٦		الاغماء
٣١٨		الصدمة الكهربائية

بسم الله الرحمن الرحيم

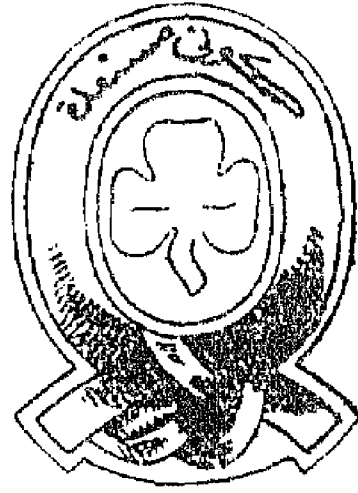
المقدمة

لا يمكن تحقيق الغرض الأساسي الذي ترمى إليه حركة المرشديات إلا متى حصلت المرشدة على وسام الرتبة الأولى الذي ينم عن استعدادها لأن تشغل مركزها بجدارة في الحياة وأن تكون فتاة صالحة ، قوية البنية ، متينة الأخلاق ، تعرف ما لها من حقوق وما عليها من واجبات ، وأما نافعة تخرج للوطن نساء صالحين وتعرف كيف تجعل منزلها مملكة الطمأنينة والسلام .

يتم هذا الجزء من كتاب الفتيات المرشديات التعاليم الخاصة بدرجاتهن المختلفة في سلك المرشديات وهي المرشدة الحديشة ، والمرشدة من الرتبة الثانية ، والمرشدة من الرتبة الأولى التي يبحث هذا الكتاب فيما يجب أن تعرفه من معلومات كلها عوامل أساسية مفيدة لا غنى عنها في الحياة .

وكل ما أرجوه أن يكون هذا الكتاب من العوامل القوية التي تشوق المرشديات وتدفعهن الى الوصول الى أسبى درجات الارشاد ، وأن أرى له من الأثر الفعال في حركة المرشديات وتقدمها ما لسابقه الجزءان الأول والثاني من كتاب الفتيات المرشديات .

شارة المرشدة من الرتبة الأولى



(شكل ١)

تستطيع المرشدة بعد حصولها على وسام الرتبة الثانية أن توجه عنايتها إلى الحصول على شارات المهن المختلفة على حسب رغبتها وميولها ، ولكن الأفضل من غير شك أن تزين ذراعها بشارة الرتبة الأولى ، على أن تغطيه بشارات المهن المختلفة خصوصا إذا راعينا أنه يتحتم عليها لكي تحصل على شارة الرتبة الأولى أن تنال شارات الطهى ، والحياطة ، ورعاية الطفل ، والتمريض ، والإسعاف وهى فى مجموعها أهم ما يجب أن تحصل عليه المرشدة من شارات المهن التى تعدّها لمركزها الحقيقى فى الحياة .

واستتبار المرشدة من الرتبة الأولى ، ليس من الأشياء الصعبة المتعذرة
فهو وإن كان يبدو خطا محسوسا بالمواد المخالفة ولكنها من السهولة بمكان
كما أنها من المواد المسلية التي تشوق المرشدة لدراستها دون سآمة أو ملل .
والمرشدة الصبورة لا يعوقها عن الوصول إلى غرضها السامى أية صعوبة .

وشارة المرشدة من الرتبة الأولى (شكل ١) مصنوعة من النسيج "البينج"
ومحلاة بما بها من تطريز باللون الأخضر وهي تلبس على الذراع اليسرى .
ويجب أن تكون الهدف الذي تضعه كل مرشدة نصب عينيها فلا يفتردها
عن حصولها عليه أية صعوبة أو تعب .

مواد اختبار المرشدة من الرتبة الأولى

- ١ — الحصول على شارة الرتبة الثانية ، والتأثير الطيب في الفرقة .
- ٢ — الألبام بتاريخ حركة المرشدات وأغراض هذه الحركة .
- ٣ — الذكاء :

(أ) المقدرة على تقدير ثلاثة من الأشياء الآتية على شرط ألا يزيد الخطأ في اثنين منها على ٣٥ ٪ .

الارتفاع ، الوزن ، المسافة ، العدد ، الوقت .

(ب) معرفة الـ ١٦ جهة لبيت الأبرة (البوصلة) بالشمس نهارا والكواكب ليلا .

(ج) اقتصاد مبلغ عشرة قروش في صندوق التوفير .

(د) تدريب فتاة لتتجج في اختبار المرشدة الحديثة .

٤ — الأعمال اليدوية :

حمل شارات المهن الآتية وهي ، الطهى ، والخياطة ، ورعاية الأطفال .

٥ — الصحة :

(أ) السير ميلين في نصف ساعة ، والعودة بحالة مرضية .

(ب) المقدرة على تعليم مرشدة حديثة ، قوانين الصحة .

(ج) السباحة مسافة خمسين ياردة .

٦ — الخدمة :

(أ) الحصول على شارة الأسعاف أو التمريض ، وتجديدها كل سنتين .

(ب) معرفة الجهة التي بها مكان الفرقة أو المنزل معرفة جيدة في حدود مسافة لا تقل عن نصف ميل في كل اتجاه "تزداد المسافة إلى ميل في الأرياف" والمقدرة على إرشاد غريب إلى أقرب طبيب ، ومكان حنفيات الحريق ، والتليفون ومكتب البريد والتلغراف ، وصندوق البريد ، والجراج ودكان البنزين وغير ذلك من أى مكان في حدود هذه المسافة .

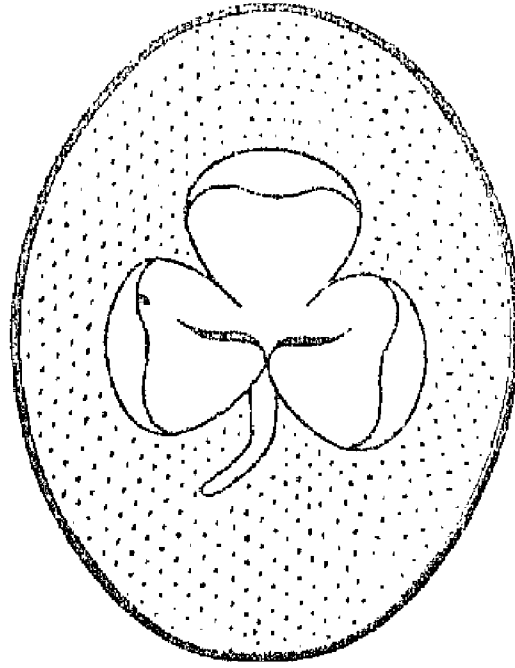
(ج) رسم خريطة يمكن شخصاً غريباً من إيجاد طريقة من أى نقطة تعين إلى أخرى .

(د) أخذ مرشدتين "ليستا من الرتبة الأولى" لتمضية نصف يوم في الخلاء مع الاستعانة بخريطة في إيجاد الطريق ، إن أمكن ، وتستطيع أن تحكم المتجئة ، التي يمكنها أن تصبحن في هذه الرحلة ، أو تشترك معهن من أى نقطة ترغبها ، على حالة مظهرهن ، وأسلوبهن ، ومحافظتهن على متاع الغير ونظافتهن ، وترتيبهن وسرورهن الخ ، ونوع الأكل الذي يختار وطريقة طهيهِ .

٧ — معرفة كيفية التصرف في الحالات الآتية :

الاختناق "التنفس الصناعى" حوادث الحريق ، الغيبوبة ، التشنجات العصبية ، الإغماء ، والصدمة الكهربائية .

الحصول على شارة الرتبة الثانية



(شكل ٢)

إذا لم تكن المرشدة قد جازت بعد امتحان المرشدة من الرتبة الثانية وحصلت على الشارة الخاصة به ، (شكل ٢) فيجب أن تهتم بذلك حتى تستطيع الحصول على شارة المرشدة من الرتبة الأولى ، ولكن إذا لم تكن بعد مرشدة من الرتبة الثانية فيجب ألا يمنعها ذلك عن الشروع في إعداد نفسها لامتحان المرشدة من الرتبة الأولى لأن هذا الاختبار يحتاج إلى وقت طويل حتى يمكن المرشدة أن تؤديه بسهولة دون حاجة إلى إعادة أى قسم منه .

التأثير الطيب في الفرقة

يجب أن يكون هناك فرق بين المرشدة من الرتبة الأولى والمرشدة الحديثة أو من الرتبة الثانية فتكون المرشدة من الرتبة الأولى ذات تأثير حسن في فرقتهما ، وذات مركز بين وسط زميلاتها ، وليس معنى هذا أن تكون شديدة متغطرسة ، معجبة بنفسها ، كثيرة الكلام ، تظهر لمرشدات الفرقة أنهن على خطأ وأنها وحدها التي تعرف الصواب ، بل المطلوب من المرشدة التي أدت مواد اختيار المرشدة من الرتبة الأولى أو جزءا منها أو التي تعد نفسها لتأديتها ، أن تكون عاقلة ، رزينة ، إذا كلفت عملا أدته على أحسن ما يكون فتصبح واحدة ممن تعتمد عليهن القائدة الاعتماد كله حتى وإن لم تكن عضوا من أعضاء مجلس شرف الفرقة .

المرشدة من الرتبة الأولى هي التي تفحص كل شئ فحصا دقيقا ، فتقوم بأعمالها كلها بدقة وعناية ، من البداية حتى النهاية ، فلا تهمل شيئا مهما كان صغيرا ، أولاهم بالأشياء الداخلية التي لا ينتظر رؤيتها ، فتكون دائما منتظمة ، مرتبة ، دقيقة ، مستعدة مستحكمة الأدوات لا ينقصها أي شئ مما يجب أن يكون معها مثل أدوات الأسعاف الأولى البسيطة ، والمذكرة والقلم وقطعة من الضبارة أو غيرها من الأشياء المفروض على المرشدة حملها معها علاوة على أشياءها الخاصة .

المرشدة من الرتبة الأولى هي التي تستطيع بسهولة أن توقد النار بعود أو اثنين من الكبريت مهما كانت حالة الجو ، فيكون بينها وبين المرشدة من الدرجة الثانية فرق ، لأن الأخيرة وإن كان مفروضا عليها أن توقد النار دون استعمال أكثر من عودى كبريت أيضا ، ولكنها تقوم بذلك في جو يكون غالبا صحو كما أنها تستعمل خشبا جافا .

المرشدة من الرتبة الأولى أيضا هي التي تكون مشيتها ، ووقوفها ، وجلستها صحيحة رشيقة في حركاتها ، لطيفة في معاملتها ، متأدبة ، محتشمة .

المرشدة من الرتبة الأولى هي التي تعرف كيف تكسب محبة مرشدات فرقها ، ورضاء قائدها ، فتكون دائما على تمام الاستعداد عند الحاجة إليها ، طيبة القلب ، خادمة الجميع ، أول من يتقدم للمساعدة ، وآخر من ينتظر الجزاء .

وبالجملة يجب أن تكون المرشدة من الرتبة الأولى ، مثال الكمال في كل شئ ، إذ ليس المطلوب منها أن تكون على معرفة تامة بمواد اختبار المرشدة من الرتبة الأولى وكفى ! بل الواجب أن تكون شخصية محبوبة ، محترمة قبل أن تعرف كيف تقدر المسافات ، وترسم الخرائط مثلا .

تاريخ حركة المرشدات

حينما بدأ جناب اللورد يادن باول حركة الكشفة للبنين في إنجلترا ، لم يفكر في البنات ، ولكن هذه الحركة راقت كثيرا الفتيات الانجليزيات وأردن الإندماج فيها من تلقاء أنفسهن ، وفي سنة ١٩٠٩ حينما عمل اللورد يادن باول أول حفلة للكشفة في القصر البلورى بضواحي لندن ، حضرت بعض الفتيات مرتديات ملابس للكشفة أيضا فكانت هذه الرغبة باعثا لأن يفكر اللورد يادن باول في بدء حركة أخرى منفصلة للبنات ، تلائم حالتهم ، ومداركهم ، واحتياجاتهم ، فوكل إلى شقيقته ”الآنسة يادن باول“ أمر هذه الحركة والإشراف عليها ، وسميت ”حركة المرشدات“ ، ومنذ ذلك الحين أخذت الحركة تتسع اتساعا مطردا ، وانتقلت من الجزائر البريطانية إلى البلاد الأخرى الأوروبية ، غير أن الحرب العظمى للأسف أثرت في حركة المرشدات كما أثرت في غيرها من الحركات الأخرى ، ومع هذا فقد قامت المرشدات في أثناء هذه الحرب بأعمال مجيدة تذكرهن بالفخر والثناء .

وفي سنة ١٩٢٨ عقد المؤتمر العالمى للمرشدات في بلاد المجر وفي هذا المؤتمر انتخبت ”اللجنة العالمية للمرشدات“ ، وهى اللجنة الدولية التى تشرف على المسائل الدولية بين مرشدات العالم وتقرر أيضا إنشاء ”المكتب الدولى“ الذى يقوم بجميع الأعمال الإدارية الدولية الخاصة بحركة المرشدات فى البلاد المختلفة ، كما أنه حاققة الاتصال بينها .

حركة الكشف والمرشدات بمصر :

لما عمت حركة الكشف بلاد العالم المختلفة ومنها مصر: انتظم في سلكها عدد كبير من الأولاد على اختلاف جنسياتهم منهم الكثير من أولاد الأجانب المقيمين في مصر أمر مولانا حضرة صاحب الجلالة فؤاد الأول ملك مصر بإنشاء أول فرقة للكشف من طلبة مدرسة الأوقاف الملكية "الحديثي اسماعيل الثانوية" فكانت هذه الفرقة نواة لحركة الكشف المصرية التي انتظم في سلكها الآن نحو ثمانية آلاف تقريبا من الأولاد المصريين على اختلاف أعمارهم .

وما زال مولانا حضرة صاحب الجلالة الملكية يشجع هذه الحركة شأنه في جميع المشروعات المفيدة التي تعود على مصر وأهلها بالخير حتى سمح جلالتهم بتنصيب حضرة صاحب السمو الملكي الأمير فاروق كشافا أعظم لمصر ، وتم ذلك في حفلة شائعة أقيمت لهذا الغرض بالنادي الأهلي بالجزيرة في ٢٩ أبريل سنة ١٩٣٣ وكان هذا التنصيب أكبر دعاية للحركة وانتظم على أثره الكثير من الأولاد المصريين فيها .

وقبل تنصيب حضرة صاحب السمو ولي العهد كشافا أعظم لمصر تكونت اللجنة الأهلية للكشف بمرسوم ملكي وانضم إليها من الأعضاء أشخاص كثيرون من ذوي الحيثية والمكانة بمصر .

أما حركة المرشدات فقد بدأت بحالة مضطربة بين بضع فتيات منذ عدة سنين وانكسرت ماتت واندثرت بعد أشهر قليلة لأنه لم يكن الوقت قد حان بعد لانتشارها بين الفتيات المصريات ، وبقيت مصر دون مرشدات مصريات حتى أواخر عام ١٩٢٩ حينما رأت مراقبة التربية البدنية قسم

البنات بوزارة المعارف العمومية أن الفرصة سانحة لإدخال نظام الفتيات المرشدات بمدارس البنات، فاتخذت لذلك العدة بتدريب بعض من رغب من المعلمات بمدارس البنات المختلفة على نظام المرشدات وقيادة الفرق بمعرفة السيدة منيرة صبرى ابتداء من نوفمبر سنة ١٩٢٩ حتى أواخر مارس سنة ١٩٣٠ حيث سمح لهؤلاء القائدات بإنشاء الفرق الأولى للمرشدات المصريات ومن ثم أبلغ ذلك إلى المكتب الدولي للمرشدات في لندن وكانت إنجلترا في ذاك الوقت تستعد لعقد المؤتمر السادس للمرشدات "بفوكسلز" أشهر مركز لتدريب قائدات المرشدات بالجزائر البريطانية وهو في الغابة الجديدة قريبا من سوثهمبتون ، فدعيت مصر عقب هذا البلاغ للاشتراك في المؤتمر وأولا ما بذله جناب المستر سمسون مراقب التربية البدنية من مجهود عظيم لما تمكنت مندوبة مصر السيدة منيرة صبرى من الاشتراك في المؤتمر الذي لولاه انحسرت حركة المرشدات المصريات مركزها الدولي الذي تتمتع به الآن ولها أكبر شرف في حصولها عليه .

مما تحسن الإشارة إليه هنا أنه قبل عام سنة ١٩٣٠ بعدة سنوات كانت هناك حركة للمرشدات الأجنبية تضم عددا قليلا جدا من الفتيات المصريات ، وأنه في المؤتمر الدولي للمرشدات الذي عقد في بلاد المجر في سنة ١٩٢٨ اعترف بهذه الحركة ممثلة لمصر، وكانت تدعى في ذاك الوقت الفتيات المرشدات بمصر "Girl guides Egypt" فلما بدأت الحركة المصرية للمرشدات ، وذهبت مندوبتها الى المؤتمر ، علمت أنه سببت في هذا المؤتمر في أمر الاعتراف نهائيا بحركة المرشدات الأجنبية كهيئة ممثلة لمصر، ومعنى هذا أن تنحسر حركة المرشدات المصريات تمثيلها الدولي ، وتصبح بطبيعة الحال إما تابعة لحركة المرشدات الأجنبية ، أو غير معترف بها دوليا ، فأمام هذا الموقف قدمت مندوبة مصر طلبا

إلى مديرة المكتب الدولي التي كانت من أعضاء المؤتمر، للاعتراف بالحركة المصرية للارشادات ، ونتيج عن هذا أن عقدت اللجنة الدولية اجتماعا خاصا حضرته السيدة كارثر ممثلة الحركة المختلطة للارشادات ، والسيدة منيرة صبرى ممثلة الحركة المصرية هن ، وبعد دفاع شديد عن الحركة المصرية اعترف بهذه الحركة بجانب الحركة الأخرى الأجنبية التي سبق أن اعترف بها من قبل ، وكان هذا أول فوز لمصر وهنا تغير اسم الحركة الأجنبية للارشادات من الفتيات المرشدات بمصر الى ” المرشدات المختلطات بمصر “ أى

‘The International guides in Egypt’

في أكتوبر سنة ١٩٣٠ ضاعفت مراقبة التربية البدنية ”قسم البنات“ جهودها في تدريب قائدات المرشدات حتى يمكن ضم عدد أكبر من الفتيات إلى الحركة التي اتسع نطاقها بسرعة حتى بلغ عدد الفتيات المنضمات إليها بعد عام من إنشاء الفرق الأولى أى سنة ١٩٣١ — ١٢٠٠ مرشدة وكان ذلك العدد كله في القاهرة .

في ٢٥ أبريل سنة ١٩٣١ أقيمت الحفلة الأولى للمرشدات بالنادى الأهلى بالجيزة . وتفضل حضرة صاحب الجلالة الملك بحضورها مع كبار الهيئة السياسية ورجال الدولة ، وقد نجحت هذه الحفلة نجاحا عظيما ، تفضل حضرة صاحب الجلالة الملكية عقب انتهائها باظهار رضاه العالى وتشجيعه للقائمة بحركة المرشدا ، فكان لهذا التشجيع السامى أكبر أثر فى نجاح حركة المرشدات المصريات ووصولها إلى الحالة المرضية التي هى عليها الآن .

في أواخر سنة ١٩٣١ ، اتسع نطاق الحركة اتساعا أعظم ، وأدخل نظامها فى بعض المدن الكبرى مثل الاسكندرية ودمهور وطنطا وأسيوط وبني سويف وسوهاج وأقبلت الفتيات على الانتظام فيها إقبالا كبيرا

وفي ١٧ أبريل سنة ١٩٣٢ أقيمت الحفلة الثانية للمرشدات وتفضل حضرة صاحب الجلالة مولانا فؤاد الأول ملك مصر بحضورها مع أفراد الأسرة المالكة وهذه هي الحفلة الأولى الرسمية التي تشرفت بحضورها الأسرة المالكة مجتمعة ، ولهذا فالفتيات المرشدات يفخرن بذلك الفخر كله ، ويعتبرون هذا العطف السامي من أكبر الأسباب في نجاح حركة المرشدات ، ووصولها في تلك المدة الوجيزة إلى الحالة المدهشة السارة من التقدم والنجاح . وكانت نتيجة هذه الحفلة خيرا ، وبسبب سابقتها ، وقدرت ممن حضروها على اختلافهم كل تقدير ، كما أنها كانت دعاية طيبة للحركة بين الفتيات والجمهور الذي لم يعهد من قبل اشتراك الفتيات في الحفلات العامة بهذا العدد الكبير وبهذا النظام الدقيق ، ولم يكن يعرف من قبل عن حركة المرشدات وأغراضها شيئا ، بل كان معظم الآباء يظنها مجرد رحلات تقوم بها الفتيات وغير عالمين أنها خير وسيلة لتربيتهن جسميا وخالقيا .

منذ ذلك العهد وحركة المرشدات المصرية تناسع اتساعا مطردا ، وقد مثلتها في المؤتمر الدولي للمرشدات الذي عقد "ببوتشه" في جنوب يولونيا في أغسطس سنة ١٩٤٢ السيدة منيرة صبرى وحصلت فيه على الاعتراف بالهيئة المصرية للمرشدات من هيئات الدرجة الأولى أى المعترف بها اعترافا كلياً ولها الحق في إعطاء الصوت في المسائل الدولية للمرشدات ، ولكن بقيت هناك مسألة اشتراك الهيئة المختلطة للمرشدات أى الهيئة الأجنبية لمن بمصر في هذا الصوت ، وبقيت هذه المسألة معلقة طمعا في أن تتساهل الهيئة المصرية فتسمح للهيئة المختلطة بالاشتراك في ذلك .

واستمرت حركة المرشدات في الاتساع وأقبلت الفتيات على الانضمام فيها في البلاد المختلفة حتى بلغ عدد الفتيات في مارس سنة ١٩٣٤ أى بعد أربع سنوات من إنشاء الحركة حوالى خمسة آلاف فتاة وهي نسبة عظيمة

لم تكن منتظرة بمصر التي لا يزال السواد الأعظم من أهلها يحافظ على تقاليدہ القديمة ، وأصبح مركز هيئة المرشدات المصريات ثابتا .

في أغسطس سنة ١٩٣٤ مثلت السيدة منيرة صبرى هيئة المرشدات المصريات في المؤتمر الدولى الثامن لهن الذى عقد بالمركز الدولى للمرشدات بأدلبودن بسويسرا وحصلت فيه بعد جهاد كبير على إعطاء الصوت باسم مصر وحدها دون اشتراك الهيئة المختلطة للمرشدات الأجنبيةات معها ، وهذا فوز كبير لمصر لم يكن منتظرا .

وعدد المرشدات المصريات الآن فى فبراير سنة ١٩٣٦ ستة آلاف وخمسمائة تقريبا فى بلاد القطر المختلفة ولهن مركز بين محترم فى داخل البلاد وخارجها .

أغراض حركة المرشدات

الأغراض التي ترمى إليها حركة المرشدات هي :

(١) تربية المدنية الصحيحة والوطنية بين الفتيات بتكوين أخلاقهن .

(٢) تدريب قوة الملاحظة ، والاعتماد على النفس ، وتعود النظام

(٣) تلقين مبدأ الإخلاص للغير والتفكير فيهم . .

(٤) تعليم الخدمات العامة المفيدة للمجموع .

(٥) تعليم الأشياء النافعة كالخرف المختلفة والمهارة فيها .

(٦) تربية الأجسام تربية بدنية صحيحة .

(٧) جعل المرشدة كفئا لأن تكون ربة بيت ، وأما بالمعنى الصحيح .

وتقضى طريقة الإرشاد باعطاء الفتيات ، الألعاب والتعاليم الصحية

التي تدخل على أنفسهن السرور وفي الوقت نفسه تعطينهن الفرصة لمعرفة

الكثير من المعلومات خارج المدرسة بطريقة محبوبة فيحصلن منها على

الفوائد الآتية :

(١) الأخلاق والدكاء بوساطة قانون المرشدات ، والقسم ، وطريقة

العمل في القسم والألعاب الخ .

(٢) المهارة في الخرف بالتشجيع على نيل الأوسمة المختلفة .

(٣) الصحة بالمعيشة في الهواء الطلق ، والإقامة في المعسكرات ،
والتمارين البدنية والألعاب الخ .

(٤) خدمة الناس والوطنية ، بوساطة العمل الخيري كل يوم ،
والخدمات العامة المنظمة الخ .

والغرض الأساسي لحركة المرشدات هو مساعدة الوالدين والمعلمات
في تربية الفتاة تربية صحيحة جسميا ، وعقليا ، وخلقيا ، وجعلها عضوا
نافعا في المجتمع الإنساني ، وليس لهذه الحركة أية صلة بالسياسة أو بشيعة
من الشيع ، أو طائفة من الطوائف .

التقدير

المسافة ، العدد ، الارتفاع ، الوزن ، الزمن

تختار المرشدة على حسب رغبتها ثلاثة من الأشياء الآتية وهي المسافة والمساحة والعدد ، والارتفاع ، والوزن ، والزمن ، لتقريرها ، والمهم في هذا هو درايتها كفاية بتقدير ما تختاره منها .

وإسمح لها بما لا يزيد على ٢٥٪ أقل أو أزيد من التقدير الحقيقي في إجابتها ، فإذا فرض مثلا وقدرت ارتفاع حامود التليفون بخمسة عشر مترا ، أو بخمسة وعشرين مترا ، وكان ارتفاعه الحقيقي ٢٠ مترا ، تعد إجابتها مقبولة ، ولكن يفضل عليها بطبيعة الحال الإجابة التي لا يكون الفرق فيها كبير حتى يصل إلى هذه النسبة ، فإذا مرتبت المرشدة نفسها تمرينا كافيا على الطرق التي تتعلق بتقدير كل شيء من هذه الأشياء وجدت أن الفرق ، إن كان هناك فرق ، تافه قليل الأهمية .

تقدير المسافة والمساحة

تدرب المرشدة نفسها حتى يكون عندها من الدراية ما يمكنها من تقدير المسافة والمساحة قريبا من الحقيقة بقدر الإمكان ، فإذا أرادت أسرتها مثلا أن تنتقل إلى منزل جديد ، ووكلوا إليها أمر اختياره ، أمكنها بما عندها من دراية أن تعرف هل يكتفى هذا المنزل للأثاث الذي يملكونه أم لا ، وهل يسمح مدخل المنزل بادخال قطع الأثاث بسهولة دون تعوضها للكسر

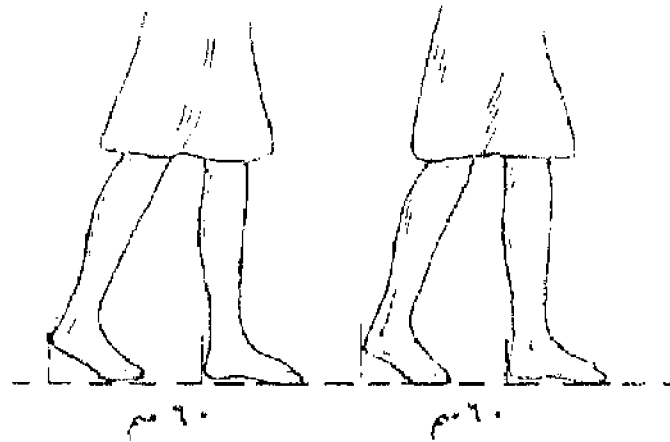
أو التلف ، أو لا يسمح ، فحتى كانت مدربة أمكنها أن تعرف ذلك بمجرد نظرة واحدة تلقىها على المنزل .

وكثيرا ما تحتاج المرشدة إلى الذهاب مع قائدها ، أو بعض زميلاتهما لاختيار مكان في الدراء لينصبن فيه خيامهن . فإن كانت متمرنة أمكنها أن تدلى برأيها الصائب فيما إذا كان هذا المكان يسمح بنصب العدد المطلوب من الخيام ، أم لا .

وهناك غير هذين المثالين حالات كثيرة مختلفة تصادف المرشدة . وترى نفسها في حاجة شديدة إلى الدراية بتقدير المسافة أو المساحة ، ولذا يجب على المرشدة أن تمرن نفسها باستمرار في كل فرصة على تقدير المسافة حتى تعتاد التقدير الصحيح ، و يصبح في إمكانها من النظرة الأولى أن تقدر تقديرا صائبا ، أو قريبا من الحقيقة بقدر المستطاع .

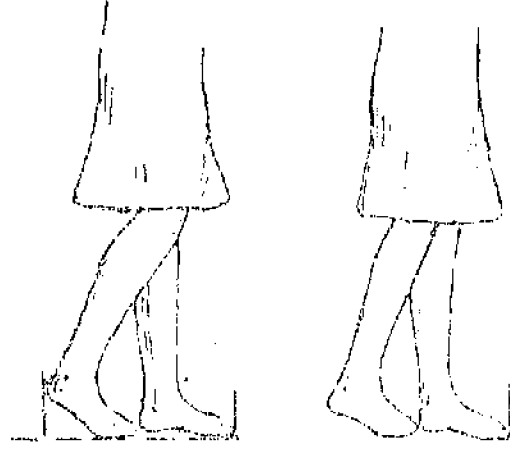
وتستعين المرشدة في تقدير المسافة والمساحة بمعرفة أطوال الأشياء الآتية :

١ — طول خطواتها بالضبط ، وطريقة قياسها أن تسير خطوة عادية ثم تضع علامتين خلف عقبي قدميها ومن ثم تقيس المسافة بينهما (شكل ٣) فتكون هي طول الخطوة .



(شكل ٣ — طول الخطوة)

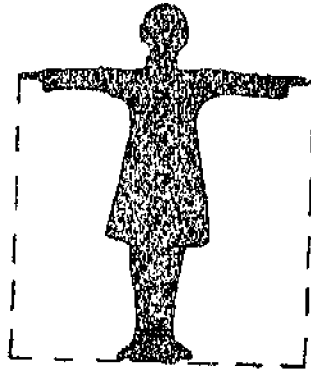
وتكاد تكون خطوة كل إنسان (شكل ٤) كطول قامته مرتين تقريباً .



(شكل ٤)

٢ — طول خزامها بالضبط ، ويحسن أن يقسم من الداخل إلى سنتيمترات بمقياس مضبوط لتستعمله بدلاً من المسطرة .

٣ — طول باعها ” ذراعها ممتدتين للجانب ” شكل (٥) .



(شكل ٥)

٤ — طول ربطة عنقها ” الكرافات ” وهي مفردة .

٥ — طول الشارع الذي تسكن فيه وعرضه .

٦ — طول منزلها وعرضه ومساحة حجراته .

٧ — طول المسافة الاعتمادية :

(أ) بين الأشجار التي تفرس بالشوارع .

(ب) بين أعمدة الترام .

(ج) بين أعمدة التلغراف والتليفون على جانبي السكة الحديدية .

٨ — المساحة القانونية :

(أ) للمعب النمس : طوله ، عرضه .

(ب) لمعب كرة الشبكة : طوله ، وعرضه .

طرق تقدير المسافة

١ — الطريقة الأولى :

طريقة الوحدة :

إذا كان المطلوب معرفة طول شارع مفروسة على جانبيه الأشجار أو موضوع عليهما أعمدة الترام فتقاس أولا المسافة بين كل شجرتين أو عمودين ولتكن عشرة أمتار مثلا ، ثم تعد عدد المسافات التي بين

الأشجار (شكل ٦) أو الأعمدة وتضرب في عشرة وهي طول المسافة الواحدة ، وحاصل الضرب هو طول الشارع .

(شكل ٦ — طريقة الوحدة)

٢ — الطريقة الثانية :

طريقة النظر :

إذا كانت المرشدة في الخلاء وليس هناك أعمدة تلفراف أو تليفون تستعين بها فليس أمامها إلا أن تعتمد على مقدرتها وسابق اختبارها في تقدير المسافة مستعينة بالملاحظات الآتية :

يرى النظر العادي السليم .

- (١) على بعد ٤٥ مترا الفم والعينين .
- (٢) « ٩٠ « العينين كتنطتين .
- (٣) « ١٨٠ « بعض أجزاء دقيقة من الملابس .
- (٤) « ٢٧٠ « الوجه .
- (٥) « ٣٦٠ « حركة إرجلين .
- (٦) « ٤٥٠ « لون الملابس .
- (٧) « ٥٠٠ « الرجل ، أو المرأة ، أو الحصان بجلاء .
- (٨) « ٧٠٠ « الرجال أو النساء أفرادا .

ولكى تستطيع المرشدة أن تعرف مقدرتها على تمييز هذه الأشياء من «الهدايا الأبدية» ، يجب أن تتمرّن على الخروج في الخلاء هي وزميلاتها من المرشدات ومن ثم تستطيع أن تعرف نسبة نوة نظرها على التمييز من هذه الأبدية وتتميّز ذلك قاعدة تعتمد عليها في تقديرها .

وهناك أشياء أخرى ثابتة يمكن تمييزها من الأبدية الآتية :

(١) على بعد ٣٠٠ متر أبواب البيوت ونوافذها .

(٢) « ١٢٠٠ » الأشجار المنفردة .

(٣) « ٣٠٠٠ » الكبيرة المنفردة .

(٤) « ٤٠٠٠ » المداخل .

(٥) « ٥٠٠٠ » البيوت العادية .

(٦) « ١٥٠٠٠ » القصور والكائنات .

ولحالة الجو تأثير كبير في ظهور المرئيات وكذا في موقع الشيء المنظور .
وتبدو الأشياء أقرب من موقعها في الحالتين الآتيتين :

(١) إذا كان المرئي في غور المساء ، أو نظر إليه الشخص وهو يرتقى مرتفعاً مثل ، تل ، أو جبل .

(٢) إذا كان الضوء واقعاً على الشيء المرئي ، وسطحه ساطعاً وناكساً للأشعة .

وتبدو الأشياء المنظورة أبعد من موقعها في الحالات الآتية :

(١) إذا كان بين المرشدة والشيء المرئى واد ، أو كانت جاثية على ركبتيها ، أو مضطجعة على الأرض .

(٢) إذا كان الجو رطباً ، والحرارة مرتفعة ، أو كان الشيء المرئى واقعاً في الظل .

(٣) إذا كان لون الشيء المرئى قريباً من لون الأفق .

ولذلك يجب على المرشدة أن تلاحظ ذلك في تقديرها ، وأن تعرف من اختبارات المتعددة مقدار الفرق الذى يحدث من تأثير هذه الحالات السابقة .

وتقدير المسافة بهذه الطريقة أعنى بوساطة النظر يحتاج إلى كثير من التدريب ، ولذا يجب على المرشدة أن تمرن نفسها عليه كلما استطاعت إلى ذلك سبيلاً .

٣ — الطريقة الثانية :

طريقة الابهام :

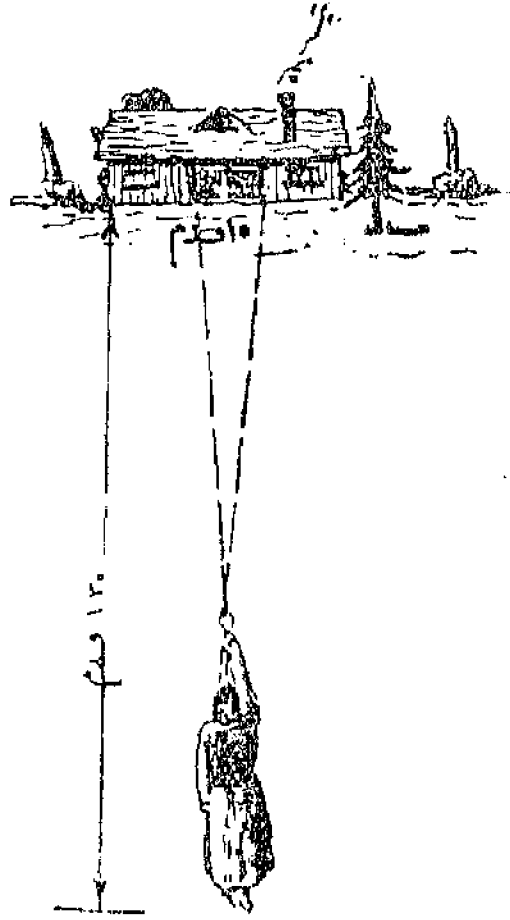
تستعمل هذه الطريقة لمعرفة المسافة بين المرشدة وأى شيء آخر .

(١) تقف المرشدة في مواجهة أى جسم تريد معرفة بعدها عنه مع مد ذراعها اليمنى للأمام أفقياً مع قبض أصابع اليد ومد الابهام .

(٢) تفلق المرشدة عينها اليسرى ، وتقف بحيث يغطى إبهامها الجسم المطلوب .

(٣) تفتح المرشدة عينها اليسرى وتفلق اليمنى ، فتلاحظ أن إبهامها قد انتقل مسافة إلى يمين الجسم المقصود .

(٤) تحسب المسافة التي انتقلها الابهام من النقطة الأولى إلى النقطة الثانية ، ثم تضرب هذه المسافة في العدد ٩ لأن نسبة المسافة التي بين العينين ، إلى المسافة من العين إلى الابهام تساوى نسبة ١ إلى ٩ فإذا ظنت المرشدة أن المسافة بين النقطتين تساوى ١٥ قدما فيكون بعدها عن هذا الجسم يساوى ١٣٥ قدما أى حاصل ضرب 9×15



(شكل ٧ — طريقة الابهام)

٤ — الطريقة الرابعة :

طريقة المثلثين :

وهي تستعمل لتقدير اتساع الماء .

يجب أن تتذكر المرشدة دائماً أن سطح الماء يظهر أقل كثيراً من الحقيقة ، وهذه نقطة لها كثير من الأهمية إذ ربما أرادت المرشدة أن

تعتبر قناة منلا ، سباحة ، وهي من في مقدورهن السباحة لمسافة خمسين مترا
لا أزيد ، فينظرونها إلى القناة فيخيل إليها أن عرضها خمسون مترا بينما هي في الحقيقة
أكثر من مائة متر ، ناذالم تذكر المرشدة ” أن سطح المساء يظهر أقل بكثير من
حقيقته ” وشرعت في السباحة اعتراها التعب عند منتصف القناة وضعف
مجهودها وقد تنصرفت على الغرق إذا كان الحد الأقصى لسباحتها هو الخمسون مترا .

والطريقة التي يمكن المرشدة اتباعها لمعرفة عرض قناة أو نهر هي :

(١) أن تنتصب من الشاطئ المقابل شيئا ثابتا ، مرتقا ، مثل شجرة ،
ويرمز إليها بدائرة « ه » ثم تقف في الجهة المقابلة لها تماما من الشاطئ
واقفة عنده .

(٢) أن يعلم المكان الذي تقف عليه المرشدة بعلامة مثل عصا وقطعة
من الحجارة تكون ظاهرة ظهورا كافيا ويرسم إلى هذه العلامة بحرف أ .

(٣) أن تمشي عشرين خطوة في محاذاة الشاطئ وتضع علامة ثانية
يرمز إليها بحرف ب ويجب أن تكون هذه العلامة ظاهرة جدا .

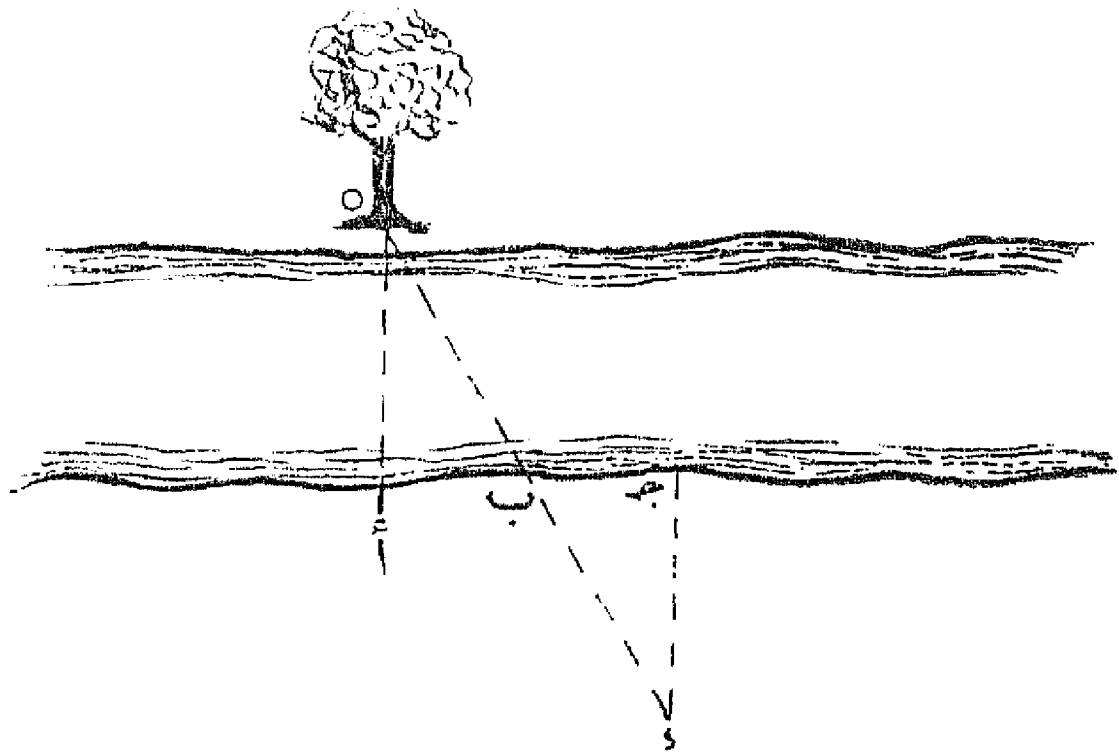
(٤) أن تسير أيضا في الاتجاه نفسه من علامة ب عشرين خطوة أخرى
ثم تضع علامة ثالثة يرمز إليها بحرف ” ح “ .

(٥) تاور المرشدة متجهة إلى جهة الأرض ، وتسير عموديا ، أما حتى
تري أن العلامة ب ، والجسم الثابت من الجهة المقابلة من الشاطئ ، وهو
المرموز له بدائرة (ه) على خط مستقيم ، وهنا تضع علامة أخرى عند النقطة
التي تقف عليها ويرمز إليها بحرف ” د “ .

(٦) تقاس المسافة من علامة ” ح “ إلى علامة ” د “ فتكون هي
عرض النهر أو القناة تماما .

والحصول على المساحة بهذه الطريقة (شكل ٨) ما هو إلا إيجادها بطريقة هندسية محضه . لأنه بوضع هذه العلامات يتكون عندنا مثلثان أحدهما "ه أ ب" والثاني "ب ح د" ، وزاويتا هذين المثلثين وأحد أضلاعهما متساوية ولذا فإن "ج د" يجب أن تكون مساوية لـ "ه أ" وأن مسافة "ه أ" ما هي إلا المسافة المطلوب معرفتها وهي عرض النهر . أو القناة .

وهناك نقطة مهمة جدا يجب الانتباه إليها حتى يكون التقدير صحيحا وهي أن عدد الخطوات التي تسيرها المرشدة من نقطة "و" إلى نقطة (ب) يجب أن يكون مساويا تماما لعدد الخطوات التي تسيرها من نقطة (ب) إلى نقطة (ح) وليس لعدد الخطوات التي تسيرها المرشدة أهمية ما دام متساويا بين (أ ب) و (ب ح) وإن كان عدد عشرين خطوة مناسبة لأنه لا يستغرق كثيرا من الزمن ، ومسافته مناسبة أيضا .



(شكل ٨ — طريقة المثلثين)

٥ — الطريقة الخامسة :

طريقة القبعة :

وتستعمل هذه الطريقة أيضا لتقدير عرض بحيرة أو نهر أو جدول ماء ويحسن أن تكون القبعة التي تستعمل ذات حافة صلبة .

(١) تختار المرشدة في الجهة القابلة من الشاطئ الثاني جسما من الاجسام مثل صخرة .

(٢) تقف على الشاطئ على قطعة أرض مستوية مواجهة لهذا الجسم .

(٣) تثبت عينيها على هذا الجسم ثم تثنى رأسها إلى أسفل حتى تمس حافة قبعتها للشاطئ المقابل .

(٤) تلفت المرشدة جسمها إلى جهة اليمين وهي متجهة إلى طول الشاطئ مع الاحتراس التام ببقاء رأسها في نفس الموضع "ثنى الرأس أماما" ، فتري أن حافة قبعتها تلتقي مع الشاطئ الذي تقف عليه عند نقطة ما ، فتكاف مرشدة أخرى ، إذا كانت معها واحدة ، بالوقوف عند هذه النقطة وإلا فتعلمها بشئ عند هذه النقطة أو قريب منها .

(٥) تقيس المرشدة المسافة بين النقطتين ، النقطة التي تقف عليها ونقطة تقابل حافة قبعتها مع الشاطئ ، فتكون المسافة هي عرض البحيرة أو النهر

٦ — الطريقة السادسة :

طريقة نقطة التقابل :

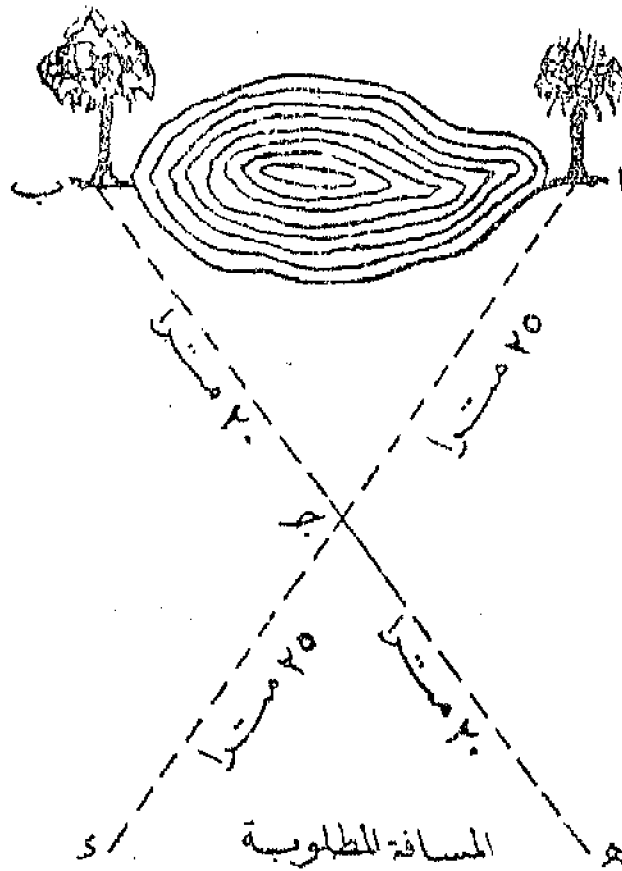
وهي تستعمل لتقدير المسافة بين نقطتين يتعذر الوصول إليهما ، كشجرتين أو برجين ، أو بناءين ، على حافة مستنقع أو بحيرة مثلا (شكل ٩) وتابع المرشدة في تقدير هذه المسافة الطريقة الآتية :

(١) ترمن المرشدة لهاتين الشجرتين بحرفي (أ ك ب) ثم تختار نقطة ثابتة على امتداد الخط بينهما وترمن هذه النقطة بحرف (د) .

(٢) تسير من الشجرة (أ) في اتجاه متعرف حتى تصل إلى نقطة (ح) ولكن هذه المسافة (٢٥ مترا) ثم تستمر في سيرها في الاتجاه نفسه خمسة وعشرين مترا أخرى وتضع علامة (د) .

(٣) تسير من الشجرة (ب) في اتجاه نقطة (ح) ولكن هذه المسافة عشرين مترا ثم تستمر في سيرها في نفس الاتجاه عشرين مترا أخرى وتضع علامة (هـ) .

(٤) تقيس ما بين العلامتين (د هـ) والطول هو نفس المسافة بين الشجرتين .



(شكل ٩ طريقة نقطة التقابل)

تقدير العدد

للمساحة دخل كبير في تقدير العدد ، لأن العدد كلما زاد شغل حيزا أكبر ، ولذلك فإنه على مهارة المرشدة في تقدير المساحة واستعمل عقلها في ذلك ، تتوقف مهارتها في تقدير العدد .

فإذا ما أرادت المرشدة مثلا أن تعرف عدد الأشخاص الذين يمكن دعوتهم إلى حفلة الألعاب التي ستقيمها فرقتها بردهة المدرسة ، وجب عليها أن تقدر أولا مساحة (الردهة) ومنها تستطيع معرفة العدد الذي يمكن دعوته للاشتراك في هذه الحفلة مع ترك المساحات الكافية للمرور بين المقاعد ، والمكان اللازم للفرقة لتقوم فيه بعرض ألعابها منفردة أو مع الأخرى ، وأيضا أنواع الألعاب الممكن اختيارها لمناسبتها لمساحة المكان .

وفي حالة ما إذا كانت الفرقة تقيم في الخيام "المعسكر" ودعت فرقة أخرى لمعسكر معها ، ووكّل إلى المرشدة أمر إعداد ما يلزم ، أمكنها بعقلها أن تعرف ما يسعه المكان من الخيم ، وأفضل طريقة لتنظيمها ، والعدد المنتظر حضوره للغداء ، وكلما كان تقديرها صحيحا وتوفرت سبل الراحة للفرقة المضانة كلما ارتفع مركز فرقتهما في نظر الفرقة المضافة .

وفي كثير من حالات تقدير العدد التي لا يحتاج فيها إلى معرفة المساحة ترتكز المرشدة في تقديرها على عقلها ، وإدراكها ، وعلى سابق تجربتها .

تقدير الارتفاع

يصادف المرشدة في حياتها العملية كثير من الحالات التي تحتاج فيها إلى الدراية بتقدير الارتفاع بعد ، فقد تكلفها والدتها أو قائدة فرقها بالذهاب لشراء بعض الملابس الجاهزة لاختها أو الأردية الرسمية لزميلاتها من المرشدات ، وليس من المتيسر لها اصطحاب أخوتها أو زميلاتها في أثناء الشراء ، فإن لم تكن مدربة على تقدير الارتفاع لا تحضر المقاسات المناسبة وتضطر إلى العودة لبدال هذه الملابس وفي ذلك ما فيه من مضیعة الوقت والمتاعب .

وقد يكون بالجزء الخلفي من حديقة منزلها شجرة غير مرغوب فيها . لأنها تحجب الهواء وأشعة الشمس ويراد قطعها وهناك المرشدة نفسها في حاجة قصوى لمعرفة ما إذا كانت المسافة التي خلف المنزل تكفي لسقوط هذه الشجرة دون اصطدامها بالمنزل في أثناء ذلك أم لا حتى تتخذ حيطتها وتتبع الطريقة التي تحول بين المنزل وإصابته بالضرر ، وهي لا تستطيع بطبيعة الحال أن تتسلق هذه الشجرة ثم تستعين بشريط المقياس أو الحبال لتقدير ارتفاعها وخصوصا إذا كانت هذه الشجرة كبيرة ، كما أنه ليس من المتيسر إيجاد من يقوم بهذه العملية ويساعدها في إتمامها ، وإذا وجد فالأفضل بالنسبة للمرشدة من الرتبة الأولى أن تعتمد على نفسها في القيام بهذا العمل ، ومن هنا يرى أن مسألة "تقدير الارتفاع" ليست من الأشياء التي يقصد منها اللعب والتسلية ، بل هي من الأشياء الضرورية التي تحتاج

إليها المرشدة ، والواجب عليها والحالة هذه أن تمرن نفسها باستمرار على القيام بتقدير الارتفاع عن بعد مستعينة بأبسط الأشياء من حاجياتها ، حتى تستطيع بوساطة هذا التمرين المتوالى أن تجعل تقديرها قريبا من الحقيقة بقدر المستطاع فتأمن شر الوقوع فى الخطأ ، الذى قد ينتج عنه القليل أو الكثير من الضرر .

وأفضل طريقة تتبع للتمرين ، أن تبدأ المرشدة بتقدير ارتفاع الأشياء التى يمكن قياسها بسهولة مثل طول أخواتها وبعض صديقاتها ، وارتفاع صوان "دولاب" ملابسها وارتفاع باب أو نافذة حجرتها وغير ذلك من الأشياء المماثلة لذلك .

ومما يعين المرشدة كثيرا فى تقدير الارتفاع أن تعرف ارتفاع قائمتها بالضبط ، ومتى أرادت تقدير ارتفاع باب أو صوان مثلا ، وقفت بجوار هذا الشئ ثم وضعت علامة بمحاذاة قمة رأسها ورأت بعد ذلك إذا كان الباقي من ارتفاع هذا الشئ قدر ارتفاع قائمتها مرة ثانية ، أو نصفها ، أو ثلاثة أرباعها ، أو أقل أو أزيد ، ومن ثم تستطيع بمعرفة لمقاس قائمتها أن تعرف ارتفاع هذا الشئ .

ويمكن أيضا أن تعرف طول قائمة الأشخاص بمقارنة نفسها بهم ، فى حالة وقوفها بجوارهم ، أو أمامهم ، فترى هل هى مثلا فى مستوى كتفهم ، أو أعينهم ، أو أزيد ، أو أقل الخ .

ويجب على المرشدة أيضا أن تعود نظرها تقدير ارتفاع المتر ، والمترين ، وثلاثة الأمتار ، وأربعة الأمتار ، وخمسة الأمتار ، حتى عشرة الأمتار ، لأنه متى اعتاد نظرها هذه المسافات وثبتت فى ذهنها ساعدها ذلك كثيرا على تقدير الارتفاع .

ويجب على المرشدة أن تعرف ارتفاع الأشياء الآتية :

- (١) طول قامتها ، وهي واقفة مستقيمة .
- (٢) طول قامتها ، وهي واقفة مستقيمة ورافعة ذراعها إلى أعلى
- (٣) عرضها وهي واقفة مستقيمة ومادة ذراعها إلى الجنبين .
- (٤) طول إحدى ذراعها من مفصل الكتف حتى أطراف أصابع اليد
- (٥) طول شبرها .
- (٦) طول قترها .
- (٧) طول قدمها وهي عارية أو في النعل .
- (٨) طول خطوتها العادية .
- (٩) طول قامة قائدة فرقتهما .
- (١٠) طول قامة رئيسة قسمها .
- (١١) طول قامة أفراد أسرتها كل فرد على حدة "القرىبون منهم فقط"

وتعرف أيضا متوسط ارتفاع الأشياء الآتية :

- (١) الباب .
- (٢) النافذة العادية .
- (٣) مصباح غاز الاستصباح في الشوارع .

(٤) سقف الحجرة .

(٥) عامود التلغراف .

وتعرف أيضا طول الأشياء الآتية بالضبط :

(١) طول مظلتها .

(٢) طول عصا راية مورش .

(٣) طول عصا راية القسم .

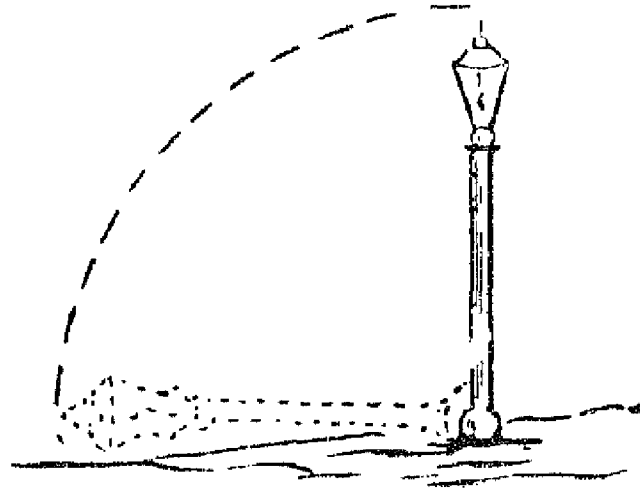
وعلاوة على ما ذكر يمكن المرشدة أن تختار من الأشياء التي تساعد على تقدير الارتفاع ما يناسبها ، فتعرف طوله بالضبط وتستعين به في عملها فإن المهم هو الوصول إلى النتيجة الصحيحة ، أو القريبة منها بقدر الإمكان ، وليس الغرض هو حفظ أطوال مختلفة لا ينتفع بها ويجب أن تمرن المرشدة نفسها باستمرار كلما سنحت لها الفرصة ، فإن كثرة التمرين تكسبها من الخبرة والدراية ، ما يضمن لها صحة التقدير بقدر المستطاع .

ويجب دليها أن تمرن نظرها باستمرار على تقدير ارتفاع الأشياء أو الأشخاص وأن تعد ذلك وسيلة للتسلية كلما صادفت شيئا أو قابلت إنسانا حتى تعتاد التقدير الصحيح ، وتعرف أوجه الخطأ في تقديرها فتعمل حسابها في المستقبل وتأمين شر الوقوع فيها .

طرق تقدير الارتفاع

١ — طريقة قلم الرصاص :

يكون تقدير الارتفاع بهذه الطريقة بفرض أن الشيء الذي يقاس موضوع أفقيا على الأرض . فعمود غاز الاستصباح مثلا لا يمكن تقدير ارتفاعه وهو مركب في مكانه من غير الوصول إلى قمته ، وقياسه من القاعدة إلى القمة ، أما إذا كان ملقى على الأرض (شكل ١٠) فمن السهل جداً قياس طوله .



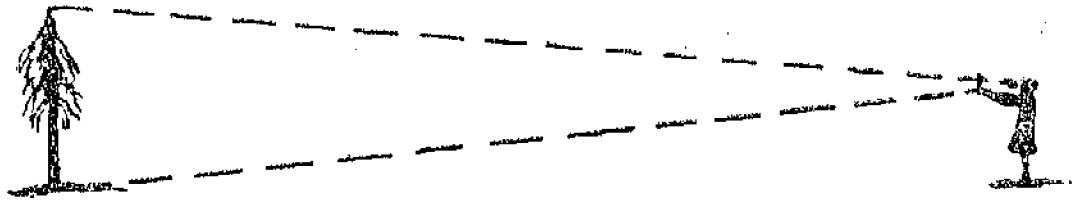
(شكل ١٠)

وكذلك الحال في الأشياء الأخرى كالأشجار وغيرها .
ولاستعمال هذه الطريقة :

- (١) تقف المارشدة بعيدة عن الشيء المراد قياسه بمسافة كافية وتمسك بيدها قلما طويلا من الرصاص .
- (٢) تمد ذراعها جيدا بمحاذاة كتفها وتقف تماما في مقابل الشيء المراد قياس ارتفاعه .

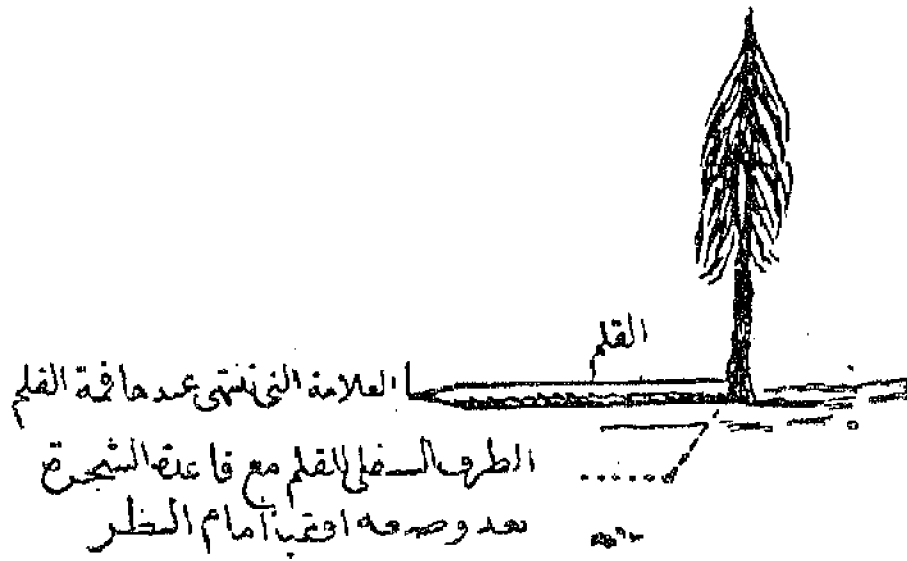
(٤) تغلق جفن إحدى عينيها ، ولتكن العين اليسرى مثلاً ، إذا كانت تستعمل ذراعها اليمنى .

(٥) تتحرك المرشدة في هذا الوضع حتى يصير طرف القلم من الأسفل على مستوى واحد مع الشيء المراد قياسه ، وقتها من الأعلى مع قمة هذا الشيء أيضا ، بمعنى أن القلم ينطى تماما الشيء المراد تقدير ارتفاعه (شكل ١١) .



(شكل ١١)

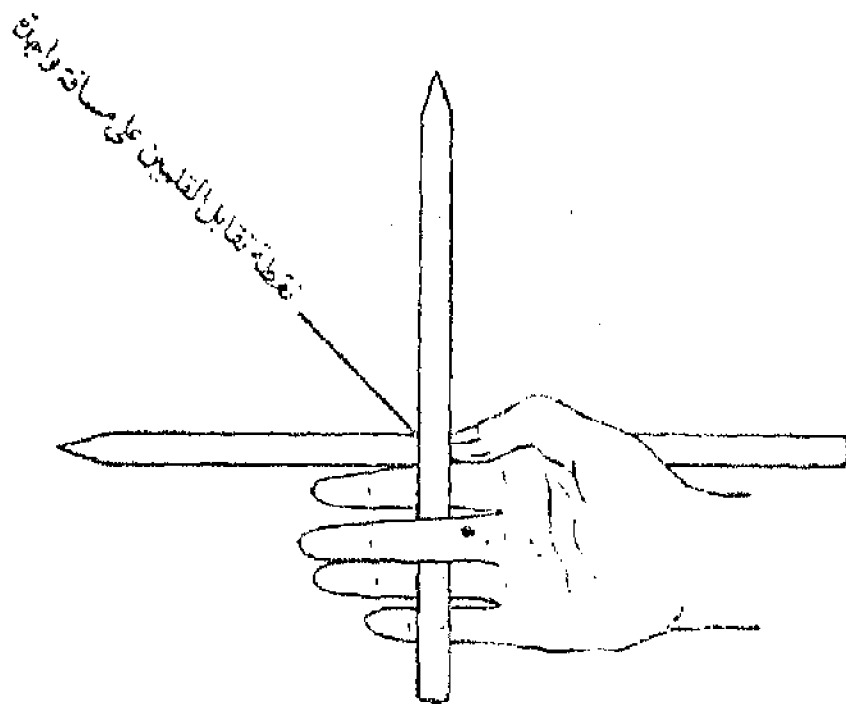
(٥) تقف المرشدة ثابتة تماما ، ثم تحرك القلم حتى يصير في وضع أفقي مع ملاحظة أن يكون طرفه السفلى مع قاعدة الشيء الذي يقاس تماما ، والذراع ثابتة في موضعها ، لأن أقل تغير في ذلك يحدث عنه خطأ كبير في التقدير ، ثم تلاحظ النقطة التي تنتهي عندها قمة القلم على مستوى الأرض ، ويوضع عندها علامة (شكل ١٢) .



(شكل ١٢)

(٦) بقياس المرشدة المسافة بين قاعدة الشيء المراد قياسه وليكن الشجرة مثلاً ، وبين العلامة التي لاحظناها ، أو كافيت مرشدة أخرى وضعها عند موضع طرف قلم القلم على الأرض ، وليكن هذا القياس بمنطوتها أو بمصباح راية "مورس" أو أى شيء آخر على حسب رغبةنا ، وطول هذه المسافة هو ارتفاع الشجرة .

وإذا كان القلم طويلاً ، فيحدد بوضع الإبهام ، الطول المطلوب من القلم أو يستعمل قلم آخر أفقى كما فى (شكل ١٣) ، وفى كلتى الحالتين تستعمل الطريقة السابقة ، وعند استعمال القلمين تكون قاعدة الشيء المراد قياسه عند زاوية تقابل القلمين معاً ، ويلاحظ أيضاً أن يكون تقابل القلمين عند طول واحد تماماً ، لأنه فى استعمال هذه الطريقة توضع العلامة التى يقاس بمقتضاها طول الشيء الذى يقدر عند نهاية قلم القلم الأفقى دون الحاجة إلى تحريك القلم فى وضع أفقى كما تبين فى الطريقة الأولى . فإذا لم يكن طول القلمين حتى زاوية تقابلهما واحد نتج عن ذلك زيادة أو نقص فى تقدير الارتفاع .

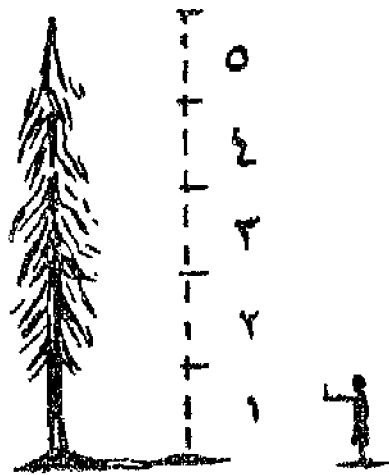


(شكل ١٣)

وإذا لم تكن هناك المسافة الكافية التي تمكن المرشدة من تغطية الشيء الذي تقيسه بالقلم يكفي بتغطية نصفه فقط ، وتتبع الطريقة السابقة تماما غير أن المسافة التي تقاس بين العلامة وقاعدة الشيء الذي يقاس في هذه الحالة تكون نصف ارتفاع هذا الشيء فقط .

وأحيانا يكون الشيء الذي يقدر ارتفاعه عاليا جدا بحيث يتعذر على المرشدة أن تغطيه بقلمها إذ يحتاج هذا إلى مسافة طويلة جدا لا يمكن معها اتقان العمل ، ففي هذه الحالة تقيس المرشدة قسما منه مثل ثلاثة أمتار ، ثم تقدر الارتفاع بنفس الطريقة السابقة على هذه المسافة ، دون الحاجة إلى جعل القلم في وضع أفقي ، بل يكفي بأن تقف المرشدة في النقطة التي يغطي قلمها عندها هذا القسم الذي قاسته ، ثم ترى كم مرة يغطي قلمها الطول الباقي من الشيء الذي تقيسه ، فإذا غطاها مثلا أربع مرات خلافاً المرة الأولى (شكل ١٤) كان ارتفاع هذا الشيء هو :

$$٥ \text{ مرة } \times ٣ \text{ أمتار } = ١٥ \text{ مترا .}$$



(شكل ١٤)

٢ — طريقة العصا :

ليكن الشيء المراد تقدير ارتفاعه سارية "جندارى" العلم مثلا ، فيرمن لقمته بحرف ١ وقاعدته ب (شكل ١٥) .

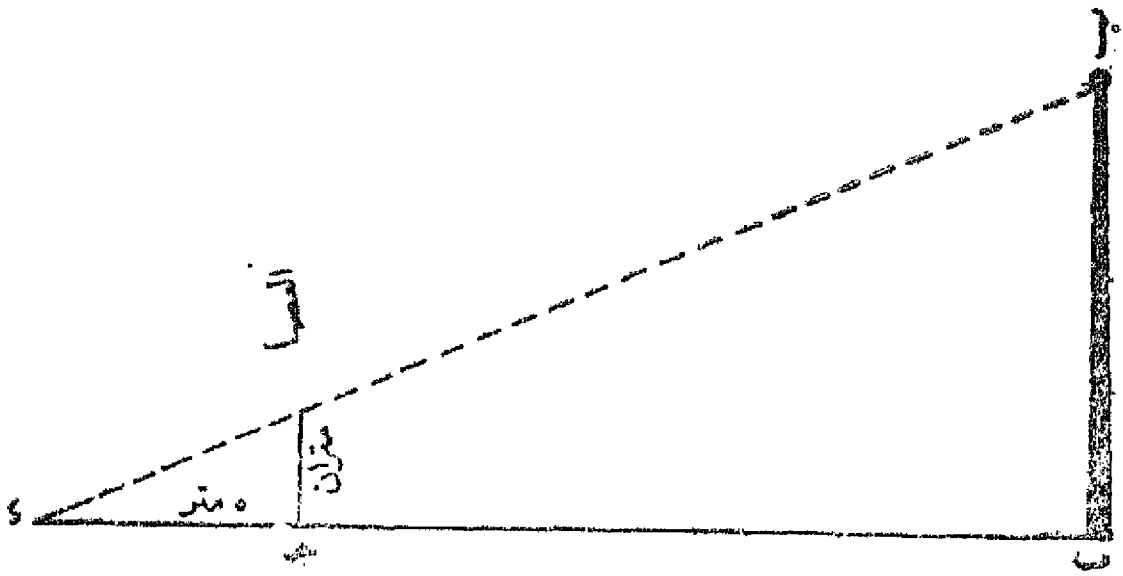
(١) تسير المرشدة عشرين مترا من حرف ب وتضع عصا رأسية في الأرض عند نقطة ح .

(٢) تبطح المرشدة على بطنها على الأرض في نفس الاتجاه ، وتضع علامة يرمز إليها د عند النقطة التي تستطيع أن ترى منها قمة العصا وقمة السارية على خط مائل " ويجب أن يكون نظرها عند النظر مع مستوى الأرض تماما " .

(٣) تقاس المسافة بين ح و د وتكن خمسة أمتار .

(٤) يقاس الجزء الظاهر من العصا وليكن مترين ،

فيكون طول السارية $= 2 \times 2 = 8$ أمتار .



(شكل ١٥)

٣ - طريقة الظل :

يمكن استعمال هذه الطريقة إذا كانت الشمس مشرقة وليست في وضع رأسي بل مائلة .

(١) تثبت المرشدة عصا في الأرض على خط مستقيم مع الشيء المراد تقدير ارتفاعه ، ثم تقيس الجزء الظاهر من هذه العصا ، وأيضا تقيس ظل هذا الجزء .

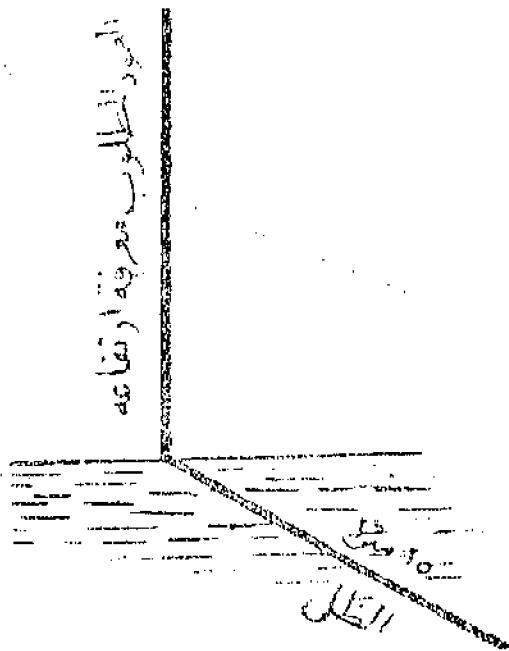
(٢) تقيس المرشدة ظل الشيء المراد تقدير ارتفاعه .

(٣) تقدر ارتفاع الشيء على قاعدة نسبة ظل العصا إلى طولها ، ونسبة ظل هذا الشيء إليه .

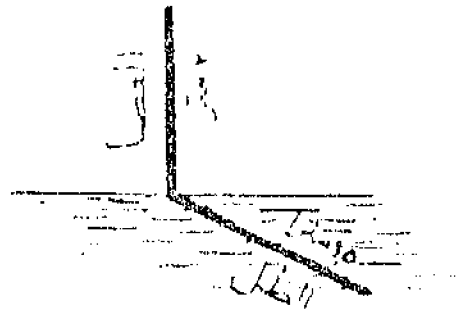
فمثلا إذا كان طول العصا مترين ، وطول ظلها مترا ونصف متر ، (شكل ١٦) وطول ظل الشيء المراد تقدير ارتفاعه خمسة عشر مترا

(شكل ١٧) يكون التقدير كالآتي :

$$\left. \begin{array}{l} \text{متر} \\ ١٥ = ٢ \\ \text{متر} \\ ١٥ = ١٥ \end{array} \right\} = \frac{١٠ \times ٢ \times ١٥}{١٥} = ٢٠ \text{ مترا وهو الارتفاع المطلوب .}$$



(شكل ١٧)



(شكل ١٦)

٤ — طريقة مقياس المرشدة :

تجهز المرشدة بنفسها قطعة من الكرتون طولها عشرة سنتيمترات وتقسمها إلى عشرة أجزاء وتعديل عند الجزء الأول من الأسفل ثقباً (شكل ١٨) ثم تحفظ هذا المقياس معها وتستخدمه بالطريقة الآتية :

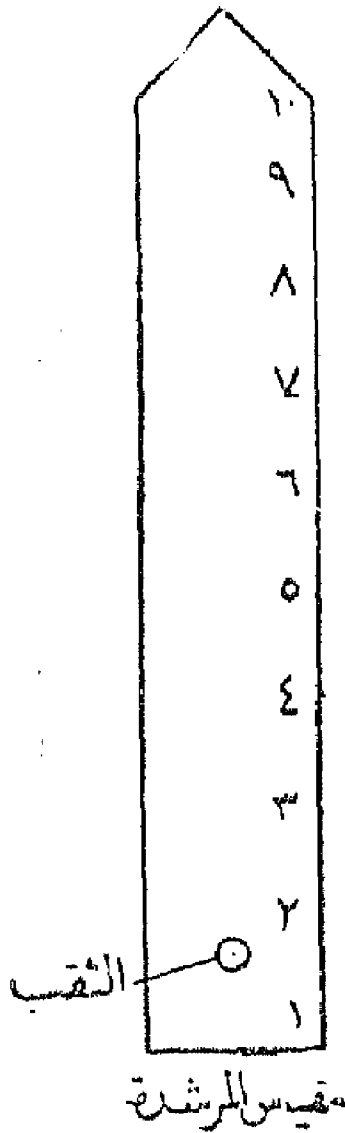
(١) تقف مادة ذراعها وبيدها هذا المقياس وتحرك حتى يغطي الشيء المراد تقدير ارتفاعه تماماً .

(٢) تضع علامة على مستوى الثقب على نفس الشيء الذي يقدر ارتفاعه ، وإما تلاحظ المرشدة هذه النقطة بنفسها ، ثم تضع عليها العلامة بعد ذلك أو تكلف مرشدة أخرى وضع هذه العلامة في أثناء نظرها هي من خلال الثقب .

(٣) تقاس المسافة من الأرض حتى العلامة ثم تضرب في عشرة وحاصل الضرب هو ارتفاع الشيء الذي يقدر .

فمثلاً إذا كان منزلاً ، وكان الارتفاع من الأرض حتى العلامة ، وهي مستوى الثقب هو متر ونصف ، يكون ارتفاع المنزل .

$$١,٥ + ١٠ = ١٥ \text{ متراً } .$$



(شكل ١٨)

تقدير الوزن

يحتاج تقدير الوزن إلى كثير من التمرين والتجربة حتى يمكن المرشدة أن تميز بين الأثقال المختلفة ، فإذا أرادت مثلا أن ترسل طردا إلى قرية أو زميلة لها ، أمكنها أن تعرف ، إذا كان وزن هذا الطرد لا يتعدى النهاية العظمى للوزن الذي يقبله مكتب البريد أم لا ، فلا تتعب نفسها في لفة ، وإعداده - ومن ثم يرده إليها عامل البريد ، لأن وزنه تعدى النهاية العظمى المصرح بها ، فيضيع تعبها سدى ، وتعيد الكرة مرة أخرى .

وأیضا إذا أرسلت كتابا مثلا إلى أخيها الطالب في جهة أخرى تستطيع أن تدرك إذا كان ثقل ورقاته يزيد على الثقل المسموح به للطابع ذي خمسة الميمات ، فلا يتسبب عن جهلها بمقدار وزنه ، أن يغزم عامل البريد أخاها لتعدي ثقل الكتاب الوزن المسموح به .

وهناك كثير من الأمثلة الأخرى التي يكون لتقدير الوزن الصحيح فيها شأن كبير .

ولكى تستطيع المرشدة أن تمرن نفسها على تمييز الأثقال المختلفة يمكنها أن تستعين على ذلك بالطريقة الآتية .

(١) تحضر الموازين الآتية $\frac{1}{8}$ و $\frac{1}{4}$ و $\frac{1}{2}$ و $\frac{3}{4}$ و ١ كيلوجرام و ٣ كيلوجرام و ٣ كيلوجرام من الموازين التي تستعمل لوزن الأشياء ، ثم تربط كل منها في قطعة من الضبارة لعمل حلقة كبيرة ليحمل منها .

(٢) تمتد ذراعها اليمنى ، أو اليسرى إلى الأمام مع جعل اتجاه الكف إلى الأسفل .

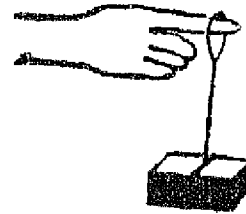
(٣) تحمل على ظفر أصبعها الخنصر $\frac{1}{8}$ الكيلو ثم $\frac{1}{4}$ الكيلو فتجد أنها تستطيع ذلك بسهولة ولكنها لا تستطيع أن تحمل نصف الكيلو على هذا الأصبع بل تحتاج إلى الأصبع الوسطى أو السبابة (شكل ١٩) .

أما ثلاثة الكيلو جرامات فلا تستطيع حملها بهذه الطريقة حتى ولا بالأصبع السبابة أو الإبهام .

(٤) تمرن المرشدة نفسها على هذه الطريقة ، فتساعد على تقدير الأوزان المختلفة بمعرفة مقدار ما يمكن أن يحمله كل أصبع ، ولا تنس أن نكون ذراعها ممدودة جيدا في أثناء هذه العملية (شكل ٢٠) .



(شكل ٢٠)



(شكل ١٩)

أما فيما يختص بثقل الأشياء التي هي أقل من الثمن كيلو ، أو أزيد من ثلاثة الكيلوجرامات ، فليس هناك من وسيلة لمعرققتها إلا بالتمرين .

وفي أثناء الإقامة في الحيام "المعسكر" تمتاج المرشدة كثيرا إلى معرفة الأوزان المخالفة لبعض مواد التغذية فيساعد كثيرا أن تعرف أن :

(١) $2\frac{1}{2}$ فنجانة شاي عادى من السكر المطحون يساوى تقريبا $\frac{1}{2}$ كيلوجرام .

(٢) $2\frac{1}{2}$ فنجانة شاي عادى من السمن يساوى تقريبا $\frac{1}{2}$ كيلوجرام .

(٣) ٢ « « « الأرز « « $\frac{1}{2}$ « «

(٤) ٤ « « « الدقيق « « $\frac{1}{2}$ « «

(٥) من ٩ إلى ١٠ بيضات « « $\frac{1}{2}$ « «

(٦) ٨ قطع من سكر الماكينة « « أوقية .

(٧) ملعقة مائدة "من المعدة لغرف الطعام" من السكر أو السمن يساوى أوقية .

ولكى تكون طريقة التقدير صحيحة يلاحظ عند ملء الفنجانة أو المعلقة ألا يستعمل الضغط . وأن يساوى السطح العلوى بعد ملء الوعاء بسكين بخفة .

أما فيما يختص بالزبد أو السمن فيحسن أن يحمى على النار حتى تتفكك أجزاؤه ، أو إذا لم يكن هناك رغبة في ذلك يملأ الوعاء جيدا حتى لا يكون به فراغ قبل مساواة سطحه العلوى .

ويجب أن تعرف المرشدة من الرتبة الأولى أوزان الأشياء الآتية :

١ — وزن ما يأتى بالضبط :

(١) وزن جسمها .

(ب) وزن حزامها .

(ج) » نعالها الخاصة بردائها الرسمي .

٢ — الأوزان الخاصة بالخطابات البريدية :

(أ) وزن الخطاب العادي الذي يوضع عليه طابع من فئة خمسة المليمات

(ب) أكبر وزن لخطاب يمكن إرساله بالبريد .

(ج) وزن الخطاب العادي الذي يوضع عليه طابع من فئة العشرين مليما لأارج .

٣ — الطرود البريدية :

(أ) أكبر وزن للطرد الذي يرسل بالبريد إلى البلاد الداخلية .

(ب) » » » » » الخارجية .

٤ — متوسط وزن ما يأتي :

(أ) مضرب التنس .

(ب) سطل (جرذل) ، وهو خال وهو ملآن بالماء .

(ج) الخيمة التي تسع شخصا واحدا .

وليس معنى هذه الأمثلة ألا تعرف المرشدة سوى وزن هذه الأشياء
فهى كلما عرفت الوزن الحقيقي لأكبر عدد من الأشياء المختلفة ، ساعدها
ذلك كثيرا دلى معرفة أوزان الأشياء الأخرى بمقابلة وزنها بما تعرفه عن
وزن هذه الأشياء .

تقدير الزمن

من أهم الأشياء النافعة للمرشدة مقدرتها على معرفة الزمن ، وليس هناك من وسيلة يمكن تعيينها للاستعانة بها على معرفة الوقت ، لأن هذه مسألة ترجع الى الشعور أكثر من رجوعها الى أى شيء آخر .

ومن المدهش مرور الوقت بسرعة البرق حينما تكون المرشدة فرحة ، مستريحة مسرورة وكيف أنه يسير ببساطة شديد حتى ينجح إليها أن عقارب ساعتها لا تتحرك من مكانها حينما تكون في حالة غير مبهجة كأن تكون متوعدة المزاج أو متكدرة أو مكتئبة .

ولكى تستطيع المرشدة أن تخن الوقت ، دون الاستعانة بساعتها ، يجب عليها أن تعود نفسها ذلك في فترات متعددة حتى يكون تخمينها قريباً من الحقيقة بقدر الإمكان .

ولا تقصر المرشدة معرفتها للزمن (الساعة) الذى هى فيه ، بل يجب عليها معرفة ما تستغرقه من الزمن للقيام بعمل تأديته ، فمثلاً اذا أرادت أن تشتري شيئاً من الحانوت القريب من منزلها ، يجب عليها قبل أن تبارح منزلها أن تقدر الوقت الذى ستستغرقه في هذا العمل وليكن تقديرها خمس دقائق مثلاً ، ثم ترى بعد ذلك أأصابت في تقديرها ، أم أخطأت ؟ وان كانت أخطأت فما نسبة الفرق بين تقديرها والحقيقة ، الى الزمن الذى استغرقته ؟ فإن كان الفرق دقيقة ، كان تقديرها أقل من الحقيقة بعشرين في المائة ، فلاحظ ذلك عند التقدير المقبل للقيام بعمل مماثل هذا وتستفيد من تجاربها .

وفي أثناء اجتماع الفرقة ، بينما تكون المرشدات ، على وشك القيام بأعباء من العامين ، كمسابقة مثلاً ، يمكنها أن تقسّر الوقت الذي تستغرقه هذه اللعبة .

ويجب أن تعود المرشدة نفسها تقدير الوقت في كل فرصة حتى يكون تخمينها صحيحاً ، أو قريباً من الحقيقة بقدر الإمكان لأن هذه هي الطريقة الوحيدة التي تستطيع بها القيام بهذا التقدير ، وهناك كثير من الأمثلة التي تستطيع أن ترون المرشدة نفسها عليها ، فترى مثلاً كم من الزمن تستغرقه كتابة صحيفة من كراسيتها ، أو لنقل عشرة أسطر من كتاب من كتبها ، أو كم كلمة تكتب في الدقيقة ، أو تستغرق من الزمن في كي رداؤها الرسمي ، أو مقدار العمل الذي تستطيع القيام به في ربع ساعة ، أو كم من الزمن يكفي للذهاب إلى منزل جدتها أو غير ذلك من الأمثلة الأخرى .

بيت الإبرة (البوصلة)

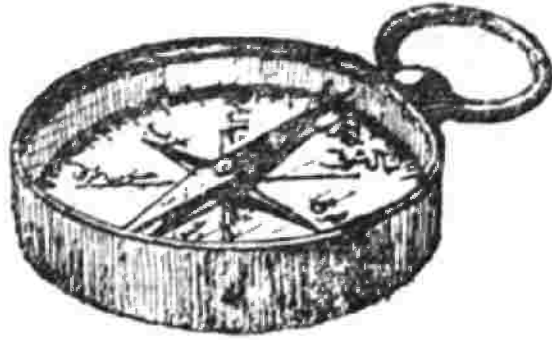
على المرشدة التي ترغب في نيل وسام المرشدة من الرتبة الأولى أن تعرف جيدا الجهات الست عشرة لبيت الإبرة (البوصلة) بوساطة الشمس بالنهار، والنجوم بالليل ، وليس معنى هذا أن تدرس المرشدة الكثير عن علم الفلك ، فإن معرفة جهات (البوصلة) بهذه الطريقة شيء بسيط لا يحتاج إلى دراسة كثيرة أو تعمق في علم الفلك ، ويكفى أن تكون المرشدة على معرفة تامة بهذه النقاط المختلفة (للبوصلة) ، وموضع الشمس عند كل نقطة منها حتى تستعين بها على معرفة الاتجاه الصحيح الواجب اتباعه ، فلا تضل الطريق ، فتضيع وقتها سدى ، أو تعرض نفسها للأخطار .

ومن أنواع البوصلة :

١ — البوصلة ذات الإبرة (شكل ٢١) .

أكثر استعمالا من أنواع البوصلات الأخرى لسهولة استخدامها ، وهي إبرة أفقية ، ممغنطة ، مرتكزة من الوسط على محور مثبت في قاعدة صندوق ، هو بيت الإبرة ، وبأحد طرفيها الذي يعين الشمال علامة ، وبين الإبرة وأسفل الصندوق ، وجه البوصلة وهو يشبه وجه الساعة غير أنه مقسم إلى ستة عشرقسما ، تبين الجهات الأصلية ، والجهات الفرعية ، وما يتفرع بينهما من جهات .

وتعين البوصلة دائماً، متى وضعت أفقية تماماً، نقطتي الشمال والجنوب،
وتكون نقطة الشمال عند طرف الإبرة ذى العلامة المميزة .



(شكل ٢١ — البوصلة ذات الإبرة)

جهات البوصلة

٢ — البوصلة ذات القرص (شكل ٢٢) .

تكون الإبرة فيها مثبتة بظهر وجه البوصلة، وتحرك الإبرة والقرص حتى
تصير علامة الشمال على القرص متجهة نحو الشمال .

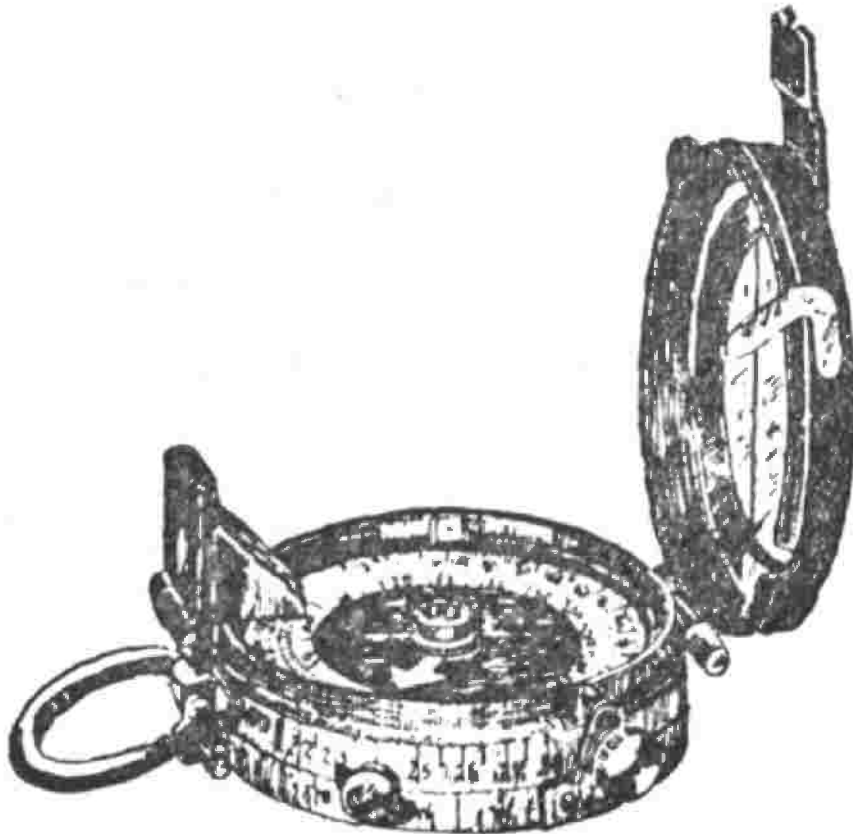


(شكل ٢٢ — البوصلة ذات الإبرة والقرص)

٣ — البوصلة المنشورية (شكل ٢٣) تتركب من :

(١) حلقة تملك منها البوصلة وتثبتها .

(ب) العدسة وتوجد فوق الحلقة ، وهي مغلقة بمعدن ماعدا ثقب للنظر موجود فوق الموصلة ، وثقب آخر يقابله في الأسفل يسمح بدخول الشعاع الضوئي المنعكس من وجه البوصلة إلى العدسة المنشورية التي تعكسه إلى عين الناظر ويبين شكل (٢٤) طريق سير الشعاع الضوئي المنعكس بالرموز >>> .



شكل ٢٣ — البوصلة المنشورية

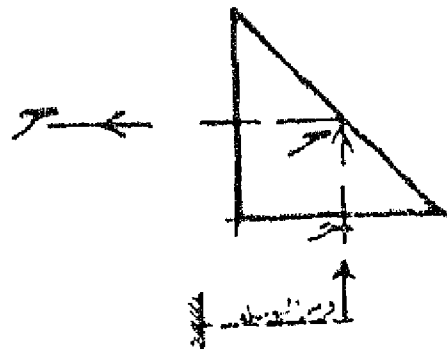
(ج) مسماران على الحلقة النحاسية ، أحدهما لرفع وجه البوصلة عن محور الارتكاز عند عدم استعمال البوصلة ، والآخر لتثبيت الغطاء الزجاجي حتى لا يدور .

و يوجد في الجزء السفلي من محيط الغلاف الخارجى الأرقام (الدرجات) وهى التى تنوب عن أسماء الجهات المخالفة للبوصلة فشلا الجنوب يقابل ١٨٠° والجنوب الشرقى ١٣٥° الخ .

(د) غطاء زجاجى فوق وجه البوصلة وبه خط لامع لتعيين الاتجاه المراد لإيجاد زاوية ميله .

(هـ) وجه البوصلة وله سهم يتجه نحو درجة صفر التى تبين اتجاه الشمال فى الدائرة الداخلية و يوجد على الوجه دائرتان مرتبتان بطريقة تسمح بالقراءة مباشرة من الدائرة الداخلية ، أو القراءة معكوسة على العدسة من الدائرة الخارجية .

(و) مثلث من المعدن (شكل ٢٤) موجود فى داخل حافة الحلقة النحاسية وبه خط رأسى فى مستوى واحد مع الخط اللامع الذى بغطاء البوصلة والخط الرأسى الموجود بغطاء البوصلة حين فتحه وقت العمل

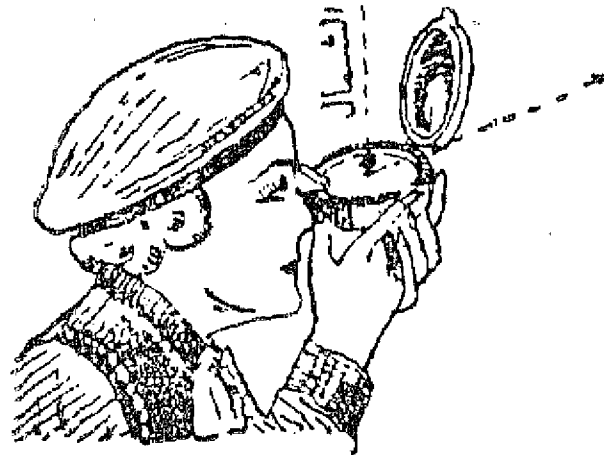


(شكل ٢٤)

ولهذا الغطاء نافذة زجاجية مستديرة يقسمها الخط الرأسى المذكور بحيث إذا فتحت هذه البوصلة وجد أن الحافة الخارجية للدائرة النحاسية والخط الذى بالمثلث المحسّن المبين فى "و" والخط الذى على النافذة الزجاجية، والمسار الذى يثبت الغطاء بالبوصلة كلها على خط واحد .

حده الطريق الذى تأخذه الأشعة الضوئية المنعكسة من قرص البوصلة الى عين الناظرة .

ولاستعمل هذا النوع من البوصلة تمسك كما فى (شكل ٢٥) بحيث يكون الغطاء رأسياً تماماً، ثم ينفك وجه البوصلة بتحريك المسامير المثلث لها نحو العدسة وإذا لم تكن الدرجات واضحة تحرك العدسة عالياً أو أسفل، وتلاصق العين العدسة، وتنظر إلى الشيء المنظور من الفتحة التى فوق العدسة، وتعُدّل البوصلة كلها بحيث يقع الخط الرأسى الذى على الزجاج على الشيء المنظور، ويتلاقى الخط الرأسى مع أحد أقسام وجه البوصلة فتكون هذه النقطة هى التى تشير إلى الجهة وتقرأ بالرقم الذى عند هذه النقطة .



(شكل ٢٥ — طريقة استعمال البوصلة المنشورية)

وهناك نوع آخر من البوصلة المنشورية ذو عدسات تضعف من ضوء الشمس إذا عرضت للنظر (شكل ٢٦) .



(شكل ٢٦ — نوع آخر من البوصلة المنشورية)

ولما يحتاج استعمال البوصلة المنشورية من الخبرة الفنية والمران قد تجد المرشدة صعوبة في هذا الاستعمال ، ولذا فالأفضل أن تستعمل البوصلة ذات الإبرة أو ذات القرص .

جهات البوصلة :

الجهات الأصلية للبوصلة هي ، ويرمز إليها بالحروف الآتية :

ش	شمال
ج	جنوب
ق	شرق
ع	غرب

والجهات الفرعية للبوصلة هي ، ويرمز إليها بالحروف الآتية :

شمال شرقي ش ق

جنوب شرقي ج ق

شمال غربي ش غ

جنوب غربي ج غ

والجهات المتفرعة بين الجهات الأصلية والفرعية ، ويرمز إليها
بالحروف الآتية :

شمال شمال شرقي ش ش ق

شرق شمال شرقي ق ش ق

شرق جنوب شرقي ق ج ق

جنوب جنوب شرقي ج ج ق

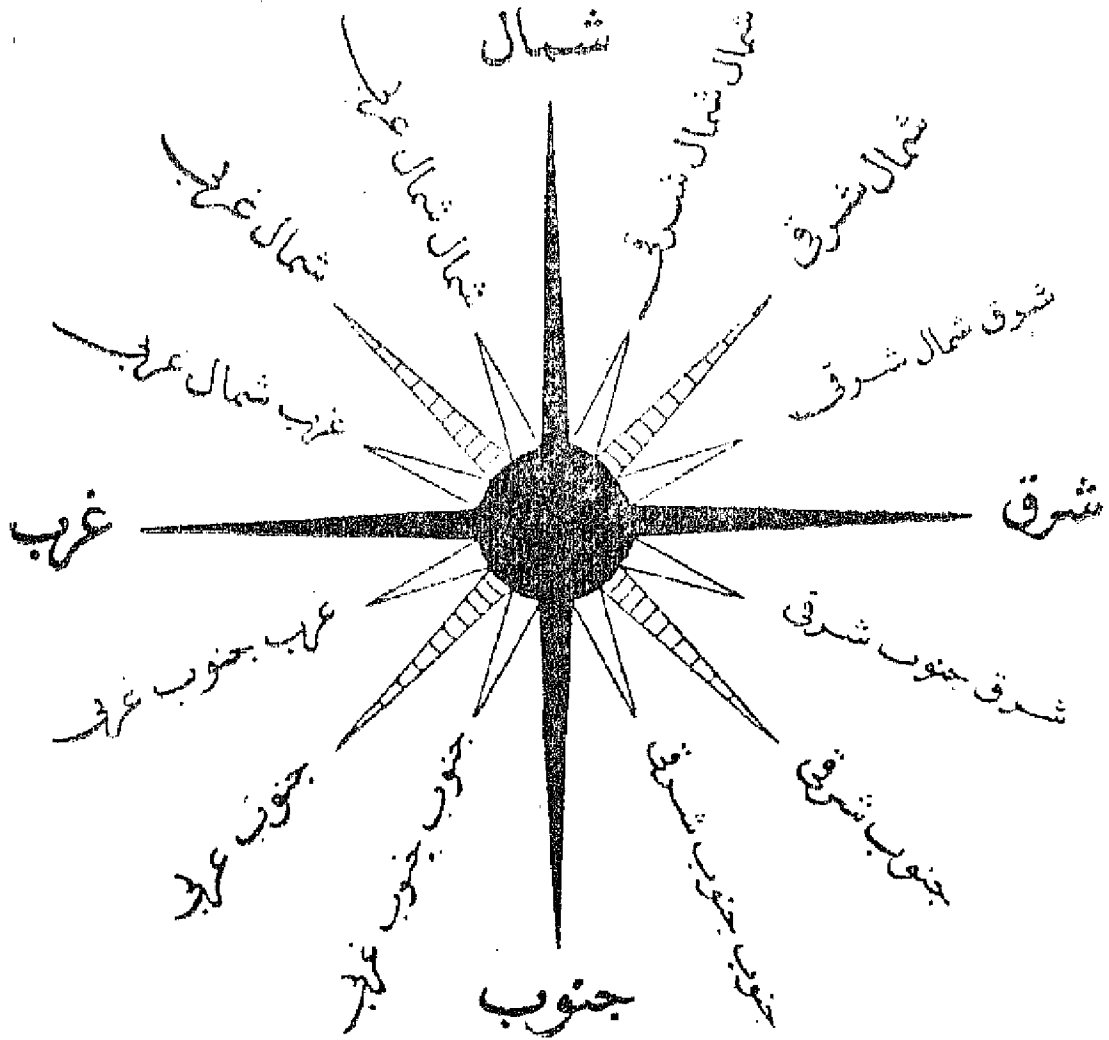
جنوب جنوب غربي ج ج غ

غرب جنوب غربي غ ج غ

غرب شمال غربي غ ش غ

شمال شمال غربي ش ش غ

ويبين الشكل الآتي الجهات الست عشرة للبوصلة :



(شكل ٢٧ — الجهات الست عشرة)

ولا تكون المرشدة على معرفة تامة بجهات البوصلة إلا إذا استطاعت استظهارها بالتوالي من أى نقطة تعين إليها، وفي أى اتجاه يطلب منها من هذه النقطة سواء أكان ذلك فى دائرة إلى اليمين ، أم إلى اليسار ، وأيضا تعيين أى جهة من الجهات الست عشرة بعد تعيين جهة من جهات البوصلة ، ومعنى ذلك أنه إذا فرض أن هذه الجهة مثلا هى الشمال الغربى ، " يشار

إلى أى جهة من الحجرة أو المكان “ فأين يكون شرق شمال شرقى “ كما أنه يجب أن تعرف المرشدة بالضبط موقع الشمال فى قريتها أو بلدتها أو الجهة التى تقيم فيها لأن هذا يساعدها كثيرا على تعيين الجهات المطلوبة .

ومما يجب الإشارة إليه هنا أن نقطة الشمال تختلف اختلافا طفيفا باختلاف البلدان ، ففي مصر مثلا ، وإن كانت إبرة البوصلة تعين الشمال الجغرافى بالضبط إلا أنها تتحرف عنه بزاوية إلى الغرب مقدارها خمس درجات تقريبا وهذا بطبيعة الحال له أهمية كبيرة عند تعيين الجهات بواسطة الشمس .

والغرض من تدريب المرشدات على استعمال البوصلة هو معرفة الجهات بسرعة ، ولذا يحسن عند إعطائهن أوامر ، أن تستخدم اتجاهات البوصلة بدلا من الأماكن فتقول القائدة مثلا قسم العصفور الدورى فى الركن الشمال الشرقى ، وقسم الخطاف ، الجنوب الغربى الخ وهناك ألعاب كثيرة للتدريب على معرفة الاتجاهات مثل .

(أ) إحضار ست عشرة ورقة مكتوب على كل منها جهة من جهات البوصلة ثم توزع هذه على ست عشرة مرشدة بعد لف الورقة حتى لا يظهر ما بها من الكتابة ، وعند إشارة القائدة تقرأ المرشدات الاتجاهات ومن ثم تقف حاملة ورقة الشمال أولا وتنبهها الباقيات كل فى مكانها الصحيح بالنسبة لجهات البوصلة ، ومن تخطئ تفصل من اللعب .

(ب) تكتب القائدة خطة سير سفينة فى البحر مبينة الاتجاهات التى اتبعتها هذه السفينة ، ثم تعطى الورقة لقسم من الأقسام وتكلفه تمثيل هذه الاتجاهات بينما تقف باقى المرشدات بعيدا ، ويدون هذه الاتجاهات .

تعيين الجهات

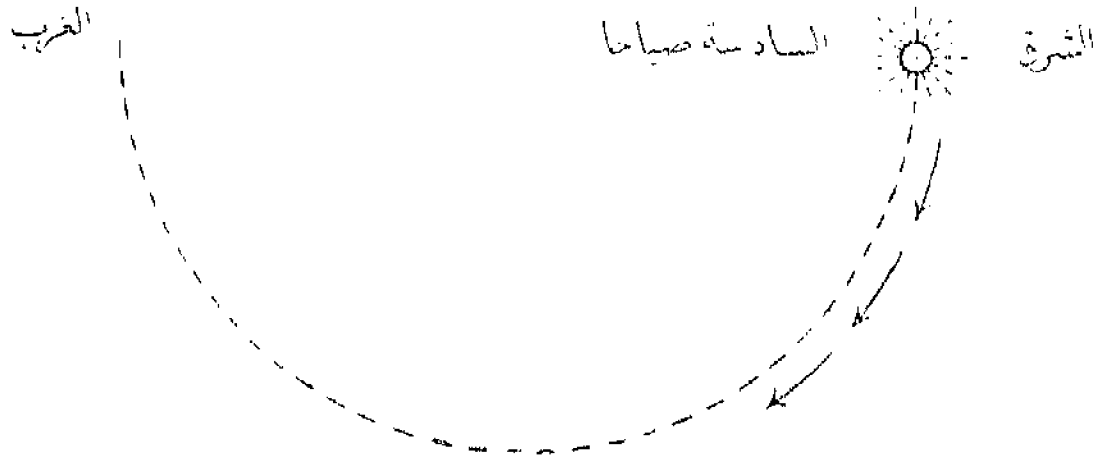
(١) بالنهار

يحسن كثيرا ألا تسعين المرشدة من الرتبة الأولى على معرفة الجهات بالبوصلية لأن هذا عمل بسيط لا يتفق هو وما يجب أن تكون عليه معلوماتها في عالم الارشاد . كما أنه لا يحتاج إلى مجهود ، أو إعمال فكر ، أو استنتاج ولا يوجد فيه من اللذة ، ما يوجد في حالة الاستعانة بالشمس لمعرفة الجهات ، ولما كان واجب المرشدة أن تعتمد على نفسها بقدر استطاع ، فليس في وضع البوصلية على الأرض ، وتعيين الإبرة لنقطة الشمال ، أو الجنوب أى سرور ، أو أى اعتماد على النفس .

١ — بالشمس

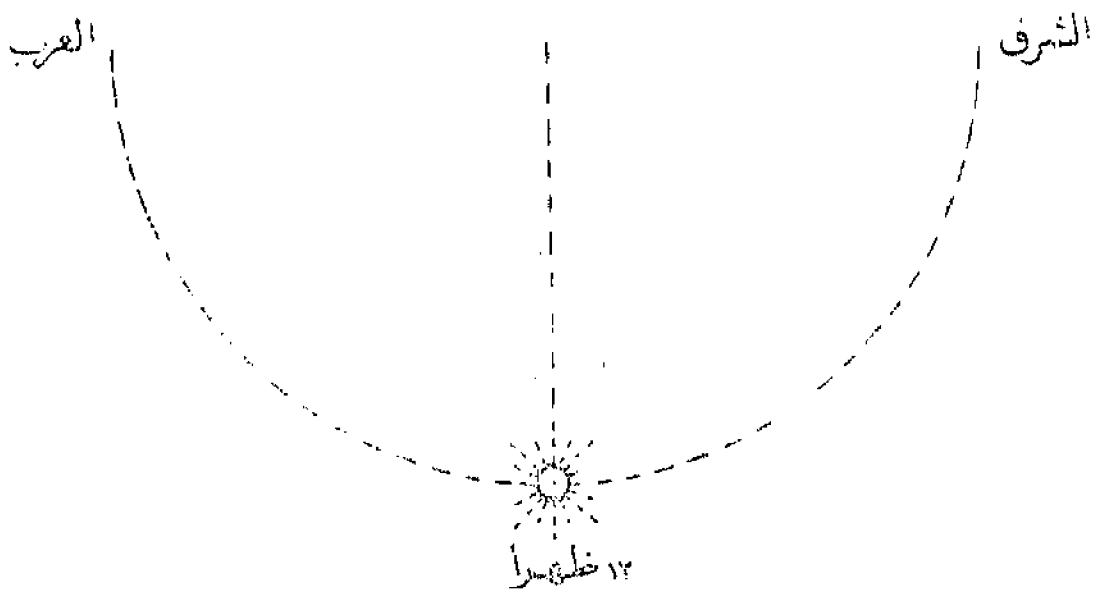
من المعلوم أن الكرة الأرضية هي التي تتحرك ، فتقع بالنسبة إلى الشمس في تلك الأوضاع المختلفة ، وإن كنا نشعر أن الشمس هي التي تتحرك ، كما نشعر في أثناء ركوبنا القطار ، أن المنازل والأشجار وغيرها تصل إلينا ، بينما نحن اللواتي نمر بها في أثناء سير القطار ، وهي ثابتة في أماكنها ، ولكن لسهولة الفهم نفرض أن الشمس هي التي تتحرك متقلة من نقطة لأخرى ، كما يظهر لنا .

فإذا فرضنا مثلاً أن الشمس تشرق من الشرق في الساعة السادسة صباحاً
ثم تسير حتى تصل إلى الغرب في السادسة مساءً ، فتكون قد أتمت سيرها
في نصف دائرة (شكل ٢٨) في مدة اثنتي عشر ساعة .



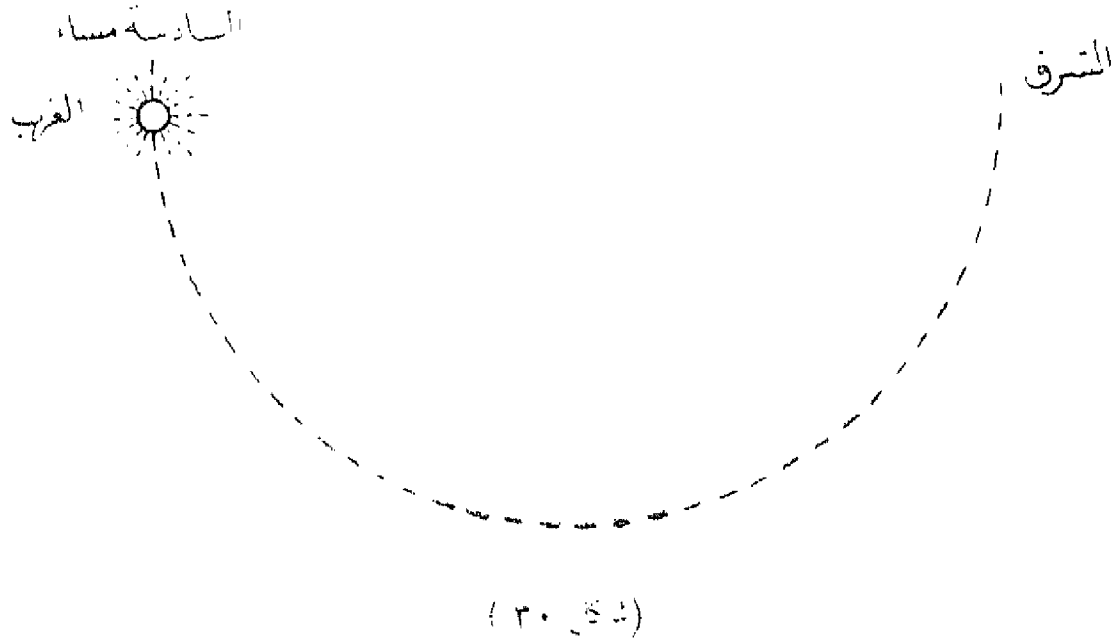
(شكل ٢٨)

وفي وقت الظهر تكون الشمس بين نقطتي الشرق والغرب ، (شكل ٢٩)
وبذا تكون قد أتمت الشمس ربع دورتها .



(شكل ٢٩)

وفي وقت الغروب ، تكون الشمس قد وصلت إلى نقطة الغرب
(شكل ٣٠) وأتمت النصف من دورتها ، دورة كاملة .



وليس معنى ما تقدم أنه عند السادسة تماما تشرق الشمس وعند السادسة
مساء تغرب ، كلا ، فإن شروق الشمس وغروبها يختلف باختلاف
الفصول واختلاف البلدان ولكن السادسة صباحا هو متوسط وقت شروق
الشمس ، كما أنه يسهل معرفة أوضاعها المختلفة في أثناء سيرها كما سيبين
فيما بعد .

فاذا كانت الشمس تستغرق في سيرها من الشرق إلى الغرب اثنتي عشرة
ساعة مارة في أثناء سيرها بثمان جهات مختلفة من أصلية وفرعية "غير نقطة

الابتداء“ ، فكانها تستغرق في سيرها من نقطة إلى تليها ساعة ونصف الساعة ، وبناء على ذلك إذا ابتدأت الشمس في سيرها من الشرق إلى الغرب الساعة السادسة صباحا مثلا فكون في الجهات الأصلية والفرعية الواقعة بين الشرق والغرب ، في الأوقات الآتية :

(١) الساعة السادسة صباحا الشرق ” نقطة الابتداء“

(٢) » السابعة والنصف صباحا شرق الجنوب الشرقى

(٣) » التاسعة صباحا الجنوب الشرقى

(٤) » العاشرة والنصف صباحا جنوب الجنوب الشرقى

(٥) » الثالثة عشرة ” ظهرا“ الجنوب

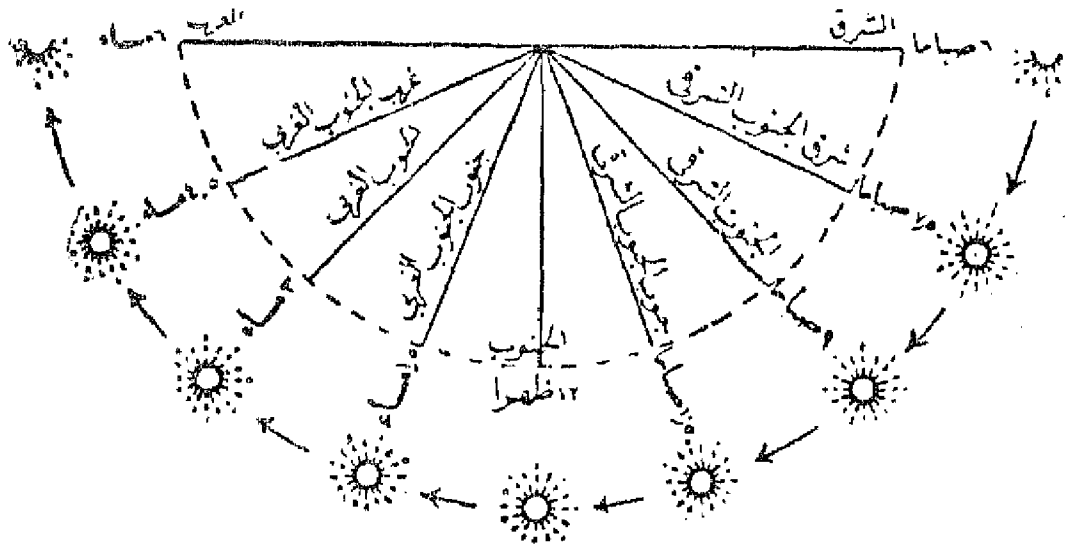
(٦) » الواحدة والنصف مساء جنوب الجنوب الغربى

(٧) » الثالثة مساء الجنوب الغربى

(٨) » الرابعة والنصف مساء جنوب الجنوب الغربى

(٩) » السادسة مساء الغرب

ومن (شكل ٣١) يأتين المرشدة النقاط المختلفة التي تكون عندها الشمس عند كل وقت من هذه الأوقات ، وبهذا تصبح في استطاعتها بمجرد معرفة الوقت ، أن تعرف بالضبط عند أى نقطة من الجهات الأصلية أو الفرعية تكون الشمس .



الساعة الشمسية

(شكل ٣١)

ومتى صرنت المرشدة نفسها التمرين الكافي على معرفة الجهات بوساطة الساعة الشمسية ، أمكنها بسهولة الاستدلال عليها دون الحاجة إلى إجهاد فكرها ، فتعرف بمجرد نظرها إلى ساعتها في أى جهة تقع الشمس في هذه اللحظة بوجه التقريب .

كما أن الاستعانة بالساعة الشمسية تمكن المرشدة ، متى كانت على جانب كبير من الخبرة بها ، من معرفة الجهات بطريقة أقرب إلى الحقيقة من الطرق الأخرى التي قد تضلل المرشدة ، مثل الاستعانة بساعتها أو غيرها .

ويجب أن تتذكر المرشدة دائماً أن وضع الشمس يختلف باختلاف
الفصول ، وأنه عند تقديرها يجب أن تحسب حساباً لهذا حتى يكون
تقديرها حقيقياً ، أو قريباً من الحقيقة بقدر المستطاع ، كما أنه يجب ألا
يعرب ذهنها أن الشمس بمصر لا تشرق من الشرق تماماً ، ففي بعض
الفصول تشرق من الشرق المنحرف قليلاً إلى الشمال ، وفي البعض الآخر
من الشرق المنحرف قليلاً إلى الجنوب .

ومما لا يخطئ أبداً في تعيين الجهات بالشمس أنه في جميع فصول السنة
يكون ظل الشيء عند الزوال "الظاهر" متوجهاً إلى الشمال ، ومتى عرف
الشمال ، عرفت الجهات الأخرى .

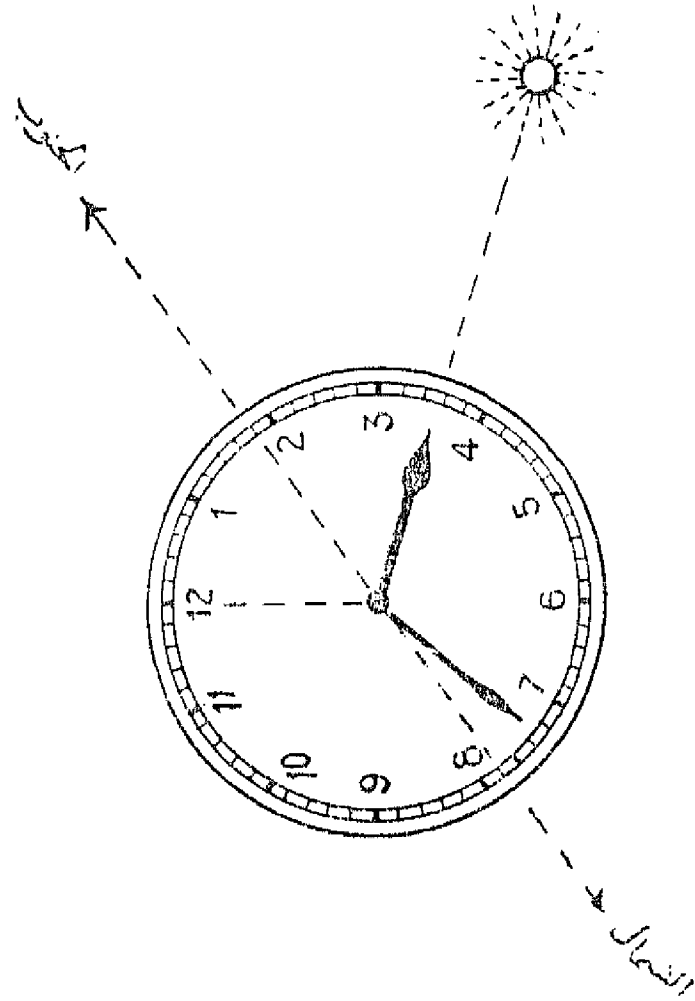
٢ — بالساعة

إذا أرادت المرشدة أن تستعمل ساعتها كأنها بيت إبرة للاسترشاد بها
إلى الجهات المختلفة ، تتبع ما يأتي :

(١) تضع الساعة في كفها بحيث يكون وجهها الذي يبين الوقت
إلى الأعلى .

(٢) تجعل اليد في وضع ثابت ، ولكن اليد اليسرى مثلاً ، ثم تدار
الساعة حتى يشير عقرب الساعات ، في الوضع الذي هو فيه في ذلك الوقت
إلى الشمس .

(٣) يشير الخط الرأسى الذى يقسم المسافة بين عقرب الساعة والرقم ١٢ من جهة رقم ١ بوجه التقريب إلى الجنوب ومن الجهة المقابلة إلى الشمال (شكل ٣٢) .



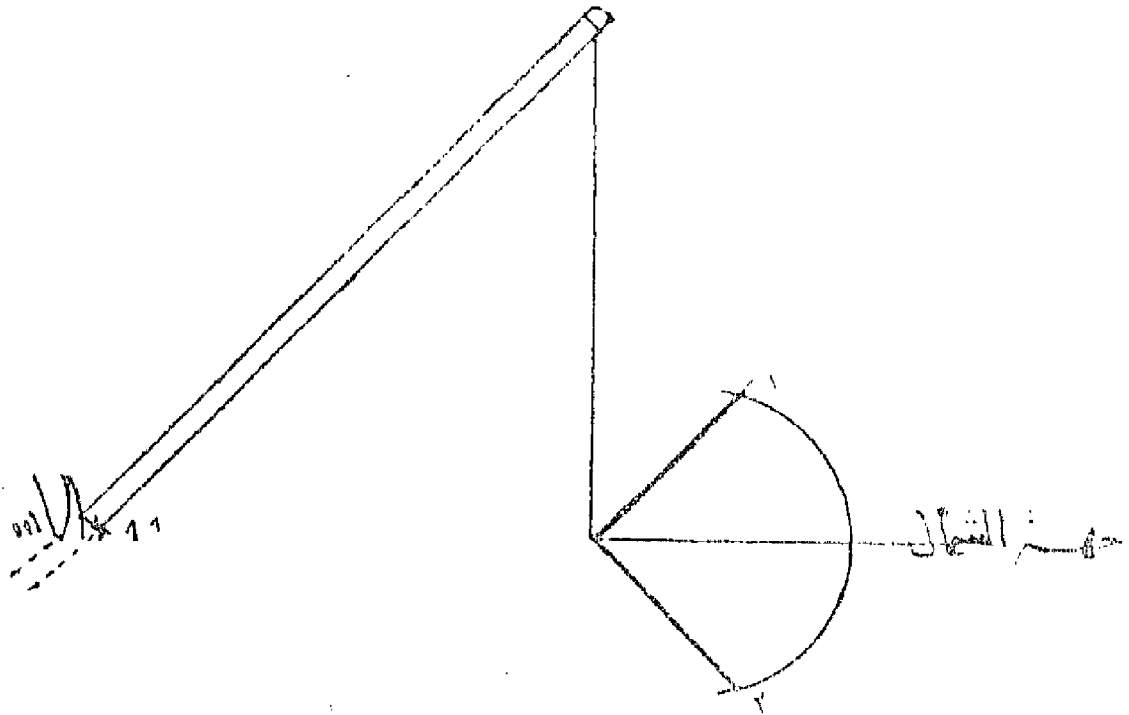
(شكل ٣٢ — طريقة الساعة)

٣ — بالعصا :

تستطيع المرشدة أن تعرف الاتجاهات بتركيز عصا مائلة في الأرض :
ففى وقت الظهر يكون ظلها متجها نحو الشمال ، غير أن هذه الطريقة :
وسابقتها وهى طريقة الساعة هما طريقتان تقريريتان .

٤ — بخيط المطار "ميزان البنس" والعصا :

تثبت عصا مائلة وعند نهايتها يدلى خيط به ثقل ، وقبل الظهر بنصف ساعة يدق وتد عند نهاية الظل . ثم ترسم دائرة مركزها الثقل الممدلى من العصا ، ومحيطها يمر بنهاية الظل (شكل ٣٢) ، ويراقب الظل حتى يلمس محيط الدائرة مرة ثانية فتتصف الزاوية ويكون الخط المنصف متجهها نحو الشمال .



(شكل ٣٢ — طريقة خيط المطار والعصا)

(ب) بالليل :

١ — بالكواكب :

في الليل ، حينما تختجب الشمس ، ولا يمكن الاستعانة بها في تعيين الجهات ، يمكن الاستدلال بالقمر والنجوم .

القمر :

جسم مظلم يستمد نوره من الشمس ، ويدور حول الأرض مرة كل شهر ، ولذا يأخذ أوجها مختلفة في أثناء دورته ، وينير القمر الأرض بطريق انعكاس ما يستمد من الضوء من الشمس .

وعندما يظهر القمر في أول الشهر يكون هلالا ، ثم يزداد حتى يصبح عند منتصف الشهر بدرا ، ومن ثم يأخذ في النقصان حتى يختفي . ومتى عرفت المرشدة أن القمر يظهر في الغرب ويختفي في الشرق ، أمكنها الاستعانة به وقت ظهوره على تعيين الغرب .

ولما كان من بين النجوم ما هو أهم من القمر في الاستدلال على الجهات المختلفة ، كان الواجب الاعتماد المرشدة كثيرا عليه في تعيين هذه الجهات ما دامت رؤية هذه النجوم ممكنة .

النجوم التي لها علاقة بتعيين الجهات :

من النجوم ما هو ذو أهمية عظمى في تعيين الجهات ، وهي تنقسم إلى مجموعات كثيرة لا يهم المرشدة أن تعرف منها إلا الدب الأكبر ، والنجم القطبي الشالى ، والدب الأصغر ، والجوزاء ، وأهم ما يجب على المرشدة معرفته من هذه أيضا هو الدب الأكبر لأنه أحسن وسيلة للاستدلال على النجم القطبي الشالى الذى يبين دائما جهة الشمال .

الدب الأكبر :

هو مجموعة من النجوم مكونة من سبعة نجوم ، أربعة منها تكون شكل مربع تقريباً والثلاثة الباقية تكون مع نجم من المربع خطاً يكاد يكون مستقيماً (شكل ٣٤) .

والدب الأكبر أهمية كبيرة ، لأنه أفضل وسيلة للاستدلال بسهولة على النجم القطبي الشمالى الذى يقع مع اثنين من نجوم المربع على خط مستقيم تماماً ، ويسمى هذان النجمان من نجوم الدب الأكبر ، المشيرين ، دلالة على إشارتهما إلى النجم القطبي الشمالى .

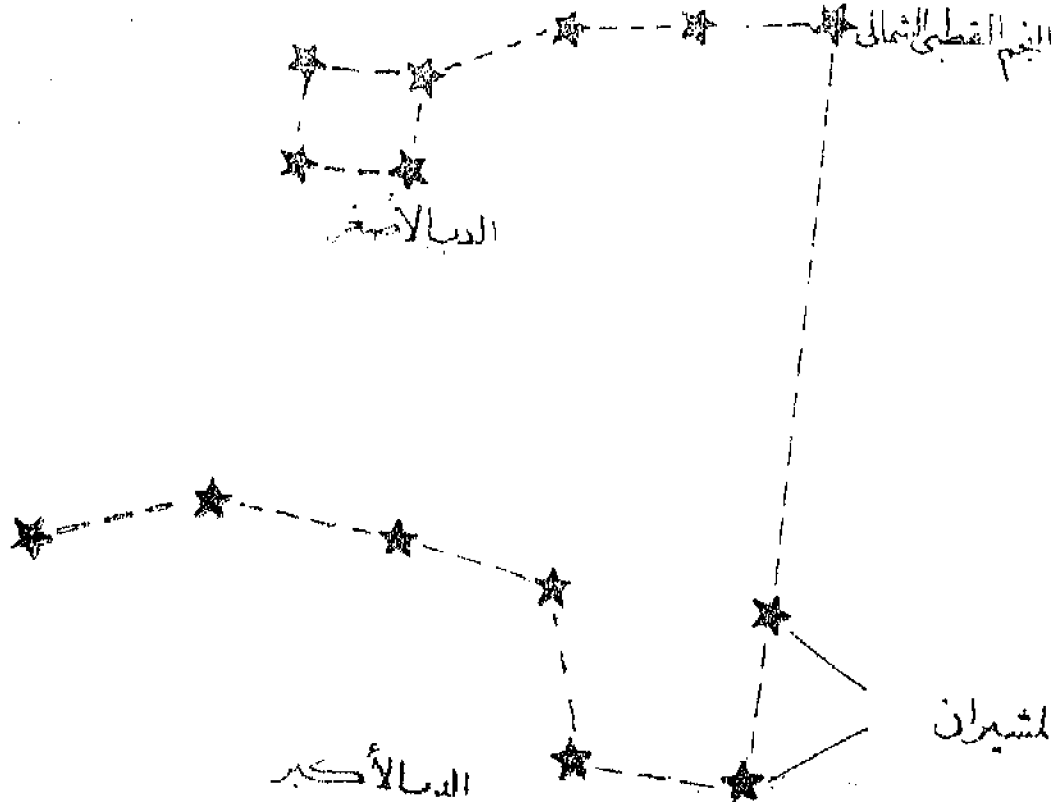
النجم القطبي الشمالى :

هو نجم ثابت ، شديد اللمعان يشير دائماً إلى جهة الشمال ، وهو آخر نجم فى ذنب الدب الأصغر ، وعلى مستوى واحد مع المشيرين من نجوم الدب الأكبر (شكل ٣٤) .

الدب الأصغر :

أهميته عظيمة لأن النجم القطبي الشمالى آخر نجم فى ذنبه ، وهو مجموعة من النجوم تتكون من سبعة ، أربعة منها تكون المربع وهى على مسافة أكثر تقارباً مما هى عليه فى الدب الأكبر ، وثلاثة النجوم الأخرى تكون الذنب ، وهو فى نظام مماثل تماماً للدب الأكبر (شكل ٣٤) .

ولا يرى الدب الأصفر في النصف الجنوبي من الكرة الأرضية .



(شكل ٢)

الجوزاء :

هي مجموعة أخرى من النجوم مكونة من ثلاثة عشر نجماً وهي تكاد في وضعها تمثل شكل رجل تنطلق إشيغه ، ومن السهل تعيين موقع هذه المجموعة في السماء بثلاثة نجوم متجاورة في خط مائل متى اهتمت المرشدة اليها ، رأيت قريباً منها على خط رأسي تقريباً ثلاثة نجوم أخرى في الجنوب ، تحتها نجمان متباعداً على خط أفقي (شكل ٣) .

وفي أعلى ثلاثة النجوم التي يستدل بها على الجوزاء نجمان آخران متباعداً على خط أفق مائل قليلاً، وفي أعلى هذين النجمين ثلاثة نجوم تكون شكل مثلث، وهي قريبة كثيراً من بعضها البعض ويشير النجم الذي في القمة العليا للمثلث إلى الشمال.



وللرشد أن تستعين بأية طريقة تحلوها على معرفة الجهات والمهم أن تدرب نفسها على هذه الطريقة تدريجياً يضمن حذفها حذفاً تاماً ويصبح في استطاعتها معرفة الجهات بنفس السهولة التي تعرف بها الوقت متى نظرت إلى ساعتها.

ويجب أن تتدرب المرشدة على معرفة الجهات في المعسكر ، والانتقال من مكان لآخر وفقا لليوصلة والشمس نهارا أو البوصلة والنجوم ليلا .

ومن المستحسن أن تعمل في المعسكر منزلة شمسية تعرف بها الجهات المختلفة . كما يجب أن تذكر المرشدة أن تعيين الجهات ما هو إلا شيء نسبي بالنسبة للبقع المختلفة بمعنى أن شمال افريقيا يعتبر جنوبا لأوربا وأن جنوب القطر المصرى هو شمال السودان وهكذا .

الاقتصاد

من الشروط الأساسية الواجبة على المرشدة قيل أن تنال وسام المرشدة من الرتبة الأولى أن يكون لها في صندوق التوفير عشرة قروش ، ولعل مثل هذا الشرط يبدو هينا ، أو غريبا في نظرها لأن مبلغ عشرة القروش ليس بالأمر العسير عليها ، ولكن هذه الغرامة لاشك تزول متى عانت المرشدة أنه يتحتم عليها أن تقتصد هذا المبلغ من مصروفها الخاص ، أو تحصل عليه من عمل تقوم به خصوصا وأن هذا القسم من مواد الاختبار يأتي ضمن "الذكاء" ومعنى هذا أنه يجب على المرشدة أن تستعمل قوة ذكائها في الحصول على هذا المبلغ من الطرق الشريفة ، فلا تسأل والديها أو أحد أقاربها كي يعطيها إياها ، ومتى حصلت على هذا المبلغ يجب أن تبادر إلى الحصول على دفتر للتوفير وتفتح لها حسابا في صندوق التوفير بالبريد سواء أكان ذلك بوساطة الفرقة التي تتبعها المرشدة أم بالذهاب رأسا إلى أقرب مكتب بريد لمنزلها ويجب ألا تكتفى المرشدة بذلك ، بل تستمر في إضافة ما تقتصده من مصروفها الشخصي ، أو ما تكتسبه من عملها إلى هذا المبلغ الذي يجعله نواة لثروة صغيرة تزيد على ممر الأيام ، فتتفعها إذا احتاجت ، وتعينها إذا ساعدت ، ويجب ألا تخنق المرشدة أي مبلغ مهما كان قليلا ، لأن الكثير يأتي من القليل ، والكل يتكوّن من البعض .

وهناك قائدة أخرى تقدمها المرشدة لوطنها بتفصيلها هذه المبالغ هي
وزميلاتها من المرشدات بصندوق التوفير، إنه يمكن الحكمة الانتفاع
بفوائد هذه الأموال في أعمال كثيرة مفيدة تعود على البلاد وسكانها
بالمنفعة .

ومتى اعتادت المرشدة الاقتصاد منذ نشأتها أصبح تجبة لما وتعودته متى
شبت وكبرت فتتفع بعظيم فوائده وتتخذ شعارا لها في كل أحوالها فتقتصد
في مالها ، ووقتها ، وصحتها ، وأقوالها فتنال كثيرا من المنافع ، وتأمين
كثيرا من الأضرار .

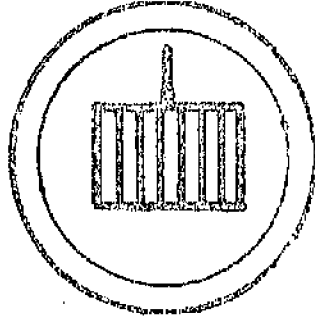
الأعمال اليدوية

شارات المهن

من المهم جدا بالنسبة للمرشدة من الرتبة الأولى أن تكون ذات مهارة في الأعمال اليدوية وخصوصا ماله تأثير منها في حياتها المعيشية مثل الطهي ، والخياطة ، ورعاية الأطفال ، حتى تستطيع أن تشغل مركز ربة بيت عن جدارة واستحقاق ، وحتى تكون نافعة انفسها ولغيرها ، وجديرة بأن تكون مرشدة من الرتبة الأولى بالمعنى الصحيح .

ويتطلب نيل شارات المهن إلمام المرشدة بمواضيع مختلفة تختص بنوع الشارة التي تسعى لنيلها ، ونجاح المرشدة في هذه المواضيع ، ويقوم بالاختبار لجنة مشكلة بمعرفة الهيئة الرئيسية أو الخلية للمرشدات ، ويشترط في هؤلاء المتحנות أن يكن على دراية تامة بالمواضيع التي سيختبرن المرشدات فيها ، وأن يكون هذا الاختبار عمليا بقدر المستطاع حتى تناقش المتحنة المرشدة ، وتثق أنها تستطيع أن تتفهم بهذه المعلومات حقيقة في حياتها المعيشية ، لا أنها تعرف معلوماتها نظريا لكي تنجح في الاختبار فلا تتفهم بها في المستقبل ، وهذا لا يتفق والغرض الأساسي من وضع شارات المهن للمرشدات .

شارة الطهى



(شكل ٣٦)

هى قطعة مستديرة من النسيج الكتلى مطرز بها رسم "شواء" باللون الأخضر (شكل ٣٦) وهى تلبس على الذراع اليسرى وتحاك فى كم الرداء الرسمى ، ولا يصح مطلقا بلبس هذه الشارة على الملابس العادية .
ولأجل أن تتحصل المرشدة على شارة الطهى يجب أن تكون ملهه بالمواضيع الآتية وهى :

(١) المقدرة على إيقاد النار .

(٢) معرفة الطرق المختلفة للطهى وهى : السلق ، والقلى ، والحبر .
والطبخ بالبخار .

(٣) معرفة كيفية عمل الأصناف الآتية وهى :

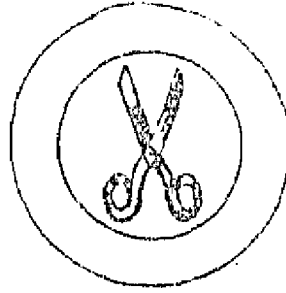
اللحم ، والسمك ، والبيض ، والخضر ، والخساء (الشوربة) ،
والكافح (الساطة) والأرز بابن ، والفواكه المطبوخة سواء أكانت جافة
أم طازجة والفطائر .

(٤) عمل الشاى والقهوة والكافو .

(٥) طريقة استعمال صندوق القش فى الطهى .

(٦) العناية بواقد الطبخ .

شارة الخياطة



(شكل ٣٧)

هى قطعة مستديرة من النسيج الكلى مطرز بها رسم مقص باللون الأخضر (شكل ٣٧) وهى تلبس على الذراع اليسرى وتختاط فى كم الرداء الرسمى ، ولا يصرح مطلقا بلبس هذه الشارة على الملابس العادية .

ولكى تستطيع المرشدة الحصول عليها يجب أن تكون على إلمام بما يأتى :

(١) الغرز التى تستعمل فى الخياطة وهى : الشراجة ، والكفافة ، والشلالة ، والنباتة والتغضين ” الكشكشة ” والعرا بأنواعها .

(٢) تركيب الأشرطة .

(٣) رفو الأربعة ورفو الجوارب .

(٤) الترقيع ، ترقيع البفتة ، والتيل ، ترقيع المنسوجات الملونة أو المرسومة ، ترقيع (الفانلا) .

(٥) استعمال آلة الخياطة .

(٦) التفصيل وطريقة استعمال (الأرانيك) .

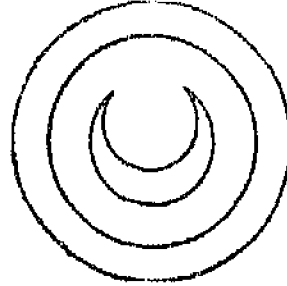
(٧) طريقة تفصيل وخياطة ، ثوب طفل أو ما يعادله مثل (شيريت)
على شرط أن يكون في هذه القطعة التي تختار ، تركيب أكمام ، وعمل
سروالين ، أحدهما يحاك بآلة الخياطة إذا رغبت المرشدة في ذلك .

ويجب أن تقوم المرشدة بهذا العمل بفردتها دون الاستعانة بأحد
مطلقا ، وأن تعمل ذلك قبل الاختبار وتقديمه للمتحنة .

(٨) عمل عراوى وتركيب قطعة من النسيج المغضن في قطعة أخرى
مثل " أسورة " أو حزام ، أو خلاف ذلك .

وتقوم المرشدة بذلك في أثناء الاختبار أمام المتحنة .

شارة رعاية الأطفال



(شكل ٣٨)

هى قطعة مستديرة من النسيج الكحل مطرز بها رسم هلال باللون الأخضر (شكل ٣٨) وهى تلبس على الذراع اليسرى، وتختاط فى كم الرداء الرسمى ، ولا يصرح مطلقا بلبس هذه الشارة على الملابس العادية .

ويجب أن تكون المرشدة التى ترغب فى الحصول عليها ملزمة بالمواضيع الآتية :

(١) التربية الجنسية للطفل

- (١) أهمية تمويد الأطفال النظافة والنظام من الصغر .
- (٢) نظافة الاطفال واستحمامهم ، الحاجة إلى النظافة ، وخطر القذارة .
- (٣) طريقة حمل الطفل .
- (٤) ملابس الطفل على حسب سنه وطريقة عملها ، وأخطار عدم كفاية الملابس ، أو عدم ملاءمتها ، والأمراض التى تنشأ عن تعرض الطفل للبرد .

- (٥) تغذية الطفل طبيعيا وصناعيا وطريقة إعداد بعض الأطعمة له .
- (٦) نظام الطفل ، وذاؤه بعد النظام .
- (٧) الأخطار التي تنشأ عن الأغذية الرديئة .
- (٨) حاجة الطفل إلى الهواء النقي وضوء الشمس .
- (٩) « الحركة البدنية والأخطار التي تنشأ عن قلة الحركة البدنية .
- (١٠) حاجة الطفل إلى النوم ، والأخطار التي تنشأ عن قلة نوم الطفل .

(ب) التربية الخلقية للطفل

- (١) البيئة : الأقارب والأصحاب وما يحيط بالطفل .
- (٢) الإرادة والطاعة .
- (٣) ما يجب أن يعود الطفل من العادات : التحكم في النفس ، والاعتماد على النفس ، والأدب والصدق .

تدريب مرشدة حديثة

إذا كانت المرشدة التي تستعد لتأدية اختبار المرشدة من الرتبة الأولى ، رئيسة قسم ، او وكالة ، فإنها تكون ذات دراية بطريقة تعليم المرشدة الجديدة مواد اختبار المرشدة الحديثة ، ولكنها إذا كانت مرشدة عادية يجب أن تتذكر أن التأثير الأولى له أهمية عظيمة في نتيجة تعليمها ، فإذا قامت بتعليم جميع مواد الاختبار المطلوبة لمرشدة جديدة في اجتماع واحد ، أو إذا علمت شيئاً منها بطريقة مملّة ، فإن النتيجة تكون سيئة جداً لأن هذه الفتاة الحديثة العهد بالإرشاد ترتبك ، وربما لا تعود مرة ثانية إلى فرقة المرشدات ، ولهذا فاهم ما يجب على المرشدة تعلمه هو إدخال السرور على من تقوم بتعليمها .

وبما كانت كتابة مواد الاختبار تشبه تماماً طريقة التعليم في المدارس ، فيجب اجتناب هذه الطريقة وعدم إملأء شيء على المرشدات ، كما أن طريقة حفظ مواد القانون عن ظهر قلب ، هي طريقة خاملة كثيرة لا تدخل السرور على النفس .

وأفضل طريقة لتعليم مواد الاختبار أن يكون ذلك عن طريق اللعب لأن البنت تتسلّى وتتعلم في وقت واحد ، وهناك كثير من الألعاب الفردية التي تستطيع أن تقوم بها المرشدة الجديدة بمفردها ولهذا يجب أن يكون

عند المرشدة التي تعسد نفسها لنيل شارة المرشدة من الرتبة الأولى مجموعة من هذه الألعاب مثل الأعلام المرسومة، والصور المجزأة وغيرها، وحينذا لو أشركت المرشدة الحديثة معها في صنع هذه الأشياء .

ويجب أن تتذكر المرشدة أن الشيء الذي تقوم به بنفسها أكثر تشويقا وأكبر أثرا في النفس ، من الشيء الذي يلقن لها وأن تابع هذه الطريقة في تدريبها المرشدة الجديدة تدريبا جيدا ، حتى تكون على معرفة تامة بمواد اختبار المرشدة الحديثة عندما تتقدم الأدية الاختبار .

وإذا لم يكن بالفرقة فتاة جديدة ، يجب أن تبحث المرشدة عن فتاة من الخارج لتقوم بتدريبها ، وليس من المتعذر ان تسهرى فتاة وتستميلها للحاق بالفرقة .

مواد اختبار المرشدة الحديثة

لكي تصير الفتاة مرشدة حديثة يجب أن تنجح في مواد الاختبار الآتى :

- (١) معرفة قانون المرشدات ومغزاه .
- (٢) معرفة السلام ، والرموز السرية ، وإشارات الصفارة والأيدى .
- (٣) معرفة تركيب العلم المصرى ، ودأريقة حمله .
- (٤) عقد أربع من العقد الآتية ، ومعرفة نائيتها وهى :
الدورة ، التوصيلة الفردية ، الأتنية ، التصيرة ، الصياد ، الحلبة .
- (٥) يمين المرشدة .

قانون المرشدات

١ - شرف المرشدة يمين وثيقة :

فإذا أقسمت المرشدة بشرفها فيجب أن تحترم هذا القسم ولا تحت فيه مهما كانت الظروف ، وإذا حثت المرشدة في قسمها ، فإن هذا يكون أكبر عار يلحقها وقد يكون هذا الحث سببا في طردها من فرقها .

٢ - المرشدة مخصصة للملكها ووطنها ووالديها ورؤسائها ومرضيتها :

ومعنى هذا أن الواجب يقضى على المرشدة أن تخلص لهم كل الاخلاص ، وأن تفرغ كل ما في وسعها في مساعدتهم ومعاونتهم في السراء والضراء ، وتكون خير عون لهم .

٣ - واجب المرشدة أن تكون نافعة وأن تعين غيرها :

يجب أن تقدم المرشدة دائما خدمة المجموع ، على خدمة الفرد مهما كان هذا الفرد قريبا منها وله مكانة في نفسها ، حتى لو كان شخصا ، ويجب عليها أن تقدم الواجب على كل شيء وأن تؤديه معها لقيت في سبيل ذلك من مشقة أو عانت من متاعب ، وأن تكون دائما مستعدة لأدية ما يطلب منها من مساعدة ، وأن تذكر شعارها "كوني مستعدة" في أى لحظة وأن تكون على تمام الاستعداد للعمل به ، ويجب أن تتذكر المرشدة دائما أن واجبها يقضى أن تقوم بعمل خيرى كل يوم ، وأن تحاسب نفسها على هذا العمل قبل أن تنام ، فإن لم تساعد الأحوال لأدية عمل خيرى في يومها ، وجب أن تعوض ما فاتها في اليوم الذى يليه .

٤ - المرشدة صديقة الجميع وأخت لكل مرشدة أخرى :

المرشدات جميعهن أخوات مهما اختلفت جنسيتهن ، وبلدتهن ، ودينهن ، والواجب يقضى أن يتعاون جميعا في قضاء الصالح ، وفيما يعود عليهن بالخير ، ويجب أن يشفقن على بعضهن البعض و يقدن كل ما يمكن تقديمه من خدمة أو مساعدة .

ويجب أن تكون المرشدة حسنة المعاملة لجميع الناس ، وأن تكون رزينة ، لينة الجانب ، فيحبها الجميع ، ويكونون خير عون لها وأكبر مساعدا .

٥ - المرشدة حميدة السجايا :

يجب أن تكون المرشدة على جانب عظيم من الخلق الحسن ، مهذبة . حميدة السجايا مع جميع الناس .

٦ - المرشدة رفيقة بالحيوان :

يجب على المرشدة أن تشفق على الحيوانات فتقيها شر الألم ، والأذى بقدر المستطاع ، ولا تقتل منها إلا ما أحله الله سبحانه وتعالى ، وما تضررها الظروف إلى قتله مثل حالة الدفاع عن النفس أو اتقاء الأذى .

٧ - تطيع المرشدة أوامر والديها ، ورئيسة قسمها ،

وقائدة فرقها طاعة خالصة :

يجب أن تنفذ المرشدة جميع ما يأمرها به والدها ، أو رئيسة قسمها وقائدة فرقها دون تردد ، مهما كان في تنفيذ هذا الأمر من مشاق ومناعب ، وعليها أن تقوم بتأدية هذا العمل بنية خالصة وبأسرع ما يمكن ،

وإذا كان هناك ما يسيئها فلها بعد تنفيذ الأمر أن تشكو ، وتبين وجهة نظرها ، وأن تكون شكاؤها بلطف ، لا بشدة أو عنف ، فإن احترام الأوامر ، أمر مقدس يجب ألا يغرب عن ذهنها .

٨ — تبسم المرشدة للشدائد وتقابلها بصبر وثبات :

إذا كانت المرشدة مريضة أو مألومة لسبب من الأسباب ، وجب عليها أن تخفي ألمها ، وأن تشجع ما أمكنها ، ويجب أن تكون دائماً هاشية باشة ، قادرة على إخفاء شعورها ، لانفارق الابتسامة ثغرها حتى تكون دائماً مصدر سرور لها ، ولمن حولها .

٩ — المرشدة مدخرة :

ليس معنى الادخار أن تدخر المرشدة نقوداً فقط بل يجب أن تكون مدخرة في كل شيء ، في وقتها ، في لبسها ، وفي أكلها ، وفي كلامها ، وفي كل ما يمكن ادخاره .

ويجب أن تضع كل أسبوع مبلغاً مهماً كان بسيطاً في صندوق التوفير ، فمن القليل يتكون الكثير ، ومن القطرات تتكون البحار ، ومتى تجمع لديها مبلغاً من المال أمكنها الانتفاع به فيما تريد قضاءه من مصالح .

١٠ — المرشدة نقية السريرة ، طيبة القول ، كريمة الفعل :

يجب أن تكون المرشدة مهذبة القول فلا تنطق بانفاحش منه ، أو تستعمل الألفاظ بذيمة ، بل تترفع عن كل نقيصة في القول ، أو الفعل ، وتكون ذات ضمير حتى يخاسبها على كل ما تقوم به من عمل غير مرض ، وأن تكون ذات قلب طيب يحب الناس ويحب منفعتهم ، والخير لهم .

السلام

سلام المرشدة لأختها المرشدة يكون باليد في اليد ويكون هذا باليد اليسرى ، لأن هذه هي العلامة السرية المتفق عليها وهي أن كل واحدة أقسمت القسم وانضمت تحت لواء المرشدات : لا تسلم على أختها المرشدة "سواء أكانت قائدة ، أو مرشدة أو مندوبة الخ" إلا باليد اليسرى .

أما تأدية سلام المرشدات الخاص برفع اليد اليمنى ، فتكون فيه الأصابع السبابة ، والوسطى ، والبنصر ممدودة إلى الأعلى مع وضع طرف الإبهام على الخنصر ، واتجاه راحة اليد إلى الأمام كالمبين بالرسم (شكل ٣٩) ومعناه أيضا أن المرشدة قد أخذت دلي نفسها الميثاق الثلاثي وهو :

(١) أداء الواجب نحو الله والملك والوطن .

(٢) مساعدة الناس في جميع الظروف .

(٣) طاعة قانون المرشدات .

وأنها تذكر هذا القسم وتعمل به .



(شكل ٣٩ — سلام المرشدات)

وفي تأدية السلام بهذه الطريقة ، ترفع اليد بمحاذاة الكتف ، إذا كانت التحية لمن هم في مرتبة التي تنحني أو أقل منها ، ومحاذاة الرأس لمن هم أرقى منها أو لتحية العلم المصري عند رفعه ، أو علم المرشديات أو أعلام فوق الجيش ، أو سماع الموسيقى تعزف السلام الملكي .

ومن المهم جدا أن تكون المرشدة واقفة وقفة صحيحة مستقيمة عند تأدية هذه التحية ، وأن تكون أيضا باشة الوجه في أثناء ذلك ، وأن تؤديها بنشاط سواء أكان ذلك عند تأدية التحية أم عند الانتهاء منها .

الرموز السرية

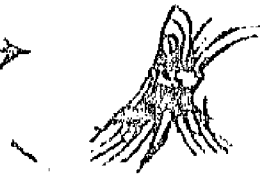
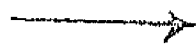
الرموز السرية (شكل ٤٠) هي إشارات مصطلح عالم تستعملها فرق المرشدين والكشافة، وقد كانت تستعمل قديما وسيلة للارشاد ، أو الفهم وخصوصا في زمن الحرب ، وهي عبارة عن الاستدلال والفهم بها تربي قوة الملاحظة والذكاء ، وعند ما تستعمل هذه الرموز يجب معونها بمجرد الاستفادة من مدلولاتها .

ويستعمل للرموز السرية : أغصان الشجر والحشائش ، والحجارة ، والطباشير أو الفخم ، وفي حالة استعمال الرسم في الرموز السرية يجب أن واضحا سواء أكان على الأرض ، أم على جدران المنازل ، أم جذوع الأشجار .

ويجب أن تتأني المرشدة في أثناء تدبها هذه الرموز حتى لا تضل الطريق ، ونضيع وقتها بلا فائدة ، وأن تنصرف إلى هذا العمل فلا تشغل بشئ آخر . في أثناء ذلك كالحديث مثلا إذا كانت سائرة في جماعة .

الشارات السرية ومدلولاتها

الطريق الواجب اتباعه .



الطريق الذي يجتنب سلوكه .



طريق الماء .



رسالة مخبوءة على بعد خطوتين
في اتجاه السهم .



الذهاب إلى البيت .



(شكل ٤٠)

إشارات الصفارة

تستعمل إشارات الصفارة بكثرة في الفرق لسهولتها وسرعة تليتها —
ومدارلاتها هي :

(١) نفخة طويلة : معناها سكون ، واتجاه لما يأتي :

(٢) عدة نفخات طويلة وبطيئة : معناها خروج وإبتعاد .

(٣) » قصيرة وحادة : معناها اجتماع ، وتقدم .

(٤) » متوالية قصيرة وطويلة بالعاقب : معناها خطر .

(٥) ثلاث نفخات قصيرة وواحدة طويلة : معناها نداء

لرئيسات الأقسام .

ويجب أن تلي إشارات الصغير بمنتهى الدقة والسرعة ، لأن لهذا أكبر
أثر في نظام الفرقة ، ومتى كثرت المرشدة مشغلة بأي عمل وسمعت إشارة
من إشارات الصغير ، وجب عليها تليتها في الحال .

إشارات الأيدي

لاستعمل إشارات الأيدي إلا إذا كانت المسافة تكمن من تمييزها بوضوح، وتكون اليد في أثناء تأديتها، إما عالية، أو مسكة لعلم صغير.

ومن هذه الإشارات :

(١) تحريك اليد من جانب لآخر أمام الوجه : معناها ... لا، لا.

(٢) رفع اليد للأعلى وتحريك الذراع من جانب لآخر ببطء : معناها ... ابتعاد، ونفريق .

(٣) رفع اليد للأعلى مع مد الذراع جيّداً، تحريك اليد بسرعة من جانب لآخر : معناها اقتراب .

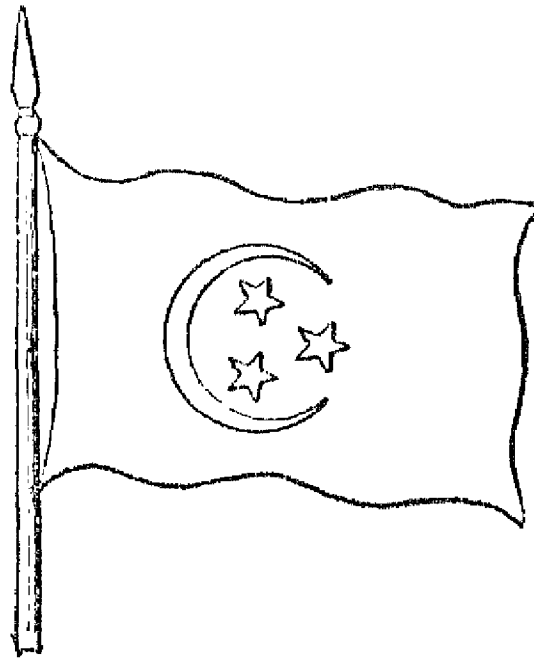
(٤) قبض اليد ثم تحريكها بسرعة بين الأعلى والأسفل : معناها جرى .

(٥) رفع اليد للأعلى مع مد الذراع جيّداً : معناها وقف .

العلم المصري تكوينه وطريقة عمله

يتكون العلم المصري من قطعة من المنسجج الأخضر عرضها ، ثلثا طولها وبها هلال وثلاثة نجوم من اللون الأبيض (شكل ٤١) .
وعند حمل العلم يجب أن يكون موضع العصا التي يحمل منها خلف الهلال حتى تكون النجوم وفتحة الهلال إلى الخارج في أثناء الحمل ، ويجب أن يكون العلم مرفوعاً في أثناء عمله وألا يذات إلا لأفراد الأسرة المالكة والسلام الملكي .

ويجب أن يكون للعلم المصري أكبر مكانة من الاحترام في نفوسنا ، وأن نحبه بأرواحنا ، ونعمل دائماً على جعله مرفوعاً فوق الرؤوس شامخاً من الجميع .



(شكل ٤١ — العلم المصري)

العقد

يلاحظ دائماً في تعليم العقد أن تستعمل بقدر المستطاع في أحوالها المخصصة بها حتى تستفيد المرشدات من ذلك بالوقوف على الأغراض التي تستعمل لها كل عقدة ، ويتعاضداً بمهولة ، ويجب أن تحتس المرشدة عند تدريبها الفتاة الجديدة من مجرد عقد العقد بقطعة من الحبل أو الضيافة كما أنه يجب تدريبها كثيراً على عقد العقد ، حتى تستطيع أن تربطها بسرعة سواء أكان ذلك في الظلام أم النور ، أم خلف ظهرها .

ويجب على كل مرشدة حديثة أن تعرف طريقة عقد أربع من العقد الآتية وفائدتها وهي :

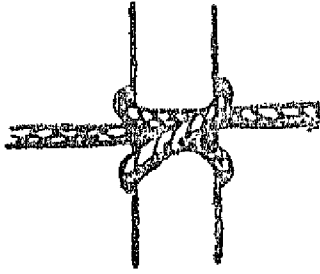
الدورة ، التوصيلة الفردية ، الأفقية ، التقصيرة ، الصياد ، انطابة .

١ - الدورة :

وطريقتهما أن يعمل بطرف الحبل حلقتان بحيث يكون طرف الحبل في إحدهما إلى الأمام ، والأخرى إلى الخلف كما هو مبين (بشكل ٤٢أ) ثم توضح الحلقة اليمنى فوق اليسرى كما في (ب) وبعد ذلك تلبس الحلقتان في العمود ويجذب طرفنا الحبلين كما في (ج) من الشكل نفسه .

وتستعمل الدورة لربط حبل بعمود مثلاً .

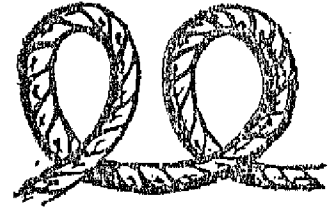
ويلاحظ دائماً في ربطها أن يستعمل طرف واحد من الحبل في أثناء ذلك .



(أ)



(ب)



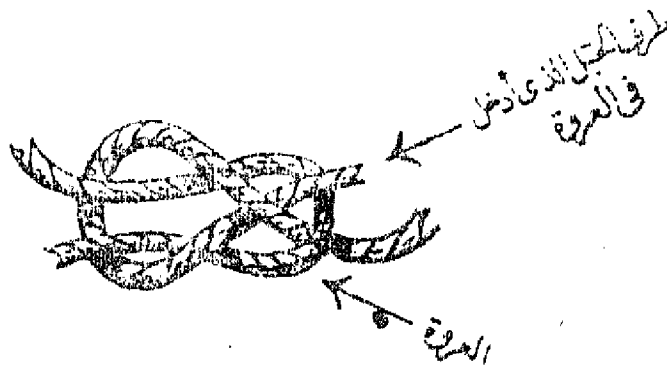
(ج)

الدورة
(شكل ٤٢)

٢ - التوصيلة الفردية :

طريقة عملها أن تعمل عروة في طرف الحبل وتمسك باليسد اليسرى ، ثم يدخل فيها الطرف الآخر للحبل من الأسفل إلى الأعلى باليد اليمنى ، ثم يلف هذا الطرف حول العروة من الخارج ، ويدخل تحت الطرف الأصلي ويجذب فوق العروة نفسها (شكل ٤٣) .

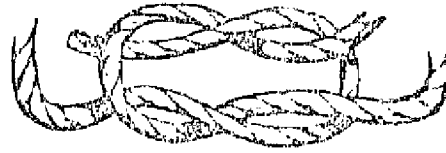
وتستعمل هذه العقدة لتوصيل حبلين مختلفي الغلظ .



التوصيلة
(شكل ٤٣)

٣ - الأفقية .

لعمل هذه العقدة يمسك طرفا الحبل باليدين ، ثم يلف الطرف الأيسر حول الأيمن ويرتقي به إلى الأمام ويمسك باليد اليمنى ، بينما يمسك الطرف الذى كان باليد اليمنى ، باليسرى ، ثم يلف الطرف اليمسك باليد اليمنى حول الذى باليد اليسرى ويجذب الطرفان (شكل ٤٤) .
وتستعمل هذه العقدة فى ربط حبلين ، وأيضا فى الأربطة التى تستعمل فى الإسعافات أو غيرها .



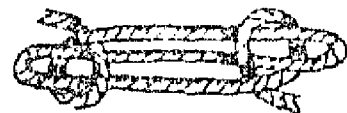
الأفقية
(شكل ٤٤)

التقصيرة .

تعمل التقصيرة بعمل عروة فى الحبل توضع بجوار أصله (شكل ٤٥ أ) ثم تعمل عروتان فى الحبل الأصلي من الجهتين حول طرفى هذه العروة من الجانبين كما فى (ب) ثم يجذب طرفا الحبل .
وتستعمل هذه العقدة لتقصير الحبل من غير قطعه .



(أ)

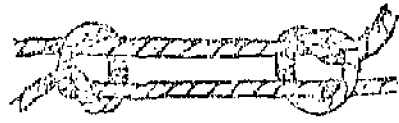


(ب)

التقصيرة
(شكل ٤٥)

٥ - الضميد :

طريقة ربط هذه العقدة أن يوضع طرفا الحبلين بعضهما بجانب بعض في اتجاهين متضادين ، ثم يربط طرف كل حبل حول الآخر بنصف ربط و بعد ذلك يجذب الطرفان في الاتجاهين المتضادين (شكل ٤٦) .
وتستعمل هذه العقدة لوصيل حبلين مختلفي النقط ، ولعمل تلاقة برباط حول "برطانات" المربي وغير ذلك .

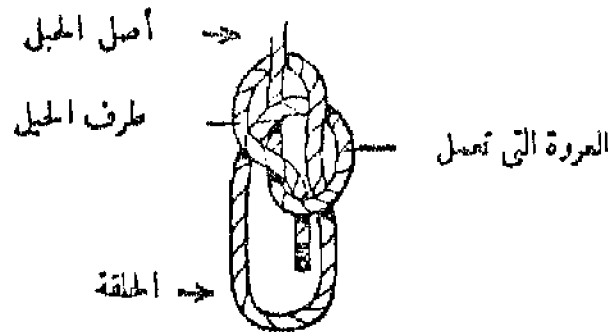


الضميد
(شكل ٤٦)

٦ - الخلبة :

تعمل عروة في وسط الحبل عند المسافة المرغوب عمل الخلبة على قدرها ، بحيث يكون أصل الحبل إلى الأسفل ، ثم يدخل طرف الحبل من الجهة التصيرة في هذه العروة من الأسفل إلى الأعلى و يلف حول أصل الحبل ، ثم يدخل مرة أخرى في هذه العروة من الأعلى إلى الأسفل ، ثم يجذب (شكل ٤٧) .

وتستعمل هذه العقدة لعمل حلقة ثابتة لا تتسع أو تضيق ، وهي تفيد جدا في حالات الإسعاف في الفرق وغيره من الحوادث الأخرى التي يحتاج فيها إلى ربط حبل حول المصاب بلمدبه منه .



الخلبة
(شكل ٤٧)

ميثاق المرشدة .

بعد أن تدرّب المرشدة التي تهدد لاختبار المرشدة من الرتبة الأولى ،
الفتاة الجديدة على مواد اختبار المرشدة الجديدة ، وتقضى في ذلك مدة
لا تقل عن شهر ، وتتجّع هذه الفتاة في مواد هذا الاختبار يعمل الترتيب
اللازم لتقسم هذه الفتاة اليمين في الحفلة الخاصة بذلك ، ومتى أقسمت
هذا القسم وهو :

أعد بشرفي أنني سأسعى جهدي :

(١) لأن أقوم بالواجب على الله والمليكي ووطني .

(٢) وأن أساعد غيري في جميع الظروف .

(٣) وأن أعمل بقانون المرشدات .

أصبحت طول حياتها مرشدة ، ووجب عليها أن تتذكر دائماً هذا
القسم ولا تحنث فيه أو تقصر في العمل به .

السير ميلين

من مواد اختبار المرشدة من الرتبة الأولى ، السير ميلين في ثلاثين دقيقة ، والوصول بحاله مرضية من حيث نظام الملابس ونظافته ، وعدم ظهور آثار التعب على المرشدة .

ومعظم المرشدات لا يستطعن المثابرة على السير وخاصة المسافات الطويلة ، فبعد نحو عشرين دقيقة تظهر عليهن آثار التعب والإجهاد ذباهن ويتذهرن فيفسدن جو المرور على الباقيات ، وهذا يرجع من غير شك إلى عدم تمرين المرشدة نفسها على السير .

ولكى تصل المرشدة إلى المقدرة على سير المسافات الطويلة براحة من غير إجهاد ، يجب أن تمرن على السير تمريناً تتبع فيه التدرج وتهتم فيه بملاحظة شروط السير الصحيح إذ لا فائدة مطلقاً من المقدرة على السير السريع وقطع المسافات الطويلة بسهولة ، إنما لم يكن سير المرشدة صحيحاً ، وقامتة معتدلة .

ومن الخطأ البين أن تحاول المرشدة السير إنما لم تكن مرتدية حذاء صريحاً مستوفاة فيه الشروط الصحية ، وخاصة فيما يتعلق بارتفاع العقب .

ويمكن المرشدة إن أرادت وكنت تسير في انحاء ، أن تستعمل الخطوات الكشفية في قطع هذه المسافة وطريقتها أن تسير عشر خطوات مثلاً خطوة عادية ، وعشر خطوات جرى ، أو عشرين ، وعشرين ، فإن هذه الطريقة تساعد المرشدة في قطع المسافات الطويلة دون أن تشعر بإجهاد أن تظهر عليها آثار التعب .

اعتدال القامة :

يجب أن تعزّد المرشدة نفسها اعتدال القامة لما لذلك من التأثير الحسن في منظرها ، لأنّ للقدم المشقوق ، والقامة المعتدلة ، جمالا يفوق جمال الوجه وتناسجه .

ومن الواجب أن يتجهّد جسم المرشدة بالملاحظة الدقيقة حتى لا يكتسب وضعاً رديئاً يتعذر إصلاحه في المستقبل .

ويجب أن يكون الجسم مستقيماً ، والرأس صرّفوعاً جيداً مع جذب الذقن قليلاً إلى الداخل والكتفين إلى الخلف مع خفضهما ، والاحتباس من تقويس العنود انفقري عند القسم القطني منه .

السير الصحيح :

ليس المهم في السير ملاحظة سرعة المرشدة فقط ، وإنما يجب الاهتمام بمراعاة طريقة السير نفسه ، وكونها صحيحة .

ويجب أن تكون القامة معتدلة في أثناء السير وأن تحرك المرشدة ذراعيها من الكتفين بنسبة معتدلة ، فلا تهزهما كثيراً بين الأمام والخلف ولا تصلبهما بحالة غير طبيعية على جانبيها ، كما أنه يجب عدم تصلب أي جزء من أجزاء الجسم في أثناء السير .

تعليم مرشدة حديثة قوانین الصحة

هناك فرق بين أن تعرف المرشدة التي تسمى لنيل وسام المرشدة من اتبة الأولى قوانین الصحة لنفسها ، وبين أن تعرف كيف تتأهلها لمرشدة حديثة ، لأن نجاح عمالها متوقف من غير شك على الطريقة التي تعلم بها هذه المرشدة تلك القوانين ، وبديهي أنه يجب علينا ألا نتبع الاعتماد كله عن طريقة كتابة هذه القوانين للمرشدة الحديثة لأن هذا يكون مملا ، كما أن تعاليم المرشدات تقتضي بأن يكون التعاليم بقدر الإمكان من طريق اللعب ، لأن المرشدة بهذه الطريقة تتعلم وتنسى في وقت واحد ، وهناك كثير من الأخطاء الفردية التي يمكن للمرشدة من الرتبة الأولى أن تتفادها وسيلة لتعليم مرشدة حديثة قوانین الصحة .

قوانين الصحة

تشمل قوانين الصحة ما يأتي :

- (١) الهواء النقي .
- (٢) النظافة الشخصية ونظافة المسكن .
- (٣) التريبات البدنية .
- (٤) الغذاء .
- (٥) الملابس .
- (٦) الراحة .

الهواء النقي .

من العناصر الأساسية للحياة لأن الدم يحتاج دائماً إلى امتصاص الأوكسجين من الهواء النقي حتى يحدث الاحتراق الذي يمد الجسم بالحرارة اللازمة له . ولهذا يختلف تركيب الهواء الداخل إلى الجسم عن الهواء الخارج منه . أي الهواء في حالي الشهيق والزفير ، بالنسبة لامتصاص الدم ما يلزمه من عناصر الهواء الداخل بالشهيق وطرده بعض فضلاته مع الزفير .

ولما كان الهواء النقي هو الذي يحمل كمية كبيرة من الأوكسجين وجب أن تكون المرشدة دائماً حيث يوجد هذا الهواء في الخلاء كالمعيشة في المعسكرات ،

وأن تمضي وقتها بقدر المستطاع في الهواء الطلق ، فإن تعذر عليها الخروج إلى الخلوات أو الذهاب إلى المسكرات ، وجب أن تهني بتجديد هواء حجرتها دائماً .

التهوية :

الفرض من التهوية أن يستبدل بهواء الحجرات الذي أصبح فاسداً بالتنفس هواء نقي وهي أهم الوسائل لجعل الهواء متجدداً ، ولذا تجب العناية التامة بفتح النوافذ والأبواب كلها أو بعضها على حسب حالة الجو وعدد القاطنين بالمنزل ، وكلما ازدحم المنزل بالسكان كانت الحالة شديدة إلى تجديد هوائه .

وأفضل طريقة للحصول على هواء نقي بالغرف ، هي إبقاء النصف العلوي من النوافذ مفتوحاً دائماً .

النظافة الشخصية :

هي نظافة الجسم التي تشمل :

(١) نظافة الجلد .

(٢) » العينين .

(٣) » الانف .

(٤) » الأذنين .

(٥) » الشعر .

(٦) » الأظفار .

(٧) » الأسنان .

نظافة الجلد :

للجلد وظائف هامة لا يمكن إغفالها إلا إذا كان نظيفا ، سليما ، وتكون نظافة الجلد بالاستحمام لإزالة ما يتراكم عليه من الإفرازات التي إذا تركت تمتزج بالأتربة وتكون طبقة ذات رائحة كريهة تسد المسام ، وتوقها عن أداء وظيفتها الهامة وتجعل الجلد عرضي لخصبها بالجراثيم الأمراض الجلدية .
وبما أن المواد التي تراكمت على سطح الجلد معظمها دهني ، فإن الاغتسال بالماء فقط غير كاف لإزالتها ، بل يجب استعمال الصابون والماء بالوقوف أو الاسفنج .

وتستعمل المرشدة من الحمامات الساخنة ، أو الباردة ما يلائمها ، ولكن المهم أن تستحم يوميا في فصل الصيف مرتين في الأسبوع على الأقل في فصل الشتاء .

العناية بالعينين :

العين عضو الإبصار ، وهي دقيقة التركيب ، عظيمة الفائدة ، ولذلك تجب العناية بها حتى نأمن الإصابة بالأمراض التي قد تؤدي إلى فقد البصر وتكون هذه العناية باتباع ما يأتي :

(١) المحافظة على نظافة العينين جيدا ، وذلك بغسل الوجه مرارا في اليوم بالماء النقي والصابون الجيد ، وتطهير العينين مرة في اليوم بأحد المحلولات المعتة لذلك حامض البوريك بنسبة ٣٪ .

(٢) اجتناب المصابين بأمراض في عيونهم . وخصوصا إذا كان بها رمص (عماص) .

(٣) اجتناب النوم في فراش شخص آخر من غير تغيير أغطية الوسادات وملاءات السرير .

(٤) عدم استعمال مناشف أو مناديل خاصة بأشخاص آخرين .

(٥) عدم لمس العين باليد قبل انفاك من نظائنها نظافة تامة .

(٦) طرد الذباب بسرعة من على الوجه ، أو العينين ، لأنه أكبر وسيلة لنقل بكتيريا أمراض العيون ، وبالأخص الرممد الصيدي والحبيبي .

(٧) الابتعاد عن مهاب الغبار حتى لا يدخل في العين ويهيجها ، ويسبب آلاما ، يجلب المرض إليها .

(٨) عدم القراءة في كتب رديئة الطبع ، أو في ضوء قليل ، وكذا قرب النظر كثيرا من الشيء المقروء أو المكتوب ، لأن ذلك يحدث قصر النظر الذي ينشأ من إجهاد العين كثيرا .

وأیضا القراءة ، أو الكتابة ، أو الخياطة ، في ضوء متحرك ، أو ضوء لا يأتي معظمه من جهة اليسار ، فإن ذلك يتعب العين ، ويضر البصر ، وكذلك القراءة ، أو الكتابة ، أو الخياطة ، عقب التعب أو المرض .

(٩) إراحة النظر وعدم استعمال العينين مدة طويلة باستمرار ، وخصوصا إذا كانت المرئيات دقيقة .

(١٠) عدم الخروج فجأة من ظلام حالك إلى نور ساطع .

(١١) المبادرة إلى استشارة طبيب إخصائي في العيون متى شعرت المرشدة بكثرة الدموع أو الإفرازات ، أو ألم في العين ، أو عدم وضوح المرئيات عن بعد أو حصول تعب في العين ، أو ألم في الرأس ، عقب القراءة أو الخياطة أو مباشرة الأعمال الدقيقة .

العناية بالأذنين :

الأذن عضو السمع ، فيجب المحافظة عليها ، والعناية بها ، حتى لا ينشأ من إهمالها ثقل السمع أو الصمم .

ويجب أن تنظف الأذن من الداخل والخارج يوميا بكل دقة ، حتى لا تجتمع فيها الأتربة التي تعترض مسلك السمع ، وأحسن طريقة لتنظيف الأذن هي :

أن يبل طرف خرقة بالماء النقي ويلف ثم يدخل في الأذن وتستخرج الأكرار ، وإذا غسلت الأذن يجب أن تجفف جيدا .

ويستحسن أن نضع في الأذن قبل النوم ، ثلاث مرات في الأسبوع قطعة من القطن المعقم ، مغموسة في جلسرين دافئ وتبقى فيها إلى الصباح . ويجب الاحتراس من الضرب على الأذن أو الرأس . لأن ذلك قد يحدث الصمم ، كما أنه لا ينبغي الاقتراب من نار قوية ، أو وضع أشياء مهبجة في الأذن أو تعريضها لتيار هوائي شديد .

ويلزم الاحتراس كله من وضع أشياء مدببة في الأذن ، كالدبابيس وأنلام الكتابة ، لأن هذه الأشياء ربما خرقت غشاء الطبلة ، كما يجب ألا توضع سوائل باردة في الأذن .

العناية بالأظافر :

يجب تقليم الأظافر مرة كل أسبوع ، وتنظيفها عند غسل الأيدي بالفرجون الممد لك ، حتى لا تجتمع تحمها الأقدار التي تشوه منظورها ، فضلا عن أنها تضر بالصحة ، لأنها وسط صالح لنمو الجراثيم ، وبعد تقليم الأظافر يجب غسلها بالماء ، والصابون والفرجون أو الليفة .

العناية بالشعر :

من مهمات الزينة لانتاة شعرها ، فيجب على المرشدة المحافظة عليه ، والاعتناء بنظافته ، فيفصل مرة أو مرتين في الأسبوع في فصل الصيف ، ومرة في الأسبوع أو كل أسبوعين في فصل الشتاء بالماء الدافئ والصابون الجيد .

ويجب ترجيله كل يوم نحو ثلاث مرات ، ترجيلا تاما ، كما يجب تنظيفه من القشور بالفرجون ، ثم تمسك أطراف الشعر بعد ترجيله وتمز صارا حتى يتخلله الهواء ، وتسقط منه القشور .

ويجب الاحتراس من لمس الشعر باليد إذا لم تكن اليد نظيفة ، لأن الشعر معرض لأمراض كثيرة تنمو في جلد الرأس . وتسبب سقوطه .

ويجب أن يكون لكل مرشدة مشطان وفرجون خاصة بها ، وأن تعهدها دائما بالنظافة ، حتى لا تكون وسيلة لجلب الأمراض ، كما أنه يجب أن يكون أحد هذين المشطين ذا أسنان كبيرة على مسافات واسعة ، ليساعد على تسليك الشعر من غير تقطيعه ، والآخر ذا أسنان صغيرة على مسافات متقاربة (فلالية) ليزيل القشور والأتربة التي قد توجد في الرأس .

ويلاحظ دائما بعد غسل الشعر أن يجفف تجفيفا تاما حتى لا تصاب المرشدة بالزكام ، أو التلذات الصدرية .

العناية بالأنف :

الأنف عضو حاسة الشم وله وظيفة هامة في التنفس ، ولذا يجب العناية بنظافته باستنشاق الماء حتى ينظف من الداخل جيدا .

ولا يكون التنفس صحيحاً إلا إذا كان من الأنف ، لأن الشعور الذي به ينقي الهواء من الأتربة المرئية وغير المرئية ، وينقيه من الجراثيم ، كما أن الحفر الأنفية تخلص برودة الهواء ، فلا يؤذي الحنجرة أو الرئتين ويجعل الإنسان آمناً من الإصابة بأمراض الصدر .

والتنفس غير الصحيح ، وهو ما كان من الفم ، يكون سبباً للإصابة بالزكام ، وانذلات الصدرية ، وخاصة إذا كان الجوار بارداً ، كما أنه يسبب إصابات شتى في الزور ، ويكون وسيلة لدخول الجراثيم بكثرة إلى الجسم .

العناية بالأسنان :

يجب أن تنظف الأسنان بعد تناول الطعام ، أو على الأقل مرتين في اليوم ، في الصباح ، وقبل النوم ، لأنه إذا أهملت الأسنان بلا تنظيف تفسدت بقايا الطعام المتخلفة بينها ، وظهرت رائحة خبيثة في الفم ، وتهيج في اللثة ، وتسوس في الأسنان بسبب آلاما شديدة تنتهي بسلوك السن ، كما أن أمراض الأسنان تسبب تلبا في الجهاز الهضمي ، لأن عجز الأسنان عن قيامها بوظيفتها الهام الذي هو مضغ الطعام يجعله عسر الهضم ، إذ لا يمكن أن تؤثر فيه العضلات الخاصة ، لصعوبة امتزاجها به امتزاجاً تاماً . وغير ذلك من الأمراض الأخرى .

وطريقة تنظيف الأسنان أن يوضع دلي الفرجون قطعة من أحد الماجين المجهزة بالصيـدليات خصيصاً لذلك ، ثم تمرر الفرجون على الأسنان بسرعة بحركة دائرية ذهاباً وإياباً فيدخل بذلك شعر الفرجون في كل منفذ بين الأسنان فينظفه ، ويزيل فضلات الطعام منه .

والسواك فضلا عن رخص ثمنه ، وسهولة الحصول عليه ، مطهر للفم ،
منبه للشهية .

ويجب بعد استعمال فرشون الأسنان أو السواك ، أن يغسل جيدا
بالماء التراب ، ثم يجفف بتعريضه للواء ، لأنه إذا لم يبين فرشون
الأسنان تنساقط شعراته ويتلف سريعا ، كما أن عدم تجفيفه يجعل
رائحته كريهة (منطنة) .

وإذا أريد إخراج فضلات الطعام التي تبقى بين الأسنان بعد الأكل ،
وجب أن يكون ذلك بالخلال وليس بالأشياء المديبة كالديابيس ويحسن
أن تفعل المرشدة ذلك وهي منفردة ، وإلا وجب عليها عمل ذلك
بطريقة مقبولة وغير منقذة .

ويجب ألا تهرب الأشياء الساخنة عقب الباردة ، أو بالعكس ،
أو تسعمل الأسنان في كسر الأشياء الصلبة .

نظافة المسكن :

يجب أن يحفظ المنزل دائما نظيفا ، خاليا من الأتربة والقاذورات
التي هي مأوى صالح للجراثيم والأمراض المعدية .

والتي نضمن نظافة المنازل ونجماها صحية يجب أن يلاحظ عند تأنيها
ما يأتي :

(١) أن تكون الأمتعة من النوع الذي لا يسمح باجتماع الغبار بين
أجزائه ، فالخشب المزخرف بالحفر مثلا ، يلصق فيها أثرى ، ويصعب
إزالته عنها .

(٢) أن يكون الأثاث سهل التنظيف .

(٣) أن تكون الأسرة مصنوعة من المعدن ليسهل غسلها وتطهيرها عند الحاجة .

(٤) ألا تستعمل الستائر الكثيفة ، لأنها تعجب أشعة الشمس كما أنها تكون مكمنا للحشرات والموام ، وبها الأتربة .

(٥) أن يستعمل من السجاجيد والبسطات ما يمكن تنظيفه بسهولة .

(٦) أن يكون الأثاث بسيطاً على قدر الحاجة فقط .

التمرينات البدنية :

هي الحركات الخفيفة التي يؤديها الجسم وهي ضرورية جدا كالهواء والغذاء ، فإذا أهملت ، صار الجسم ضعيفا ، عرضة للإصابة بالأمراض ، كما تكثر كمية الشحم فيه ، وقد يصيب هذا القلب ، فيكون من أسباب الموت بالسكتة القلبية ، ولذا يجب أن تهتم المرشدة كل الاهتمام بتربية جسمها تربية بدنية سليمة ، وأن تخصص من وقتها عشر دقائق في الصباح ، ومنها في المساء ، تؤدي مجموعة من التمرينات التي تستدعي تحريك أجزاء جسمها بنسبة واحدة ، ويكون في تلك المجموعة التي تؤديها تمارين للرأس ، والرجلين ، واليدين ، والذراعين ، الخ ، وأن تهتم في تادية هذه التمرينات في الهواء الطلق ، فإن لم يتيسر لها ذلك فيمكن أمام نافذة مفتوحة ، وأن تكون الملابس التي ترتديها خفيفة ، وبمحالة لا تعوق أي عضو من أعضائها عن الحركة .

فوائد التمرينات البدنية .

للتمرينات البدنية فوائد عظيمة منها :

(١) تقوية عضلات الجسم ، فتزداد قوة احتمالها ونموها ، وتحفظ النفسب التي يجب أن تكون بين الأعضاء .

(٢) تقوية الجهاز التنفسي ، وذلك بعمل كات التنفس التي تزيد حجم الرئتين ، وتوسع تجويف الصدر .

(٣) تقوية المفاصل ، وذلك بتأدية الحركات العضلية المختلفة التي تثبت العظام في مراكزها ، وتعطي المفاصل قزة المفاومة ، والمانة .

(٤) تقوية الاحتراق وتنظيمه ، وبذلك تنشأ الحرارة التي تولد النشاط والحركة في الجسم لأدوية الأعمال .

(٥) تقوية الأعضاء المفترزة فيتخلص الجسم من الفضلات الضارة التي لو بقيت به لأحدثت له تسماً .

(٦) تقوية العظام بزيادة ورود الدم اليها ، فتصبح عظيمة المفاومة في الصدمات الشديدة ، أو الرضوض ويقل تعرضها للأمراض كالتسوس

(٧) تقوية الدورة الدموية وزيادة سرعتها .

(٨) تقوية الجهاز الهضمي ، بتأثر المعدة والأمعاء بحركات البطن .

(٩) تقوية المجموع العصبي وتمويد الأعصاب العمل المنتظم .

العناية بالملابس .

يجب تهجد الملابس بالنظافة دائماً ، وغسل الذئذ منها بماء ساخن وصابون جيد ” هذا اذا لم تكن من الصوف “ لإزالة ما بها من الأقدار .

وأحسن وسيلة لنظافة الملابس ، هي العناية بترتيبها ، فتي خلعت المرشدة ثوبها ، وجب أن تنظفه بالفرجون المعد لذلك خارج حجرة النوم ، حتى تزيل ما علق به من الأتربة ، قبل أن تضعه في الصوان ”الدولاب“ المعد لحفظ ملابسها ، كما أنه يجب إزالة البقع بمجرد رؤيتها توا ، لأنه إذا مضى عليها زمن ، تصعب إزالتها ، لثباتها وندخلها بين خيوط الدسيج .

والملابس قسمان :

- (١) ما يلاصق الجسم ، ويسمى بالملابس الداخلية .
- (٢) ما يلبس فوق الملابس الداخلية ، ويسمى بالملابس الخارجية .

الملابس الداخلية .

تتص إفرازات الجسم ، ولذا يجب تغييرها كل يوم أو يومين في فصل الصيف ، وكل أسبوع مرتين ، أو ثلاث في فصل الشتاء .

الملابس الخارجية .

تغير كلما تكررت ، ويجب أن تكون ألوانها مما تظهر فيها القذارة حتى يمكن تنظيفها ، لأن الألوان الداكنة ، قد لا تظهر فيها الأقدار .

وعند حفظ الملابس ، يجب أن تكون منتظمة الوضع ، وأن وضع معها دائما مادة تبعد عنها العثة مثل "الزنتالين" أو مسحوق "كينيج" وإلا حاصت بها العثة وأتلتها ، ونصوبها إذا كانت تحتفظ لمدة طويلة كما تحتفظ ملابس الشتاء مدة الصيف .

الراحة :

يجب أن ينال الجسم قسطا كافيا من الراحة ، حتى يستريح ما فقدته من القوة الجسمية ، في الجهود الذي تتطلبه تادية عمله .

ويجب أن تتأال أوقات العمل فترات من الراحة ، لأن لهذا أكبر تأثير في النشاط الذي يعين على تادية العمل بحالة مرضية .

وإنهاك قوى الجسم بالعمل دون إعطائها حاجتها من الراحة ، يؤثر تأثيرا سيئا في الصحة ، كما أنه لا يأتي بالنتيجة المطلوبة منه من حيث الاجتهاد في العمل وإجاده ، لأن الجسم إذا تعب فحال أن يؤدي عمله قبل أن يبذل من قواه المنهكة ، قوة أخرى يستمد منها من الراحة .

وتكون الراحة بالرياضة واستنشاق الهواء النقي ، والنوم الذي هو الركن الأساسي فيها .

النوم .

النوم من أهم أسباب راحة الجسم من عناء الأعمال التي يقوم بها ، وبقلته يصير الجسم ضعيفا عرضة لفنك الأمراض به ، لضعف قدرته على مقاومتها ، وأحسن وقت للنوم هو الليل بالنسبة لهدوئه ، وعدم وجود منبهات به كضوء الشمس مثلا .

ملابس النوم .

يجب أن يكون للنوم ملابس خاصة به تلاحظ فيها الشروط الآتية :

(١) أن تكون مصنوعة من نسيج يتنص العرق بسهولة ويحفظ حرارة الجسم .

(٢) أن تكون واسعة غير ضاغطة على أى عضو من أعضاء الجسم

(٣) أن تكون من الألوان الفاتحة حتى تظهر فيها القذارة ويمكن تنظيفها بسهولة .

(٤) ألا تكون ثقيلة ، أو متعددة .

(٥) ينظف الجسم قبل لبسها .

(٦) أن تلبس على الجلد مباشرة .

(٧) أن تغير بعد فترات قصيرة .

حجرة النوم .

يلاحظ في حجرة النوم ما يأتى

(١) أن تكون واسعة كثيرة النوافذ ، لتسهل تهويتها تهوية جيدة

(٢) أن تكون بعيدة عن الضوضاء ، والحركة الكثيرة .

(٣) ألا تكون مزدحمة بالنائمين ، لأنه كلما كثر عدد الأشخاص ، فسد الهواء بسرعة .

(٤) أن تكون خالية من الواشح العطرية الشديدة ، والماء الملوّث كالماء المتلفس من غسل الوجه وأيديهن .

(٥) أن يكون بها الإثاث الضروري فقط ، حتى لا يشغل سحجا من مكعب الهواء .

(٦) أن تدخلها أشعة الشمس " ويحسن أن تدخلها في الصباح ، إن أمكن " لدفعها في الشتاء ، وتنقية الجراثيم .

(٧) ألا توضع أشياء تحت الأسرة مهما كان نوعها ، وخاصة المأكولات .

(٨) أن تكون النوافذ كلها ، أو بعضها مفتوحة في أثناء النوم لتجديد الهواء .

كيفية النوم :

(١) يجب أن ينام الإنسان منزدا .

(٢) » » على جانبه الأيمن .

(٣) » » ألا يغطي وجهه في أثناء النوم .

(٤) » » إبعاد المنبهات ، مثل الضوء الشديد، والأصوات المزعجة .

(٥) » » إبعاد الأفكار بقدر الإمكان عن الخيلة .

مدة النوم :

تختلف مدة النوم اللازمة لكل إنسان على حسب السن ، والمزاج ،
و مقدار العمل الذى يؤديه هذا الشخص ، ولكن فى الغالب تكون مدة
النوم اللازمة بالنسبة لسن الانسان كما يأتى :

(١) أقل من أربع سنوات ١٦ ساعة

(٢) من ٤ إلى ٧ » ١٢ »

(٣) » ٧ » ١٣ سنة ١٠ ساعات

(٤) » ١٣ » ١٦ » ٩ »

(٥) » ١٦ » فوق ٧ أو ٨ »

السباحة



(شكل ٤٨)

لا يلزم أن تكون المرشدة من الرتبة الأولى ولا تستطيع العوم ، غير أنه في كثير من الحالات لا تجد المرشدة الفرصة التي تكفيها من تعلم العوم لعدم إقامتها في ثغر من الثغور مثل الاسكندرية وبور سعيد ، أو عدم وجود حمايات للسباحة للتعليم فيها ، أو لوجود سبب صحي لا يسمح منه للمرشدة بالعموم وهذا كله لا حيلة للمرشدة فيه .

والسباحة فضلا عن كونها من الأركان الأساسية للتربية البدنية ، هي من أنواع الرياضة المسلمية المفيدة التي تمكسب الجسم رشاقة وقوة ، وتجعل المرشدة دائما مستعدة لمساعدة من تكون في حاجة إلى المساعدة ، فتقل ويلات الغرق ، كما ان المرشدة تتمتع في أثنائها بقسط وافر من أشعة الشمس والهواء الطلق وخصوصا هواء البهار المشبع بالأزوت لما كانت السباحة في البحر .

تعليمات يجب اتباعها في السباحة

قبل أن تبدأ المرشدة في السباحة ، حتى وقيل نزول الماء لأول مرة يجب دليها اتباع التعليمات الآتية :

(١) الحصول على شهادة من الطبيب تثبت أن صحتها تشمل العوم .

(٢) عدم العوم حينما تكون المعدة في حالة غير طبيعية .

(٣) عدم نزول الماء إلا إذا مضى على تناول الطعام على الأقل ساعتان .

(٤) عدم نزول الماء إلا إذا كان مع المرشدة زميلة لها .

(٥) اليوم في العمق الذي يتناسب مع مقدرة المرشدة على العوم حتى لا تعرض نفسها لخطر الغرق .

(٦) عدم البقاء في الماء مدة طويلة وميا رحته عند الشعور بالتعب توا حتى ولو كان ذلك بعد فترة قصيرة .

(٧) عدم نزول الماء أو البقاء فيه بعد الظلام .

(٨) عدم الغطس في الماء إلا في البقع المعروف عمقتها حتى لا تعرض المرشدة نفسها لخطر الارتطام بالصخور .

(٩) عدم العوم مسافات طويلة إلا إذا صحب المرشدة قارب به شخصان نلى معرفة تامة بطرق الإنقاذ .

(١٠) عدم العوم في المياه الزائدة مثل مياه البرك والمستنقعات أو الترع الصغيرة حتى لا تعرض المرشدة نفسها للإصابة بالبلهارسيا .

(١١) عدم البسوق في الماء . وخاصة إذا كان العوم في حوض من أحواض السباحة منعا لانتشار العدوى .

(١٢) تخفيف الجسم جيدا حتى لا تتعرض المرشدة للبرد .

(١٣) تغطية الأذنين بالطاقيّة التي تلبس في العوم أو بسدّهما بقطعة من القطن حتى لا يدخل فيهما الماء .

(١٤) استعمال رمشن (دوش) قبل نزول الماء ، إذا كان العوم في حوض السباحة ، سافطة على نظافة المياه ، وأيضا عقب الخروج من الحوض أو البحر .

النقط الأساسية في السباحة

إذا لم تعتن المرشدة بملاحظة النقط الأساسية في السباحة لا يستطيع أن تصل إلى نتيجة مرضية ، وهذه النقط وعددها أربع ، كلها في منتهى السهولة وهي :

(١) التنفس الصحيح .

(٢) التوازن .

(٣) المرونة .

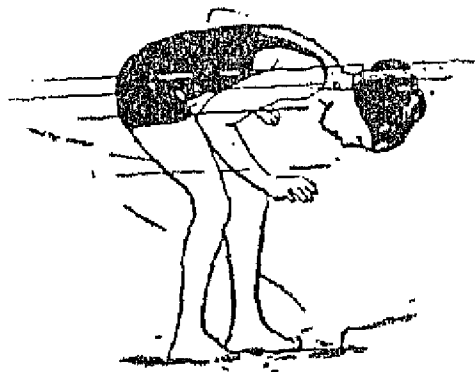
(٤) الحركة الصحيحة .

التنفس :

التنفس الصحيح في الماء هو ضد التنفس العادي ، ففي التنفس العادي يدخل الهواء إلى الرئتين بواسطة الأنف ، أما في التنفس في الماء فإنه يدخل إليها عن طريق الفم ، حتى يمكن المرشدة أن تتنفس الهواء بطريقة أسرع .

وتستطيع المرشدة أن تترن على التنفس بهذه الطريقة بمنزلة مستعملة لذلك طشنا أو ما شاكله ، ثم تملؤه بالماء حتى ثلثيه ، وتقف منحنية واضعة يديها على ركبتيها ووجهها على سطح الماء بحيث يكون الأنف والفم خارجة ، وتتنفس من الفم وتقلعه عقب التنفس توا ، ثم تخرج الهواء من الأنف ، وتعيد المرشدة هذه الطريقة الجديدة للتنفس مرات متوالية حتى تعنادها .

ثم تنتقل المرشدة بعد ذلك إلى الخطوة الثانية وهي أن تضع ووجهها في الماء ثم تنفخ فيه فقاقع (شكل ٤٩) مع ملاحظة أنها قبل أن توقف النفخ يجب أن ترفع وجهها من الماء حتى تفادى دخول الماء إلى أنفها ثم تحفظ رأسها في هذا الوضع حتى تأخذ تنفسا كما في حالة العوم ، ثم تعيد الكرة مرات متوالية حتى يصير تنفسها بسهولة وانتظام .



(شكل ٤٩ - النفخ والوجه في الماء)

وبعد ذلك تشفط المرشدة رأسها في مستوى مع جسمها ، ثم ترفع وجهها إلى الأعلى كما تفعل وهي في حالة العوم بدلا من دفع الرأس من الماء كلية كما كانت تفعل .

أما الحركة الصحيحة للرجلين والذراعين فيمكن أن تتمرن عليها المرشدة بالمنزل بأن تستلقي على وجهها على شيء مرتفع عند بطنها مثل وسائد أو مقعد ، وتقوم بتأدية هذه الحركات مرات متوالية حتى تتقنها .

أما البراعة في ارتقاء الأعضاء ، والمذاق في التوازن فلا يمكن الوصول إليها إلا في الماء بالتدرب عليها مع وجود الزميلة ، والمدرسة أيضا .

التوازن :

معنى التوازن هو أن تستطيع المرشدة أن تأخذ وضعا حسنا في الماء وأن تبقى طافية على سطحه وان تتقدم إلى الأمام بسهولة .

ارتقاء الأعضاء :

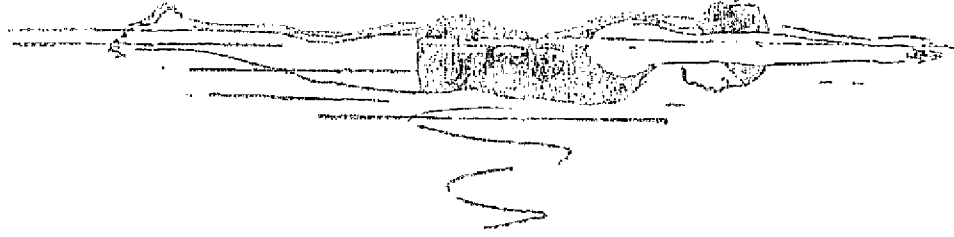
يجب أن ترعى المرشدة عضلاتها أثناء العوم حتى لا تنك قواها ، ويمكنها أن تشفط توازنها ، وتطفو على سطح الماء بسهولة ، فتعوم المسافات الطويلة دون الشعور بأي تعب ، وأحسن طريقة الوصول إلى ذلك هي أن تستلقي المرشدة على ظهرها على الأرض مع مد جسمها ثم ترعى عضلاتها حتى تصبح مرشدة تماما .

الطفو :

(١) على الوجه :

يسهل على المرشدة أن تطفو على وجهها في الماء متى اعتادت جعل وجهها في الماء وارتقاء عضلاتها (شكل ٥٠) ويمكنها من غير شك

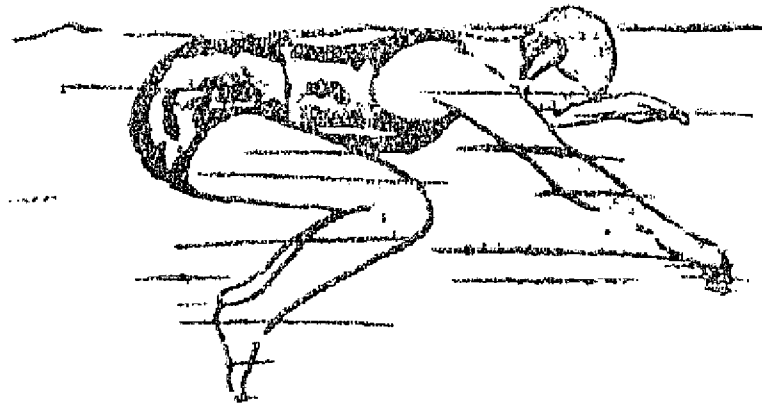
الاستعانة بزميلاتها ، ولكن قبل أن تبدأ المرشدة في الطفو على سطح الماء دون الاستعانة بمساعدة أحد ، يجب أن تعلم كيفية استرجاع وضع الوقوف .



(شكل ٥٠ — الطفو على الوجه)

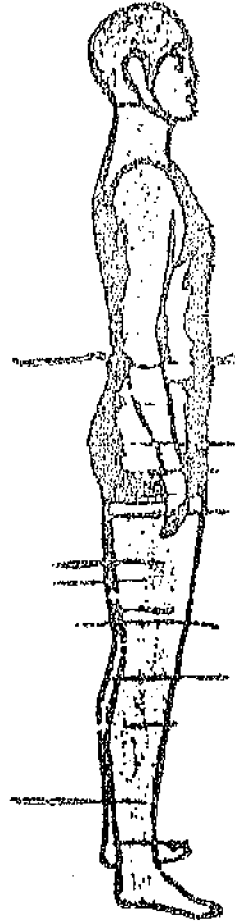
ولاستعادة وضع الوقوف من الطفو على الوجه قبل أن تجرب المرشدة طريقة أخرى للطفو يجب أن تتقن كيفية الوقوف على قدميها في ماء قليل الفور من غير أن تفتس أو تشرق في الماء .

وطريقة ذلك أن ترفع المرشدة رأسها ببطء خارج الماء ثم تنق ركبتيها حتى تكاد تلمسان صدرها (شكل ٥١) .



(شكل ٥١ — الاستعداد للوقوف في الماء)

ثم تكايد بيمينها وتضع قدميها على أسفل الحوض مفرقتين ، ثم توضع
ركبتيها حتى تستطيع حفظ توازنها ثم تمد رجليها وتقف (شكل ٥٢) .



(شكل ٥٢ — الوقوف في الماء)

الطفو على الظهر :

تجلس المرشدة القرنصاء في الماء حتى تغطس فيه حتى كنفها ، ثم تميل
جسمها إلى الخلف حتى يصل رأسها إلى الماء وتغطس فيه حتى أدنيها
ثم ترتفع جسمها من عند الإبتين ببطء وتدفع نفسها من الغور وتمدد جسمها
في الماء مع ارتخاء عضلاتها .

وتمد الذراعان جيذا للجنب بجوار الجسم (شكل ٥٣) ولا مانع من وضع اليدين تحت الرأس مع اتجاه المرفقين للجنب .
ومن المهم جدا أن تتعلم المرشدة كيفية الوقوف في الماء قبل أن تسمح لنفسها بالطفو على الماء على الظهر بمفردها .



(شكل ٥٣ - الطفو على الماء)

ولاستعادة وضع الوقوف يجب أن تنقّي المرشدة ركبتيها وأن تنخفض لؤيتها كما في وضع الجلوس ثم تنقّي الرأس إلى الأمام ثم إلى الأسفل جهة الركبتين ، ثم تحرك ذراعيها إلى الخلف ، وتدفع نفسها بعزم إلى الأمام والأسفل والانتباء بحيث تكون راحة اليدين إلى الأعلى والأمام كما في حالة إمساك كتاب للقراءة وحينئذ تقف بقدميها منفردتين على أسفل الحوض ترضى ركبتيها للنوازن ، ثم تمد رجليها حتى تصل إلى وضع الوقوف .

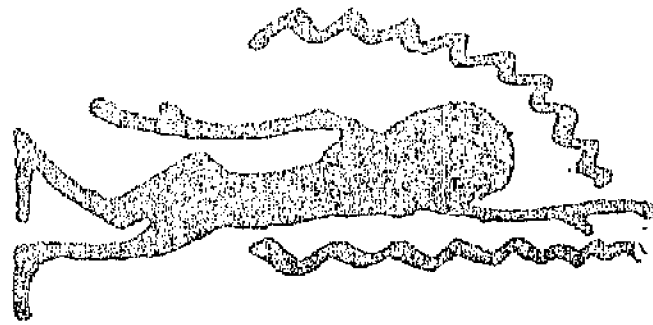
الحركة الصحيحة

عند ما تبدأ المرشدة في تعلم العوم ، يجب أن تعتني كل الاعتناء بأداء حركات العوم بأية طريقة كانت على الوجه الصحيح ، لأنها متى اعتادت أى حركة خطأ ، أصبح من المتعذر إصلاحها في المستقبل .

وحيث إن الخطأ والصواب بالنسبة للمرشدة عند البدء في تعلم العوم شيان جديدان فالأولى بها أن تتعلم الصواب ، خصوصا وأنه ليست هناك أية صعوبة في تعلم طريقة العوم على الوجه الصحيح .

السباحة بطريق الزحف "الكرول"

حينما تعتاد المرشدة الطفو في الماء يجب عليها أن تبدأ في العوم ، وطريقة الزحف أو (الكرول) هي طريقة منتشرة لهم ولتلاميذهم ، ومنذ سنة ٣٥٠٠ قبل الميلاد كما أنها كانت مستعملة عند قدماء المصريين منذ ٣٥٠٠ سنة قبل الميلاد (شكل ٥٤) .



(شكل ٥٤ — الكرول عند قدماء المصريين)

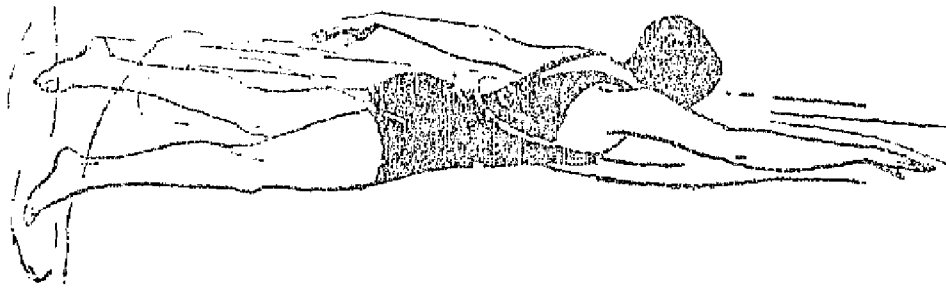
حركة الرجلين :

يبدأ غالبا بحركة الرجلين في طريقة الزحف .

وهي رفسات متتالية بالقدمين مع اتجاه أصابعها للداخل وملاحظة أن يكون دفع القدمين للماء إلى الخلف ولأعلى ، وأن تكونا متفارتين بقدر المستطاع وبخاصة من جهة الأصابع (شكل ٥٥) ، ويجب أن تزيد المرشدة سرعة تحريك قدميها كلما تقدمت في التمرين مع ملاحظة مد رجلها جيدا في أثناء ذلك ، وأنه كلما زادت المسافة بين القدمين قلت السرعة ، وكلما قلت هذه المسافة زادت السرعة .

وأنستطيع المرشدة أن تتدرب على ذلك في خارج الماء بأن تستلقي على وجهها على مقعد أو وسادة ثم تؤدي هذه الحركة مدة من الزمن ببطء ثم تزيد السرعة تدريجيا مع ملاحظة القواعد الصحيحة ، كما أنه يمكنها أيضا أن تستلقي على ظهرها على الأرض وترفع رجليها قليلا حتى يمكنها رؤيتها ، وتؤدي الحركة .

وفي الماء يمكنها أن تقبض يديها على الأنبوبة التي حول الخوض وتمسك جسمها جيدا إلى الخلف على سطح الماء ثم تؤدي الحركة برجليها .
ويجب أن يكون مفصل القدمين مسرخا في أثناء هذه الحركة .



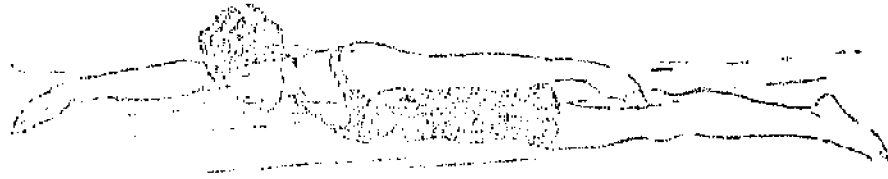
(شكل ٥٥ — حركة الرجلين)

حركة الذراعين :

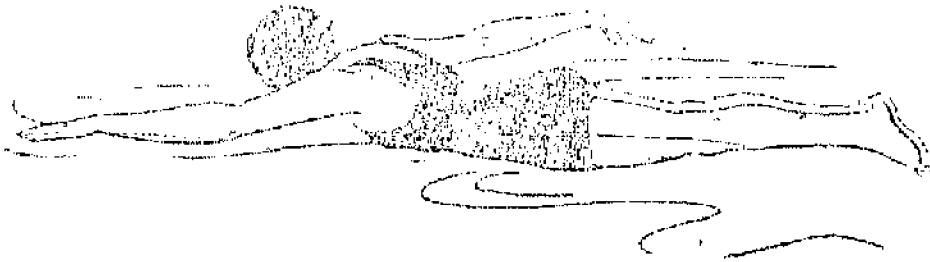
يمكن أن تتمرن المرشدة على حركة الذراعين بالوقوف أمام مرآة .
ويقوم كل ذراع بوظيفة المجداف في تسيير القارب ويتحرك الذراعان بالتبادل . فيمد أحدهما إلى الأمام ثم إلى الأسفل ويدفع إلى الخلف حتى الركبة تقريبا ثم إلى الأمام ببطء استعدادا للارة التالية ، وعلى هذا يكون أحد

الذراعين دائماً متقدما الأخر بنصف دائرة و بينما يجذب هذا الذراع إلى الخلف يحرك الأخر إلى الأمام (شكل ٥٦ و ٥٧) .

ويجب أن تلاحظ المرشدة أن يكون شبيقتها عند جذب ذراعها إلى من الأمام إلى الخلف وزنيها عند رجوع الذراع إلى الأمام .



(شكل ٥٦)



(شكل ٥٧ — الحركة بالذراع اليسرى)

وهناك نقطتان يجب أن تذكرهما المرشدة دائماً وهما :

أن دفع الذراع يكون إلى الخلف وتحت الجسم ، وأنه عند رفع الذراع وتحريكه إلى الأمام يكون المرفق (الكوع) مرفوعاً قليلاً جداً حتى يصير أعلى من سطح الماء حينما تكون المرشدة غاطسة في الماء .

وبعد التمرين الكافي خارج الماء ووثوق المرشدة من معرفتها اليوم على طريقة الزحف (الكرول) يمكنها أن تقرر في داخل الماء مع زميلاتها ومدربتها في بقعة قائمة الغور ، فبدأ أولاً بحركة الرجلين ، ثم الذراعين مع الرجلين مع العناية بتنظيم النفس .

السباحة على الصدر

يتميز هذا النوع من السباحة بسهولة وبعدم إنهاك للقوى بسرعة ،
ولكن يمكن المرشحات من العوم بهذه الطريقة يجب أن يتقنها خارج
الماء قبل أن يؤديها داخله .

التمرين خارج الماء :

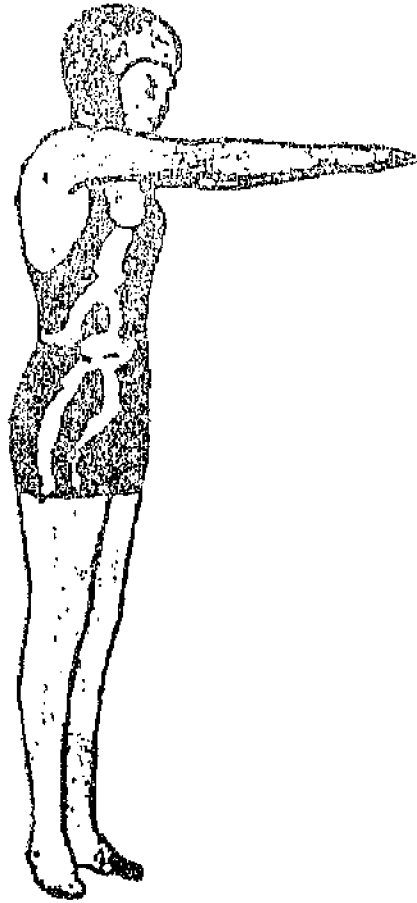
(١) حركة الذراعين :

تقف المرشحات في صفوف متباعدة .

الاستعداد :

(١) ترفع الذراعان إلى الأمام مع اتجاه راحتي اليدين إلى الأسفل

وملامسة أبهامى اليدين بعضهما لبعض (شكل ٥٨) .



(شكل ٥٨)

(ب) تخفيض الرأس حتى تكون الأذن على مستوى المصدين ، ونظر العينان فوق مستوى اليدين (شكل ٥٩) .



(شكل ٥٩)

التمرين :

- ١ — تقف المرشدة ثابتة في الوضع السابق ثم تخرج الزفير .
- ٢ — تتحرك الذراعان إلى الجنبين مع اتجاههما قليلا إلى الأسفل من غير ثني الذراعين أو رفع اليدين ، ومع إدارة اليدين قليلا للخارج ،

والتصاق الإبهام بالأصابع الأخرى لليد، وخفض الذراعين قليلا عن
مستواهما الأصلي (شكل ٦٠) وفي أثناء هذه الحركة ترتفع الرأس وتأخذ
المرشدة تنفسا عميقا .



(شكل ٦٠)

٣ - يثنى المرفقان بجانب الصدر مع جعل راحتي اليدين إلى الأسفل أمام الذقن (شكل ٦١) ، وفي أثناء ثني المرفقين تخفض الرأس .



(شكل ٦١)

٤ - تمد الذراعان واليدان مع تلاصق الأصابع وتلامس الإبهامين (شكل ٥٨) وتكرر الحركة عدة مرات ، وتسفرق نأديتا في كل مرة من أربع إلى خمس ثوان طبقا للعد ١ - ٢ - ٣ - ٤ ويكون هالك بين ١ و ٢ - ٣ و ٤ برهة انتظار ، وبين الحركة وإعادتها برهة انتظار أطول من تلك التي بين العد والآخر .

و يلاحظ أن يكون تحريك الذراعين نحو الجانبين ورجوع اليدين أمام الذقن ، ومد الذراعين أماما سريعا .

(ب) حركة الرجلين :

في حالة الوقوف تمرن الرجلان ، واحدة بعد الأخرى .

١ —

تبقى الرجلان ثابتين بينما يعد هذان العددان " ١ — ٢ " .

٢ —

٣ — ترفع الرجل اليسرى بحيث يلمس عقب قدمها الركبة اليسرى وتكون القدم والركبة اليسرى منجهتين إلى الجنب .

٤ — تمتد الرجل اليسرى بسرعة بالرفس جانباً وفي حركة دائرية مع مد القدم يلمس أصبعه الأكبر الأرض على بعد خطوة لليسار، ثم يسحب على الأرض حتى تمازى القدم اليسرى القدم اليمنى ، ولاحظ أن يكون التوقيت مطابقاً تماماً لتوقيت حركة الذراعين ، وأن تكرر الحركة عدة مرات مع الرجل اليسرى ، ثم تمرن بعد ذلك الرجل اليمنى .

(ج) حركة الذراعين ورجل واحدة :

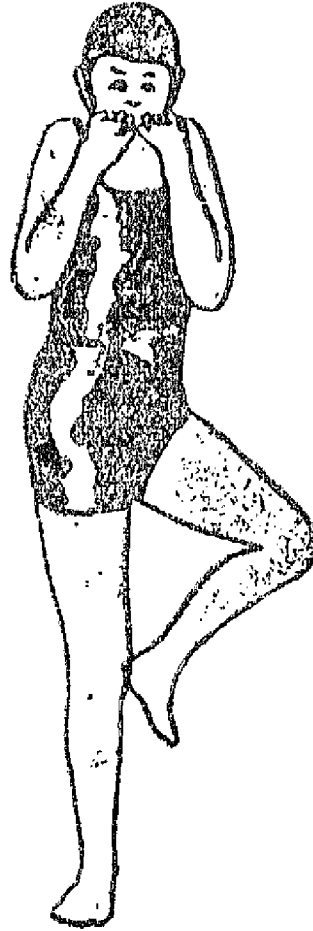
الاستعداد :

تقف المرشدة وذراعاها مدودتان أمامها مع اتجاه يديها إلى الأسفل ، وهلامسة الابطاميين بعضهما لبعض ، ومع تلاصق أصابع اليدين ، وخفض الرأس .

على العد ١ — يخرج الزفير بقوة ولا تتحرك الأطراف .

على العد ٢ — يتحرك الزرمان وهما ممدودتان جيداً مع إدارة اليدين قليلاً للجانب والأسفل لمسافة قليلة تحت المستوى الذي كانت تشغلانه أولاً وفي نفس الوقت يرفع الرأس ويؤخذ شهيق عميق وطويل .

على العد ٣ — ينثنى المرفقان أعلى الصدر واليدان أمام الذقن ، مع بقاء راحتي اليدين إلى الأسفل ، وعند انثناء المرفقين ينخفض الرأس وترتفع الرجل اليسرى بحيث يلمس المقب الركبة اليمنى ، مع اتجاه القدم والركبة إلى الجانب (شكل ٦٢) .



(شكل ٦٢)

على السند ، تمتد الذراعان أماماً والإبهامان والأصابع متلاصقة كما تمد في الوقت نفسه الرجل اليسرى بسرعة بالرفس جانباً ، ثم يلمس أصبع القدم اليسرى الأرض على بعد قدم تقريبا ، ثم تسحب على الأرض حتى تخاذى القدم اليسرى ، القدم اليمنى .

وتكرر هذه الحركة لعدة مرات مع الرجل اليسرى ، ثم الرجل اليمنى ، وبعد أن تكون المرشدات على هذه الحركات ويتقنن في وضع الوقوف ، يتدرن عليها في وضع الانبطاح سواء أكان ذلك على المقاعد السويدية ، أو على أدراج التخت المدرسية .

التمرين في وضع الانبطاح :

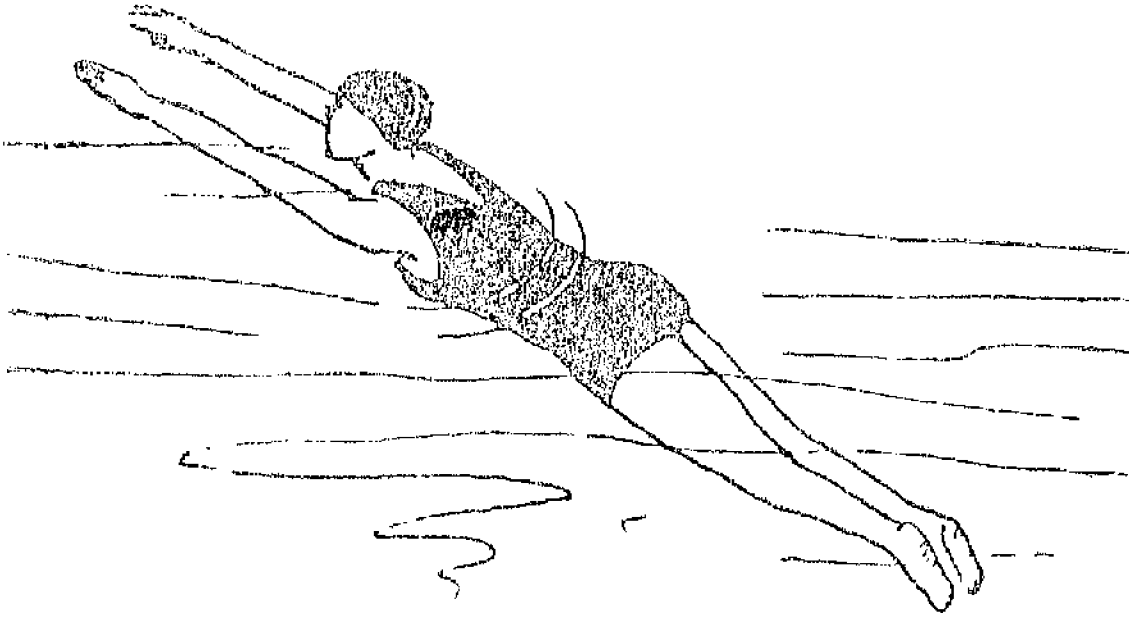
يفيد في ضبط حركات الذراعين والرجلين وخاصة في ثني الركبتين لأن هذا الوضع يمنع ثني الركبتين تحت البطن ، ويجعلهما تنشيان جانباً وهي الحركة الصحيحة .

وبعد الانبطاح يأخذ الجسم الوضع الابتدائي بمد الذراعين أماماً والأصابع متلامسة والرجلان ممدودتان ومتلاصقتان تماماً ، ويخفض الرأس حتى تصبح الذقن في مستوى العصدين مع اتجاه النظر فوق اليدين .

الحركات

الحركة الأولى :

يبقى الجسم ثابتا كما في وضع الاستعداد (شكل ٦٣) ويطرد الزفير .



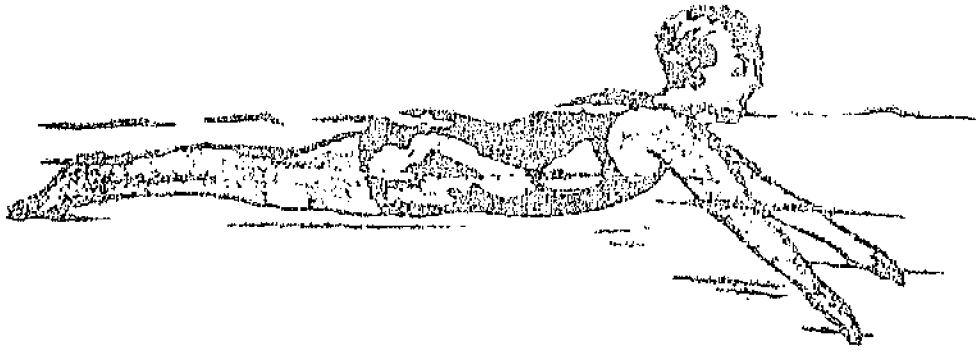
المنظر من الأعلى



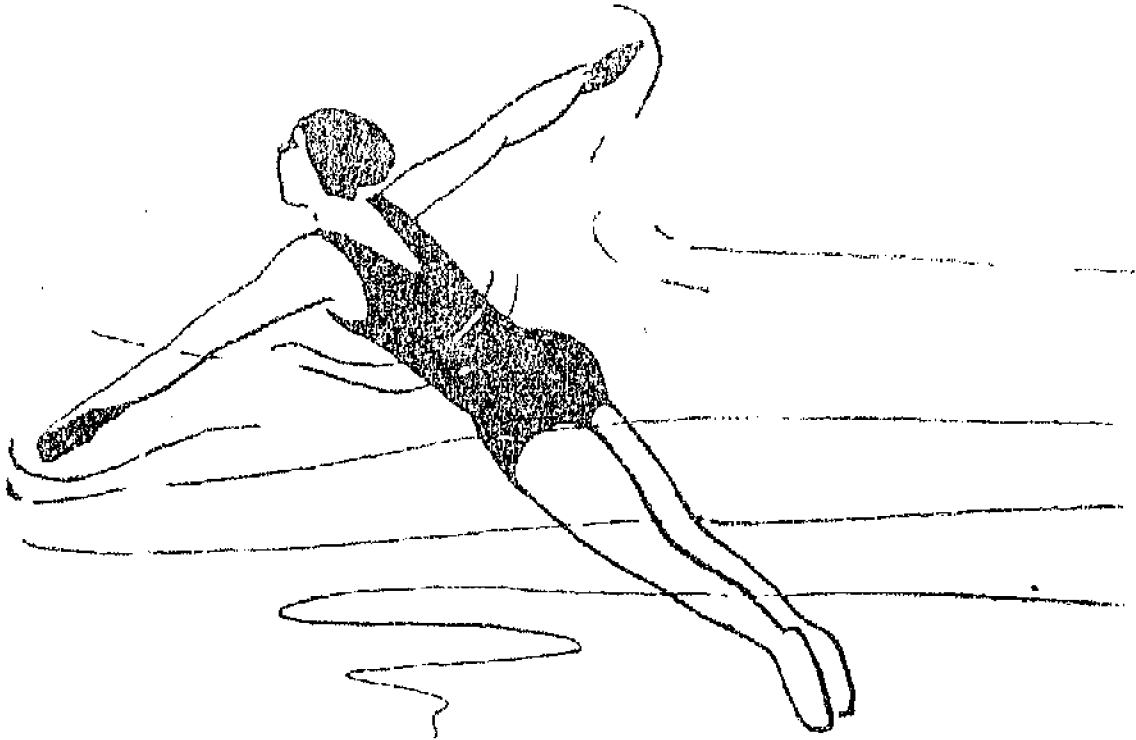
المنظر من الجنب
(شكل ٦٣ — الحركة الأولى)

الحركة الثانية :

تتحرك الذراعان وهما ممدودتان إلى الجانب والأسفل قليلا (شكل ٦٤) حتى تصلا إلى الجنبين مع إدارة راحتي اليدين قليلا جدا إلى الخارج ، و رفع الرأس وأخذ الشهيق (شكل ٦٥) .



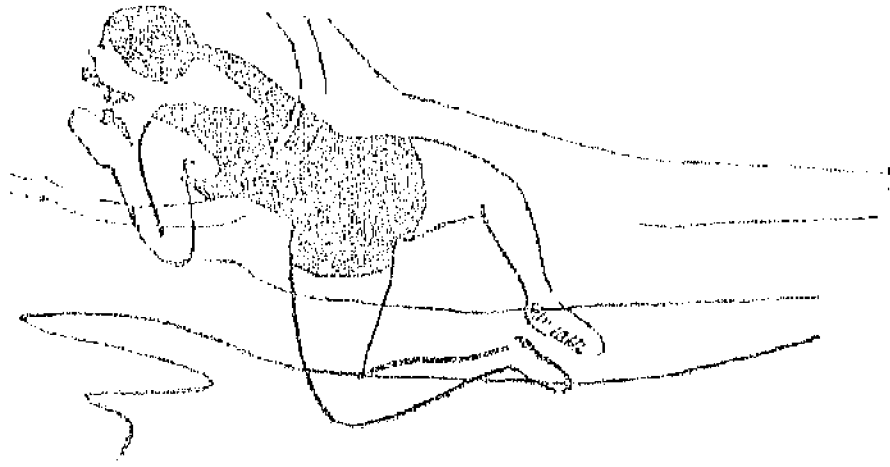
(شكل ٦٤)



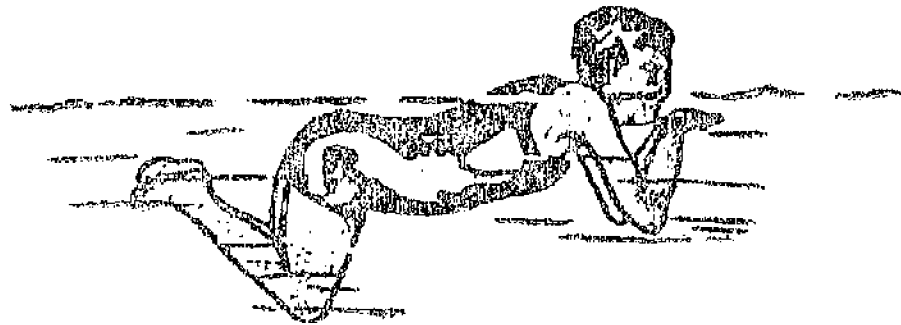
(شكل ٦٥)

الحركة الثالثة :

يبقى المرفقان على جانبي الصدر مع جعل اليدين أمام الذقن وتخفض الرأس حتى يكون الوجه فوق سطح الماء مع ثني الركبتين جانباً مع تلاصق القدمين (شكل ٦٦) و يخرج الزفير .



المظهر من الأعلى

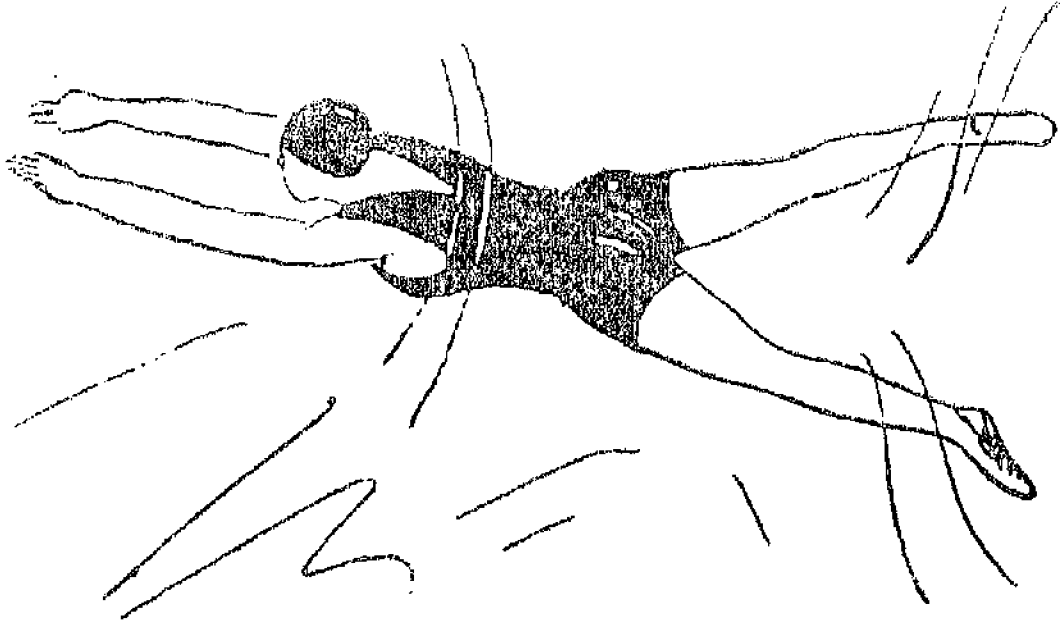


المظهر من الجنب

(شكل ٦٦ — الحركة الثالثة)

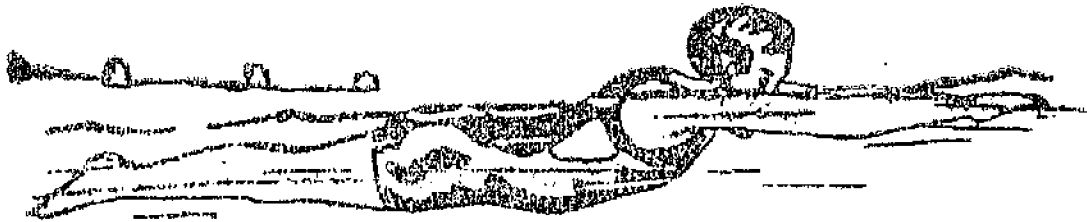
الحركة الرابعة :

مد الذراعين أماما مع تلاصق الأصابع واتجاه راحتي اليدين إلى الأسفل وكذلك تمد الرجلان بالرفس إلى الخشب (شكل ٦٧) .



(شكل ٦٧ الحركة الرابعة)

ثم نضم الرجلان إلى بعضهما البعض (شكل ٦٨) حتى تتلامس القدمان مع وضع أنحاصيهما على بعض استعدادا للرفسة التالية .



(شكل ٦٨)

يكرر هذا التمرين عدة مرات متوالية طبقا للعدد "١ - ٢ - ٣ - ٤" .
 "١ - ٢ - ٣ - ٤" الخ .

التمرين في الماء :

متى أتممت المرشدات الحركة في وضع الانبطاح يتدرج عليها في الماء كل اثنتين مع بعضهما البعض فتؤدي إحداهما الحركة ، بينما تلاحظها الثانية وتساعد ، ثم تتبادلان .

ويبدأ التمرين بالرجلين أولاً بأن تقبض المرشدة على القضييب الذي حول حوض السباحة ، أو الحبل الذي يحام السباحة البحري ، ثم ترون رجلها على الحركة طبقاً للتوقيت الصحيح .

ومتى أتممت المرشدة حركة الرجلين سادت قدمها على القضييب ، ثم مزنت ذراعها طبقاً للتوقيت للصحيح أيضاً .

ومتى أتمت المرشدة من نفسها الكفاءة ، قامت بتأدية الحركة سباحة بينما تساعد زميلتها بوضع يدها اليمنى تحت الجزء الأسفل من صدر المرشدة السابحة التي ترفع جسمها على سطح الماء على إمداده على يد الثانية

ملاحظات :

(أ) تستغرق الحركة في مجموعها " ١ - ٢ - ٣ - ٤ - " من أربع إلى خمس سوان .

(ب) تترك الذراعان في الحركة على العد ٢ وتكون حركتهما حتى تزدان إلى الأمام ثابتة ، ومنظمة ، ومستمرة ، كما أن تحريكها إلى الخلف يدفع الجسم في الماء .

(ج) تشارك الرجلان في الحركة على العد ٣ ، وتكون حركات الرجلين سرية .

(د) يتبع العد ١ عند تكرار الحركة ، العد ٤ في الحركة السابقة ، ويدل على المدة التي يكون الجسم فيها مندنا إلى الأمام في الماء ، مع مد الرجلين والذراعين .

(هـ) يكون التنفس منتظما .

ويستعمل العوم على الصدر في انقاذ الرقي وعند ما تكون المنة ماهرة في السباحة وحدث لها تشنج في عضلات إحدى رجليها .

السباحة على الظهر

يفيد هذا النوع من السباحة في :

١ — المساعدة في انقاذ الغرقى .

٢ — إراحة المرشدة في أثناء عوم المسافات الطويلة .

ولكى تستطيع المرشدة السباحة بهذه الطريقة ، يجب أن تتمرّن على الطفو على ظهرها فوق سطح الماء ، وفي مقدورها أن تفعل هذا إذا مدت جسمها جيّداً ، ومالت برأسها قليلا إلى الخلف مع جعل الأنف قليلا فوق سطح الماء ، أما ذراعاها فيكونها أن تبقّيها بجانب جسمها ، أو ترفعهما أدلى رأسها .

ويمكن أن تبقى المرشدة طافية مدة من الزمن فوق سطح الماء في هذا الوضع ، هذا إذا أرادت المرشدة الراحة في أثناء سباحتها .

أما إذا أرادت المرشدة السباحة على الظهر لقطع مسافة ، فيجب أن تتمرّن على هذه الطريقة خارج الماء أولا ثم داخله بعد ذلك .

وكما كنت المرشدة أكثر بدانة كلما ساعدها ذلك على الطفو .

التمرين خارج الماء :

تستلنى المرشدة على ظهرها على أحد المقاعد السويدية أو ما شاكلها ،
ثم تتمرّن على حركات السباحة على الظهر ، سواء أكان ذلك بطريقة الزحف ،
أو الطريقة العادية ، ومتى اتقنت ذلك قامت بتمرينها فى الماء .

التمرين فى الماء :

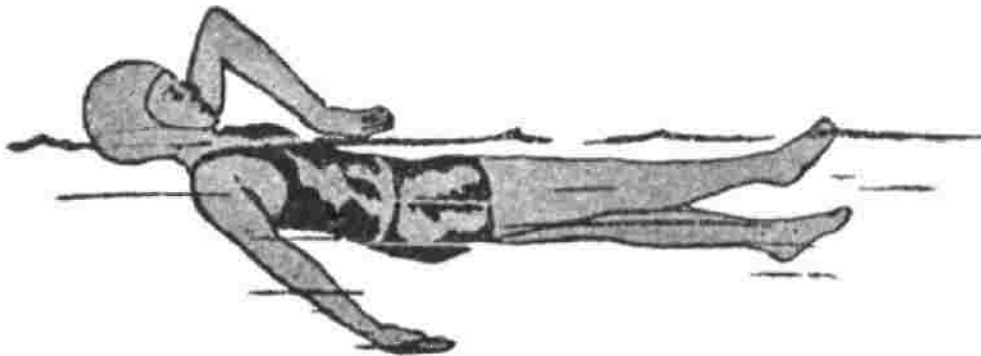
طريقة الزحف :

الاستعداد :

يطفو الجسم على سطح الماء بحيث يثنى قليلا عند الوسط مع ارتفاع
الكتفين قليلا فوق سطح الماء وجعل الذقن للداخل جهة الصدر .

١ - الحركة :

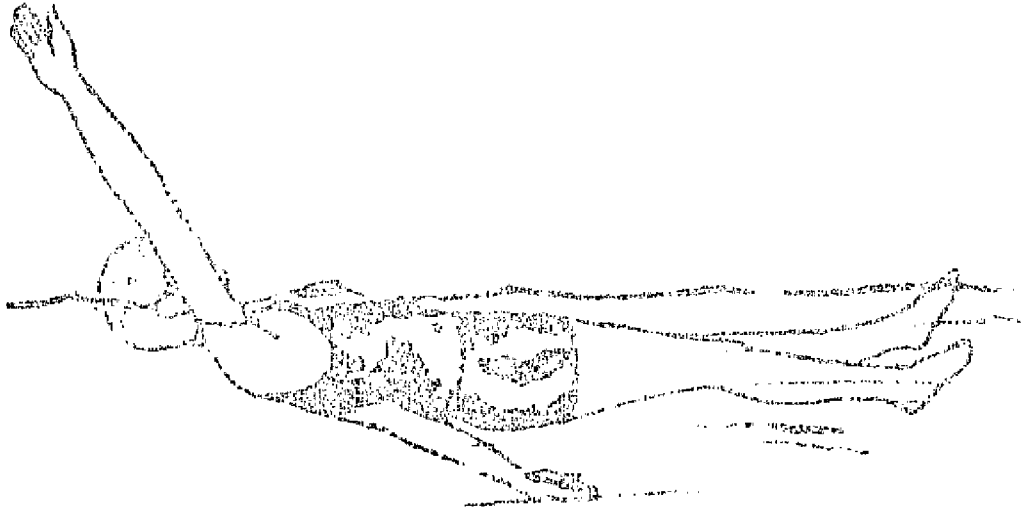
بعد أن يأخذ الجسم وضع الاستعداد .



(شكل ٦٩)

١ - تعمل الذراعان من المرفقين (شكل ٦٩) وتقومان بحركة دائرية
بالتبادل بحيث يتحرك الذراع فى شكل دائرة نصفها فوق سطح الماء ونصفها

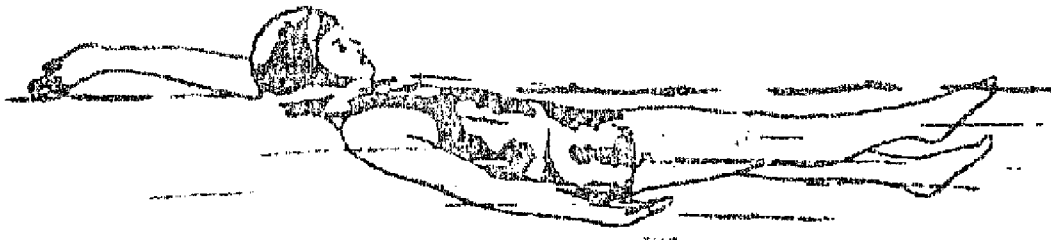
الآخر تحتها (شكل ٧٠) ويلاحظ عدم إخراج الذراع من الماء قبل أن يكون النائي في داخله .



(شكل ٧٠)

٢ — تمتد الرجلان بالتبادل مع ضغط مشط القدم على الماء للداخل بحركة تشبه حركة ركوب الدراجة، فيكون الضغط قويا عند ما تمتد الركبة، وينالشي الضغط عند ثني الرجل .

٣ — تتحرك الرجلان كما في العوم بطريقة الزحف على الوجه مع ملاحظة أن تكون الرجل النفي للأعلى متى كانت الذراع اليسرى خارج الماء (شكل ٧١) والعكس بالعكس .



(شكل ٧١)

ويجب أن يستمر التنفس بانتظام بحيث يكون الشهيق مع ذراع ،
والزفير مع الأخرى .

٢ - الطريقة السادسة :

الاستعداد :

الوقوف على سطح الماء بحيث يكون الجسم مستقيما والصدر متقوسا للأعلى .

الحركة :

١ - يثنى الذراعان حتى يكون الوضع كما في حركة ثني الذراعين على
الصدر تقريبا .

٢ - ترمي الذراعان خلف الرأس بقوة ينما تفتح الرجلان إلى أقصى
مسافة للجنب بالرفس ، ويؤخذ الشهيق .

٣ - تقوم الذراعان بحركة نصف دائرية في داخل الماء ، بينما تهم
الرجل أن بعضهما إلى بعض مع القوة وشدة الضغط على الماء حتى يؤدي
هذا الضغط مضافا إليه ضغط الذراعين إلى قذف الجسم إلى الخلف ،
وهنا يخرج الزفير .

وهناك طرق أخرى للعووم غير طريقتي الرحف والسباحة على الصدر
أو الظهر وبإمكان المرشدة أن تتعلم منها ما تريد أن تعرفه ولكن الواجب عليها
أن تتعلم طريقة العوم على الظهر لما لها من الفائدة العظيمة في إراحة المرشدة
إذا ما تعبت وهي في الماء ، وقد تكون أحيانا وسيلة لنجاتها من الغرق .
ومما يجلب السرور إلى نفس المرشدة مقدرتها على الغطس في الماء ،
فتتدرب على العوم وأمكنها أن تقطع بسهولة المسافة المعينة في اختبار المرشدة
من ارتبة الأولى وهي الخمسون ياردة ، أن تبدأ في تعلم الغطس بعد ذلك ،

إنقاذ الغرقى

يجب أن تدرك المرشدة أنها لا تعلم طريقة إنقاذ الغرقى للتسليم أو للنجاح في الاختبار ، بل لكي تستعمل هذه المعلومات عند الحاجة إليها ، كما أن هذا عمل له الكثير من الأهمية والخطورة بالنسبة إليها ، لأن إنقاذ النفس من الموت شيء له قيمته من الاختبار ، ومتى نجحت المرشدة في اختبار إنقاذ الغرقى وأصبحت قادرة على هذا العمل ، يجب أن تدرك أن هذا مبدأ حقيقى لعمالها .

إذا رأت المرشدة وهى على الشاطئ شخصا مائما على الغرق ، يجب أن تبدأ أولا بالاستغاثة لطلب المعونة ، ثم تشرع فى عملية الإنقاذ بأن تقذف إلى هذا الشخص حلقة الإنقاذ، إن كانت هناك حلقة ، أو طرف حبل تربط فيه شيئا ثقيلا لنضمن وصوله إليه ، بينما تسك هى الطرف الآخر لجذبه منه ، أو فرع شجرة ليسك به ، وإن وجدت قارباً قريباً منها ركبته وجذفت حتى مكان الشخص المائم على الغرق ، ليستطيع الإمساك بمؤخرته فتعود به إلى الشاطئ .

إنقاذ النفس

قبل أن تدرب المرشدة نفسها على إنقاذ الغرقى يجب عليها أن تعرف كيف تنقذ نفسها ، إن وجدت في مأزق قد يشرف فيه على الغرق .

يجب أن تكون المرشدة على مقدرة تامة بحفظ نفسها وهي في الماء بعيدا عن الخطر ، ويجب أن تعرف قيمة الطفو أو العوم على الظاهر لأنه يفيد لها فائدة عظيمة في النجاة من الخطر إذا تعبت في أثناء العوم ، أو كان أمامها مسافة كبيرة حتى تصل الشاطئ ، أو كان البحر هائجا .

إذا وجدت المرشدة نفسها في الماء بلا بسمة العادية كما يحدث في حالة غرق المراكب أو القوارب مثلا ، فإن الواجب يقضى أن تخلع ملابسها الخارجية بأول فرصة حتى تستطيع العوم إلى الشاطئ وتنجو من الغرق ، وطريقة ذلك : أن تطفو على سطح الماء ثم تأخذ شهيقا عميقا ، كلما احتاجت إلى ذلك في أثناء عملية خلع الملابس ، وتبدأ هذه العملية بوضع الوجه في الماء كي يتسنى لها رؤية حذاءها ثم تفك أربطته أو أزراره ، ثم تخلعه ، وأيضا تخلع معطفها أو (جاكيتها) أو غير ذلك .

وإذا لم تكن المرشدة مدربة تدريباً كافياً على السباحة ، أو لأي سبب
آخر شعرت أنها في خطر ومشرفة على الغرق ، أمكنها أن تنجو إذا اتبعت
التعليمات الآتية :

(١) إبقاء الرأس إلى الخلف حتى يبقى القم مرفوعاً إلى الأعلى .

(٢) إبقاء الذراعين تحت الماء .

(٣) إبقاء الرئتين مملوءتين بالهواء ، وذلك بأن تستنشق المرشدة أنفاسها
طويلة ، وتقلل إخراج الزفير بقدر ما تستطيع ، ولذا يجب أن تحذر المرشدة
كثرة الصياح طلباً للمساعدة ، لأن ذلك يفرغ كمية الهواء التي برئتيها
ويعرضها للغرق .

إنقاذ الأير

عندما تحاول المرشدة إنقاذ غيرها من الغرق يجب أن تتذكر أن السباحة هي آخر طريقة تستعمل للانقاذ ، وليست الأولى كما يتبادر إلى ذهنها ، ويجب الالتجاء إليها عندما تصبح جميع الطرق الأخرى معذرة ، وعلى كل مرشدة تتعلم طرق الانقاذ أن تضع نصب عينيها النقاط الآتية :

(١) تحدث في الواقع جميع حالات الغرق في مياه قليلة الغور .

(٢) أكثر من خمسين في المائة من الأشخاص الذين يشرفون على الغرق لهم دراية ما بالسباحة ، ويحتاجون في العادة إلى مساعدة قليلة كالرفع إلى الشاطئ ، ليصبهوا في حالة سباحة بعدما كانوا في حالة سجنز يقاسون فيها العناء .

(٣) أن أول شيء يجب عمله في جميع حالات الانقاذ بلا استثناء هو الاستغاثة بأدلى صوت ، ويجب الاستمرار في الاستغاثة حتى تتم عملية النجاة أو حتى تأتي النجدة ، وثاني شيء يجب عمله هو محاولة الانقاذ من غير الدخول في الماء .

(٤) من السهل دائماً إيجاد قارب أو حبل أو لوح من الخشب أو أحد الأشياء الأخرى الطافية التي يمكن قذفها للشخص المشرف على الغرق ، وهذا يجعل الانقاذ أسراً ميسوراً ومحققاً دون أن تصحبه خطوة دافعة .

الانقاذ في الماء

تصادف المرشدة أربع مسائل مهمة عند القيام بعملية الانقاذ من الماء وهذه المسائل وهي :

- (١) التقدم إلى الشخص الغريق والقبض عليه .
- (٢) طرق التخلص من قبضة الغريق .
- (٣) حمل الغريق في الماء .
- (٤) عملية التنفس الصناعي .

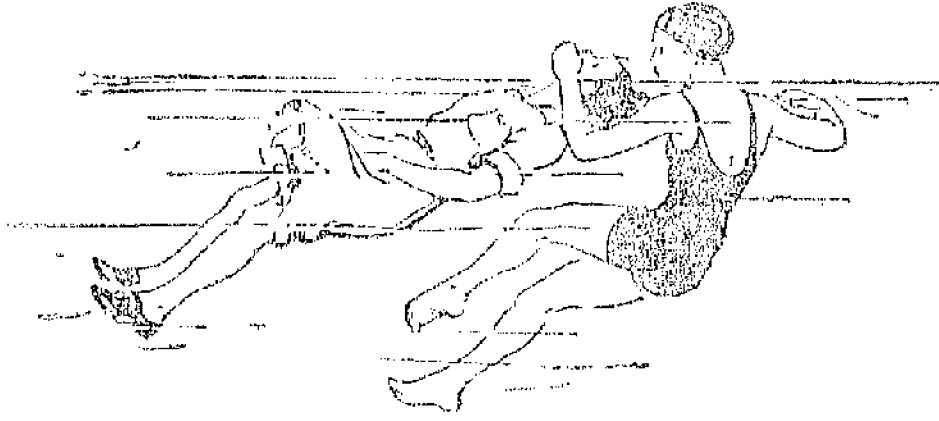
ويجب أن تلم المرشدة بهذه النقاط إلماما تاما حتى تستطيع القيام بعملية الانقاذ والحصول على نتيجة مرضية ، ولا يكفي أن تعرف المرشدة هذه المسائل نظريا ، بل يجب أن تتدرب عليها عمليا لأن إنقاذ الغرق ما هو إلا فعل عملي تقوم به المرشدة ، وليس شيئا نظريا تصفه أو تتحدث عنه .

١ — التقدم إلى الغريق والقبض عليها

القبضة الخلفية :

إن أسلم طريقة هي القبض على الغريق من الخلف ، فيجب أن تسمع المرشدة حتى تصل إلى نقطة خلف الغريق مباشرة ، ثم تعكس الجسم بحسبها ، وتضع يدها تحت ذفن الغريق ، ثم تمسك بطرف الذفن باليد ، مسيطرة على الرأس ، ثم تميلها إلى الوراء وهي ترفس بقوة وتضرب ذراعها

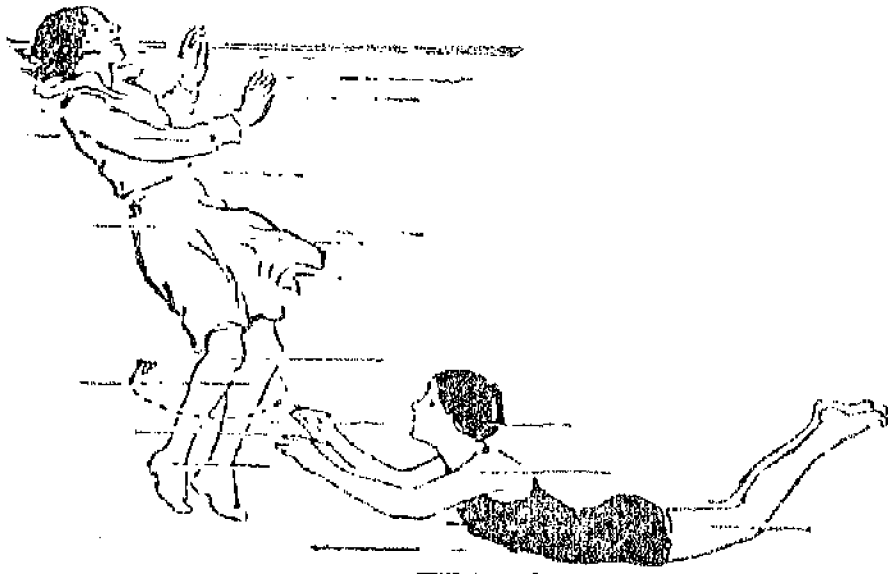
الأخر لكي تأتي بالغريق إلى سطح الماء (شكل ٧٢) ثم تحمل الغريق في أول لحظة مناسبة بعد جملة في وضع أفقي .



(شكل ٧٢ — القبض الخلفية)

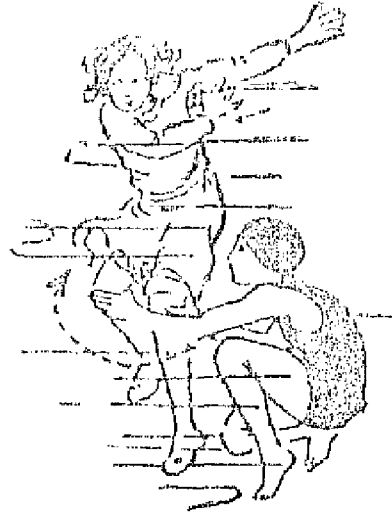
القبض تحت الماء :

مضى كان الوصول إلى الغريق من الخلف مستحيلا أمكن عمل طريقة القبض تحت الماء ، بأن تسبح المرشدة إلى نقطة تبعد من ست إلى عشر أقدام أمام الغريق ، ثم تغطس إلى مستوى قدمي الغريق (شكل ٧٣)



(شكل ٧٣ — الاقتراب من ساق الطريقة تحت الماء)

وتمسكها من عند ركبتيها تقريبا وتدورها كما هو مبين في (شكل ٧٤) .
ويجب أن تظل تحت الماء على عمق كافٍ يقيها قبضات الغريقة .



(شكل ٧٤ — القبض على ساقى الغريقة وإدارتها)

وفي أثناء الغطس السطحي والبحث عن ركبتى الغريقة يجب أن تجعل
المرشدة ذراعيها ممدودتين إلى الأمام لتجنب الاقتراب من قبضة الغريقة .
وبعد أن تقبض المرشدة على ركبتى الغريقة وتديرهما ، يجب عليها البقاء
خلفها ، وبدون أن تتركها تقصد سطح الماء ثم تجعل جسمها فى مستوى
افقى كما فى القبضة الخلفية .

القبضة السطحية :

يوصى بعملها فقط حينما تكون أعين الغريقة تحت الماء ، وطريقتها
أن تسبح المرشدة نحو الغريقة مواجهة لإياها ، ثم تعكس اتجاهها وتمسك
بيدها اليمنى معصم الغريقة الأيمن ، أو تقبض بيدها اليسرى على معصمها
اليسرى ، وتعمل رفسة قوية بشكل مقص مجتذبة الغريقة نحوها ومديرة
إياها ، ثم تمسك ذقنها بيدها الخالصة وتسطحها على ظهرها ، وتكمل الباقي
كما فى القبضة الخلفية .

٢ - طرق التخلص من قبضة الغريقة

إذا كانت الغريقة في حالة تهيج لا يمكن معها إخضاعها أو إمساكها بسهولة ، فيجب الانتظار عليها حتى تهبط قواها قبل محاولة حملها إلى النجاة مع ملاحظة عدم تعريض حياتها للخطر ، ويجب ألا تحاول المرشدة ضرب الغريقة عند إقناذها بلعملها تفقد حواسها لأن هذا العمل يتعدى إيجازها في الماء ، كما أن التخلص بتوقيع الألم الشديد يكون غير مجد ، لأن الغريق المستميت في إقناذ نفسه لن ينأثر بمثل تلك الوسائل .

ويجب أن تستعمل المرشدة الطرق الصحيحة لتجنب الوقوع في قبضة الغريقة ، كما يجب أن تكون ماهرة بوسائل التخلص ، واستعمل القبضات المختلفة لأن هذا يقلل خطر وقوعها في مثل هذه المواقف .

وكل طريقة من هذه الطرق يتبعها دوران خاص وجعل الغريقة في وضع أفقي والبدء في حملها ، وعند ما تريد المرشدة تلافى قبض الغريقة عليها ، يجب أن تنطس في الماء ، والسبب في هذا العمل هو أن الغريقة لا تقبض على متقدمتها تحت الماء حيث تكون ذائتها الوحيدة الوصول إلى سطح الماء للوصول على الهواء ، فتنمز المرشدة هذه الفرصة لتهرب منها ، وعند جعل الغريقة في مستوى أفقي استعداداً لحملها يجب على المتقدمة أن تكون قادرة على استنشاق الهواء قبل أن تصل المشرنة على الغرق إلى سطح الماء .

و يكون التخاص من القبضات كالآتي :

القبضة الأمامية :

المرشدة الآن مسوكة بها بقوة حول رقبتها من الأمام ورأس الفريق فوق كتفها : فإذا كانت رأس الفريق فوق كتف المرشدة الأيمن تضع يدها اليمنى على خدها الأيمن وأصبعها البنصر على جانب أنفها ، وإبهامها متنفذا تحت زاوية فكها الأسفل ، وتدفع رأسها نحو يمينها ، وفي الوقت نفسه تضع يدها اليسرى على يد الفريق مطوقة ذراعها على مرفقها وترفعها وتابع ذلك دافعة إلى اليمين ثم تنطس تحت ذراع الفريق في أثناء رفعها دافعة وجهها ورافعة مرفقها ، حتى تدار الفريق ويصبح ظهرها نحو المرشدة التي تستمر في المسك بمرفق الفريق حتى تصير يدها الأخرى على الذقن ثانيا لتكون على مستوى الجسم كما في القبضة الخلفية .

وإذا كانت رأس الفريق فوق كتف المقتدة اليسرى تستعمل المرشدة يدها اليسرى على خدها الأيسر ، ويدها اليمنى في رفع ذراعها اليسرى . ويتوقف نجاح هذه الطريقة على السرعة في عملها ، ولذا يجب أن تمرن المرشدة نفسها على هذه الطريقة ببطء حتى تتقنها ، ثم تؤدي الدفع والرفع والغطس كلها في حركة سريعة واحدة .

قبضة الخنق الخلفية :

إذا قبضت الفريق حول رقبة المرشدة المقتدة من الخلف وجب أن تبقى رقبتها أو حلقها بواسطة ذقنها ، وتمسك بأسفل يد الفريق وتلوها إلى الأسفل وإلى الداخل نحو جسمها دافعة مرفق نفس الذراع إلى الأعلى بواسطة الذراع الطليق ثم تدير المرشدة وجهها بعيدا وتغطس تحت الذراع في أثناء رفعها إياها ، وتستمر في لي يد الفريق حتى تدير ظهرها لها ،

ونستعمل اليد الأخرى لشد الذقن لكي تجعل الجسم الغريقة يطفو على سطح الماء ثم تسبغ بيدها التي تقبض على معصم الغريقة ثم تثقل من هذا الوضع إلى الحمل "حول الصدر".

فإذا كانت ذراع الغريقة اليسرى هي الأذى استعملت المرشدة المنقذة يدها اليسرى لرفع المرفق ويدها اليمنى في ثني معصمها ، وإذا كانت ذراع الغريقة اليمنى هي الأذى عكست العملية .

القبض المزدوج على معصم واحد :

إذا قبضت الغريقة على معصم مقدمتها الأيمن بكفتي يديها ، وضعت المنقذة يدها اليسرى الطليقة على يد الغريقة اليسرى بوضع الإبهام فوقها والأصابع الأخرى تحتها مستعدة للجذب بمجرد ما تستقر قدمها أيضا للدفع على الكتف المقابل بينما تشد الذراع نحوها جاعلة القبضة على المعصم في مستوى الغريقة وذلك بواسطة شدها بيدها .

وتستعمل المرشدة المنقذة قدمها اليسرى ضد الإبط اليمنى للغريقة بوضعها إياها فوق إبط الغريقة محترسة من رفسها في صدرها ووثاقة أمها تدفع ضد تحوير الكتف لا تحتته كما أن مدّ رجليها وهي تشد بيدها اليسرى يعطيها القوة اللازمة للتخلص من القبض الواقع على معصمها الأيمن ، إذ أن المعصم بدور بطبيعته ضد إبهام الغريقة الذي تمسك به .

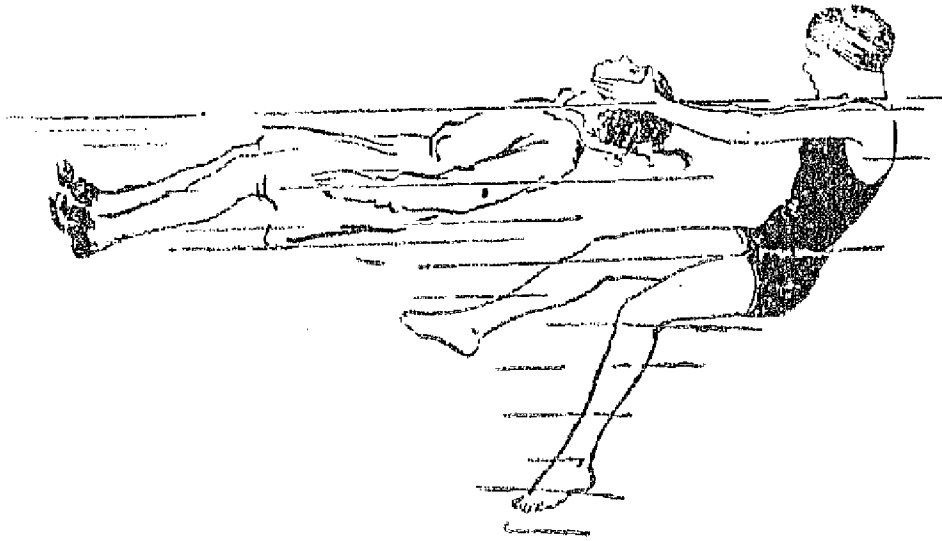
فإذا وجدت المرشدة نفسها غير قادرة على الوصول إلى كتف الغريقة بقدمها ، فلئن صرفتها حتى تصبح قدمها ملاصقة له .

وحيثما تتخلص منه تدير الغريقة إلى وضع القبضة الخلفية وتحملها ، فإذا قبضت الغريقة على معصمها الخلفي عكست العملية بأن تشد بواسطة يدها اليمنى وتدفع كتف الغريقة اليسرى بيدها اليمنى .

٣ — حمل الغريق

حمل الرأس :

تفطى المرشدة أذني الغريقة يراحتي يديها بتمرط أن تكون إياها نحو
الماجين ويحيث تشكى أصابعها الوسطى على عظمتي الفك من الجانبين
ثم تميل الرأس إلى الخلف وتسمع على ظهورها ، مستعملة طريقة الضفدعة
أو المقص (شكل ٧٥) ويجب أن تكون المرشدة في أثناء إنقاذها الغريقة
على هيئة نصف قاعدة ومائة ذراعها ، وجاعلة رأسها عمودية تقريبا ،
ونصفها الأعلى مائلا مع رفع الصدر بقدر الإمكان بين ذراعها ، ورجليها
موازية تقريبا لسطح الماء وتحتة بقدر ثلاثة أقدام تقريبا ، ويجب عليها
ملاحظة وجه الغريق طول الوقت .



(شكل ٧٥ — حمل الرأس)

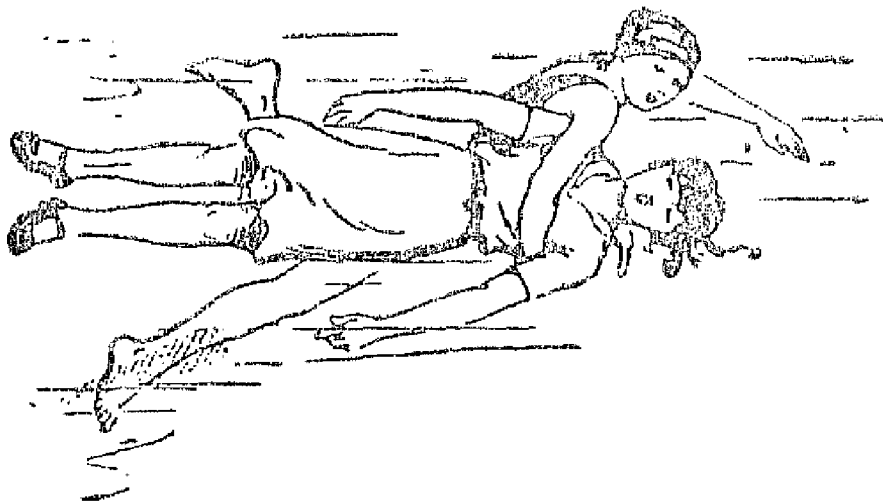
الحمل من الشعر :

تضع المرشدة يدها وهي وراء الغريقة على قمة رأسها ، وأصابعها نحو
جبهتها قابضة في أثناء ذلك على كمية تضخيمة من الشعر ، وفي هذا الوضع
لا يتسنى للغريقة الانقلاب ، ثم المرشدة على جانبيها جاذبة الغريقة بذراعها ،
ومستعملة رفسة المقص وجاعلة ذراعها الماسكة بالغريقة ممدودة .

الحمل حول الصدر :

تقترب المرشدة من الغريقة وهي خلفها وتثبت يديها على كتفيها وصدرها واطعة يدها تحت أبطها البعيد "والأسهل لها أن تثبت يديها حول لوح الكتف إن أمكنها ذلك" ثم تمسك الغريقة بحيث تكون إلتها تحت وسط ظهر الغريقة مباشرة ، وكتفيها محصورا بشدة تحت إبط المرشدة ، ثم تسبح على جنبها مستعملة رفسات المقص والشد ابطاني ، وفي حملها للغريقة يجب أن تخرج رأسها من الماء وتمسكها جيدا ، واطعة مرنقها ضد صدرها (شكل ٧٦) .

ويفضل منقذو الغرق هذه الطريقة لأنها تجعل الغريق تحت سيطرتهم تماما .



(شكل ٧٦ — الحمل حول الصدر)

حمل السابحة المتعبة :

تستعمل هذه الطريقة فقط في حمل السابحة المتعبة ، وليس في حالة الإشراف على الغرق فأمر المرشدة السابحة ، بالأوامر الآتية :

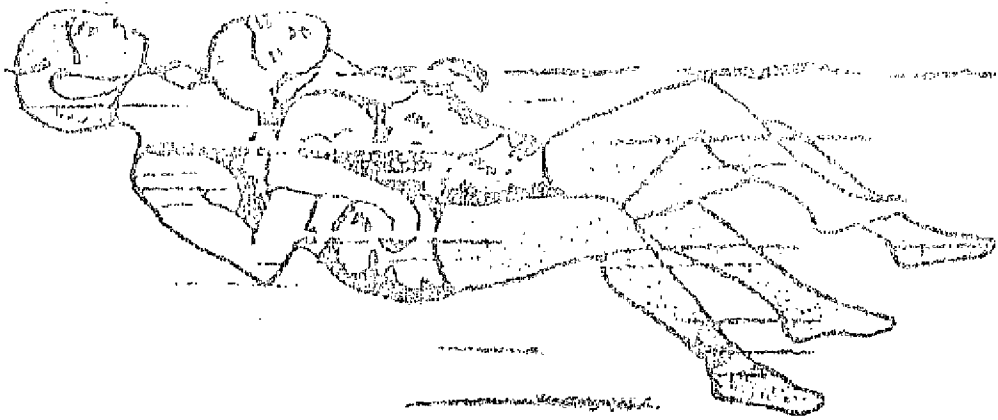
”ضمي يديك على كتفي“ ، ”اجعلي ذراعيك ممدودتين“ ، ”نامي على ظهرك“ ، ”مدى قدميك بعيدتين عن بعضهما البعض“ ، ”انظري إلى وجهي“ ، بينما تسبح المتعبة ببطء ، تسبح المرشدة نحوها وتديرها على شكل نصف دائرة وتجعلها تتجه نحو الشاطئ .

ومن المهم جدا أن تكون المرشدة قادرة على جعل السابحة المتعبة تسبح بسرعة وبمقدرة ، فإذا ما كانت مضطادة من التعب فإنها تكون في حاجة إلى من يرفعها في الحال دون أن يكلفها إدارة نفسها ، ويحذر بالمشقة استئجار الجذب بالذراع ، وطريقة رفع الضفدعة أو المقص ، كما يجب عليها ملاحظة وجه السابحة المتعبة في أثناء حملها .

وتحمل السابحة المتعبة إما :

- ١ — بوضع يديها وهي طائية على وجزءها على كتفي متقدمتها التي تكون طافية تحتها على ظهرها ومن ثم تعوم المتقدمة على ظهرها إلى الشاطئ .

٢ — بجمل المتعبد وهي مستلقية على ظهورها ، من تحت إبطيها ، بينما تكون منقلبتها تحتها طافية على ظهورها (شكل ٧٧) وتقوم المنقلة حاملة المتعبد إلى الشاطئ .



(شكل ٧٧)

٤ — التنفس الصناعي

بعض الحوادث وأهمها الغرق والصدمة الكهربائية والتسمم بغاز الاستمباح تسبب وقوف تنفس المصاب ، والاختناق بعد الغيوبة ، ثم الموت بعد وقوف التنفس بقليل .

ويمكن للسعة اعادة التنفس للمصاب بالضغط على صدره ثم إزالة الضغط عنه على التوالي ، وهذا يسبب دخول الهواء الى الرئتين وخروجه منهما ، وتسمى هذه العملية بالتنفس الصناعي الذي به قد أنقذت حياة خلق كثيرين .

ويجب الاحتراس من القيام بعملية التنفس الصناعي إذا لم تكن هناك حاجة ماسة إليها ، لأن هذا العلاج يحتاج إليه فقط حينما يكون المصاب غير قادر على التنفس .

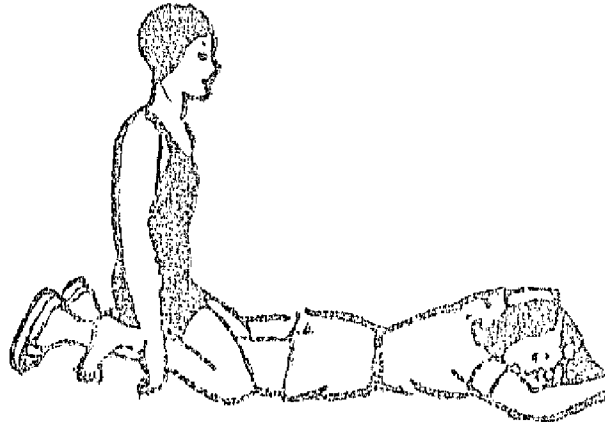
وفي حالة الغرق إذا أخرج المصاب من الماء وهو في حالة غيبوبة ولكنه لم يفقد نفسه فإنه في هذه الحالة يحتاج فقط إلى العلاج اللازم للصرع أو الإغماء، ويجب أن يرسل في الحال في طلب الطبيب ، إذا كان هناك رسول ، وإذا كانت الحال تتطلب التنفس الصناعي عند خروج المصاب سالماً إلى الشاطئ ، فلا تتأخر المرشدة المتقدمة لحظة في القيام بهذا العلاج محافظة على حياة المصاب .

ويجوز البدء في عملية التنفس الصناعي يجب أن تفتك الملابس الضاغطة حول عنق المصاب ، أو صدره ، أو خصره ، وأن يجعل المصاب دافئاً على الدوام ، ولا يعطى أى سوائل بطريقى الفم حتى يفيتى تماماً .

وأفضل طريقة للتنفس الصناعي هى الطريقة المعروفة بطريقة ضغط شافر ، وهى كالآتى :

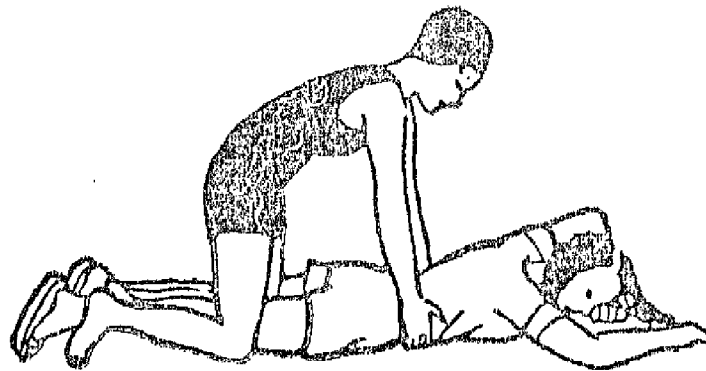
(١) يوضع المصاب على وجهه وتمد إحدى ذراعيه فوق رأسه مباشرة ، وتثنى الأخرى عند المرفق ، ويدار الوجه شطر الخارج متكئاً على اليد والساعد ، بحيث يكون الأنف والفم مطبقين للتنفس .

(٢) تجلس المرشدة التي تقوم بعملية التنفيس المصنوعي على ساقيها ،
وتفتح ركبتيها مع جعل المصاب بينهما أو يكفى أن تجدل رجلا واحدة بينهما
إذا كان المصاب ضخم الجسم أو تجلس المرشدة بجوار المصاب (شكل ٧٨)



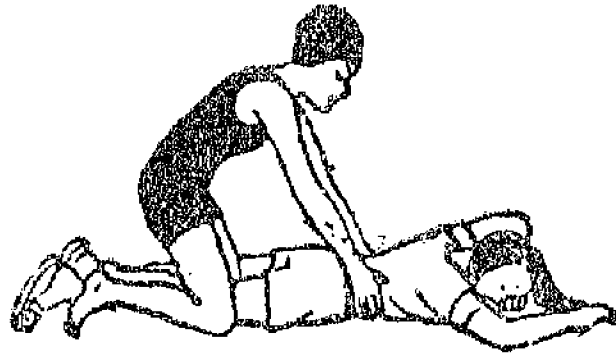
(شكل ٧٨)

ثم تضع راحتي يديها على خصر المصاب من الظهر بحيث تكون على
الأضلاع في الوضع الطبيعي للأصابع (شكل ٧٩) .



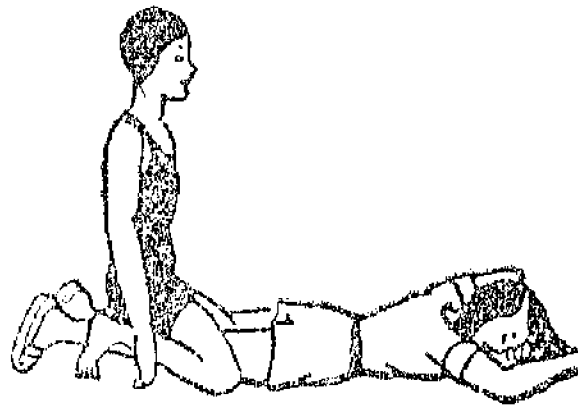
(شكل ٧٩)

(٣) تمد المرشدة ذراعيها ثم تميل إلى الأمام ببطء بحيث يصبح ثقل جسمها واقفا تدريجيا على المصاب ، ويجب أن تلاحظ أيضا أنه في نهاية الميل الأمامي تكون كتفها فوق راسي يديها مباشرة من غير ثني الذراعين (شكل ٨٠) ، وأن تستغرق هذه العملية ثانيتين تقريبا .



(شكل ٨٠)

(٤) تميل المرشدة في الحال إلى الخلف بحيث تزرع ثقلها كلية عن المصاب (شكل ٨١) .



(شكل ٨١)

تميل المرشدة بعد ثانيتين إلى الأمام مرة أخرى وتكرر هذه العملية بمعدل يتراوح بين ١٢ و ١٥ مرة في الدقيقة ، وهذه العملية المزدوجة وهي الضغط ، والإطلاق ، تستغرق في عملها تماما أربع أو خمس ثوان .

(٥) تستمر المرشدة في القيام بعملية التنفس الصناعي ، بدون وقوف حتى يعود المصاب الى حالة تنفسه الطبيعية ، وعند الحاجة تستمر في ذلك نحو أربع ساعات أو أكثر حتى يعان الطبيب وفاة المصاب .

(٦) يعمل المصاب راقدا ولا يسمح له بالوقوف أو الجلوس عند إفاقة وذلك لمنع الضغط عن القلب ، وإذا لم يحضر الطبيب حتى لحظة إفاقة المصاب وجب أن يعطى منها مثل شاي أو قهوة ، أو اءةة صغيرة من عطر النوشادر في كوب من الماء ، ويجب تدئة المصاب .

(٧) يجب عدم نقل المصاب من مكانه قبل إسعافه وعودته الى التنفس الطبيعي ، كما أن رجوع التنفس الطبيعي يجب ألا يمنعنا عن الاستمرار في القيام بوسائل اءةة الحياة الى المصاب لأنه كثيرا ما يقف التنفس مرة أخرى بعد إءةة ، ولذا يجب مراقبة المصاب بكل دقة وعناية ، فإذا وقف تنفسه الطبيعي بعد اءةة بالتنفس الصناعي ، يبدأ في عملية التنفس الصناعي في الحال .

ما يعمل فى الإنقاذ

عند وصول المساعدين تكلفهم المرشدة العمل ، ندعو الطبيب ، وترسل فى طلب بطانيات وزجاجات ماء ساخن أو قوالب طوب دافئة ، أو شاي أو قهوة ساخنة ، وترتب مساعديها فى أثناء قيامها بالعمل ، فيقفوا على شكل دائرة كبيرة حتى لا يمتحوا الهواء ، وتنتخب من بينهم اثنين أو ثلاثة تكلفهم ، إن شاءت احضار آخرين ليكون عمل الإنقاذ متواصلا ، ومهمما اتبعت المرشدة أى نظام فى عملية الإنقاذ فيجب ألا يحول ذلك بينها وبين عملية التنفس الصناعى بعد إخراج الماء من جوف الغريقة وتجعل هذه العملية نصب عينيها طول الوقت فلا تغفل عنها ثانية واحدة .

تعليمات يجب اتباعها في القوارب

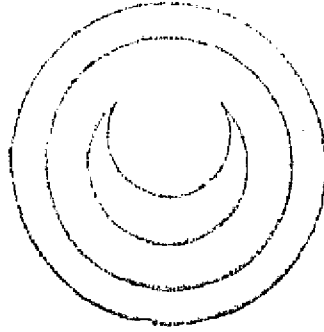
- (١) أن تستعمل القوارب والزوارق البخارية بعد الحصول على إذن باستعمالها .
- (٢) أن يكون في كل قارب رجل بمختلف ماهر .
- (٣) أن يكون في كل زورق رجل فني في معرفة عدده وآلاته .
- (٤) أن تتبع المرشدة في الامتحان المطلوب قبل استعمال القوارب أو الزوارق .
- (٥) ألا تستعمل القوارب أو الزوارق في أثناء موسم السباحة .
- (٦) ألا تتبادل الأماكن أو تتقف المرشدات في القوارب أو الزوارق في أثناء سيرها .
- (٧) ألا تشد القوارب أو الزوارق بالحبال أو السلاسل .
- (٨) أن تبقى المرشدة في القارب أو الزورق إذا انقلب لأنه يحملها اللهم الا اذا كان مصنوعا من المعدن .
- (٩) أن تتذكر المرشدة أن الربان الماهر يرسو بالقارب أو الزورق عند الشاطئ في الجو الرديء .
- (١٠) ألا تستعمل القوارب أو الزوارق في الظلام .
- (١١) أن ترسو القوارب أو الزوارق على البر بطريقة جيدة ، وأن تعاد المجاديف الى أمكنتها الخاصة .

الخدمة

الاسعاف أو التمريض

شعار الرشدة من الرتبة الأولى هو الخدمة العامة والمساعدة، ولا يمكنها أن تقدم للجُموع إلا إنساني خدمة أفضل من معرفة الاسعاف الأولى والتمريض لأنها بذلك تحفظ أرواحا كثيرة ، إما باسعافها ، أو بالقيام بتمريضها ، وقد وضع الله سبحانه وتعالى في المرأة من الصفات ما يجعلها أهلا لتأدية هذا العمل على الوجه الأكمل ، فالحنان ، واللطف ، والرفقة ، والوداعة كلها من صفات المرأة وهي الصفات التي تمتاز بها المرأة .

شارة الاسعاف



(شكل ٨٢)

هي قطعة مستديرة من النسيج الكدلى مطووز بها رسم هلال باللون الأحمر تحيط به دائرة خضراء (شكل ٨٢) ، وهي تلبس من الذراع اليسرى ، وتخط في كم الرداء الرسمى .

ولا يصرح بلبس هذه الشارة على الرداء العادى ، كما يجب تجديدها كل سنتين .

ولكى تحصل المرشدة على هذه الشارة يجب أن تكون مامة بالمواضيع الآتية علميا وعمليا وهي :

- (١) معرفة الهيكل العظمى ، وأسماء ومواضع العظام الرئيسية فى الجسم .
- (٢) معرفة كيفية منع الخطر فى الكسور وكيفية علاج الرض والخلع .
- (٣) ابتكار الجبائر وأربطتها .
- (٤) ربط العضو المكسور .
- (٥) معرفة الدورة الدموية ، ومواضع الشرايين الرئيسية فى الجسم .

(٦) معرفة الفرق بين التزيف الشرى والشرى والكيفية
ورقته في كل منها .

(٧) معرفة كيفية الإسعاف في الحالات الآتية :

- ١ — الإختناق .
- ٢ — الحرق والسلق .
- ٣ — الجروح .
- ٤ — العض واللسع .
- ٥ — الفقاقيع .
- ٦ — دخول حصوة في العين .

(٨) معرفة أعراض وطريقة علاج و إسعاف الحالات الآتية :

- ١ — الإغماء .
- ٢ — التسمم .
- ٣ — الهستيريا .

(٩) طريقة إنكار تقالة لنقل المصابة .

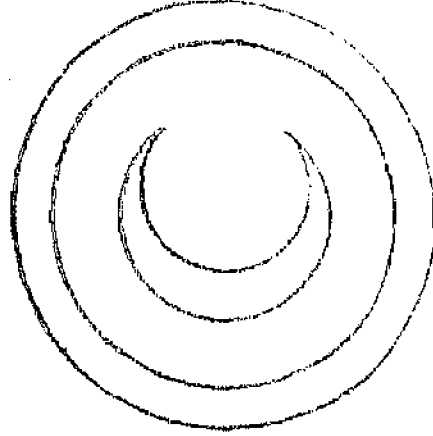
(١٠) معرفة كيفية حمل المصابة بمشدة واحدة أو معها من يساعدها

(١١) معرفة كيفية استعمال الرباط المثالث .

(١٢) معرفة كيفية الإسعاف في حالتين من الحالات الآتية :

- ١ — اشتعال النار بالملابس .
- ٢ — الغرق .
- ٣ — الصدمة الكهربائية .
- ٤ — التسمم بالغاز .

شارة التمريض



(شكل ٨٣)

هي قطعة مستديرة من النسيج الأحمر مطرز بها هلال باللون الأبيض (شكل ٨٣) ، وهي تلبس على الذراع اليسرى ، وتخط في كم الرداء الرسمي . ولا يصرح بلبس هذه الشارة على الرداء العادي كما يجب أن تجدد كل سنتين .

ويجب أن تلم المرشدة التي ترغب في نيل هذه الشارة بالمواضيع الآتية :

(١) العناية بحجرة المريض : اختيارها ، نظافتها ، تجديد هوائها ، إدفائها ، إضاءتها ، أثاثها وطريقة ترتيبه بها ، تهوية فراش النوم وتغيير إملأءات السرير .

(٢) الوقاية من القروح التي تنتج عن طول مدة الرقاد .

(٣) غسل جسم المريض .

(٤) إعطاء الأكل للمريض .

(٥) أهمية تنفيذ أوامر الطبيب .

(٦) معرفة كيفية استعمال مقياس الحرارة (الترمومتر) .

(٧) نبض وتنفس المريض .

(٨) جراثيم الأمراض : تعريفها ونموها وطرق الوقاية منها .

(٩) الأمراض المعدية المنتشرة بين الأطفال .

الحصبة ، السعال الديكي ، الجدرى والجدرى ، الدفتريا ، الحمى
النكفية ، الحمى القرمزية ، الحمى التيفودية ، أعراضها ، أطوارها وكيفية
ملاجئها

(١٠) إرفائد (المكدمات) والابيض .

(١١) استعمال الأربطة .

استعمال الرباط المثلث في الحالات الآتية :

تعليق الذراع ، ربط الرأس ، ربط الصدغ ، ربط العينين ، ربط
العنق ، ربط اليد ، ربط جروح القدم .

معرفة الجهة التي بها الفرقة أو المنزل

لما كان شعار المرشدة أن تكون مستعدة لكل طارئ فلنكن نكون نافعة ومستعدة . يجب أن تعرف جغرافية الجهة التي بها منزلها أو مكان اجتماع فرقها ، معرفة تامة ، نتعرف أقرب طبيب ، ومكان الصيدلية حتى إذا ما احتاجت إلى أية خدمة ، أمكنها الاهتداء إليهما بأول فرصة ، أو إرشاد من تبعته إلى مكانهما في أسرع وقت ، ومن غير أى تعب أو عناء ، وتعرف أيضا أقرب صندوق للبريد ومكتب البريد في هذه الجهة ، حتى إذا احتاجت إلى تصدير رسالة أو تسجيل أخرى ، أثبت ذلك بغاية السهولة ، وبمعرفة أقرب جراح يمكنها أن تستفيع بخدمته ، أو ترشد عابر سبيل إليه .

ولما كانت المنازل عرضة للحريق يمكنها بمعرفة موضع أقرب حنفية للحريق ، أن تكون ذات نائدة عظيمة جدا لرجال المطافئ في حالة ما إذا حدث حريق في هذه الجهة واستدعوا لإطفائه ، فتحفظ وقتهم من الضياع في البحث عن مكان هذه الحنفية ، وللدقائق والنواني قيمتها العظيمة في الحوادث كما لا يخفى فقد تحفظ دقيقة حياة مصاب ، وقد تنجي دقيقتان حياة كثيرين .

وفي عصرنا هذا أصبح من الشائع جدا استدعاء السيارات التي تحتاج بطبيعة الحال إلى البنزين ، ومن هنا لابد أن تعرف المرشدة أقرب دكان للبنزين في هذه الجهة ، سواء أكان ذلك لنفسها أو لإرشاد الآخرين إليه .

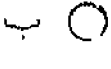
وكما أنه من الضروري أن تعرف مكان مكتب البريد فإنه من المهم أيضا أن تعرف مكتب التلغراف والتليفون فقد تحتاج إلى استعمال أحدهما في الحال فلا تصرف وقتها في العثور على مكتبها سواء أرادت هي ذلك أو غيرها ، وهنا ترى أنه من الضروري أن تكون على بينة من ذلك .

وبالاختصار يجب أن تعرف المرشدة من الرتبة الأولى الجهة التي بها مكان فرقتهما أو منزلها ، معرفة جيدة في حدود مسافة لا تقل عن نصف ميل في كل اتجاه ، والمقدرة على إرشاد غريب إلى أقرب طبيب ، ومكان حنفيات الحريق ، والتليفون ، ومكتب البريد والتلغراف وصندوق البريد ، والجراج ودكان البنزين الخ . . من أي مكان في حدود هذه المسافة هذا في المدن ، أما في الأرياف فنظرا لعدم الازدحام تزداد المسافة إلى ميل في كل اتجاه .

عمل الخرائط

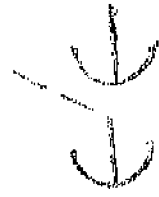
قبل أن تتعلم المرمزة طريقة رسم الخرائط، يجب عليك أن تعرف كيف تقرأها، ولكي تستطيع قراءتها يجب أن تحفظ مدلولات علاماتها.

وقد اختلفت هذه العلامات في الزمن القديم وفقاً لأي وذوق صانع الخريطة وبذلك تعددت أنواع تمثيل المساجد والكائس ودور الحكومة وغيرها، أما في الوقت الحالي فقد تشابهت هذه العلامات، وأهمها ما يأتي :

العلامه	مدلولها وشرحها
	مسجد بأذنة ، " ويلتزن المربع من الداخل باللون الأخضر "
	مسجد بدون أذنة ، " ويلتزن المربع من الداخل بالأخضر "
	ضريح أحد المشايخ ، " ويلتزن المربع باللون الأسود "
	كنيسة بـرج " ويلتزن المربع باللون الأسود "
	كنيسة " وتلتون الدائرة باللون الأسود "
	كنيسة بدون برج .
	دير "مربع به صليب ومظلل بخطوط مائلة" .
	طاحونة هواء .
	بئر ، " وتلتون الدائرة من الداخل بالأزرق .
	ساقية ، وتلتون الدائرة من الداخل بالأزرق .
	صندوق البريد .

مكتب التلغراف ، "مربع صغير" .	تلف	☐
الليغون ، "مربع صغير" .	تلف	☐
البريد ، "مربع صغير" .	تلف	☐
نقطة أو مركز البوليس ، "مربع صغير" .	بوليس	☐
مركز الحريق ، "مربع صغير" .	حريق	☐
نقطة خفر السواحل ، "مربع صغير" .	خفر	☐
مديرية ، "مربع صغير" .	مديريا	☐
محكمة ، "مربع صغير" .	مح	☐
جرك ، "مربع صغير" .	جرك	☐
مركز "مربع صغير" .	مركز	☐
مستشفى ، "مربع صغير" .	طبيب	☐
صيدلية ، "مربع صغير" .	صيد	☐
مدرسة ، "مستطيل صغير" .	مد	☐
محطة ، "مستطيل صغير" .	محطة	☐
سجن ، "مستطيل صغير" .	سجن	☐
سوق "مستطيل صغير به خطان من الزاوية الأخرى	سوق	☐
مقبرة إسلامية ، "مستطيل بداخله خطوط أفقية" .		☐
مقبرة مسيحية ، "مستطيل بداخله صلبان" .		☐
مقبرة إسرائيلية ، "خطوط رأسية متكررة على خطوط أفقية" .		☐
قارب ، "قوس صغير" .		☐

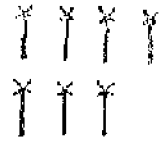
سفينة شراعية ، "قوس في وسطه خط عمودي"
سفينة بخارية ، "قوس في وسطه خط عمودي
يميل مندها انحراف خط أو خطان يتلان الدخان"



غابة ، "جملة أشجار صغيرة"



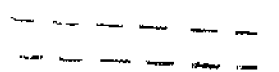
نخيل ، "جملة خطوط رأسية على قمة كل منها صليب"



مستنقع ، "خطوط رأسية متركزة على خطوط أفقية"



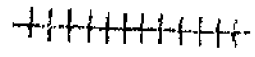
ممر للقدم ، جملة شرط في خطين متوازيين .



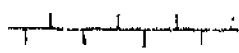
سكة حديد رأسية تابعة للكومة "خط غليظ أفقي تقطعه طوليا خطوط قصيرة رأسية" .



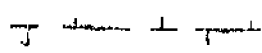
سكة حديد فرعية تابعة للكومة "خط أفقي تقطعه طوليا خطوط رأسية قصيرة" .



سكة حديد ضيقة تابعة لشركة ، "خط أفقي تقع عليه عموديا خطوط صغيرة رأسية للاعلى والأسفل بالتبادل" .



سكة حديد زراعية خصوصية ، "خط أفقي متقطع يتفرع من كل شرطة منه خطوط صغيرة إلى الأعلى وإلى الأسفل بالتبادل" .



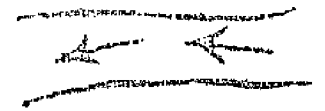
شارع أو طريق مسور "خطان متوازيان في الاتجاه المطلوب" .



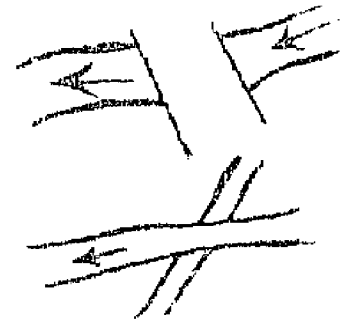
مسكة كمنهر بأثرية ابرام أو المترو ، "خط
عليه من أحد جانبيه فقط" .



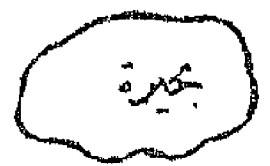
نهر أو ترعة ، "خطان متوازيان ، بينهما سهم
يبين اتجاه مجرى المياه ، من المنبع إلى المصب
ويؤن ما بين الخطين باللون الأزرق" .



كو برى ، أو قنطرة ، "خطان يقطعان مجرى
النهر ولا يظهر النهر فيما بينهما"



نفق ، "خطان متوازيان يقطعهما مجرى
النهر أو الترعة" .



بحيرة ، شبه دائرة أو مستطيل وتلّون من
الداخل باللون الأزرق .



بستان "أى شكل يتفق مع الحالة الطبيعية
للبنان" .

غيط ، أى شكل يتفق مع الحالة الطبيعية للغيط
وتبين الساحة المزروعة من كل نوع .



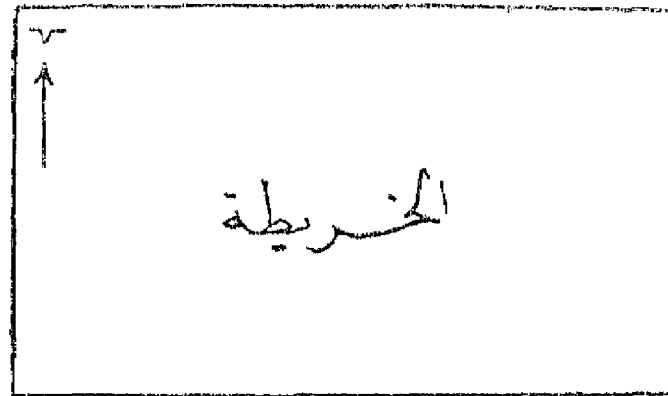
قراءة الخرائط

تواعى فى قراءة الخرائط أربع نقط هامة وهى :

- (١) الاتجاه .
- (٢) المسافة .
- (٣) الموضع .
- (٤) التمثيل .

١ - الاتجاه :

عند ما تريد المرشدة الاستدلال بأية خريطة فى السير من نقطة لأخرى يجب أن تلاحظ بعناية تامة الجهات الأصلية حتى لا تضل فى سيرها ، وأن تضع الخريطة بحيث تكون اتجاهاتها موافقة للاتجاهات الحقيقية لمعالم سطح الأرض ، فأول ما يجب عليها عمله أن تبسط الخريطة بحيث يكون السهم الذى يبين الشمال ، إلى الجهة الأخرى المقابلة لها (شكل ٨٤) .

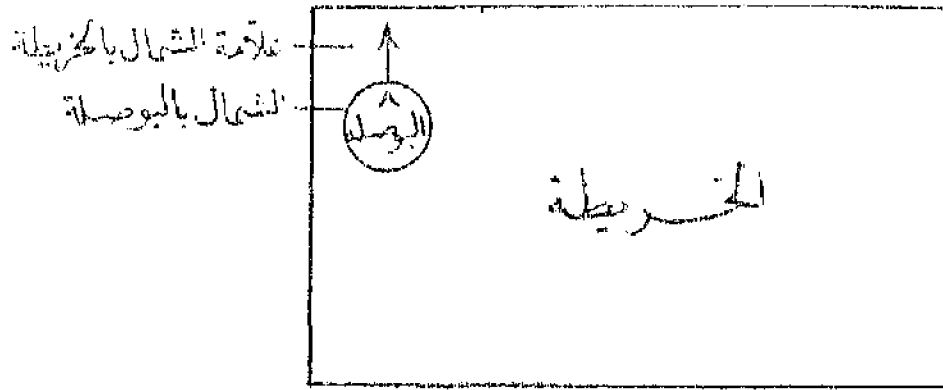


○ المرشدة

(شكل ٨٤)

ثم تتبع إحدى الطريقتين الآتيتين :

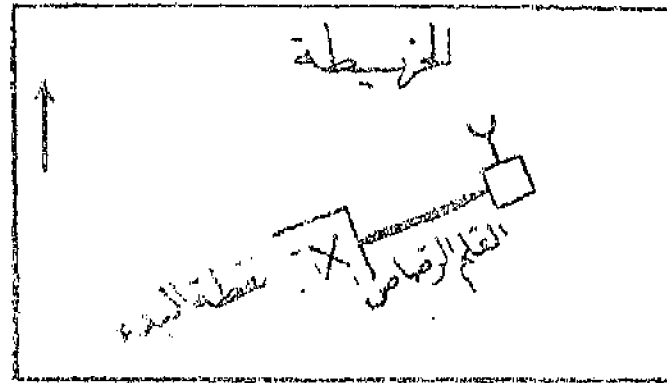
أولاً : إذا كان معها بوصلة — تضع الخريطة وضعا أفقيا تماما على الأرض مثلا ، ثم تضع البوصلة على الخريطة بحيث يكون الشمال المبين بالبوصلة على خط واحد مع اتجاه السهم المبين للشمال بالخريطة (شكل ٨٥)



(شكل ٨٥)

ثم تدبر الخريطة ببطء مع ملاحظة المحافظة تماما على هذا الوضع حتى تستقر إبرة البوصلة في نقطة الشمال المبينة بالبوصلة ، والتي على خط واحد مع علامة الشمال وهي السهم بالخريطة ، ثم تتبع المرشدة في سيرها إلى النقطة التي تريد ، موقع هذه النقطة بالنسبة لنقطة الابتداء كأن تكون مثلا في الشمال الشرقي منها ، أو الجنوب الغربي مستدلة في سيرها ببوصلتها .

ثانياً : إذا لم يكن معها بوصلة — بحثت في الخريطة عن النقطة التي
تقف عليها المرشدة وتوضع علامة عند هذه النقطة ، ثم يختار شيء ظاهر
الخريطة مثل مسجد ، ثم توضع الخريطة في وضع أفقي مستو على الأرض
وغيرها ، ويوضع قلم رصاص ، على علامة نقطة البدء ، والشيء الظاهر
الذي اختير وهو المسجد (شكل ٨٦) .



(شكل ٨٦)

ثم تدار الخريطة ببطء مع ملاحظة المحافظة على هذا الوضع حتى تصبح
لعلامة الأولى ، وهي التي تبين نقطة الابتداء بالخريطة ، وعلامة المسجد
بالخريطة ، والمسجد نفسه على الطبيعة على خط واحد مستقيم مع العناية
التامة بأن تكون نقطة الشمال بالخريطة مع نقطة الشمال بالطبيعة ، وقد سبق
بيان إيجاد الجهات الأصلية من غير الاستعانة بالبوصلية على معرفتها .

و يجب أن تمر المرشدة نفسها على هاتين الطريقتين حتى لا تخطئ فيهما
ففضل الطريق ، وأفضل وسيلة لذلك أن تستري إحدى الخرائط المبينة
للجهة التي تقطن فيها مثلاً ثم تمر نفسها على الاستدلال بهذه الخريطة من
نقطة لأخرى في دائرتها ، وفي اثباتات مختلفة حتى يكون من السهل لديها
أن تطبق معادلاتها هذه التي اكتسبتها بالتأثرة على غيرها من الخرائط والأماكن
الأخرى ، ولا يمكن المرشدة أن تخطئ أبداً مادامت تلاحظ أولاً أن تكون
نقطة الشمال في الخريطة مع نقطة الشمال في الخريطة .

ثالثاً — إذا كان هناك على الأرض شيئاً مستقيماً كطريق أو خط سكة
حديدية ، نتحرك الخريطة بحيث تكون المخطوط التي على الخريطة الممثلة
للتريق أو السكة الحديدية موازية للمخطوط على الأرض .

٢ — المسافة :

من المهم جداً أن تعرف المرشدة مقياس الرسم في قراءة الخريطة .
وتعبر الخريطة عن مقياس الرسم بالطرق الآتية :

- ١ — بالألفاظ : مثلاً ستمتر لكل كيلو .
- ٢ — باستخدام الكسور : مثال بـ $\frac{1}{5000}$ أي أن السنتيمتر على الخريطة
يوازي ٥٠٠٠ على الأرض .
- ٣ — برسم خط وتقسيمه والعدد بالنسبة للكيلو والكسور .

ويوجد هناك طرق عدة لقياس الأبعاد على الخريطة، ولا يظن أن هذه عملية سهلة لأن معظم المسافات غير مستقيمة، ومن بين الطرق المستخدمة استعمال خيط على طول الخط المطلوب رسمه مع مراعاة الانحناءات المختلفة والتعاريج . ثم يثبت الخيط ويقاس بالمسطرة .

وتوجد آلة خاصة لقياس الخرائط في أسفلها عجلة صغيرة تدير فوق الطريق المراد معرفة طوله على الخريطة ، كما يمكن أن تعرف المسافات بواسطة المسطرة .

٣ - الموضع :

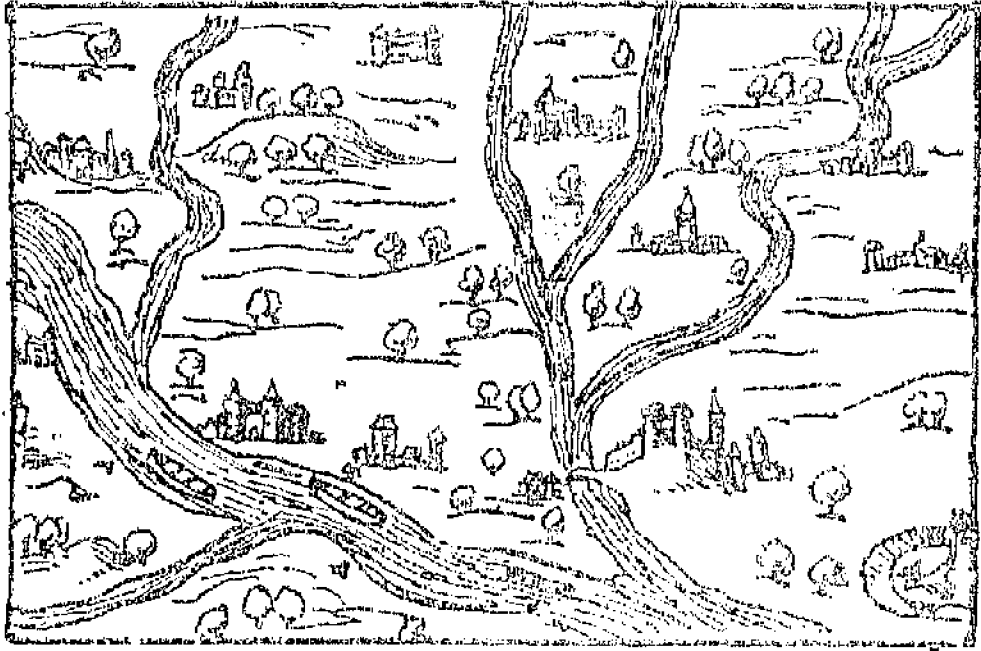
تصف بعض الخرائط قطعاً خاصاً من الأراضي والمساكن وصفها طبيعياً ، أو مناخياً ، أو سياسياً ، ويستدل بالألوان المختلفة على الأقسام المطلوب توضيحها على الخريطة .

كما توجد في كل خريطة خطوط طول وخطوط عرض يستعان بها على تحديد الأماكن وتكون خطوط العرض متوازية مع خط الاستواء وغير متساوية الطول وعددها ٩٠ شمال خط الاستواء و ٩٠ جنوبه ، أما خطوط الطول فهي متساوية وتتقابل عند القطبين وعددها ٣٦٠

٤ - التمثيل :

من السهل توضيح الطرق والأنهار على الخرائط المختلفة بخطوط مستقيمة أو متعرجة تبين موضعها واتجاهها ، أما تمثيل الجبال والأنهار والسمول والمبان فليس بهذه السهولة .

وقد استخدمت قديما في القرن السادس عشر العصور الصغيرة لتدل على
نوع الشيء ومقدار ارتفاعه (شكل ٨٧) .



(شكل ٨٧)

وبعد ذلك كانت تكتب الأرقام الدالة على الارتفاع ولكن وبعد أن
هذه طريقة ناقصة لأنها لا تدل على كيفية تدرج الارتفاع ومقداره
في الأجزاء المختلفة ، ثم استعمل بعد ذلك التظليل والخطوط الدالة على
مقدار الانحدار .

والطريقة الحديثة هي استخدام خطوط الارتفاع المتساوية والألوان
والغرض من هذه الخطوط وضع الأماكن التي تدل على ارتفاع واحد عن
سطح البحر ، على خط واحد .

التدريب على قراءة الخرائط :

يكون تدريب المرشدين على قراءة الخرائط :

١ — بالأحباب .

٢ — بعمل النماذج من الطين لقسم من خريطة .

- ٣ — بالبحث عن أمكنة للمسكرات .
 - ٤ — بهمل رحلات تتجنب فيها الشوارع العمومية بهدر المستطاع .
 - ٥ — بتنظيم رحلات يقتضى فيها الأثر عند الانطلاق إلى السير في الشوارع العمومية .
 - ٦ — بتتبع طرق الإقدام في منطقة معينة .
 - ٧ — بإيجاد بقعة صالحة للإشارة .
-

رسم الخرائط

عندما تشرع المرشدة في رسم أية خريطة يجب عليها أن تلاحظ ما يأتي :

(١) النظافة السامة ، والاقتصار على أهم ما يحتاج إليه للوصول إلى الغرض المقصود من الخريطة .

(٢) بيان الشمال بسهم رأسى " ↑ " ، لأنه بدون ذلك لا يمكن الاستدلال إلى الاتجاه الواجب اتباعه ، خصوصا في حالة ما إذا أريد الاسترشاد بالخريطة إلى جهة معينة مقصودة وغير معروفة من قبل .

(٣) ملاحظة النسبة بقدر المستطاع بين ما يبين بالخريطة من شوارع ومبان .

طرق عمل الخرائط :

١ - طريقة المربعات :

هي أسهل طريقة لعمل الخريطة وخصوصا للمبتدئات .

(أ) تحمل المرشدة كراسيها وقلبيها الرصاص ، وتذهب إلى أحد الشوارع السهلة ، المستقيمة وغير المزدحمة بالمارة .

(ب) تلاحظ الاتجاه الذى يسير فيه الشارع .

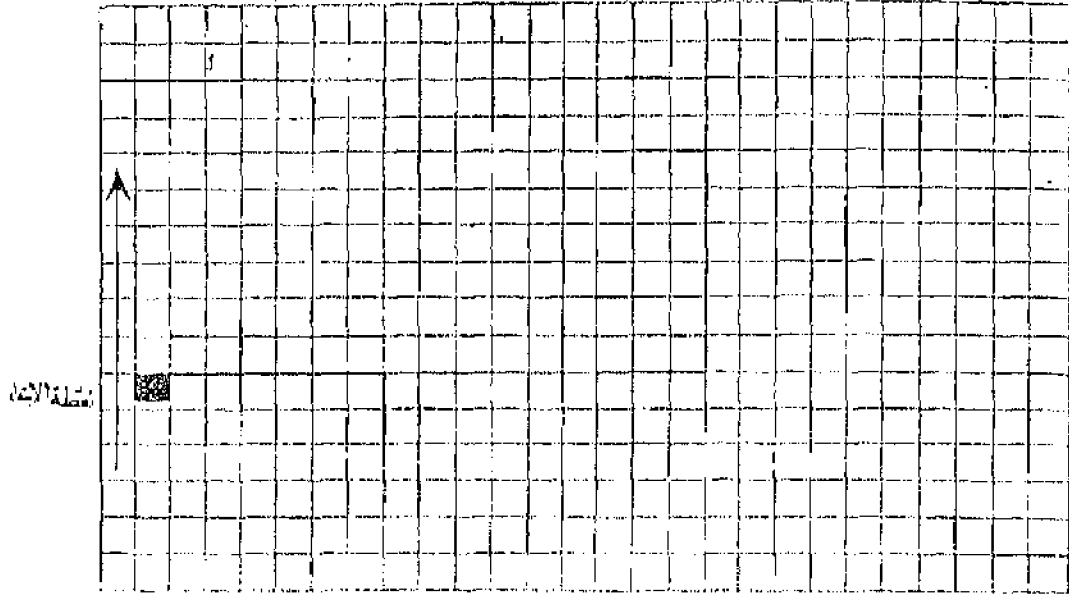
(ج) تعين نقطة الابتداء ثم تسير منها إلى أول شارع يتفرع من هذا الشارع الذي تسير فيه عادة عدد الخطوات التي سارتها حتى وصلت إلى هذا الشارع ، ثم تكونها في كراسمها ، ولكن ملاحظتها مدونة كالتالي مثلا :

اسم الشارع	...	...	...	...	شارع الجيزة
الاتجاه	...	...	...	...	من الشمال إلى الجنوب
نقطة الابتداء	...	...	...	...	ابتداء الشارع من ميدان كوبري الانجليز
عدد الخطوات من نقطة الابتداء حتى شارع أبي أمامه	...	...	...	...	١٥٠ خطوة
عرض شارع أبي أمامه	...	...	...	...	٢٥ خطوة
عدد الخطوات من شارع أبي أمامه حتى شارع ابن مروان	...	...	...	...	١٠٠ خطوة
عرض شارع ابن مروان	...	...	...	...	٢٥ خطوة
عدد الخطوات من شارع ابن مروان حتى شارع السلولى	...	...	...	...	١٠٠ خطوة

وهكذا حتى تصل إلى نقطة معينة ، وغير بعيدة ولكن مصلحة المساحة مثلا ، ثم تابع نفس الطريقة في الجانب الآخر من الشارع ، إذا لم تكن الشوارع المنفرعة على جانبي الشارع على خط واحد مستقيم ، وإلا لا داعي للإضاعة الوقت في هذا العمل ، وتكتفى المرشدة بقياس جهة واحدة .

(د) تستعمل المرشدة بعد ذلك قطعة من الورق ذى المربعات كالمستعمل في كراسات الحساب لرسم البيان ، ثم ترسم خريطتها عليه مبينة كل ما دونته في كراسة أعمالها ، بجاذلة نقطة الابتداء جهة اليسار ، إذا كان الاتجاه منها إلى المديرية أو بالعكس ،

ثم تقدر لكل مربع خمس وعشرين خطوة وترسم الخريطة
كما في (شكل ٨٨)



(شكل ٨٨)

وفي المرة الثانية تختبر المرشدة هذه الشوارع المنفرعة من شارع البهجة
في القسم الذي رسمته منه ، متبعة الطريقة نفسها التي اتبعتها في الشارع
الأول فتبدأ في الجهة اليمنى بشارع ابن مروان مثلاً ، ثم الذي يليه ،
هكذا حتى الشارع الأخير من هذه الجهة ، ثم تسير على هذه الناحية
نفسها في الجهة اليسرى من الشارع ، ومتى أتمت هذه الحرائط الجزئية ،
كونت منها خريطة واحدة مبينة لهذه المنطقة ، وبذا توجد عندها فكرة
عن أطوال هذه الشوارع الفرعية بالنسبة للشارع الرئيسي ، وكيفية بيان
ذلك بالخريطة مع حفظ هذه النسبة .

ومتى اعتادت المرشدة عمل الحرائط بهذه الكيفية ، أمكنها رسمها على
ورق ليس به مربعات واستطاعت حفظ النسب المختلفة في رسمها بسهولة
لاعتياد نظرها عليها ، حتى في كثير من الأحيان التي لا يكون في مقدورها
القيام بقياس الأطوال المختلفة ، سواء أكان ذلك بالخطوات أم بأية وسيلة

أخرى ، فإن هذه الطريقة تساعدنا أيضا على حفظ النسب لنا عندما
من سابق الخبرة .

اتجهت المرشدة دائما أن تكون خريطةها مع إسماطها ، شاملة ومفيدة ،
فلا تنس أن تين بها مكان الطبيب ، والصيدلية ، والجراج ، ومكتب
البريد ، وصندوق الرسائل ، وسركو البوليس الخ ، والمرشدة في الحقيقة
تخدم نفسها بمعرفتها هذه الأشياء قبل أن تخدم من تريد أن تسترشد
بطريقتها عن الأمكنة المجاورة لحل إقامة هذه المرشدة نفسها ، لأن
المفروض هو أن تلم المرشدة المسما تماما بأوسع دائرة محيطية بل إقامتها .

وفي تخطيط المدن ، يغلب أن تكون الشوارع مستقيمة متوازية ،
ومتفرعة عند زوايا قائمة ، أما في البلاد الصغيرة وكذا في القرى ، فإن
المنحنيات كثيرة ، والشوارع منحرفة ، ولذا تجد المرشدة نفسها في حاجة
شديدة إلى استعمل البوصلة أكثر حتى تستطيع أن تضبط اتجاه ميل الشارع
وانحرافه ، ويجب أن تستعين أيضا ببعض نقط ثابتة عند هذا الانحراف
ثم تعد الخطوات بين هذه النقط وتثبتها في مذكرتها .

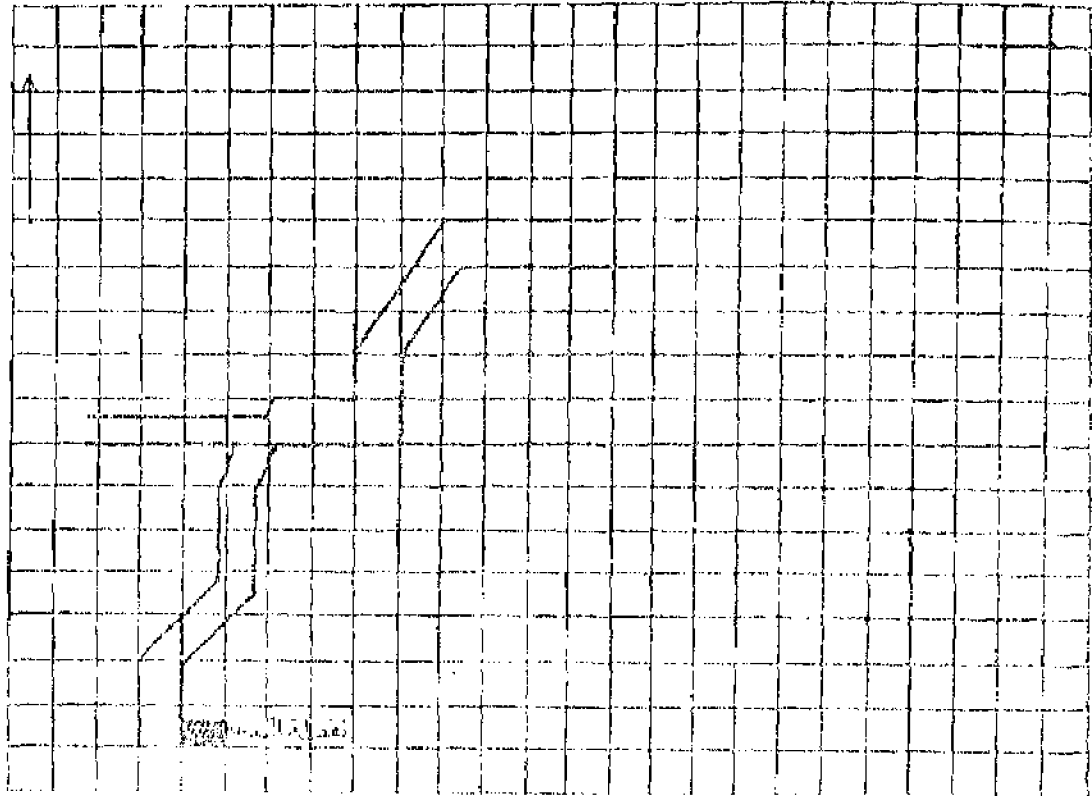
شال ذلك :

الخطوات : ٥٠ ش — ٣٥ ش ق — ٦٠ ش — ٢٥ ش — ٤٥ ق —
٢٠ ش — ٤٠ ش ق — ١٠٠ ق .

ومعنى هذا أنه بعد أن سارت المرشدة خمسين خطوة في الشارع إلى
جهة الشمال ، انحرف الشارع لمسافة ٣٥ خطوة إلى الشمال الشرقي ، ثم سار

لمسافة ستين خطوة إلى الشمال ، ثم انحرفت إلى الشمال الشرقي خمسة وعشرين خطوة ، ثم إلى الشرق خمسا وأربعين خطوة ، ثم إلى الشمال عشرين خطوة ثم أربعين إلى الشمال الشرقي ثم مائة للشرق .

وتثبت المرشدة هذه الاتجاهات في خريطتها كالمبين في (شكل ٨٩)



(شكل ٨٩)

طريقة المسلة :

هي طريقة : سهلة وبسيطة تقيد بها المرشدة جميع المعلومات التي تحتاج إليها لعمل خريطتها بكيفية تآلفها مع بمساطها شاملة لكل ما تريد تدوينه ، وهي تقيد بنوع خاص إذا كانت مساحة الجزء الذي يراد مسحه كبيرة ، وبه أشياء كثيرة مختلفة .

شريعة	١٠ قدم	مد
١٠ قدم	٩ قدم	١١ قدم
١٠ قدم	٨ قدم	١٢ قدم
١٠ قدم	٧ قدم	١٣ قدم
١٠ قدم	٦ قدم	١٤ قدم
١٠ قدم	٥ قدم	١٥ قدم
١٠ قدم	٤ قدم	١٦ قدم
١٠ قدم	٣ قدم	١٧ قدم
١٠ قدم	٢ قدم	١٨ قدم
١٠ قدم	١ قدم	١٩ قدم
١٠ قدم	٠ قدم	٢٠ قدم

وطريقتها أن يرسم في وسط
الصفحة خطان متوازيان
رأسيان ، ثم تبتدى المرشدة في
تدوين ملاحظاتها من أسفل
الصحيفة ، وكلما اضطرت إلى
تغيير الاتجاه بالنسبة لانحراف
الطريق مثلا ، طبقا لما تبينه
البوصلة وضعت خطا أفقيا
بين الخطين الرأسين ، وبينت
الاتجاه تحت هذا الخط ، وعدد
الخطوات التي سارها في هذا
الاتجاه قبل أن تصل إلى نقطة
الاتجاه الجديد وفي أثناء ذلك
تبين أيضا على جانبي الخطين
الرأسيين من اليمين ، ومن اليسار
ما تراه من الأشياء الثابتة التي
ستضعها في خريطتها ميسل
المدارس ، والمساجد والكائنات
والبساتين ، والمستنقعات الخ ،
حتى تضاف إلى الخريطة عند
رسمها . مثال ذلك (شكل ٩٠)

(شكل ٩٠)

الرحلات

من مواد اختبار المرشدة من الرتبة الأولى ، القيام برحلة ملتبها فصغب يوم
تصبح فيها المرشدة ، التي تؤدي الاختبار مرشدة ثان ليستا من الرتبة الأولى ،
وللمتحنة أن تصحبهن في هذه الرحلة ، أو تشترك معهن من أى نقطة
ترغب فيها ، فتحكم على مظهرهن وأسلوبهن ، وحفاظتهن على مناع الغير ،
وكذا على نظافتهن ، وترتيبهن ، ودرجة انبساطهن ، ونوع الأكل الذى
يختار وطريقة طهيهِ الخ . وتنفيذ المرشدات من الرحلات فائدة عظيمة
لأنهن يعتدن حياة الاعتماد على النفس ، ويجدن الفرصة لدراسة الطبيعة ،
والإشارات السرية ، وإيقاد النار ، إلى غير ذلك .

وللرحلات أهمية كبيرة فى إتقان أعمال المرشدات المختلفة ، والمهارة
فى كثير من الحرف علاوة على ما ينشأ عنها من رابطة المحبة والألفة بين
المرشدات ، وهى تعد بمثابة الخطوة الأولى فى سبيل المعسكرات .

أمكنة الرحلات

تفكر المرشدة في الأماكن المراد الرحيل إليها ، ثم تختار منها ما هو أكثر فائدة ، فقد يكون أحدهما مفيدا لدراسة الصيخور ، أو الأشجار ، أو الطيور ، بينما تكون بقعة ثانية ذات قيمة للطهي ، وعمل مواقد النار لكثرة وجود الخشب والماء فيها ، وثالثة ملائمة للقيام بالألعاب ، ويمكن عرض جميع هذه الأماكن على لجنة الرحلات بالفرقة أو على مجلس الشرف ليفحصها ، ويقرر ما يراه ملائما منها .

التصريح

قبل خروج المرشدة إلى الرحلة يجب أن تحصل مبدئيا على تصريح كتابي بالرحلة من والديها أو أولياء أمورهما لتساعدها لقائدها فرقتها ويجب إخطار والديها عن المكان الذي ستذهب إليه ، وعن الوقت الذي ينظر أن تعود فيه ، ولسمولة تنظيم أعمال الفرقة يحسن أن يكون لدى القائدة استشارات مطبوعة بها بيانات على حسب ظروف فرقتها فتوزعها على مرشدياتها قبل الرحلة بوقت كاف ، ليملا أولياء الأمور خاناتها ، ويوقعون عليها ، فتوفر القائدة بذلك على نفسها ما قد يحدث من اعتراض بعد اعداد معدات الرحلة .

نموذج للتصريح

أقر أنا	ولي أمر المرشدة
التابعة للفرقة	أنه ليس لدى مانع من اشتراكها في الرحلة
التي نظمتها الفرقة ، تحت إشراف قائدها ، إلى القناطر الخيرية ، في يوم	سنة ١٩٥٥ من الساعة
إلى الساعة	ملح جنين
والتي تتكلف	أقوم بسدادها "تقوم الفرقة
بسدادها "	

وتحتر هذا إقرارا مني بذلك

الإمضاء

الصحة

إذا كانت الخطة الموضوعة تشمل القيام برحلة طويلة فيجب أن تتأكد
القائدة من أن جميع مرشداتها بصحة جيدة، ويجب أن تنام المرشدة ليلة
الرحلة نوما كافيا حتى تستيقظ نشطة مستعدة لتحمل مشاق الرحلة
وتستمتع بها .

وإذا شعرت المرشدة بتعب أو لم تكن بنيتها قوية، فيكون من الإجحاف
بحقها وحق زميلاتها اللاتي سيشتكن معها في الرحلة أن تخرج معهن ، كما
أنه إذا أصابها برد ولو خفيفا ، أو أى مرض آخر مهما كان بسيطا يحتمل
أن يؤثر في سرورها ، أو سعادة الآخرين، فالواجب يقضى ببقائها في المنزل .

الملابس

عند ما تخرج المرشدة إلى رحلة من الرحلات يجب أن تلبس ملابس مريحة ، فتلبس الأحذية التي تلائم كل وقت ، فالأحذية الخاصة بالسير مثلا ، تكون عريضة ومستديرة عند أطراف الأصابع وعقبها واطنا وعريضا ، ومن المستحسن ألا تستعمل المرشدة حذاء جديدا لأول مرة في رحلة من الرحلات .

وتلبس المرشدة الحذاء الذي يناسب ذوقها فبعض المرشدات يفضل الحذاء المكشوف بزر ، والبعض الآخر يفضل الحذاء ذا الرباط الذي يغطي القدم حتى الرسغ .

ويجب حفظ أحذية الرحلات مدهونة بالشحم أو الزيت ، وإذا تبالت فتجفف ، بلدها في ورق جرائد أو دقنها في الرمل ، وتترك في مكان تجف فيه ببطء حتى لا يتلف جلدها ، كما يجب على المرشدة أن تعنى برباط حذاءها حتى تضمن عدم تقطيعه في أثناء الرحلة .

وتكون الجوارب نظيفة وخالية من الرق ، وعلى حسب مقاس الرجل بدون تجهيزات ، ويحسن كثيرا لبس جوارب صوف خفيفة ، أو جوارب قصيرة على الجلد ثم جوارب أثقل منها فوقها ، وإذا كان الصوف لا يناسب المرشدة لأنه يؤلم جلدها فتلبس جوارب قطنية تحت الجوارب الصوفية .

ربط الأمتعة

من أهم ما يجب أن تلاحظه المرشدات في رحلاتهن ، عدم إقبال أنفسهن بالأحمال في أذرعهن أو أيديهن ، وعلى ذلك يجب ربط آلة التصوير ، والغذاء ، والأشياء الخفيفة الأخرى في حزم يحملنها على أكتافهن ، ويجب الالتفات إلى عدم حمل أشياء ثقيلة جدا ، وأن يكون ثقل الحمل مناسباً لسن المرشدة وساتنها البدنية ، وطول الرحلة .

ويجب حمل الطرود على الأكتاف بطريق التعليق بمعنى أن السيور التي تدخل فيها المرشدة ذراعيها يجب أن تتصل بنفس مركز الطرود من الحافة العليا ، ولتجنب المرشدة حمل طرود على وسطها ، أو فوق كتف واحد ، ويحسن أن تستعمل المرشدة الشنطة " البحر بندية " بطريقة منظمة على الكتفين (شكل ٩٢) لأنها طريقة سهلة وجميلة الشكل ، ويمكن المرشدة من حفظ كل ما تحتاجه بها .



(شكل ٩٢ — حمل البحر بندية على الظهر)

القيادة

بعد أن تقوم المرشدات بعدة رحلات طبقا لخطة ينظمها ويقرها مجلس الشرف، تقوم أقسام الفرقة بالدور بعمل الترتيب اللازم لرحلات أخرى، ويجب على مرشدات هذا القسم ملاحظة الاقتراحات التي تتقدم بها المرشدات ويرغبن فيها، وعمل الخطة والبرامج اليومية والاجتهاد في تنفيذها ويجب عرض هذه النظم جميعها على مجلس الشرف لإقرارها .

ويراعى أن تكون هناك اثنتان على الأقل من المرشدات البالغات ، ذوات الخبرة والدراية لمصاحبة كل جماعة من المرشدات في الرحلات ويحسن أن يكون لكل ثمان من المرشدات واحدة من هؤلاء المرشدات اللاتي يصلحن للقيادة .

وإذا لم يسبق للفرقة القيام برحلات ، فالواجب على القائدة أن تأخذ رئيسات الأقسام ووكالاتها في رحلة إعدادية يقررها مجلس الشرف وهذا يكون بمثابة تدريب لهؤلاء المرشدات على الرحلات وإذا وجدت القائدة أنهن يحتجن إلى رحلة أو رحلات أخرى ، فالواجب القيام بهذه الرحلات حتى تصل هؤلاء الرئيسات إلى درجة تمكنهن من الإشراف على مرشدات أقسامهن وإرشادهن .

اتباع قانون المرشديات

على المرشدة أن تجعل قانون المرشديات نصب عينها في رحلاتها ، فإنها إن ذكرت أن شرف المرشدة يوثق به ، امتنعت عن الاعتداء على ملك الغير سواء بقطف الفاكهة أو الأزهار بدون إذن ، أو السير على أراض مزروعة فتتلف الزرع ، أو تعمل أى أفعال أخرى بإهمال ، أو بقصد الإتلاف ، تؤدي الى تنفير الناس من الرحالة ، كما أنه يجب الا تقبل معونة الأجانب في حمل أمتعتهم ، اذا رأت نفسها مأخوذة أو متعبدة ، أو تقبل ركاب من من غير صديقاتها وزميلاتها .

يجب أن تراعى المرشدة غيرها فتحترس من اقلاق راحة جارتها في المعسكر ، أو الجماعات اللاتي تقابلهن في طريقهما : كما يجب أن تسير المرشديات في الطرق اثنتين ، اثنتين ، أو ثلاث ، ثلاث ، أو أربع ، أربع ، على حسب مقتضيات الأحوال بغاية الهدوء والسكينة ، وأن يراعين ذلك في القطارات ، أو السيارات ، أو الترام ، ويلاحظن عدم الصياح أو احداث ضوضاء أو الغناء أمام الجمهور ، بل يجب الانتظار حتى يصرن بمفردهن في الخلاء فيقمن بألغامهن ، وينشدن أغانيهن في مسرح وسرور .

العناية بالأقدام

يجب أن تغسل المرشدة قدميها يوميا ، وترشهما بقليل من مسحوق
الملك ، أو مسحوق حمض البوريك من وقت لآخر ، فإذا آلامنا المرشدة
في أثناء عمل الرحلات فتغسلهما ثم ترش عليهما مسحوق الملك وتداكيمهما
متجهة نحو الركبة ، وإذا ظهر في الأصابع ” كالو “ أو ما يسمى ” بعين
السحكة “ فيجب أن تغطيه المرشدة بشريط لاصق من أوكسيد الزنك .

ولكي تبقى المرشدة قدميها من التآليل (الفقاقيع) التي تظهر من تأخير
السير يجب أن تغسلهما قبل الرحلة بالماء البارد ، كما يفيد كثيرا في ذلك
أن يكون الحذاء مضبوط المقاس وكذا الجوارب .

وإذا ظهر في القدمين شيء من هذه التآليل عوبل بدهن الجزء الذي
سيفتح بصبغة اليود ثم تغمى ابرة في النار وتفتح بها التآليل ويصفى ما بها
بلطف ثم تغطى بالغيار المعقم وتربط حفظا لها من التلوث .

في الطريق

عند ما تسير المرشدة يجب أن يكون سيرها بخطوة حرة سهلة مع تحريك
الذراعين باعتماد واستقامة الجسم .

ويجب أن تعلم أن بهاء الرحلة ليس في طول المسافة المختارة بل في مشاهدة
المنظر الجميلة ، والثور على ما قد يكون هناك من استكشافات شيقة ،
ومتوسط السرعة في السير هو ثلاثة أميال في الساعة .

وحيث إن حركة المرور يصر هي على اليمين ، فيجب أن تلاحظ المرشدة
في اتجاهها في الطرق التي تخترقها السيارات أن تسير على اليسار حتى تكون
مواجهة لحركة مرور العربات والسيارات القادمة ، فتراها وتتق شرها .

وإذا اضطرت المرشدة الى السير ليلا في الظلام ، يجب أن تضع على
ذراعها شارة بيضاء كأن تربط منديلا حولها حتى يسهل رؤيتها .

ويجب أن تتجنب المرشدة السير على الأرض المتشعبة بالماء ، وعلى خطوط
السكك الحديدية لأنها بذلك تعرض نفسها الى مجازات مهلكة لعدم
معرفة مواعيد مرور القطارات ، وقد لا تسمح حركتها الا عند فوات
الفرصة للابتعاد ، كما أنها حتى اذا تلبت قبل فوات الفرصة فقد يزعجها
الخوف لدرجة تسقط على الأرض عند محاولتها الابتعاد فتصوت ، وعلى كل
حال ليس هناك داع مطلقا للسير على الخطوط الحديدية .

الاستراحة فى الطريق

يستحسن أن تستريح المرشدة عند قيامها برحلة من الرحلات مدة خمس أو عشر دقائق كل ساعة فى أثناء سيرها حتى تجدد نشاطها وتستريح، وإذا سارت المرشدة بسرعة معتدلة فإنها لن تحتاج غالبا إلى الاكثار من الاستراحة ، وأفضل طريقة للاستراحة هى أن تستلقى المرشدة على ظهرها وترفع رجليها سائدة إياهما على صخرة ، أو جذع شجرة ، حتى يمتنع اندفاع الدم بكثرة إلى القدمين ، وإذا كانت الأرض رطبة فلا تجلس المرشدة عليها مباشرة بل يجب أن تفرش تحتها معطفا أو بطانيته ، ويفضل أن تفرش قطعة المشمع ”المساكتوش“ التى يجب أن تأخذها المرشدة معها ضمن أدوات الرحلة .

وهناك تمرين بدنى تستطيع المرشدة تأديته إن شاءت فى أثناء الاستراحة وهو أن تستلقى على ظهرها ، وترفع رجليها حتى رأسها ثم تحركها كما لو كانت راكبة دراجة فإن هذا التمرين يفيد فى إزالة آثار التعب وتجديد نشاط عضلات الرجلين .

شدة الانتباه في أثناء السير

مهما كانت حالة البلدة الطبيعية فانه يوجد على طول الطريق كثير من الأشياء المشوقة التي تسترعى الانتباه وتستلفت النظر .

فاذا كانت المرشدة تسير في الحلاء فانها تستطيع أن تلقى في طريقها الكثير من الطيور المختلفة والحيوانات الأليفة فتدرس عن كسب أطوارها ولكن يجب ألا تؤذى هذه الحيوانات التي تلقاها ، وأن تشاهدها بلطف ، وتدرس أطوارها دون أن تزججها .

وهناك أيضا الحشرات التي يجب الابتعاد عنها وعدم ايذائها ، وكثير من المرشدات مولعات بمعرفة الكثير عن النحل والزناير ، ولكن عليهن أن يحترسن جدا في أثناء مشاهدتهن لها ، ولا يقربن من أعشاشها أو خلاياها بقصد أزجاجها ، بل يجب أن يتركن هذه الحشرات وشأنها .

والأزهار والأشجار ، والريف مملوء بها ، يجب أن يكون لها الكثير من الاعتبار عندما تمر بها المرشدة في الطريق ، فان أفضل وسيلة لدراستها هي أن ترى وهي على حالتها الطبيعية وليس أفضل من أن تدرسها المرشدة في أثناء رحلتها .

وفي المدن الكثير من الأشياء المشوقة التي تصادفها المرشدة في طريقها والتي تستحق الكثير من العناية ، فهناك الناس على اختلاف أشكالهم الذين تستطيع المرشدة أن تجعل منهم دراسة شيقة كأن تستنتج أخلاقهم وطباعهم ووظائفهم من شكل مظهرهم ، وهناك المباني الجميلة ذات الحدائق المنسقة التي تدل على سلامة الذوق . وجمال الفن .

وقصارى القول يجب أن تكون المرشدة في رحلاتها كلها عيون ترى ، وآذان تسمع ، فلا تفوتها صغيرة أو كبيرة ، الا ويكون لها الكثير من العناية والاعتبار عندها .

إضلال الطريق

إضلال الطريق من الحوادث التي يسهل للغاية تجنبها بإبيل من الملاحظة ويجب أن تكون كل مرشدة في أثناء الرحلة على مسمع ومرأى من المرشدين الآخرين المشتركات معها في هذه الرحلة ، وألا تخرج المرشدة بمفردها مهما كانت الظروف خوفا من أن تضل الطريق ، كما يجب أن تكون قائدة الفرقة وبعض المرشدين المتقدمين فيها على المسار تام باجزاء المنطقة المحيطة بهم .

وإذا ضلت المرشدة الطريق صدفة في أثناء الرحلة فيجب ألا تنزع وتندفع كالمجنونة في أي جهة تراءى لها ، بل تبقى في مكانها . ولتأكد أن باقي مرشديات الفرقة حينما يشعرون بعدم وجودها ، لابد وأن يشعروا في الحال في البحث عنها ، عائذات في نفس الطريق الذي ملكته في الذهاب .

ملاحظات

قبل الخروج في الرحلة يجب على رئيسات الأقسام ، أن يتأكدن أن كل مرشدة تعرف اللأني معها في القسم ، إن لم يكن من فرقة واحدة ، وأيضا تعرف رئيسة قسمها ، ومبعد اللقاء ومكانه ، وطول المسافة ، وكيفية الوصول ، والمسؤولية الواجب أخذها ، والأدوات ، الخ ، لأنه لا يصبح في اللحظة الأخيرة أن يقال هذه الصيحات "هل أتت متأكدات أن معنا ملحا؟" ، هل لي أن أحضر معي غذائي الخاص بي؟ أين وستى ستقابل؟ الخ". ويجب أن تعرف كل مرشدة واجباتها في الرحلة وكم تكلف ، ومن تدفع النفقات؟ المرشدات ، أم من حساب الفرقة؟ ويبين هذا في استمارة تصريح ولي الأمر بالرحلة حتى يكون كل شئ واضحاً وجالياً .

وعند تنظيم رحلة من الرحلات يحسن أن يختار مركز تليفوني لتصل به المرشدات حتى إذا ما اضطرت إحداهن إلى التخلف في اللحظة الأخيرة بسبب قهرى ، أو إذا ضلت مرشدة الطريق أمكنها الاتصال بالمركز التليفوني وأخبار من فيه عن مكانها وجولاتها الخ ، وبذلك يمكن لباقي مرشدات الفرقة بواسطة هذه المخبرة التليفونية أن يقفن على أخبار الأخريات ، ويحسن أن ينتخب تليفون أحد المنازل الخاصة بالمرشدات أو القائدة ، أو المركز الرئيسي للمرشدات لهذا الغرض ، ويجب أن يخصص لذلك شخص معين للرد على المحادثات واستلام الإشارات .

وقبل الخروج إلى الرحلة يجب على رئيسات الأقسام أن يراجعن بدقة جميع بنود الخطة المرسومة ، ليتأكدن أن لديهن كل ما يحتاجن إليه ، وأنهن على معرفة تامة بكل ما يتعلق بالرحلة من معلومات ، وأن يتمكن على جميع الأدوات ومعدات الرحلة ، من خيم ، إلى أدوات طهي ، إلى مؤونة ، إلى أدوات إسعاف الخ .

الرحلات الإرشادية

كثيرا ما تتوق نفس المرشدة إلى الخروج في رحلة إلى الخلوات لتسمع
تفريده الطيور ، وتستنشق عطر الأزهار ، وهواء النسيم ، وتنعم بوجودها
وسط الطبيعة لتتمتع بحساسنها .

ولتحقيق تلك الرغبة تخرج المرشدة في رحلة بعيدة عن الطرق المزدحمة ،
وجلبية السيارات ، لتنعم بعجائب المعيشة الخلوية بصادر رطب وبمصاصاتها
لزميلاتها في هذه الرحلة ، تتمتع بما تجلبه هذه الصحابة من سرور وانسلاط ،
وهو وصرح ، وقد قال الكشاف الأعظم إن الخروج إلى الرحلات معنا
"السير بعزيمة صادقة" وقد عترف بعضهم السبب بأنه فن جميل ، له درجات
للتفوق ، به يميز الأستاذ من التلميذ ، أما المؤهلات فهي الملابس البسيطة
والأحذية القديمة ، وعين تبصر الطبيعة ، وروح طيبة ، ونفس تاقدة تقدر
صنع الخالق في إبداع الكون .

وفي الخلوات تكون جميع حواسنا منتعشة وأعيننا مبهجة برؤية جمال
الكائنات ، والسحب ، والصخور . والأرض ، ونملاً آذاننا بنغمات
الطبيعة الجميلة ، بدلا من الأصوات البطافة الحشنة ، وينتعش الأنف بسم
رائحة الأذهار العطرة ، وتتمتع طول الوقت حواسنا بالصور المختلفة ،
وترسم في مخيلتنا الذكريات الطيبة .

يجب أن تستفيد المرشدات وقاداتهن من تجاربهن السابقة ما يضمن
نجاح رحلتهم الحسالية والرحلات المقبلة ، وكلما تكررت الرحلة ، كانت
أكثر نجاحا ، ولكن هذا لا يمنع من إعمال الفكر في تنظيم الرحلة وتقدير
ما قد يكون هناك من مفاجآت غير متظرة .

وتقرر الرحلات في زوايا الأقسام ، وفي مجلس الشرف ، كما تفحص فيها خطط هذه الرحلات ، وتساعد في الغالب لجنة الفرقة في تنفيذ هذه الخطط بالحصول على ترخيص لزيارة الأماكن المهمة ، وترتيب وسائل النقل عند اللزوم وغير ذلك .

ويجب على المرشدين غير المتمرنات على الرحلات أن ينظمن الرحلات القصيرة حتى يتدربن على الرحلات وإعداد معداتها ، قبل القيام برحلة طويلة ، فلكن أول رحلة يقمن بها هي نزهة بتدئ من أول خط سيارة وتنتهي في بقعة جميلة مثل البحيرة ، أو الذهاب بعد ظهر يوم الجمعة إلى نقطة قريبة يشاهد فيها غروب الشمس في أثناء تحضير طعام العشاء في الحلاء .

وبعد جملة رحلات قصيرة تعمل رحلة طويلة مع اتباع خطة التدرج ، وكلما ازدادت خبرة المرشدة وتعودها على المشي ، كلما طالت رحلاتها حتى إذا ما وصلت إلى مرتبة المرشدة من الرتبة الأولى ، أصبحت على دراية تامة بأمر هذه الرحلات ، وأمكنها أن تأخذ مرشدين أقل منها في سلك المرشدين في رحلة تنظمها لهم على أحسن حال .

ويجب أن تتذكر المرشدة دائماً أن أكبر عامل في عدم نجاح الرحلات هو عدم تنظيمها ، ووضع كل شيء فيها مهما كان صغيراً موضع اعتبار ، كما أنه مما ينفر المرشدين من الرحلات ، ويكون داعياً إلى حرمانهم من التمتع بجمال الطبيعة ، هو أن يؤخذن إلى رحلة طويلة شاقة من غير سابق معرفة أو تدريب .

برنامج الرحلة

يوضع البرنامج عادة بمعرفة مجلس الشرف ، مع مراعاة المفاجآت
غير المنظورة والتغيرات الجوية المحتملة .

ويحدد البرنامج وقت الابتداء والعودة ، ويخصص فيه مواعيد تناول
الطعام ، ومواعيد قيام الأقسام بأعمالها المخلفة من الطهي ، إلى مجلس
السمر ، إلى الألعاب ، إلى الأغاني الخ .

ويجب أن توجه عناية كبيرة عند وضع برنامج الرحلة حتى يأتي بالفائدة
المطلوبة منه ، وحتى يحقق الغرض من إدخال السرور إلى نفوس المرشدين
وتشويقهم إلى الإكثار من هذه الرحلات التي تعود عليهم صحيا وخلقيا
بفوائد كثيرة .

أنواع الرحلات

للرحلات أنواع مختلفة تستطيع المرشדות أن يتقين لأنفسهن منها ما يلائمن .

ومن أنواع الرحلات :

١ - رحلة الكنز :

تعمل خطة الرحلة بحيث تسوّل المرشدة في نهايتها من غير سابق علم ، على غداء ، أو حاوى ، أو شيئا من لوازم المرشدة : أو قسدها ، وبعد هذا كفاية لها .

٢ - رحلة الاستكشاف :

ترسم المرشדות رحلة في منطقة غير مألوفة بحيث تتيسر في هذه الرحلة لأعضاء الفرقة فرصة الاستكشاف ، فبحث كل منهن عن الشيء الذى يهمن ويدهشها ، ويمكن المرشדות أن يجعلن رحلتهن أكثر تشويقا بأن يرسمن خريطة الجهة التى يقمن فيها بالرحلة الكشفية ، ويلاحظن أن تكون هذه الخريطة مضبوطة بقدر الإمكان حتى يمكن أن تستعين بها فرقة أخرى إذا ما أرادت القيام برحلة في هذه المنطقة .

٣ - رحلة التخرج " زيجراج " :

تبدأ المرشدة هذه الرحلة بعبور الطريق ، ثم تثنى إلى اليمين ، وتسير حتى تجد طريقا على اليسار فتتخذ في المرة التالية تنعطف إلى اليمين وهكذا مرة إلى اليمين ، ومرة إلى اليسار ، فتجد كثيرا من الأشياء المشوقة زيادة على ما تجسده لو اتبعت طريقا مستقيما ، لأنه يوجد بالطرق الزراعية أشياء أكثر تشويقا من تلك التي توجد بالطرق الأصلية .

وتأخذ المرشدة معها شيئا من الأطعمة الخفيفة " تصبيرة " لعدم الوثوق من العثور على مكان مناسب لطهي أو تحضير الطعام في هذه الرحلة

٤ - رحلة تابع الأثر :

تصمم العاب يتبع فيها قسم ، أثر القسم الآخر .

٥ - رحلة من نقطة لنقطة :

هي لعبة جميلة مألوفة ، جدا ، وطريقتهما أن يختار المكان الذي يكون في العزم الرحيل إليه بشرط أن يبعد مسافة تتراوح بين نصف ميل وميلين " والأحسن أن تجتنب الرحلات التي يحتاج فيها إلى عبور مجار مائية " ويجب على المرشدة أن يذهبن مباشرة إلى النقطة المعنية مختبرات الموانع مثل الأعشاب والصخور ، والأسوار ، وأن يذهبن رأسا فوق أو من داخل هذه الموانع بدون أن يدرن يمينا أو يسارا ، لأي سبب كان وتفقد المرشدة نقطة عن كل متر تسيره على اليمين أو على اليسار والمرشدة التي تصل إلى النقطة المعنية أولا ، وتفقد نقطة أقل من الأخريات ، تكون الفائزة .

وتعمل هذه اللعبة فقط في الأماكن التي يكون فيها عدم إقلاق راحة الغير مضمونا ، وهكذا عدم عمل مجازفات شخصية كأن تبل المرشدة ملابسها أو تتعرض لبعض الحيوانات المؤذية .

٦ — رحلة التصحص :

تختار قصة من القصص لتمثل في الرحلة ويجب أن تكون معروفة للمرشدين
ثم ترسم خطة تستعمل فيها حمل أو عبارات قصيرة من هذه القصة وأيضا
بعض الأماكن التي لها علاقة بالقصة ، وتطبق المرشدين ما جاء في هذه
القصة على رحلتهم .

٧ — رحلة الإفطار :

تناول المرشدين طعام الإفطار مبكرات جدا ، ثم يقصدون الجهة التي
يعينها حتى يصلن إليها في وقت مناسب يسمعطن برؤة الشمس عند شروقها
ويتمتعن بهذا المنظر الجميل الملاب ، ويحسن أن تكون الجهة التي يقصدونها
من الأماكن الجميلة التي تزيد منظر شروق الشمس أبهة وجلالا .

٨ — الرحلة التاريخية :

تختار المرشدين حادثة تاريخية ثم يجعلهم صداما ، ويب أن يعرف
هذه الحادثة معرفة تامة قبل مبارحتهم أمكنتهم إلى الرحلة ، وأن يقلد
هذه الحادثة في رحلتهم .

٩ — رحلة الاشتراك :

تنظم ألعاب مسابقة لفرقتين أو أكثر من فرق المرشدين ، ويكون أن
تدعو الفرقة المتمرنة على الرحلات ، فرقة أخرى جديدة لتشارك في هذه
الرحلة .

١٠ — رحلة النجوم :

يختار لهذه الرحلة ليلة غير مغمرة لدراسة النجوم ويجب أن تحتاط المرشديات لمثل هذه الرحلة ، وأن تكون لمسافة قصيرة ، وفي جهة المرشديات بها دواية تامة ، حتى لا يضلن الطريق في الظلام وربما تعرضن لبعض الأخطار .

١١ — رحلة المدينة :

إذا كانت المرشدة مقيمة في مدينة كبيرة يصعب فيها الخروج إلى الريف فيمكنها عمل رحلة في المدينة ، إلى دار الآثار ، أو حديقة الأسماك أو الحيوان ، أو إلى سوق شهيرة بالفاكهة ، أو الحضر الجيدة ، أو زيارة راسية في الميناء ، أو زيارة بلدة أخرى قريبة ، أو أماكن شهيرة مثل دور التعليم والمصانع وغير ذلك .

١٢ — رحلة الأمهات :

تدعو المرشديات أمهاتهن إلى الخروج معهن في رحلة ليست بعيدة ، ومن الحكمة اختيار مكان يمكن الوصول إليه بالسيارة ، أو الترام ، حتى لا تهلك الأمهات اللاتي لا يخرجن السير في الوصول إلى هذا المكان ، وهن تستطيع المرشديات أن يدهشن أمهاتهن بما يبدنه من مهارة في القيام بلوازمهن من طهي الطعام إلى تحضير الموائد والخدمة في أثناء الأكل ، إلى غسل الأواني وترتيبها إلى غير ذلك من الأشياء الأخرى التي تكون أحسن دعاية لحركة المرشديات وفوائدها الجليلة .

وتجب العناية التامة بهذه الرحلة وعمل برنامج مشوق له يتخلله كثير من الأشياء المبهجة التي تدخل السرور في إلى النفس كما يجب أن تشترك جميع المرشديات في هذا البرنامج حتى تسر كل والمدة برؤية ابتها .

١٣ — رحلة اتباع الخريطة :

تستحضر خريطة من الخرائط التي تقوم بعملها مصلحة المساحة للأقليم الذي يختار لعمل الرحلة فيه ، وتقرأ المرشديات هذه الخريطة في أثناء سيرهن في هذه المنطقة ، ويبين على الخريطة الطريق الذي يتبعه ، وجميع الأماكن المهمة ، والأشجار النادرة ، والصخور ، والحدائق وغير ذلك ، ويمكن حفظ هذه الخريطة من التلف بلصقها على نسيج ، ثم تعرض أمام المرشديات الأخباريات ليطلعن عليها ، وتشرح لهن من قن بالرحلة ما يردن الاستفهام عنه ، ويحسن أن تتدرب المرشديات في أثناء هذه الرحلة على استعمال البوصلة .

الغذاء في الرحلات

إن إقامة المعسكر وعليه طعام الغذاء فيه من الأشياء المسلية المحبوبة ، ولكن قد ترغب المرشدة في عمل رحلة قصيرة ، أو تذهب إلى مكان غير متيسر فيه إيقاد نار للطهي ، سواء أكان هذا لاستحالة ذلك ، أو لأنه ليس من المتيسر الحصول على الوقود اللازم لإيقاد النار ، ففي هذه الظروف يصبح أن تصنع المرشدة صنفا من المأكولات وتحملة معها في "شنطة" الرحلة "الجر بنديّة" وإذا عملت الأصناف لجميع المرشدات المشتركات في الرحلة ، يجب أن تقسم إلى مقادير كافية ، وتوضع في أكياس من الورق ، ويربط كل تعيين على حدة ، ويعطى لكل مرشدة تعيينها الشامل ، من خبز ، وإدام ، وفاكهة وغير ذلك .

ومما يمكن استماله للغذاء في هذا النوع من الرحلات ما يأتي :

اللحم المشوى أو المقلّى ، أصناف "السندوتش" بالمربة أو الحبسة أو غيرهما ، البيض المسلوق سلقا جامدا ، الفاكهة المختلفة مثل التفاح والبرقوق والخوخ والمشمش والبرتقال واليوسف افندى والموز والعنب والبلح والتين ، والخبز بالزبد والمربي ، والشكولاتة إلخ .

وسنأتى هنا بنماذج لبعض قوائم غذاء تتكون كل منها من الأصناف التي تتكون منها الأكلة الواحدة حتى تستأنس المرشدة بها :

(١)	خبز	} (١)
(٢)	خبز	
(٣)	"سندوتش" بالزبد والمربي	
(٤)	فاكهة	

- (١) "سندوتش" باللبن من أى نوع .
 (٢) بيض مسلوق متقاهدا .
 (٣) "سندوتش" بالعسل الأبيض .
 (٤) فاكهة .
- (ب)

- (١) خبز بالزبد .
 (٢) "سندوتش" باللحم الضأن .
 (٣) فاكهة .
- (ج)

- (١) خبز بالزبد .
 (٢) "سندوتش" بالدجاج .
 (٣) فاكهة .
- (د)

- (١) خبز بالزبد .
 (٢) "سندوتش" بسردين العاب .
 (٣) فاكهة .
- (هـ)

- (١) خبز بالزبد .
 (٢) "سندوتش" باللحم المعصج .
 (٣) فاكهة .
- (و)

- (١) خبز .
 (٢) كستلته مقلية مع البطاطس .
 (٣) فاكهة .
- (ز)

وتشرب المرشدة الشاي ، أو اللبن ، أو الماء القراح ، أو المياه المعدنية أو الغازية .

المعسكرات

المرشدة الحقيقية هي التي تستطيع دائماً أن تخلق حولها أينما وجدت جواً من الراحة والسرور ، والتي تستطيع أن تعتمد على نفسها فتوفر مما تستطيع الحصول عليه كل ما تحتاج إليه من أسباب المعيشة ، ولا يظفر استعداد المرشدة لهذه الفضائل ويعدّها لها إلا معيشتها في المعسكر .

وحياة المعسكرات ليست كما يتوهمها من لادراية لهم بالارشاد ، حياة جافة خشنة ، لأن ضروب النسلية التي تتوفر فيها ، مع التمتع بالمعيشة الخلوية الصحية ، لا يمكن أن توجد في المعيشة العادية الأخرى .



(شكل ١٠٣ — ما تضمنه حياة المعسكر الطبيعية من بهجة و سرور)

إن معيشة المسكر تليق للمرشدة الفرصة لاستدباط كل ما يمكن استدباطه من سحر وإحتراع ، لتوفير أسباب الحياة المريحة ، كما أنها تنشيط القوى ، وتجعل المرشدة دأمة الحركة الجسمية والعقلية ، مع الأعتماد الكلى على النفس مع العناية .

إن اختلاف معيشة الحلاء في المسكر عن المعيشة في المنازل ، يكفى لجعل هذه المعيشة مسلية ، ولا غرابة إذا كان المسكر ، وهو أهم الأركان الأساسية لحركة الإرشاد ، والمدرسة الحقيقية لتعانه على حسب أصوله ، والتدريب عليه طبقا للقواعد الصحيحة ، يعد أهم عنصر في الحركة تناسخ الفرصة في المسكرات للوقوف على الأخلاق الحقيقية للمرشدات ، فيعالج ما بها من نقص ، كما تتعود فيه المرشدات التآزر والتضامن ، والعمل للمجموع ، لا للفرد ، وتتهيأ أسباب الراحة والسعادة للجميع ، وتتوثق فيه عمرى المحبة بين المرشدات .

تستطيع المرشدة بمعيشتها في المسكر أن تتمتع بجمال الطبيعة ، وتدرس ما خفى عليها من شؤونها ، فتتعمق بمنظر الحضرة الزاهية ، والسماء الصافية ، وتصنت إلى تغريد الطيور ، وتحرير المساء ، بعيدة عن ضوضاء المدن وضجيجها .

إن الحياة الطبيعية التى تحياها المرشدة في المعسكر تفيدها جسميا وخلقيا وتربى فيها الكثير من الفضائل ، ولذا يجب أن تصرف المرشدات أكبر قسط من إجازاتهم في هذه المسكرات .

اختيار مكان المعسكر

يتوقف نجاح المعسكر على اختيار مكانه ، فنتختار أولاً الجهة ، ثم نتخذب البقعة المناسبة ، ويجب أن تزور القائدة مكان المعسكر بنفسها ، ونقدر حالته في أسوأ الطوارئ الجوية ، ونجب العناية الشاملة باختيار هذه البقعة بحيث تتوفر فيها الماء ، وتكون قريبة من القرى أو الأسواق ، ويمكن وصول الطبيب إليها دون عناء ، كما يجب أن تكون هذه البقعة قريبة من الأمكنة الآهلة بالسكان ، قرباً لا يشوه جمال العزلة ويضمن البعد عن الزحام .

ويجب أن يكون مكان المعسكر في بقعة جافة غير معرضة للظواهر الطبيعية كمد البحر أو جزره ، كما يجب أن يدرس مكان المعسكر بعناية شديدة قبل التصميم على اختياره ، حتى يكون الاستعداد تاماً من جميع الوجوه .

ويحسن بالنسبة للمرشحات اللواتى لم يسبق لهن المعيشة في الخيام أن يدربن على هذه المعيشة بالتدريج ، فيقمن أولاً بمدرسة أو منزل خلوى ، يعشن فيه عيشة المعسكر تماماً مع النوم في حجرات على مراتب منلا ، وتبعن فيما عدا ذلك نظام معيشة المعسكرات ، ثم يتدرجن من ذلك إلى الإقامة في خيام في فناء المدرسة ، ومتى اعتدن ذلك نصبن خيامهن في العراء .

ويحسن دائماً أن نتخذب أماكن ثابتة لإقامة المعسكرات الثابتة تجهز بالمياه الجارية ، وبلورات ماء صحية ، وبكوخ يلتجأ إليه عند رداءة الجو

وتتأخذ شروط صلاحية مكان المعسكر في :

(١) وجود الماء .

(٢) القرب من أماكن الأغذية والوقود للحصول على اللازم منه .

(٣) تجنب التربة الطينية .

(٤) تجنب الأمكنة الواقعة في مهب الريح وخاصة في الجهات الرملية .

الماء الصافي

من أهم الضروريات اللازمة عند اختيار مكان المعسكر هي العناية بأمر الماء النقي ، ولذا يجب على رئيسة المعسكر عند انتخابها لمكانه أن تستشير مهندس المنطقة ، أو مفتش الصحة ، أو الطبيب الذي يعرف الجهة عن مصادر الماء في هذه البقعة سواء أكانت صالحة للشرب أم السباحة ، أم غير صالحة وضارة .

ومعرفة مصادر الماء لا تكون كافية للاطمئنان عند استعماله ، بل يجب أن ينقى حتى لا تعرض المرشحات أنفسهن لما قد يصيبهن من الأضرار التي تنتج عن الماء غير النقي ، وسأتي على كل ما يهم المرشدة معرفته عن ذلك فيما بعد .

الاستعداد للمعسكر

يجب أن تكون القائدة التي ستشرف على المعسكر من الحاصلات على تصريح للقيام بهذا العمل من الهيئة الرئيسية لحركة المرشدات ، ويجب عليها بعد التصميم على انتخاب البقعة التي سيقام فيها المعسكر أن تحدد ميعاده ، والعدد الذي ينتظر أن يشترك فيه من المرشدات ، ثم تخبر بذلك الهيئة الرئيسية للمرشدات لتصرح لها بإقامة المعسكر ، وبعد الحصول على هذا الترخيص تبلغ أولياء أمور من رغب من المرشدات كل ما يهمهم الحصول عليه من معلومات عن هذا المعسكر ، وتطالبهم بترخيص كتابي لبناتهم مصحوباً بقيمة الاشتراك التي تقدرها عن المدة .

وبعد أن تحصل القائدة على ترخيص أولياء الأمور ويكون هذا قبل إقامة المعسكر بأسبوعين على الأقل ، عليها أن تعد ما يلزم المعسكر من خيام ، وأغطية ، وغيرها مما يلزم للنوم ، وأدوات أكل ، وطهي ، سواء أكان هذا مما هو متوفر عند الفرقة التي ستشارك مرشداتها في المعسكر ، أم بتكليف كل مرشدة بالحضار حاجياتها ، ثم تأخذ معها مقدارا كافيا من البقول الجافة كالعدس ، والأرز ، واللوبيا ، والبطاطس ، والأغذية الأخرى الممكن حفظها مثل البيض ، والخبز الجاف ، والمكرونات ، والزبد ، والزيت ، والخل ، وكمية من المربى ، والعسل ، والزيتون الخ .

ولكى تأمن القائدة شر الأمراض المعدية هى ومن سيشتركن معها
فى المعسكر ، يجب عليها قبل الترخيص لأية مرشدة بالاشتراك اشتراكا
فعليا فى المعسكر أن تكلفها إحضار شهادة من طبيبها تثبت أنها خالية
من الأمراض المعدية ، وأنها ليست على صلة بمرضى هذه الأمراض ،
كما أنه يحسن أن يكشف طبيا على المرشدات قبل ابتداء المعسكر بيومين
أو ثلاثة ، لتأكد من مقدرتهن على حياة المعسكرات .

ويجب أن تهتم رئيسة المعسكر قبل بدئه بوضع برنامج سير العمل فيه
بحيث يكون العمل مقسما بين الأقسام ، وأن تقوم هذه الأقسام بالأعمال
المختلفة بالتناوب ، حتى تتدرب على الأعمال جميعها ، وحتى يكون العمل
منظما فلا تتكل مرشدة على الأخرى ، وتعمل القائدة على إيجاد روح تنافس
بين الأقسام للوصول إلى أحسن درجة من إتقان العمل ، ولكى تصل
القائدة إلى هذه الغاية يجب عليها أن تراعى عند تقسيم المرشدات المشتركة
فى المعسكر إلى أقسام ، القوة البدنية ، ومقدرة هؤلاء المرشدات ، وأن
تلتصّب الرئاسات بمن يوثق بهن ، ويتوسم فيهن المقدرة على القيادة .

أدوات المعسكر

تكون الأدوات التي تؤخذ للمعسكر على قدر الحاجة الضرورية فقط مع ملاحظة الكفاية . وأدوات المعسكر على نوعين : وهو خاص بالمرشدين شخصيا ، وهو ما يجب أن تحضره كل مرشدة معها ، وما هو خاص بالمعسكر سواء أكان من الأدوات المتعلقة بالفرقة ، أم الأدوات التي تؤجر مثل الخيام وغيرها .

أدوات المرشدين :

يكون لكل مرشدة ترغيب في الاشتراك في المعسكر . من الأدوات ما يكفي لاستعمالها مدة إقامتها فيه ، وأن تضع علامتها الخاصة على كل قطعة من أمتعتها حتى لا تفقد منها .

وتشمل أدوات المعسكر للمرشدين ملابسهم والأشياء التي يستعملونها مثل الملاعق والشوك والصحن الخ .

وقبل أن تذهب المرشدة إلى المعسكر يجب أن تتأكد أنها أخذت معها :

- (١) الرداء الرسمي الكامل للمرشدة .
- (٢) ملابس داخلية كافية ومناسبة لحالة الجو .
- (٣) معطفا ثقيلًا وصديريه "كازاك" من الصوف "تخلي إن أمكن"
- (٤) مناديل يد وجوارب .
- (٥) حذاء كاوتشوك للألعاب الرياضية و "شيشب" .

- (٦) فوط مائدة ووجه .
- (٧) ميدعا يابس وقت الطهي أو ما شاكله .
- (٨) ملابس النوم من قصان إلى ” روب “ الخ .
- (٩) كيسا بحجم المرتبة وآخر للوسادة ليحشوا بالقش ويستعملان في النوم ، وأغطية لهما .
- (١٠) ملاءة وبطاطين كافية .
- (١١) معجوننا وفرجونا للأسنان .
- (١٢) مشطا وفرجونا للشعر .
- (١٣) صابونا وليفا .
- (١٤) طبخين وشوكة وسكينة وملعقتين وفتجان وطبق للشاي ويحسن أن يكون الفتجان والأطباق من الصاج .
- (١٥) أدوات الكتابة من كراسة للأعمال ، إلى أقلام ، إلى ورق جوابات الخ
- (١٦) أدوات بسيطة للاسعاف .
- (١٧) سرة صغيرة .
- (١٨) الأدوات الخاصة بأعمال المرشدات مثل الخبال ، وعلم مورس والأشياء اللازمة للألعاب وغيرها .

أثاث المعسكر

تشمل أدوات المعسكر التي تكون مسؤولة عنها القائدة ما يأتي :

- (١) الخيام ، لوازمها من أوتاد ، إلى حبال ، إلى قواديس .
- (٢) أدوات للنوم إضافية تعار للمرشحات اللواتي لم يستطعن إحضار أدوات خاصة بهن ، من أكياس مخدات ، إلى مراتب ، وأغطية للنوم الخ .
- (٣) أدوات كاملة للاسعاف ، وبعض الأدوية المنزلية البسيطة مثل سلفات الصودا ، وزيت الخروع ، والأسبرين وغيرها .
- (٤) الأدوات اللازمة للطبخ .
- (٥) بعض الأدوات الخاصة بالمائدة مثل الصحون ، والملاعق ، والفناجين الخ .
- (٦) العلم المصري والساري الخاص به .
- (٧) الأدوات الخاصة بتدريب المرشحات ، والألعاب التي ستعطى لهن ، مثل الحبال ، وأعلام مورس ، وأدوات الألعاب المختلفة ، من ورق ، إلى كرات الخ .
- (٨) مقدار كاف من الأغذية التي يمكن حفظها مثل البقول ، والخبز الجاف والسكر والمكرونة ، والأرز الخ .
- (٩) الوقود اللازم لنار الطهي ، ونار مجلس السمر .

أثاث المعسكر المشغول باليد

تظهر المعسكرات ذكاء المرشدين ومقدرتهم على الابتكار ، واستنباط الطرق ، لصنع بعض قطع من أثاث المعسكر ، حيث تجد المرشدين في ذلك أكبر سرور ، وأعظم تسلية .

ويمكن أن تعمل المرشدين هذا الأثاث مما يستطيعون الحصول عليه من المواد البسيطة في المعسكر ، أو حوله ، مثل قطع الخشب ، والعلب الفارغة الخ ومن هذه الأدوات ما يمكن عمله بسهولة ، ومنها ما يحتاج إلى وقت ومهارة .

الصحن والأوعية :

إذا تيسر وجود الطمي على مقربة من المعسكر تعجنه المرشدة ، وتعمل منه نماذج فخارية فأنها حتى ولو لم تحرق ، يمكن استعمالها بعد جفافها في الشمس ، في أشياء كثيرة .

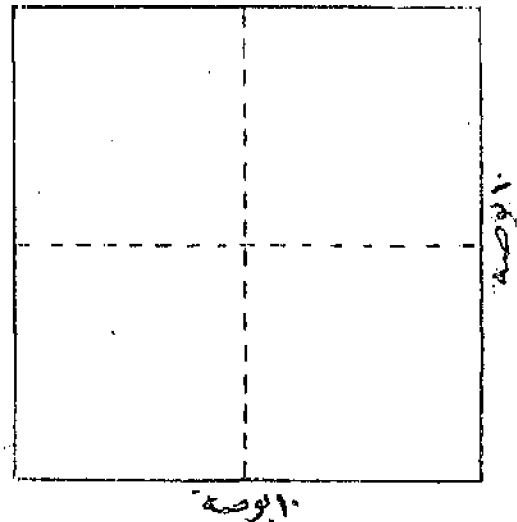
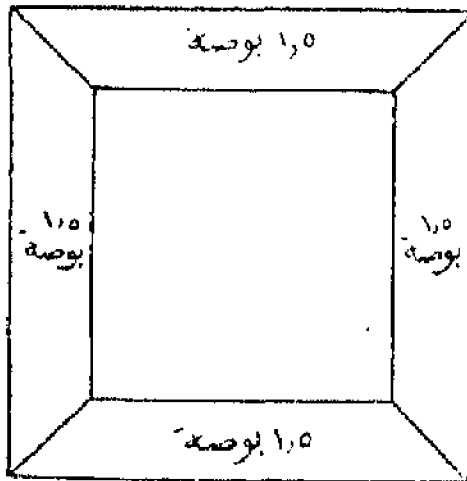
وإذا أرادت المرشدة أن تحرق هذه الآنية في المعسكر يمكنها الاستعاضة عن نار الفرن ، بعمل حفرة في الأرض تضع في قاعها قطعاً صغيرة من الخشب ، والحشيش الجاف ، بطريقة تجعلها تحترق بسهولة ، يتخلف عنها جمر ، ثم تأتي بالأواني التي يراد حرقها ، وتضعها في وعاء من الأوعية المخصصة لغلي الماء ، وتحكم الغطاء عليها ، وتضعه في هذه الحفرة ، وتضع حوله قطعاً صغيرة من الخشب ، والقشور ، والحشيش الجاف أيضاً ، وتعمل نارا أخرى فوق الوعاء ، وتبقى هذه النار مشتعلة حول الوعاء وفوقه ، مدة تتراوح بين خمس وثمان ساعات ، ويجب أن تطفأ النار تدريجياً حتى لا تكسر الآنية الفخارية إذا أطفئت النار فجأة .

وهناك أيضا طريقة أخرى لحرق الأنية الفخارية في المعسكر ، وهي أن تغطي بغطاء من الحديد ، مثل وعاء من الأوعية السليدية التي تستعمل بالمعسكر ، ثم توقد النار حوله ، وتبنى فوقه حتى تغطيته ، وتستمر مشتعلة مدة تتراوح بين خمس وثمان ساعات . وتطفأ تدريجيا حتى لا يتصدع الوعاء .

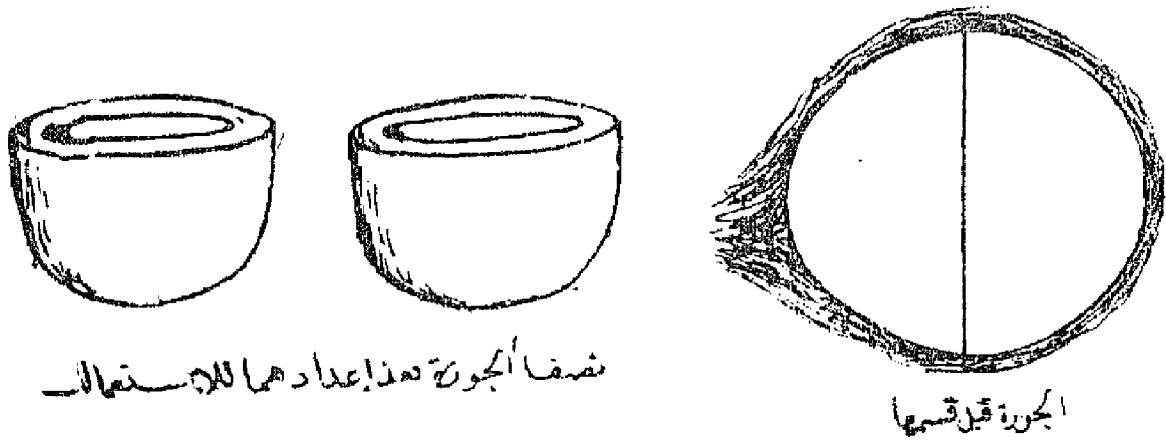
وفي كلتا الطريقتين يجب أولا أن تجفف الأوعية في الشمس مدة يوم . وخلاف الأوعية الفخارية يمكن عمل الأواني غير العميقة . والسلال من الجريد ، وسعف النخل .

والأطباق المصنوعة من جريد النخل ، أو الورق السميك ، يمكن استعمالها في غلي الماء ، أو عمل الكاكو .

وطريقة عملها من الورق ، أن تؤخذ قطعة من الورق السميك على شكل مربع طول ضلعه نحو عشر بوصات ، ثم تقطع على قطرها طولاً وعرضاً ، وترد بعد ذلك (شكل ٩٤) ثم تقطع نحو بوصة ونصف حول محيطها ، من الجهات الأربع إلى الأعلى (شكل ٩٥) وترتب الأركان وتشبك سويا بقطعة من السلك ، ثم يوضع هذا الوعاء على شواية مصنوعة من الأغصان الخضراء ، ويملأ بالماء ، ويوضع على نار خفيفة واطئة ، وتجعل النار صغيرة ، ولا يسمح للهب أن يلامس الوعاء فوق مستوى الماء حتى لا يحترق .

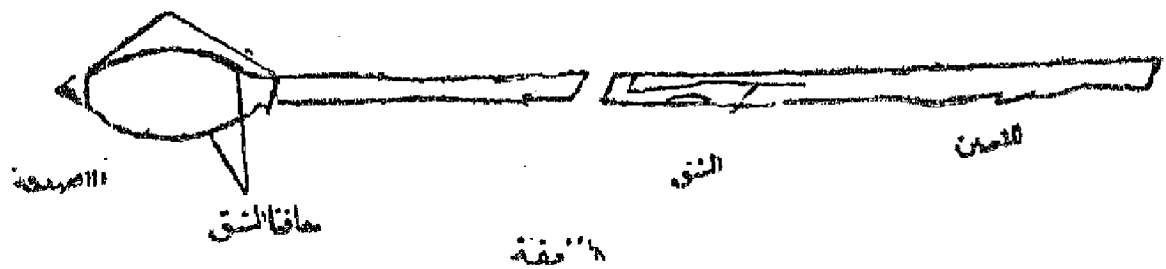


ويمكن استعمال قشر جوز الهند كفتاجين وسلاطين (شكل ٩٦) وذلك بأن تقسم الجوزة إلى نصفين وينزع جوز الهند من القشر ، ثم ينقع القشر مدة ٣٤ ساعة حتى لا يتكسر ، وتزال الألياف الحشنة حتى تصير القشرة ناعمة .



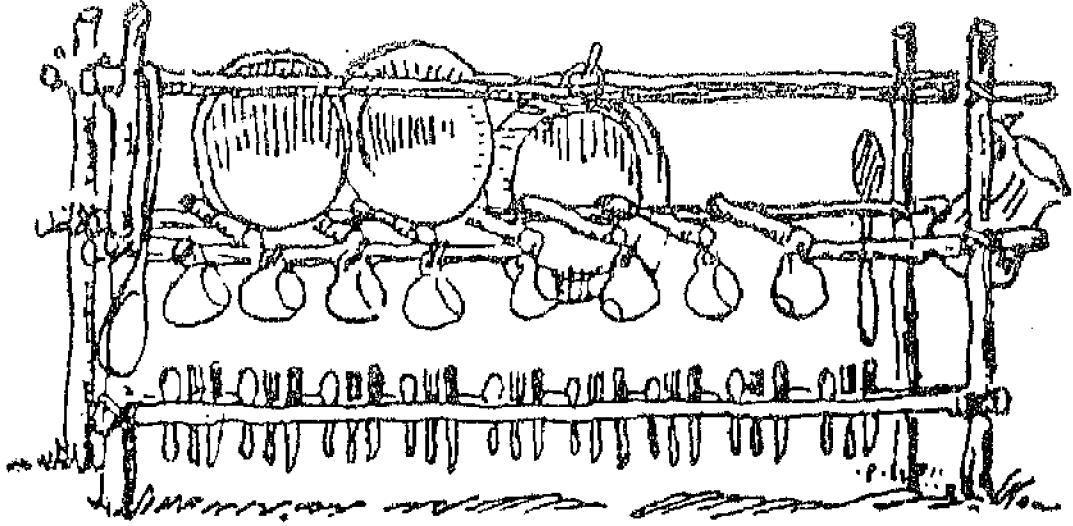
(شكل ٩٦)

ويمكن استعمال الصدف كملعق وذلك بشق نهاية الغصن الصغير الأخضر دون فصل الطرفين بعضهما عن بعض ، وحشر الصدف فيه حتى تأخذ شكل المعلقة ثم تلف قطعة دو بارة على الغصن عند طرفي الشق حتى لا يتسع (شكل ٩٧) .



(شكل ٩٧)

ويعمل فالتحات أغلفة الخطابات وأقلام الكتابة من قطع الخشب الصغيرة وتستطيع المرشدة أيضا أن تصنع من غصون الأشجار شاحب ملابسها وحوامل لوضع أواني الطبخ أو الأكل والشرب (شكل ٩٨ و ٩٩)

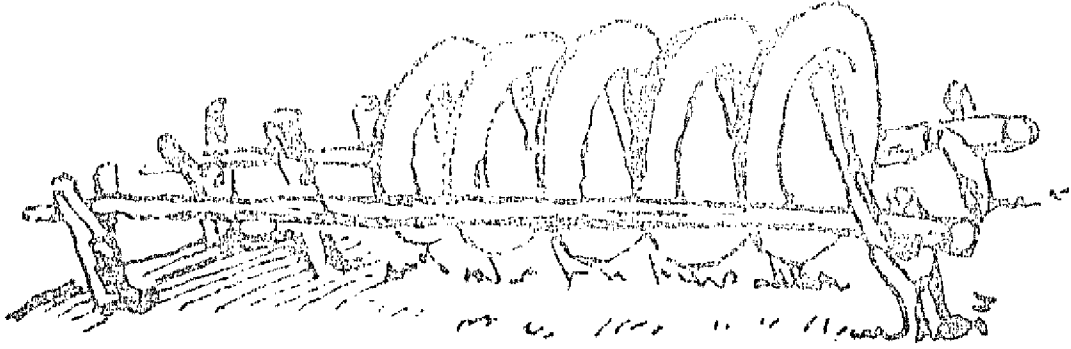


(شكل ٩٨ — حامل لأدوات الأكل)

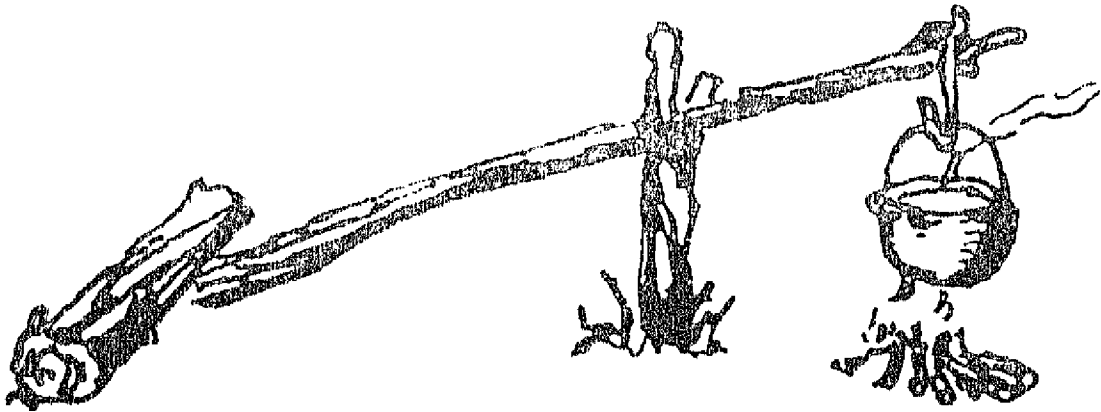


(شكل ٩٩ — حامل لأدوات الأكل)

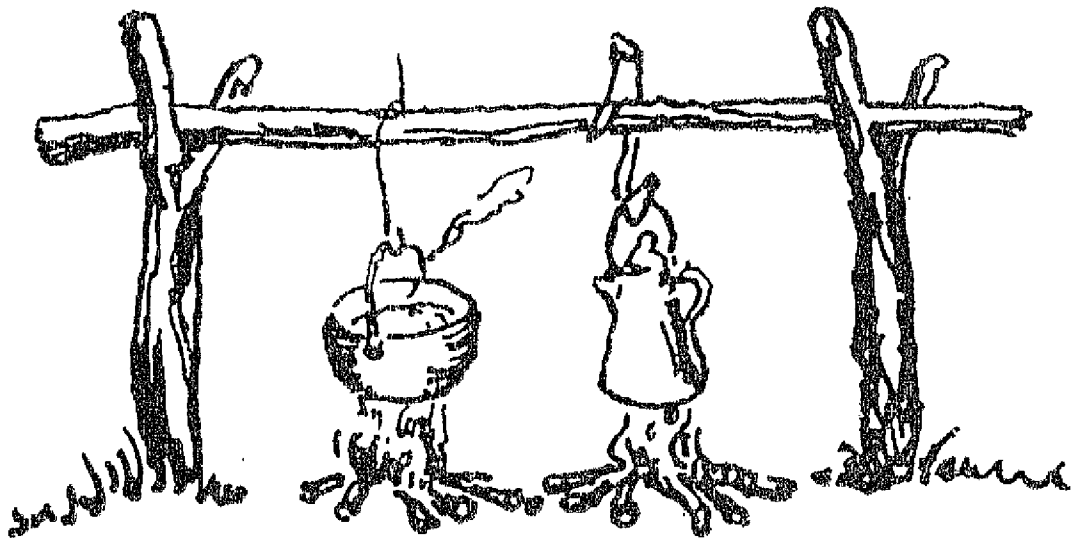
وأ منضدة للأكل والحكاية أو حامل للصحن أو لأواني الطهي
(أشكال ١٠٠ و ١٠١ و ١٠٢) .



(شكل ١٠٠ — حامل للصحن)



(شكل ١٠١ — حامل لأنية الطهي)



(شكل ١٠٢ — حامل لأواني الطهي)

المقاعد :

مقاعد المعسكر وبعض أثاثه البسيط يمكن عملها بواسطة نسيج وربط قصع الخشب سويا ، وعمل هذا الأثاث من السهولة لدرجة أنه في مقدور كل مرشدة أن تقوم به .

ويمكن نسيج أغصان الصفصاف أو جريد النخل على شكل مقعد بواسطة حمل المقعد على ثلاث قوائم سميكة من الخشب مربوطة من وسطها ، كما يمكن أيضا عمل كرسى ذى أربع أرجل ، والجريد نافع جدا ليكون مقاعد واطئة تستعمل حول النار في مجلس البهر .

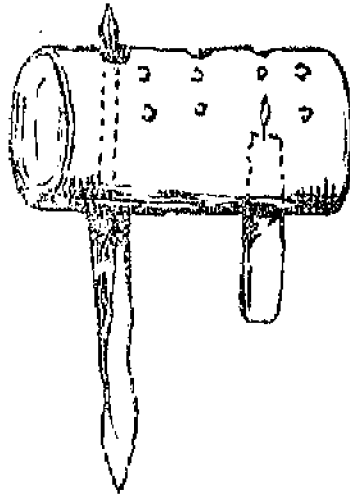
ويمكن استخدام المواد التي حول المعسكر في عمل أشياء كثيرة يحتاج إليها في المعسكر مثل المكاس ، والعصى الخاصة بالمشى ، والدلال الخ ، كما يمكن عمل بيوت للطيور ، والأرانب ، من هذه الأشياء إذا احتاج الأمر إليها .

المصباح :

عند ما تعمل المرشدة فناير شمع ، أو فوانيس للمصكر ، يجب أن تتذكر أنه يجب وقاية النور من الريح ، كما يجب ملاحظة ضرورة دخول الهواء الكافي للفتيلة حتى لا تنطفئ .

وتعمل الفوانيس من العلب الصفيح ، وذلك بأن تنزع من أعينها الأوراق المصوقة عليها ، ثم تنظف جيدا ، ويثبت الشاكوش في نهاية كتلة من الخشب ، وبوساطة الشاكوش ، والمسامير ، تعمل جملة ثقوب على شكل نجمة ، أو هلال ، أو شارة القسم ، أو أى شكل آخر يختار ، ويلاحظ أن تعمل جملة ثقوب كثيرة حتى تسمح بمرور الضوء ، والهواء ، ويربط في قمة العلبة سلكا لتعلق منه .

ويمكن عمل فانوس آخر بأن يعمل ثقب في منتصف جانب العلبة بوساطة فتاحة العلب ، وتعمل جملة ثقوب في أحد طرفي العلبة لادخال الهواء ، ويترك الطرف الآخر مفتوحا ، ثم تثبت رأس الشمعة في داخل الثقب ، (شكل ١٠٣) .



(شكل ١٠٣)

وتشعل الشمعة وكما احترق جزء منها تدفع قليلا إلى الأعلى ، وتعمل يد
الفانوس من قطعة من السلك ، أو الدوبارة في الحافة العليا .

ويمكن عمل فنيار عمودي من قطعة عصا طويلة وسميكة ومحدبة من
أحد طرفيها ، لكي يسهل غرسها في الأرض ، ثم يشق الطرف الآخر
مقدار بوصتين ، ثم تلف الشمعة بالحشيش ، أو ورقة شجر عريضة ،
وتدخل نهايتها في الشق الذي عمل في العصا وتثبت جيدا في الشق وهذا
النوع من الفانوس يشبه الشهب السماوية .

كيفية استعمال السكاكين والبلطات والأزمات

يدل استعمال السكاكين ، والبلطات ، والأزمات بمهارة على حذق المرشدة في فن الخطابة ، ويحق لها أن تفخر بقدرتها على استعمال هذه الأدوات بمهارة ، ولتعلم المرشدة أن الغرض من حملها هذه الأشياء هو الاستعمال وليس للعب واللهو ، ويجب أن تعنى بحفظها بحالة جيدة ، ونظيفة وحادة ، وباستعمالها بطريقة لا تؤذى معها حاملتها ، أو من يجاورها ، ويحذور قطعيا على المرشدات استعمال هذه الأدوات في نزع قشور الأشجار أو تشويه الأمتعة أو غير ذلك من الأشياء الضارة :

١ — استعمال المطاوى والسكاكين :

(١) توضع الأصابع خلف السلاح .

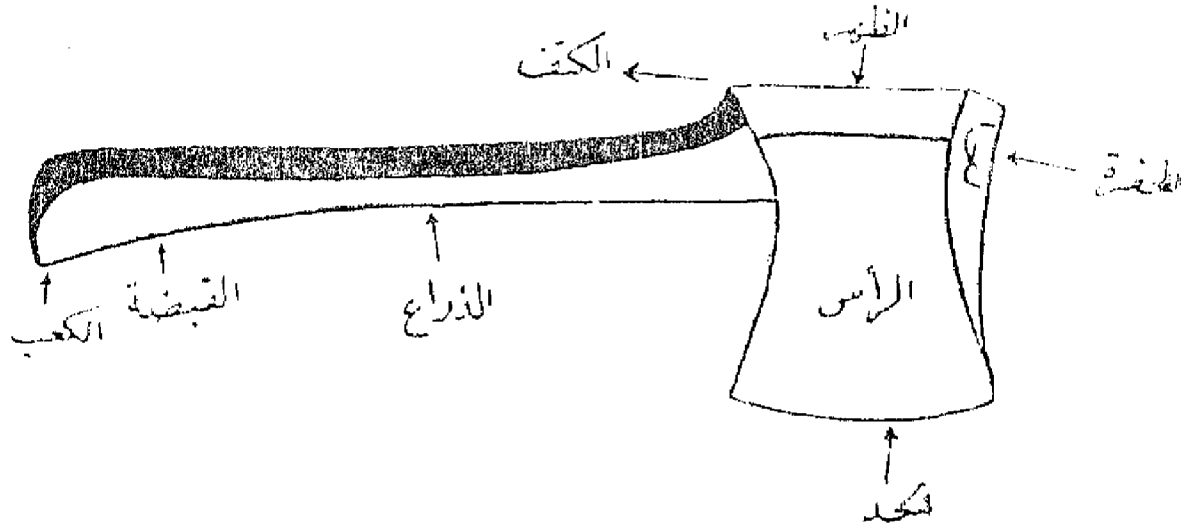
(٢) لا تحمل المطاوى وهي مفتوحة ، ولا يستعمل النوع ذو الجراب الخلدى خشية أن تخرج السكين من الجراب فتجرح المرشدة .

(٣) يعتنى بنظافة المطوة ، ويغلى سلاحها قبل تقطيع الطعام بها بوضعه في ماء ساخن على النار ، ولا توضع المطواة في النار .

(٤) يجتنب الدق بيد المطواة ، أو محاولة إدخال السلاح في خشبة بالدق على ظهر السلاح .

(٥) لا تفتح أشياء بالسلاح ، ولا يستعمل سلاح المطواة كبريمة .

(٦) تكون المرشدة على سرفة بكيفية سن الملاح جيداً ، وكيفية الاحتفاظ بحدته ، ولتذكر دائماً أن المطواة الباردة صعبة الاستعمال ، وتعوق المرشدة عن قيامها بعملها .



(شكل ١٠٤ — البلطة)

(ب) استعمال البلطة :

(١) عند عدم استعمال البلطة يجب أن يحفظ السلاح في غمده .
وتحمل البلطة بالقبض عليها من اليد بالقرب من الرأس بشرط أن يكون السلاح متجهاً إلى أسفل والخارج .

(٢) عند تكسير الخشب يجب أن تلاحظ المرشدة أن يكون حولها فضاء كاف ، حتى لا تحدث أى ضرر للغير .

(٣) عند قطع شجرة أو غصن بالبلطة يجب الاحتراس بالبداية بقطع جميع الأغصان والأوراق التي تحتل أن تكون عائقاً لسير البلطة .

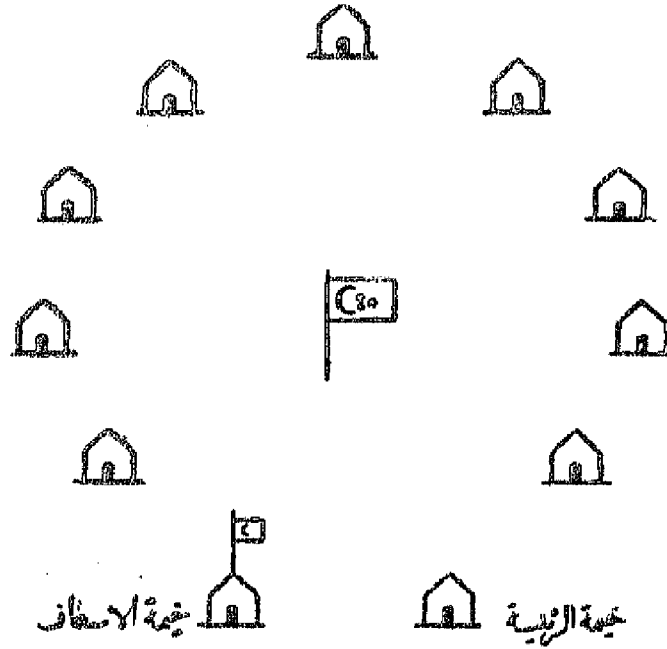
(٤) عندما تريد المرشدة تكسير الخشب يجب أن تضعه في وضع ثابت لا يتزلق منه عند وقوع الباطة عليه ، ويكون ذلك بوضع كتلة كبيرة من الخشب ، تحت الخشب عند تكسيده (شكل ١٠٥) كما يجب أن تتأكد المرشدة من أن يد الباطة مثبتة جيداً فيها قبل الاستعمال .



(شكل ١٠٥ — طريقة تكسير الخشب)

نصب الخيام

يحسن أن تنصب الخيام على شكل حدوة يوضع في وسطها قريبا من فتحة الحدوة سارى العلم ، وتوضع خيمة رئيسة المعسكر وقريبا منها خيمة الاسعاف ، عند فتحة الحدوة وبعيدا عنها بقليل شكل (١٠٦) .



(شكل ١٠٦ — نظام المعسكر)

وعند نصب الخيمة تلاحظ المرشدة أن يكون بابها بعيدا عن مهب الريح ، وأن تحفر حولها خندقا كي يمنع تسرب الماء إلى خيمتها إذا كان الجلو شتاء ، أو وصول الحشرات إليها كما يجب عليها أن ترعى حبال الخيمة قليلا قبل النوم ، حتى إذا هطل المطر ، أو الندى وانكشت الخيمة من البلل لا تتمزق ، وأن ترفع جوانبها بالنهار حتى يتخللها الهواء .

الحماية بالخيام ونظافة المعسكر

يجب أن تعنى المرشدة بحفظ خيمتها نظيفة ومرتبطة ، وألا تضع شيئا من أمتعتها ملاصقا بالجوانب الخيمة ، أو أطرافها السفلى ، حتى لا يتبال من المطر ، ويجعل الخيمة رطبة ، وقد يصيب تخفيفها ، ويجب أن تصلح أى ثقب تعثر عليه حتى لا يتسع ويتلف الخيمة ، ولا تدق مسامير فى أعمدة الخيمة أو تشبك دبابيس فى نسيجها ، لأن هذا يتلفها أيضا .

ولتلاحظ المرشدة حبال خيمتها يوميا وتصلح ما هو فى حاجة منها إلى الإصلاح والأفضل أن يكون معها كمية من الحبال الجديدة لابتدال الحبال التى تتلف .

ويجب أن تعنى المرشدة بنجيمتها وألا تضع فيها طعاما لأن هذا فضلا عن كونه مخالف للقوانين الصحية ، فإنه يجلب الحشرات والهلواء إلى الخيمة .

وتكتس أرضية الخيمة كنسا جيدا ويسوى سطحها ويرفع ما به من الحجارة والحصى حتى تكون الأرضية مريحة فى الجلوس وفى النوم .

وتفرش أرضية الخيمة بالمشمع لمنع الرطوبة ، وإن لم يمكن فرشها كلها فيجب أن يفرش تحت فراش النوم فى المكان الذى تجلس عليه المرشدة فى الخيمة .

ويجب أن يحفظ المعسكر نظيفا خاليا من القاذورات وأن تخصص حفرة لفضلات المطبخ ، وقمامة المعسكر ، بعيدة عن الخيام بمسافة كافية ، وتحت الريح ، ويصب عليها فى نهاية اليوم قليلا من زيت البترول ثم يحرق ، أو يلقى عليها التراب فى الحفرة وتدفن .

وهناك طريقة أخرى للتخلص من فضلات الطبخ وقمامة المعسكر، وهي أن تحرق في النار التي تنصب للطنش في المعسكر، وسواء استعملت المرشدة هذه الطريقة أم غيرها، فالواجب عليها أن تتذكر دائما أنه مما يخالف الشروط الصحية، ويضر جدا بالصحة أن يبيت شيء من فضلات الطعام، أو القمامة في المعسكر، دون أن يتخلص منه بأول فرصة .

المراحيض

تعمل بعيدا عن الخيم بمسافة لا تقل عن خمسين مترا حفر عمقا نحو متر وقطرها نحو خمسة وثلاثين سنتيمترا ، لتستعمل كمراحيض ، ويجب أن يكون لكل منها ستار من الجوانب الأربع ، ليخفى من بداخلها ، وأن يوضع على حافتيها الجانبيتين قطعتان من لوح الخشب ، لتوضع عليها القدمان عند الاستعمال .

ويجب بعد أن تستعمل المرشدة هذه المراحيض ، أن تضع بداخلها جانبا من الرمل ، أو التراب عقب ذلك مباشرة كما أنه يجب بعد استعمال الحفرة بضعة أيام ، وحينئذ تملأ حتى نصفها تقريبا ، أن تروم ثم تحفر غيرها بعيدا عنها من الجهة البعيدة عن خيام المعسكر .

ويجب أن يكون هناك عدد من هذه الحفر يتناسب مع عدد المرشدات المشتركات بالمعسكر .

العمل اليومي بالمعسكر

يوضع برنامج للعمل اليومي بالمعسكر بطريقة تشجيب المرشديات في هذا النوع من المعيشة ، وخصوصا من لم يسبق لها الاشتراك في المعسكرات وفي هذا النوع من الحياة التي لم يألّفها من قبل ، ويجب أن توجه عناية خاصة للالعاب المفيدة المسلية ، وأن تنظم القائدة البرنامج ، بحيث يناسب مرشدياتها ويتفق مع حاجتهن ، ولا تجعله جافا ، أو مملا ، فتكره المرشديات المعسكر ولا يقبلن على هذا النوع من الرياضة ، والحياة الصحية المفيدة .

ولما كان من الواجب أن يتفق البرنامج وحاجة المرشديات فإنه من المعتذر أن يكون هناك برنامجا ثابتا يتبع بالدقة ، ومن أمثلة البرامج اليومية في الصيف :

ق	س	
٣٠	٥	صباحا استيقاظ القسم القائم بالطهي لإعداد الفطور .
٦	—	الاستيقاظ وتهوية فراش النوم والخيمة ، القيام بها يلزم من النظافة الشخصية ، ارتداء الملابس ، الصلاة .
٦	٤٥	تأدية بعض التمرينات البدنية .
٧	—	الاجتماع لتحية العلم .
٧	١٥	تناول طعام الفطور .
٧	٤٥	ترتيب الخيام وتنظيف أدوات الأكل وأماكن المعسكر .

التفتيش على الخيام ، ونظافة المعسكر ونظامه .	٨	١٥
مجلس الشرف "لرئيسات الأقسام" قيام باقى المرشدات بالأعمال المناطة بهن .	٨	٣٠
ألعاب على مواد الاختبار، ألعاب أخرى منتظمة .	٩	٣٠
راحة .	١٠	٣٠
دراسة مواد الاختبار .	١١	—
انتهاء عمل الصباح والاستعداد للغداء .	١٢	—
طعام الغداء ، ثم قيام الأقسام بعملها بعده من غسل أوان إلى تنظيف موائد الخ، وراحة، وصلاة الظهر والأعمال الأخرى الخاصة ، مثل كتابة المذكرات أو الرسائل .	١٢	٣٠
تناول الشاي وصلاة العصر .	٤	٣٠
القيام ببعض الأعمال المسلية مثل الألعاب والرقص أو التخاطب بالإشارة الخ .	٥	—
تحية العلم عند خفضه ، راحة ، استعداد للعشاء ، وصلاة المغرب .	٦	٣٠
تناول طعام العشاء ثم صلاة العشاء .	٧	—
حديث السمر .	٨	—
انتهاء حديث السمر والاستعداد للنوم .	٩	—
النوم وإطفاء الأنوار .	٩	٣٠

وفي فصل الشتاء :

٣	٣	٦
٦	٣٠	٦
٧	١٥	٧
٧	٣٠	٧
٧	٤٠	٧
٨	١٠	٨
٨	٤٠	٨
٩	—	٩
٩	٣٠	٩
١٠	٣٠	١٠
١١	—	١١
١٢	—	١٢

ق	س	
٣٠	٢	القيام بأعمال مختلفة على حسب رغبة المرشحات مساء
—	٤	تناول الشاي ، صلاة العصر .
٣٠	٤	التخاطب براءة مورش ، أو الرقص الخ .
٣٠	٥	تحية العلم عند خفضه ، راحة والاستعداد للعشاء صلاة المغرب .
—	٦	تناول طعام العشاء ، صلاة العشاء .
—	٧	حديث السمر .
—	٨	الاستعداد للنوم .
٣٠	٨	النوم وإطفاء الأنوار .

أعمال المعسكر وتوزيعها

تتضمن الأعمال التي تقوم بها المرشدة في المعسكر في الآتي :

(١) إعداد الطعام وطهيته .

(٢) النظافة .

(٣) النظام .

(٤) الأواني .

(٥) المائدة .

فإذا كان عدد المشاركات في المعسكر كبيراً تتناوب الأقسام هذه الأعمال

أعمال الأقسام

قسم الطهي :

القيام بكل ما يلزم للطهي من تنظيف الخضار ، إلى تجهيزه وطهي الطعام ، وتوزيعه على الأواني قبل ميعاد الأكل بعشر دقائق تقريباً .

هذا إذا كانت في المعسكر مطبخ واحد والنظام المتبع يقضي بتكليف الأقسام طهي الطعام بالتناوب ، أما إذا كان لكل قسم مطبخ خاص به فتقوم بالطهي مرشدة من كل قسم تساعد غيرها أخرى .

قسم النظافة :

النظافة اليومية للأماكن التي تستعمل بها محال الغسيل ، والحمامات ، والمراحيض الخ ، وأيضا نظافة المعسكر بأكمله .

قسم النظام :

إعداد العلم للنشر ، فرقة العلم ، ملاحظة المواعيد والأخطار عنها بالتصفاة
أو خلالها ، إيراد نار السمر ، جمع المراسلات المصادرة وتصديرها في الميعاد
الذي يحدد لذلك ، استلام الرسائل الواردة وتوزيعها ، نشر أهم الأخبار
المحلية في مجلس السمر حول الدار .

قسم المائدة :

نظافة حجرة المائدة ، إعداد الموائد للأكل ، حمل الطعام من المكان
الذي يضعه فيه قسم الطهى إلى مكان تناول الأكل ، الخدمة في أثناء
الطعام ، حمل الأدوات التي تستعمل إلى محل غسلها .

قسم الأواني :

غسل الأواني والأدوات التي تستعمل للأكل ، أو الطهى ، ووضعها
في أماكنها التي تخصص لها .

نموذج

لجدول توزيع الأعمال على الأقسام لمدة عشرة أيام

القسم	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
أمينة	طهري	—	نظافة	—	نظام	—	مائدة	—	أوان	—
فاطمة	نظافة	—	نظام	—	مائدة	—	أوان	—	طهري	—
زياب	نظام	—	مائدة	—	أوان	—	طهري	—	نظافة	—
عزیزة	مائدة	—	أوان	—	طهري	—	نظافة	—	نظام	—
حكمت	أوان	—	طهري	—	نظافة	—	نظام	—	مائدة	—
سكينة	طهري	—	نظافة	—	نظام	—	مائدة	—	أوان	—
تيمية	نظافة	—	نظام	—	مائدة	—	أوان	—	طهري	—
سنية	نظام	—	مائدة	—	أوان	—	طهري	—	نظافة	—
عائشة	مائدة	—	أوان	—	طهري	—	نظافة	—	نظام	—
بهية	أوان	—	طهري	—	نظافة	—	نظام	—	مائدة	—

واجبات القسم

توزع الأعمال المختلفة على مرشدات القسم في بعض الأيام في أثناء مدة المعسكر حتى تستطيع القائدة أن تقف على مقدرة القسم على القيام بهذه الأعمال .

ويتوقف نجاح القسم على قيام كل مرشدة منه بقسطها من العمل . مع ملاحظة استعداد كل مرشدة ، وحالتها الجسمية ، ومقدار العمل .

ويحسن برئاسة القسم أن تلاحظ النموذج الآتي في تنظيم وتوزيع العمل . ولكن لا يصح أن تجعل ذلك خطة ثابتة تتبعها بلا تعديل ولا تغيير . لأن لكل قسم ظروف خاصة تلاحظ عند عمل برنامج العمل به ، وقد لا تتفق هذه الظروف مع مرشدات قسم آخر ، وهذا النموذج هو :

مفيدة (رئيسة القسم) : ويختص عملها في ترتيب ، وتنظيم ، وملاحظة ، وتنشيط مرشدات القسم ، والمحافظة على سمته . ويجب أن ترى أن العمل شائربسكون وسرور ، فهي وإن كانت رئيسة القسم ، ولكنها حصلت على هذا المركز بانتخاب المرشدات لها ، وهي ليست مديرة مطلقة الحرية تفعل كما تريد وتشاء ، فلا يجوز لها أن تتأخر قط في تأدية الأعمال وأن تأخذ قسطها منها كمرشدات قسمها ، وبالاختصار يجب أن تكون أحسن قدوة لمرشدات قسمها ، وأكبر مثال للعدل بينهن ، وأول عاملة على إزالة ما قد يحدث من سوء تفاهم بينهن ، لأن نجاح المجموعة ، وهي الفرقة ، متوقف على نجاح القسم وهو وحدتها .

عزيزة (وكالة القسم) تساعد رئيسه كلما طلب منها ذلك ، وتكون
مسئولة عن برنامج مجلس السمر ، كما أنها تتولى أخذ الصور الشمسية ،
وتحتفظ بمجموعة من الألعاب ، وتساعد في عمل قائمة الأكل .

فاطمة (الطاهية) مسئولة عن كل ما يختص بالطهي ، المؤونة
المنصرفة ، والأكلات التي تعملها وتقدمها .

زينب (مساعدة الطاهية) تكون مسئولة عن معدات الطهي ،
وبناء الأفران ، وإيقاد النار ، والماء الساخن اللازم لغسل الأواني ،
وأیضا تساعد الطاهية في عملها .

أمينة وسنية (الخطابتان) تكونان مسئولتين عن البطلة اللازمة
لتكثير الخشب ، وجمع الأحطاب اللازمة للوقود ، وتكثيرها ، وتنظيمها ،
وجلب الماء وتنقيته عند الضرورة ، وأدوات الأسعاف .

نعيمه وحكمت (الموظفتان الصحيحتان) تكونان مسئولتين عن
المراحيض ، ومكان حرق الفضلات ، وتقوم بحرق جميع الفضلات ،
وتدفئ القنينات والعلب الصفیحية الخاصة بالماء الساخن لتدفئة الفراش ،
إذا كان الجو باردا ، وتغسل أواني الطبخ .

ويجب أن تتناوب مرشدات القسم هذه الأعمال حتى يتمكن عليها ،
فیتظم سير المعسكر ، وتجد المرشدات وقتا كافيا لنأدية الأعمال والألعاب
الأخرى الخاصة بالمرشدات .

التدبير المنزلى فى الخلاء

يجب أن يكون أساس الاختبار النهائى فى التدبير المنزلى الخلوى عدم شعور المرشدة بوجودها فى الخلاء بل تشعر كأنها فى منزلها ، فإذا اختارت حديقة أو غيطا لكي تستريح أو تحضر طعامها فيه ، يجب أن تترك هذا المكان كما كان فى الحالة التى وجدته عليها تماما ، أو أحسن .

ويجب أن تحافظ المرشدة على نظافة معسكرها دائما ، حتى ولو كانت مدة إقامتها فيه قصيرة ، كما يجب أن تلاحظ أصول التدبير المنزلى فى ترتيب الأدوات فى أماكنه الطبيعية ، مثل وضعها على رفوف صخرية ، أو تعليقها على علاقات من الأغصان أو غير ذلك ويجب أن يكون هذا بحالة لا تسمح بانقلاب هذه الأشياء أو سقوطها .

وأحسن وسيلة للتمتع بنظام التدبير المنزلى الخلوى هى ترتيب المعسكر وتنظيم عمل الأقسام إذ لها أكبر أثر فى سير التدبير المنزلى فى المعسكر بسهولة وبلاعناء . وفى أية رحلة يجب أن يؤدى العمل المنفق عليه بوساطة المجموعة كلها ، فإذا ما كان العمل منظما ، وقامت كل مرشدة بقسطها منه ، سارت المعيشة فى المعسكر على أحسن حال .

ولما كان من الواجب أن تسود روح التعاون والتعاقد المعسكر ، فيحسن بالمرشدة متى أتمت العمل المنوط بها أن تنجز رئيسة قسمها بذلك ، حتى إذا ما كانت غيرها فى حاجة إلى مساعدة ، قدمتها هذه المرشدة عن طيبة خاطر ، وبتنظيم العمل هكذا يصبح لدى كل مرشدة فرصة الاشتراك فى المسئولية ، كما يترتب عندها حب مساعدة الغير ، والتعاون . والعمل للجموع فتنشأ المرشدة على هذه الصفات الحميدة التى هى من أهم دعائم الكون ، وأكبر مؤثر فى نجاح الأمم .

تنقية الماء في المعسكر

قد يتعذر في كثير من الأحيان الحصول على ماء نقي في المعسكرات ،
لكي لا تعرض المرشحات أنفسهن إلى خطر الإصابة بالأمراض التي تنشأ
عن الماء غير النقي ، يجب أن ينقين الماء الذي يستعملنه في المعسكر ،
ويحفظنه في حالة لا تجعل هناك أية وسيلة لتلوثه .

ولتنقية الماء طرق عديدة تستعمل المرشدة منها ما يلائمها ، ومن هذه
الطرق ما يأتي :

١ — طريقة الترويق :

يرقق الماء بوضعه في وعاء نظيف ، ثم يوضع فيه نوى المشمش أو
نوى الخوخ المدقوق ، فتكون على سطحه مادة هلامية في هبوطها إلى
قاع الوعاء تحمل معها ما قد يكون بالماء من الأقدار ، وقد يستعاض عن
النوى بالشبة .

وهذه الطريقة وإن كانت تأتي بالغرض المطلوب في تنقية الماء ،
ولكنها تعرضه للفساد من تحلل المادة العضوية الناتجة من النوى أو
تعرض المرشحات لاضطراب الهضم من تأثير الشبة في الماء .

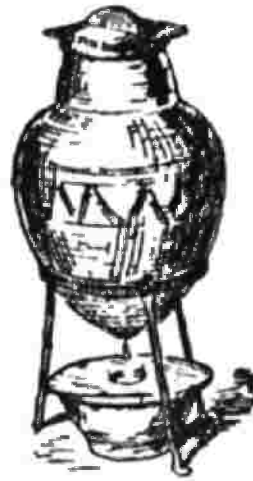
٢ — طريقة الترشيح :

الترشيح هو مرور الماء من آنية ذات مسام تسمح بخلوها ما بالماء من
الأقدار ، فيخرج منها نقيا ، ويرشح الماء باحدى الطرق الآتية :

(١) الزير :

أسهل وأرخص مرشح يمكن استعماله بالمعسكر هو الزير (شكل ١٠٧)
فانه فضلا عن سهولة استعماله ورخص ثمنه ، فهو شائع بمصر ، وينقى
الماء تنقية جيدة .

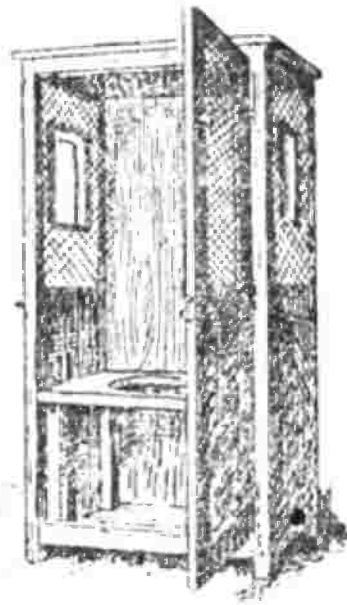
ولأجل أن تأتي تنقية الماء بالزير بالغرض المقصود منها يجب أن
يغسل جيدا من الداخل والخارج بالماء النقي والصابون الجيد مع ذلك
بالليفة ، وأن يكون له غطاء محكم ، ويوضع تحته وءاء نظيف لتنزل فيه
قطرات الماء التي تتساقط بعد رشها من سطح الزير الخارجى .



(شكل ١٠٧ — الزير)

ويجب أن يوضع الزير فى دولاب خاص حتى يحفظ الماء نقيا ، وأن
يكون النصف العلوى من باب هذا الدولاب وجانبه من السلك ذى
العيون الضيقة (شكل ١٠٨) حتى يمر الهواء خلالها ويتجدد دائما ،

يجب تعهد الزير وكل ما يتعلق به من "دولاب" وغطاء ، ووعاء ،
بالنظافة التامة والفصل بعد فترات قصيرة ، حتى يكون الماء صالحا
للاستعمال .



(شكل ١٠٨ — "دولاب" الزير)

(ب) المرشحات :

هناك أنواع مختلفة من المرشحات المضمونة أكثر من الزير مثل راشح
بركفيلد (شكل ١٠٩) وميزة هذه المرشحات أن الماء يمر رأسا من أنابيب
الماء خلال هذه المرشحات دون وضعه في آنية أو خلافيها ، فنضمن بذلك
تقاوته ، وعدم احتمال توثه بأي شيء من الأقدار قبل استعماله ، كما أن
هذه المرشحات لا تشغل حيزا كبيرا ، وسهلة التنظيف .

وعندما يستعمل الراشح يجب العناية بنظافته بأن تغسل الأسطوانة المسامية (الشمعة) مرة على الأقل كل ثلاثة أيام بالماء البارد والصابون ، وتوضع بعد غسلها في ماء ويغلى وهي فيه مدة ست أو سبع دقائق ، كما يجب أن تستبدل هذه الاسطوانة بغيرها كل سنة أشهر ، هذا إذا لم تنلف قبل ذلك .

١ - فراغ الاسطوانة الخارجية

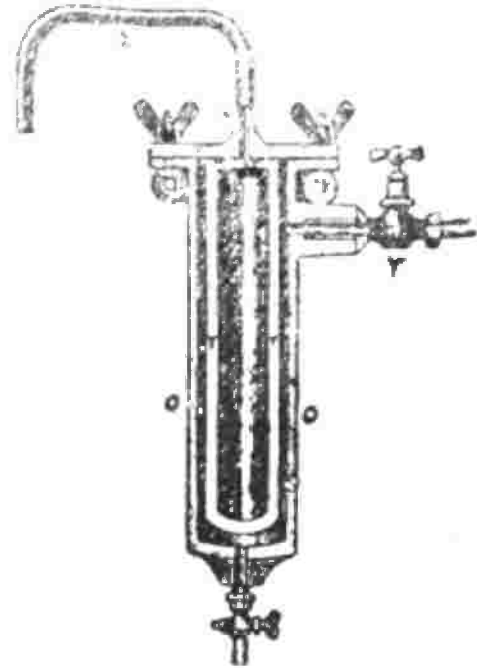
٢ - شمعة الراشح .

٣ - صنبور الماء العمومي عند

اتصاله بالراشح ،

٤ - أنبوبة المياه المرشحة .

٥ - الأنبوبة الخارجية .



(شكل ١٠٩) راشح بر كفيد

(ج) الأصبص :

إذا تعذر على المرشدة استعمال المرشحات ذات الشمع في المعسكر ، إما لغلوها أو عدم إمكان استعمالها لأسباب أخرى ، فإنه في مقدورها أن تعمل مرشحا مؤقتا يفي بالغرض الى حد كبير بالطريقة الآتية ،

١ - تحضر أصبصا مناسب الحجم مما يستعمل للأزهار ، على شرط أن يكون جديدا ، وأن يغسل غسلا جيدا

٢ — توضع في قاع هذا الأصبص قطعة من السابري " الشاش " ،
ويوضع فوقها طبقات من الفحم المجروش الخصاص بالترشيح ، والرمل
النظيف .

٣ — يعلق هذا الأصبص بالطريقة التي تناسب الحال في المنسكر ،
فإن كان هناك ماء جار بالأنايب ، علق في صنبور الماء ، وإلا فيعلق
في شيء مرتفع . ويوضع تحت الأصبص في كلتي الحالتين وعاء نظيف
لحفظ الماء .

٤ — يصب الماء في الأصبص ، فيمر خلال طبقات الرمل والفحم ،
وينزل مرثما في الوعاء الذي تحته حيث يحفظ به للاستعمال .

٥ — يغسل الأصبص جيدا بعد فترات قصيرة ، ويغير الفحم والرمل ،
ويستبدل الأصبص بجديد كلما دعت الحال .

٣ — إغلاء الماء :

أضمن طريقة لتنقية الماء هي إغلاؤه وبذلك يتأكد من نقاوته ،
وخلوه من الجراثيم المرضية ، وخصوصا في زمن الأوبئة .

ويجب أن يغلي الماء مدة عشرين دقيقة ثم يحفظ في انية نظيفة مغسولة
بالماء المغلي ، ويحسن أن يوضع الماء في قنينات زجاجية ، وتغطي بغطاء
نظيف محكم ، حتى وقت الاستعمال .

مستودعات الماء

يجب أن تعن المرشدة بمستودعات الماء ونظافتها العناية الكافية ، لأنه لا فائدة من ترشيح الماء ، أو غليه ، أو تنقيته بطريقتة أخرى ، إذا لم يحفظ هذا الماء في أحواض نظيفة ، ويؤخذ منها المقدار اللازم عند الحاجة .

ويجب أن تكون مستودعات الماء سهلة التنظيف ، وموضوعة في مكان تدخله الشمس ويتخلله الهواء ، وألا تكون من العسق بدرجة يتعذر معها تنظيفها ، أو رؤية ما بقاعها ، وأن تكون مصنوعة من مادة غير قابلة للصدأ ، مثل الزجاج ، أو الصاج المدهون ، أو الصيني ، أو الزنك . أو الفخار المصقول أو غير ذلك .

ويجب أن يحفظ المكان الذي به مستودعات الماء نظيفا وأن يكون بعيدا عن المراحيض ، وألا يتصل الخزان بأنابيب الماء المعدة للمراحيض .

ويجب أن يكون للمستودع صنبور ينصب منه الماء عند الحاجة ، وإذا لم يكن ذلك من الأشياء الميسورة فيستخدم وعاء نظيف له يد يؤخذ به الماء من المستودع ، ويلاحظ في هذه الحال ألا يغط الوعاء كدفي الماء عند الاستعمال ، أو توضع اليد فيه ، منعا لتلوث الماء .

التغذية

تتولى المرشدات في المعسكر غذاءهن ، من اختيار ، الصنف إلى طهيهِ إلى حفظه ، ولذا يجدر بالمرشدة أن تكون على بينة من الأغذية الضرورية ، والكميات انكافية والنوع الجيد .

والتغذية عامل قوى ، فى نجاح المعسكر ، لأنها إذا لم تكن كافية ومن النوع الجيد تضعف أجسام المرشدات ، ويصرن عرضة للإصابة بالبرد ، وأمراض الجهاز الهضمى ،

والغذاء ضرورى جدا للحياة لتعويض ما فقده الجسم فى أثناء مزاولة الأعمال ، وتوليد الحرارة التى تحدث الحركة فى الجسم ، ولهذا يجب أن تكون كميته تتفق والسن ، ومقدار العمل ، وبنية المرشدة ، فإذا زادت هذه الكمية سببت التخمة ، أو نقصت نتج عنها الضعف الذى يعرض المرشدة للإصابة بالأمراض الفتاكة .

الأغذية الضرورية

يجب أن تتناول المرشدة من الغذاء الكمية الكافية ، وأن يكون الغذاء متنوعا ، حتى يأخذ منه الجسم المواد اللازمة لنموه ، ولتعويض ما فقده بالعمل ، والحركة .

ولكى يكون الغذاء كافيا ، يجب أن يشمل على مواد دهنية ونشوية ، وزلالية ، وسكرية ، وبعض الأملاح ، ومن المتعذر أن يشمل نوع واحد من الأغذية هذه المواد جميعها إذا استثنينا من ذلك اللبن والبيض ، ولذا يجب على المرشدة عند اختيار أنواع الأكل في المعسكر ، أن تلاحظ أن الطعام في مجموعه يحتوى على جميع العناصر اللازمة للغذاء وأن يكون طازجا مغذيا ، وسهل الهضم .

ويحتوى اللبن على جميع العناصر الأولية الضرورية للجسم بالنسبة اللازمة ، ولذلك فهو وحده كف لتغذية الأطفال ، دون الحاجة إلى إضافة أغذية أخرى إليه ، ورغم ذلك فهو لا يكتفى وحده لتغذية البالغين ، إلا إذا تعوطيت منه كمية كبيرة ، ولما لبس من القيمة الغذائية المهمة ، يجب أن يكون من الأركان الأساسية في التغذية في المعسكر .

وتنقسم الأغذية إلى قسمين : أغذية حيوانية وهى التى تؤخذ من الحيوان مثل اللاوم ، والطيور ، واللبن ، والبيض ، والجبن ، والزبد وغير ذلك ، وأغذية تؤخذ من النبات ، مثل الخضر ، والفواكه ، والقمح ، والتمر ، والفول ، والبطاطس ، الخ .

ويجب أن تطهى الأطعمة حتى تنضج ونضجها وأن الطبخ ينفذ جزائيا الأصراض ، إذا كن مواد الطعام شىء منعا ، وبذا تسلم المرشدة من أضرارها .

أما الخضر والبقول فيجب غسلها قبل أكلها بالماء الساخن حتى تقي المرشدة نفسها من العدوى بالديدان .

تخزين الأوعية

يجب أن يكون غذاء المرشحات في المعسكر طازجا حتى يأمن التعرض للتسمم وخاصة في فصل الصيف .

وإذا اضطرت المرشدة إلى حفظ الطعام ، فيجب ألا يكون هذا في وعاء علاء الصدا أو في محل لا تتوفر فيه شروط النظافة .

وإذا لم تكن المرشحات عناية تامة بحفظ الطعام تعفن وتسرب اليه الفساد وأصبح تناوله من أخطر الأشياء على الصحة ، ولذا يجب العناية بنظافة خيمة المخزن وتهويتها ، وبالأوعية التي يحفظ فيها الطعام ، وأن تكون ذات غطية محكمة ، حتى لا تصل إليها الحشرات .

ويجب أن يطبخ من الطعام الكمية التي تكفي لأكلة واحدة ، وأن تحرق فضلات الطعام أولا بأول ، حتى لا تتعفن فتؤذي الصحة .

أما الأغذية الجافة مثل البقول ، والسمن ، والسكر وغيرها فيحفظ في خيمة المخزن في دولا ب ، إن أمكن ، حتى لا تتلوث بالأتربة ، أو تصل إليها الحشرات مثل النمل وغيره ، كما يجب استعمال الأوعية التي تتوفر فيها الشروط الصحية لحفظ الأصناف المختلفة مثل السكر ، والسمن ، والملح ، والفلفل وغير ذلك ، مع عدم السهو عن كتابة الأسماء على هذه الأوعية .

ويجب التفرقة بين أصناف الغذاء والأصناف الأخرى حتى نأمن شر الوقوع في خطأ استعمال صنف بدل الآخر ، كأن نستعمل الكحول بدل الخل ، وزيت البترول بدل زيت الطعام ، والمالح بدل السكر الناعم .

الأغذية الصالحة للتغذية

لكي تتمكن المرشدة من انتقاء الأغذية الصالحة يجب أن تعرف أوصاف هذه الأغذية حتى تفرق بين ما تصيح أن تأكله منها وما لا يصح ، وأهم الأغذية التي تتناولها المرشدات في المعسكر هي :

الحوم :

نوعان حمراء كلحم الضأن والبقر ، وبيضاء كلحم الدجاج والأرانب .
ويفضل لحم الحيوان صغير السن ، كما أن لحم الضأن أسهل هضما من غيره .
ولحوم الأسماك وإن كانت أقل تغذية من لحوم الحيوانات الأخرى ولكنها أسهل هضما منها .

البيض :

غذاء جيد ، ويجب أن يكون حديثا حتى يكون صالحا للأكل .
ولكي تفرق المرشدة بين البيض الحديث ، والبيض القديم ، يجب أن تضعه في ماء مذاب فيه ملح الطعام بمقدار ثلاث فناجين من القهوة من الملح إلى لتر من الماء . فالبيض الذي يطفو على سطح الماء يكون غير صالح للأكل وما يرسب في قاع الأناء يكون صالحا .
وعند سلق البيض يحسن أن يكون غير تام النضج ليسهل هضمه .

اللبن :

غذاء كامل يحتوي على كل العناصر اللازمة للتغذية ، وإن كان لا يمكن أن تعيش المرشدة على اللبن وحده . ويجب إغلاء اللبن قبل شربه ،

وحفظه في إناء نظيف مغسول بالماء النقي وله غطاء محكم ، حتى نأمن تلوثه
بجراثيم الأمراض ، وأنفضل طريقة لحفظه أن يوضع بعد ذلك في قنينات
من النوع ذى الغطاء المحكم المخصص لحفظ اللبن .

الجبين :

أنواع عديدة ولكن أنضلها ما صنع من اللبن الخالي مما يضاف إليه
من مواد الصناعة ، وهو النوع المسمى بالجبين الأبيض ، أو الحلوم ،
و يلاحظ في صنع هذا النوع ألا ترفع من اللبن قشدة ، حتى لا يفقد الجبن
عناصره المغذية .

الزبد :

غذاء مفيد يحتوي على كمية كبيرة من المواد الدهنية ، وهو لا يؤكل
بمفرده ، بل يؤكل مع الطائر أو خللانه ، ويفيد الزبد من يشتغل كثيرا ،
لأنه يعرض جزءا مما يفقده الجسم في مزاولة الأعمال .

ونضلا عن أن الزبد يؤكل طازجا فإنه يستعمل في الطهى طازجا ،
بعد قدحه حتى يبقى مدة من الزمن دون أن يتطرق إليه الفساد .

الحضرم :

يجب أن تكون طازجة ، ومنها ما هو سهل الهضم ، أو عسر الهضم
وقليل التغذية ، والامفاناخ وإن كن من النوع الأخير ولكنه يحنو
على أملاح ضرورية ومفيدة للجسم .

الفواكه :

تحتوى على أملاح مفيدة جدا للجسم ، ويجب أن تأكل المرشدة منها يوميا لأنها تساعد على إزالة الأمساك .

وتؤكل الفاكهة إما طازجة أو مطبوخة ، وفي كلتي الحالتين يجب غسلها جيدا .

البقول :

أغذية مفيدة جدا ويمكن أن تستغنى بها المرشدة عن جزء عظيم من اللحوم ، وهى الأغذية التى تستعمل بكثرة فى المعسكرات لسهولة تخزينها . وعند طبخها يضاف إليها قليل من الزبدة أو السمن ، أو الزيت .

وأهم أنواع البقول العدس ، والفول ، والفاصوليا ، والبسلة وغيرها .

الخبز :

يصنع الخبز من دقيق القمح أو الذرة ، وهو أكثر الأغذية النباتية تغذية ، وخبز القمح فيه غذا أكثر من خبز الذرة كما أن الخبز المصنوع من الدقيق الأبيض ، أسهل هضما من الخبز الأسمر (السن) .

والخبز الجاف (المثلدن) أسهل فى الهضم أيضا من الخبز الطري .

التوابل :

مثل الفلفل ، وملح الطعام ، والخردل ، وغيرها وهى إن كانت ليست لها قيمة غذائية ، ولكنها إذا استعملت باعتدال تصلح الطعام ، وتجعله شهييا ، وتسهل عصير المعدة ، أما إذا استعملت بكثرة ، فإنها تجعل الطعام عسيرا أمضيا ولذا يجب الاعتدال فى استعمالها حتى تنفع المرشدة بفائدتها .

الأغذية غير الصالحة

لتحذر المرشدة كل الحذر وهي في المعسكر أن تتناول طعاما غير صالح مثل الأغذية الفاسدة، أو الأغذية المسرة الهضم مثل اللوم الكبيرة الدهن كالجم الأوز ، والضأن السمين ، والأسماك المملحة مثل الفسيخ والسردين ، والفواكه غير الناضجة ، مثل البليح الأخضر ، والعنب الحمرم أو التي تجاوزت النضج ، وخصوصا إذا كانت فاسدة حتى لا تعرض صحتها للخطر . وأيضا تجنب الأطعمة المفوطة في علب من الصفيح مثل اللوم وبعض أنواع المربى .

الأشربة الصالحة

يستعمل من الأشربة الصالحة في المعسكرات ، الماء ، والأشربة المرطبة ،
كعصير الفاكهة والشاي ، والقهوة (والكافور) .

الماء :

ضرورى جدا لحفظ الحياة ، وتحتاج المرشدة إلى كمية منه تختلف باختلاف
الأعمال التي تؤديها ، ونوع الغذاء الذي تناوله ، ويدخل الماء في تركيب
الغذاء مثل الخضر ، والفاكهة ، وغيرها .

والماء ضرورى لتعويض ما يفقده جسم المرشدة من الإفرازات ، مثل :
البول ، والعرق ، وغيرها ، ولمزج الأغذية ، وعناصر الأدوية ، حتى يسهل
على المرشدة تناولها .

الأشربة المرطبة :

مثل عصير الليمون والفواكه والمياه الغازية (الكازوزا) والمياه المعدنية
وهي لذيذة الطعم ومرطبة ، ويجب ألا تكون شديدة البرودة ، حتى لا تتلف
الأسنان ، وتؤذى الجهاز الهضمي ، وألا يكثر من شربها عقب الأكل ،
حتى لا تعوق هضم الطعام .

الشاي :

أحسن أنواع الشاي النوع الصيني ، ويجب ألا يغلى على النار ، بل يغلى الماء ، ثم يصب على الشاي ، ويشرب كما هو أو على بالسكر ، أو يضاف إليه قليل من اللبن .

ويجب ألا تشرب المرششات الشاي بكميات كبيرة ، لأنه ينبه الأعصاب ، ويحدث الأرق .

القهوة :

يحسن بالمرششات أن يتجنبن شرب القهوة كثيرا ، وخاصة إذا لم تكن ممزوجة بالسكر واللبن ، وهى تفيد الكبار لتجديد القوة للعمل .

والقهوة منبهة للأعصاب ، وتحدث الأرق عند بعض الناس ، كما أنها تضر ضفاف المعدة ، وخصوصا إذا شربت بعد الأكل ، كما أن شرب كمية كبيرة منها قد يضعف القلب .

الكاكاو :

يشرب الكاكاو بمفرده أو مع اللبن ، وهو مشروب مفيد ، ومنبه قليلا .



(شكل ١١٠ — الطهى فى المعسكر)

من العناصر المهمة جدًا فى نجاح المعسكر جودة الأغذية التى تتوقف من غير شك على طريقة طهيها ، وبديهي أنه لا يمكن أن يكون الطهى متقنا إلا إذا كانت النار جيدة .

نار الطهى :

من السهل إيقاد نار المعسكر بطريقة مضمونة فى الجو الجاف الساكن وذلك باستعمال الكثير من الخشب الجاف والكبريت، ولكن فى الجو البارد الممطر مع تعذر الحصول على الأخشاب الجافة أو الكبريت الكافى تظهر براعة المرشدة فى إيقاد النار .

ليكن أول ما تهتم به المرشدة هو "الأمن" ولهذا يجب أن تكون شديدة الاحتراس في إيقاد النار ، وأن تواليا في أثناء ذلك ، لأنه قد ينشأ عن إهمالها موهما كان بسيطاً الكثير من الضرر إذ ربما تكون سبباً في شبوب حريق كبيرة تدرى بالأرواح والأموال .

وتوقف النار التي تقيد بها المرشدة على عوامل كثيرة :

- (١) نوع الخشب الموجود .
 - (٢) حالة الجو .
 - (٣) أحوال البيئة المجاورة .
 - (٤) نوع أمكنة النار الميسورة .
 - (٥) نوع الطهي الذي يراد عمله .
- وأهم من هذا كله هو مقدرة وكفاءة المرشدة في بناء النار .

ويجب صرف عناية كافية في :

- (١) انتخاب وجمع الأنواع الصالحة من الخشب .
- (٢) بناء الأفران اللازمة لنار الطهي .
- (٣) بناء النار نفسها .

المكان :

يختار لإيقاد النار المكان الذي تتوفر فيه الشروط الآتية :

- (١) القرب من الماء بقدر المستطاع .
- (٢) الخلاء وعدم ملاصقته للأشجار ، أو كونه تحتها .
- (٣) النظافة من ورق الأشجار الجافة وغيرها مما يحتمل أن يتصل به الشرار فيحدث حريقاً .

الخشب :

كلما كان الخشب "جافا" ومن النوع الجيد ، كلما كانت النار جيدة للطهى أو غيره ، وإذا طُقطق الخشب فى أثناء تكسيره فإنه يكون وفودا جيدا ، أما إذا انثنى وصعب كسره فإنه يكون أخضر غير صالح ، وإذا النوى فلا يكون ذا قيمة وقودية ، والخشب المشقوق أفضل من الكل فى الحريق .

والأخشاب التى تحترق بسرعة وتستعملك فتتحول إلى رماد دون أن يترك فخا مثل الخشب الذى تصنع منه أقلام الرصاص ، وخشب الصنوبر ، وأبو فروة ، والصمغ الخ تستعمل لإيقاد النار أو فى تيران الطهى السريع .

أما الأخشاب التى تحترق ببطء وتترك وراءها كذلا غفيرة مثل خشب البلوط والتفاح والكافور وغيرها ، فهى مفيدة جدا للطهى الذى يحتاج إلى وقت طويل .

إيقاد النار :

من المهم جدا أن تكون المرشدة ذات دراية بكيفية إيقاد النار دون أن تستعمل أكثر من عودى كبريت ويهتم على المرشدة من الرتبة الثانية أن تستطيع القيام بهذا العمل بسهولة أما المرشدة من الرتبة الأولى فيجب أن تكون ماهرة بذلك المما تماما .

والنار أهمية كبيرة جدا فى نجاح المعسكر لأنه لا يمكن إعداد الطعام وطهيها جيدا بدونها ، كما أنها تفيد فى الدفء وفى إدخال السرور إلى

النفس بمنظرها البهج في حديث السمر، وفي تسخين الماء للغسيل وتنظيف
الأواني وغير ذلك من الأشياء الهامة التي لا يمكن الاستغناء عنها، ولا يمكن
أن يسير المعسكر بطريقة صحيحة منتظمة بدونها ، ولهذا كان لها المرتبة الأولى
في المعسكر .

وعند إيقاد النار ، وخاصة في الخلاء يجب أن تكون المرشدة حريصة
جدا حتى لا تحدث حريقا ، أو تتلف الأرض التي توقد عليها النار ، إذا
كانت مكسوة بالنجيل ” الحشيش “ .

قبل إيقاد النار :

تجمع المرشدة المقدار الكافي من الوقود الجاف وتقسمه على حسب حجم
قطعه إلى أقسام ويجب أن توضع على مسافة كافية من مكان النار
حتى لا يند الالهب إليها فيلتهمها ، وينتج عن ذلك كثير من الأضرار
أو الخطر ، ويلاحظ أن ترص قطع الوقود رصا منتظما (شكل ١١١) ،
والأستعمل مطلقا الورق، لإيقاد النار .

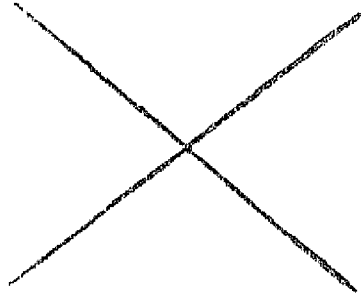


(شكل ١١١ — قطع الوقود مقسمة على حسب حجمها ومرتبة بنظام)

ولإيقاد النار طرق مختلفة سنأتى على ذكرها .

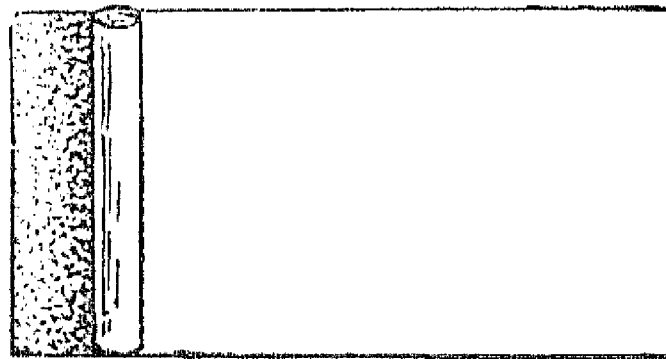
ولكن إذا كانت النار ستوقد على أرض مكسوة بالنجيل ”الحشيش“
يجب أن تفصل طبقة الأرض مع جذور النجيل من هذه البقعة .

وطريقة ذلك : إما أن تشق المساحة التي ستوقد عليها النار على شكل
علامة x (شكل ١١٢) وترفع من نقطة التقاطع ، وتثنى إلى الخارج .



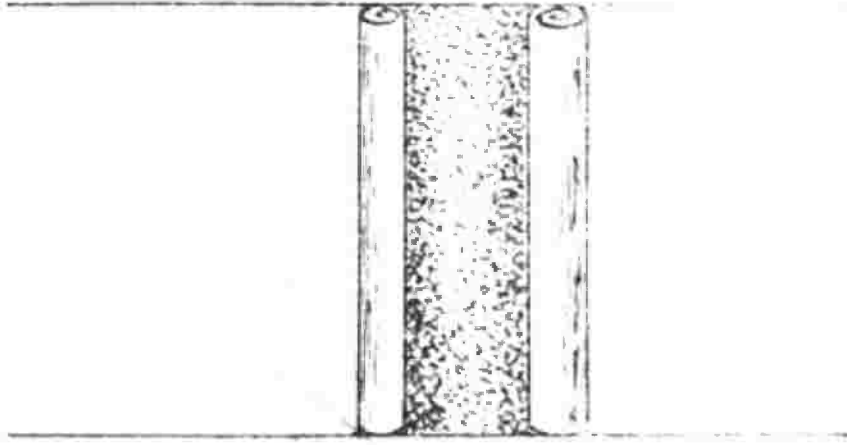
(شكل ١١٢)

وإما أن تشق الأرض من ثلاث جهات وتثنى الطبقة المشقوقة جهة
الجهة الرابعة (شكل ١١٣) .



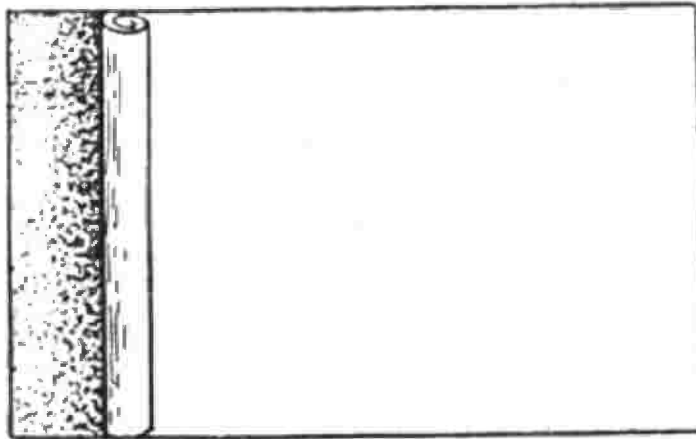
(شكل ١١٣)

وإما أن تشق الأرض من الجهتين المقابلتين طولاً ومن الوسط عرضاً،
ويثنى كل نصف من الطبقتين إلى جهته (شكل ١١٤).



(شكل ١١٤)

وإما أن تشق الأرض من أربع جهات، وترفع كل القطعة (شكل ١١٥)



(شكل ١١٥)

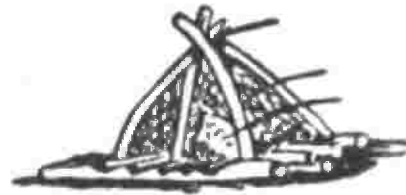
ويلاحظ دائماً في هذه الطرق أن يكون سمك طبقة الأرض التي ترفع
كافياً لتغطية جذور النجيل .

بعد تجهيز الأرض باحدى الطرق السابقة يلاحظ اتجاه هبوب الريح حيث يجب إيقادها فى اتجاه هبوبه . حتى يساعد ذلك على إيقاد النار ، ولمعرفة اتجاه هبوب الريح .

(١) إما أن تبلى المرشدة إيهامها بريقها ، وترفعه للأعلى أمامها ، فالجهة التى تجف منه أولا ، تكون جهة هبوب الريح وهذه الطريقة مفيدة ، حتى إذا لم يكن هبوب الريح بحالة محسوسة .

(٢) وإما أن يوضع على الأرض بعض أوراق الشجر ، أو قطع الورق ، ويلاحظ اتجاهها فى السير مع الريح .

وبعد معرفة اتجاه الريح توضع كمية من ورق الشجر الجفاف أو قشر الشجر ، أو القش ثم يرص فوقها قطع الخشب الصغيرة ، مع ملاحظة ترك منفذ جهة مهب الريح وأن يكون وضعها على شكل هرمى (شكل ١١٦) وأن يبدأ بإيقاد نار صغيرة ، بعد اشتعالها تضاف إليها كمية من الأخشاب بالتدريج الكبير فالأكبر ، لأنه إذا ابتدئ بإيقاد نار كبيرة قلما تنجح المرشدة فى إيقادها ، وتوضع قطع من الخشب قريبا من حافة النار لتزيد جفانا قبل وضعها فى النار .



(شكل ١١٦ — طريقة ترتيب الوقود لإيقاد النار)

وأفضل طريقة لضمان إيقاد النار بسهولة أن يؤتى بقطعة من الخشب وتشقق كما هو مبين (بشكل ١١٧) وتوضع في قلب كومة الوقود فانها بمجرد اشتعالها لا تنطفئ ، وبهذا تشتعل النار بمجهود قليل وفي وقت قصير .



(شكل ١١٧ — تشقيق الخشب ليعمل لإيقاد النار)

ولإذا أريد استعمال النار في الطبخ تضاف اليها بعد اشتعالها كل من الخشب حتى يمكن الحصول على كمية كافية من الجمر الذي هو ضروري جدا لنار الطبخ .

ولإذا أريد حفظ الجمر المتخلف عن النار مشتعلًا مدة حتى يحين وقت الحاجة إلى استعماله ، فيغطى بالرماد تغطية جيدة ، ثم ينفخ الرماد حينها يحين وقت استعمال النار ، ويمكن بهذه الطريقة حفظ النار مشتعلة مدة الليل في المعسكر ، إذا كانت في مكان أمين .

وعلى العموم يجب أن تطفأ النار جيدا بعد الانتهاء من استعمالها ، وإذا كان الاستعمال لمرة واحدة ينظف مكانها تنظيفا جيدا ، بعد اطفاء النار ، ثم يغمر مكانها بمقدار كاف من الماء مبالغة في الاحتراس ، ثم تعاد طبقة الأرض التي بها الحشيش الى مكانها ، ويرش على حافتها من الجهات التي قطعت ، مقدار من الماء يسهل التحام التطلع وعودة قطعة الأرض الى الحالة التي كانت عليها قبلا .

أنواع النيران :

من أنواع النيران التي تستعمل للطهي بالمعسكر .

١ - النار الهرمية :

وهي تستعمل للعمليات السريعة ، ولابدء في ايقاد أنواع أخرى من النيران .

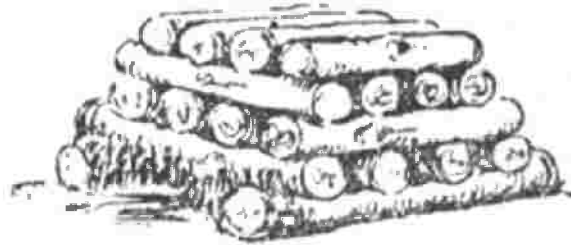
طريقة عملها : تقام ثلاثة أعمدة أو عصى من الخشب ، وتجعل على شكل هرم ثلاثي ، ثم يبنى حولها حاجزا مكونا من الأخشاب الصغيرة التي حجمها بين حجم عودان الخشاب الكبيرة : وحجم الخطوة ، وتغذى النار بهذا الوقود من وقت لآخر .

٢ النار المتقاطعة :

وهي تستعمل للتحمير ، والشوى ، وتحمير الخبز ، وغلي الماء .

طريقة عملها : تعمل كومة صغيرة من الوقود ارتفاعها نحو ست بوصات ، وعند قاعدة هذه الكومة يوضع على الجانبين المتقابلين عصاتان من الخشب الصلب طول كل منهما نحو قدم وسمكها بوصتان أو ثلاثة ، وفوق هذا الأساس يحوط حول الكومة ثم توضع عصى الوقود فوق هذه التحويلة بالطول ثم بالعرض ومتى اشتعلت النار يسقط الخشب جمرا إلى حوض بين أساسين مكونين من الخشب ترتكز عليهما المقلاة .

وفي الجو الرطب يوضع أساس من تكل الخشب لرفع الكومة عن سطح الأرض .



(شكل ١١٨ — النار المتقاطعة)

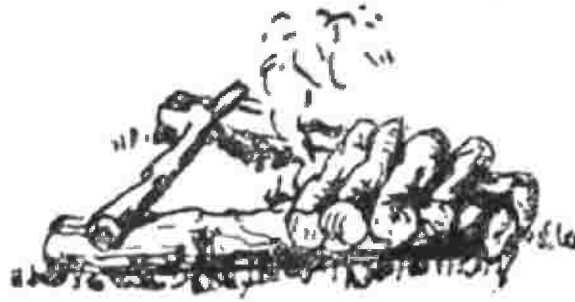
٣ — النار الصياد :

وهي تستعمل للحصول على نار ثابتة لطهي جملة أطعمة في وقت واحد .

وطريقة عملها : توضع ككتان من الخشب الأخضر أو الجاف على بعد ست بوصات من بعضها البعض ، أو على هيئة رقم ٧ بشرط أن يكون أحد

الطرفين في اتجاه الريح وعلى بعد سبع بوصات من بعضها البعض ، والنهائيتان الأخرى ان تلى بعد أربع بوصات من بعضهما البعض أيضا ، ثم تبنى على على هاتين الكتلتين نار بوضع خشب الحريق بالطول وبالعرض حتى يسقط بينهما عند حرقه ، أو تبنى بين الكتلتين نار بوساطة العصي الرفيعة واشعالها ومن ثم تشتعل النار .

وعند الاستعمال توضع الحلل فوق الطرف الضيق من النار .



(شكل ١١٩ — نار الصياد)

٤ — نار الخندق المفتوح :

تستعمل للحفاظة على الحرارة والوقود ، كما يمكن استعمالها دون عناء في الجو الحار ، وبلا خوف وبكل أمن في الجو المملوء بالرياح .

وطريقة عملها : أن يحفر خندق على اتجاه الرياح ، ومع جعل اتساع الطرف القريب من مهب الريح ضعف حجم الحلل والقنود التي ستستعمل ثم تضيق المسافة تدريجيا حتى تصبح كافية لحمل الحلل ، ثم يحفر الطرف

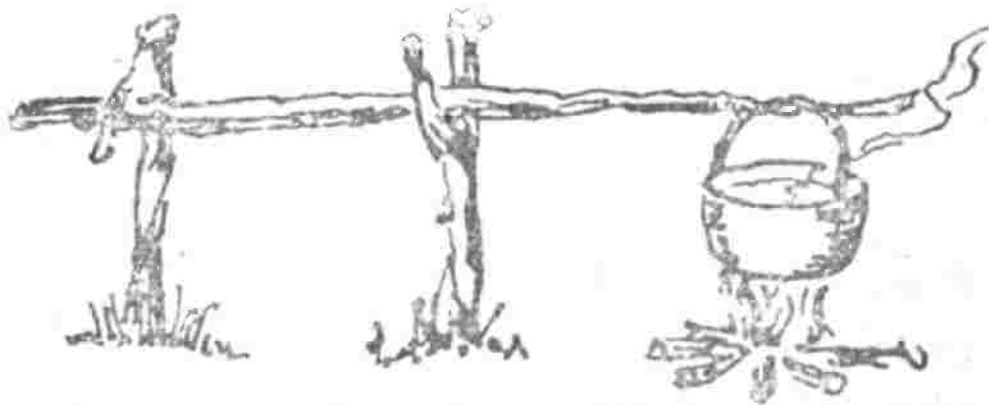
الضيق البعيد عن مهب الريح بشرط أن يكون عمق الحفرة نحو قدم :
ويجعل مستوى الأرضية يميل شيئا فشيئاً نحو الطرف الواسع بحيث لا يزيد
الميل في مجموعه على ست بوصات ، ويمكن تبطين جدران هذا الفرن
بالحجر المسطح .

وتوقد النار في هذا الخندق ثم تستعمل كالمطلوب .

٥ - نار النجمة :

تستعمل لتوفير الوقود والنعب ، ولاستمرار النار ، والحصول على
الدفئة ليلاً .

وطريقة عملها تكون باستعمال العروق الخشبية القديمة كالمختلفة من
العمارات مثلاً ورضها على شكل نجمة أو أسلاك العجلة مع ملاحظة جعل
أطراف العروق التي في المركز راكبة فوق بعضها البعض مع المحافظة على
هذا الوضع في أثناء احتراق الخشب بدفع الأطراف نحو المركز فوق بعضها
كما كانت قبل إيقاد النار .



(شكل ١٢٠ - نار النجمة)

٦ — نار الصخر :

تستعمل للحصول على النار في المكان بسرعة وبسهولة .
وطريقتها : تنظيف المسطح اللازم للنار وإعداده لها ثم ترتيب الصخور
اللازمة لحمل آنية الطهى ، واشعال النار بين هذه الصخور .



(شكل ١٢١ — نار الصخر)

٧ — نار الخبز :

وتستعمل لانعكاس الحرارة في فرن الخبز ، والشوى ، أو لمجز الرياح
عن النار .

وطريقتها : أن يستعمل حجر كبير ليكون ظهورا للفرن ، أو يبنى ظهره
بفرض ثلاث قطع من الخشب في الأرض تركز عليها حائط من العصي ،
والكحل الخشبية الكبيرة ، الواحدة فوق الأخرى ، ولما لم يتيسر الحصوا ،

على الأحجار أو العصى تبني جسر من الطمي أو تستعمل الصفائح الكبيرة المملوءة بالطين ، ثم ترص أخشاب الوقود على هذا الظهر وتشتعل فيها النار و يوضع التنور إذا كان هناك ما يجز في مواجهتها ، أو توضع آنية الطهي العادية .



(شكل ١٢٢ — نار الخبز)

٨ — الفرن الصفيح :

يستعمل للحصول على جهاز الطهي السريع عند ما تكون الأرض رطبة أو يتعذر الحفر فيها .

وطريقته : أن تعمل فتحتان في صفيحة بوساطة المطوة أوفاتحة العلب كما هو مبين (بشكل ١٢٣) وتستعمل إحداها وهي السفلى للوقود ، والأخرى وهي العليا بمنابة مدخنة .

وتستعمل قبة الصفيحة عند تسخينها لطهي الأشياء التي مثل البيض
وشراخ اللحم، كما يمكن استعمال غطاء الصفيحة (كصاج) لخبز (البسكوت)
أمام نار عاكسة .



(شكل ١٢٣ — الفرن الصفيح)

٩ — نار الحفرة :

تستعمل لتوفير الوقود والحرارة ، وللامن أيضا ، وهي تفيد الفرد ،
الوحد أو الجماعة القليلة العدد .

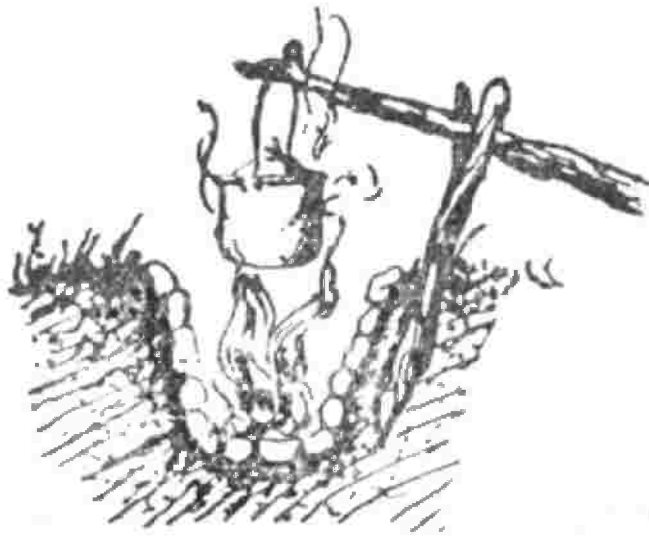
وطريقة عملها : أن تحفر حفرة ، ويكوم التراب على الجانب ، ثم تبطن
جدران هذه الحفرة وقاعها بالأحجار ، وتلاءم بقطع الخشب ثم ترص العصي
الخشبية فوق الحفرة بالطول وبالعرض ، فكلما احترقت الأخشاب جيدا
سقطت في الحفرة وكونت جمرا يفيد في الطهي وخاصة مع وجود الرياح
العالية

ولا تصلح هذه النار إذا كانت الأرض رطبة ، أو صخرية .



(شكل ١٢٤ — نار الحفرة)

وإذا أرادت المرشدة أن تستعمل نار الحفرة لعمل بسيط كغلي الماء أو الآن فلا داعي لتغطية الحفرة بحلّ الخشب لتكوين الجمر ، بل يكفي لهذا الغرض بإيقاد نار مفتوحة ذات لب (شكل ١٢٥) .



(شكل ١٢٥ — نار الحفرة اللهبية)

١٠ — نار حفرة الخبواب :

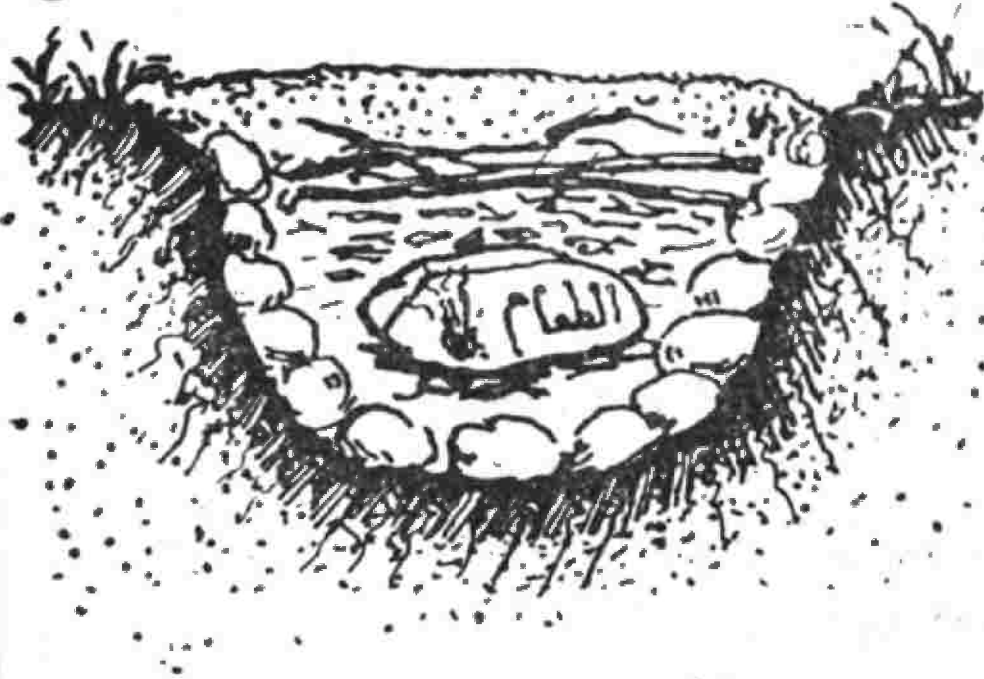
تستعمل للحصول على الحرارة اللازمة للطهي البطيء الذى لا يستلزم التعهد الشخصى ، إذ يمكن المرشدة بهذه الحالة أن تترك غذاءها يطهى فى الحفرة المذكورة بينما تنفع هى بوقتها فى عمل آخر .

وطريقة عملها : تجهز الحفرة والنار كما فى " نار الحفرة " مع ملاحظة أن يكون حجم الحفرة كافيا لحسلة الطهى ، ومتى تكون الجمر فى الحفرة . يكون الصنف الذى يطهى فوق النار قد وصل بطبيعة الحال إلى درجة الغليان ، فتدفن الحلة التى بها الطعام والمحكمة الغطاء فى هذا الجمر ، وتغطى بالرماد والجمر وغيرهما من متخللات النار حتى تمتلئ الحفرة . ويترك الطعام نحو الساعتين ليتم نضجه .

١١ — نار الطهى المدفون :

: تستعمل للحصول على الحرارة اللازمة للطهى البطيء لأنواع الطعام التى لا تحتاج إلى الملاحظة طول الوقت ، وأيضا لطهى كمية كبيرة من الطعام وطريقتهما : أن تعمل حفرة مناسبة لتجهيز الجمر الكافى لطهى كمية الطعام اللازمة ثم تبطن هذه الحفرة بالحجارة ، الجوانب والقاع ، وتلاى يقطع الخشب ، ثم ترص القيع الخشبية على فتحة الحفرة بالطول أولا ، ثم بالعرض . وتترك النار تحترق مدة كافية ، يلف بعسدها الطعام فى الورق المبلول . ثم أوراق الأشجار والأغصان ، ويدفن بهذه الحالة فى النار ، ويغطى السطح

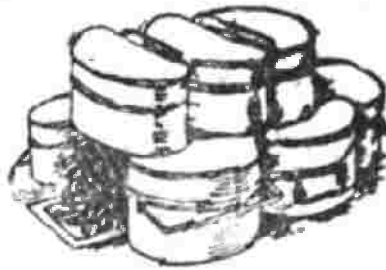
بتراب الحفرة، ويترك المدة الكافية للنضج، وتعرف هذه المدة بالاختبار، ولكن يفضل أن ينضج الطعام أكثر من اللازم على أن يكون غير تام النضج.



(شكل ١٢٦ — نار اللهى المدفون)

١٢ — نار القنطرة :

تستعمل اظهرى عدة قدور في الوقت نفسه .
وطريقتهما أن تبنى النار ، وترص القدور حولها كما في (شكل ١٢٧)
ثم توقد النار ، وتمد من وقت لآخر بالوقود .



(شكل ١٢٧ — نار القنطرة)

ألوان الطعام التي تطهى في المعسكر

تختلف ألوان الطعام التي تطهى خارج المنازل في الرحلات أو المعسكرات، عن التي تطهى داخلها، نظرا لطبيعة نيران الطهي وبساطة الأدوات التي تستعمل، وكونها محدودة .



(شكل ١٢٨ — بساطة الطهي في المعسكر)

وهذه الأنواع ما تطهى بحيث لا تستعمل فيها أدوات مطلقا ، مثل طهي اللحم في الورق ، والبيض في قشر البرتقال ، أو غير ذلك ، وأما لا يستعمل فيها إلا أدوات الطهي الخاصة بالمعسكر مثل ، البطاطس باللحم ، والحساء والأرز باللبن الخ .

الأصناف التي لا تستعمل فيها أدوات مثل :

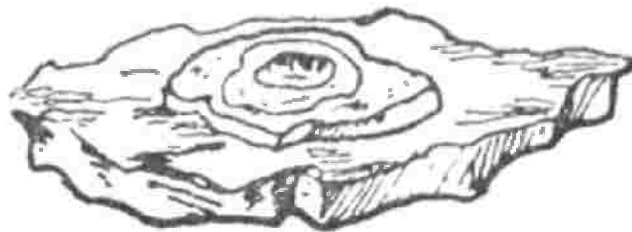
١ — اللحم المفروم أو "البسطرمة" والبيض على الصخرة :

(١) يخنار حجرا أسما وجافا ثم ينظف جيدا ويمحي في البار حتى يسخن جدا ، فيقلى عليه البيض والبسطرمة .



(شكل ١٢٩ — البسطرمة والبيض على الصخرة)

(ب) يؤتى بقطعة من الخبز الأفرنجي ، ويعمل في وسطها ثقب ثم يوضع على جزء مدهون بالزيت أو السمن من الصخرة المحمية وتكمر البياضة وتخلط باللحم المعصج ، وتسقط في هذا الثقب ، ومتى نضجت تنزع منه .



(شكل ١٣٠ — البيض واللحم المعصج على الصخرة)

٢ - السمك أو البفتيك دلى الخشب :

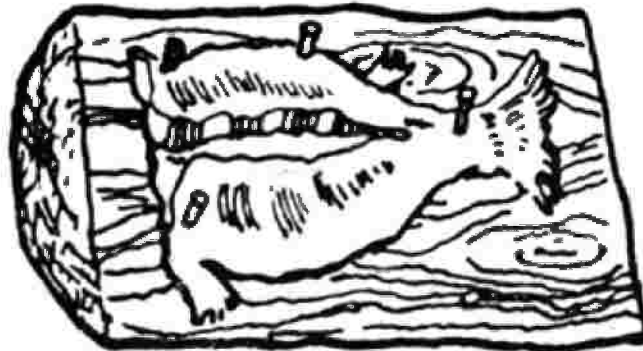
(أ) تستعمل ألواح من الخشب سمكها من بوصتين إلى ثلاثة وطولها قدما ن تقريبا وعرضها أزيد قليلا من عرض السمكة .

(ب) توضع هذه الألواح أمام الجمر إلى أن تسخن جدا أو توضع في النار لكي تحترق .

(ج) تشق السمكة من ظهرها ، بشرط ألا يقطع جلد البطن ثم تنظف وتجفف جيدا .

(د) تدهن كل لوحة بمادة دهنية وتفرد عليها السمكة دلى هيئة الخشب المنفتوح مع ملاحظة أن يكون جلد السمكة إلى الأسفل ، ثم تسد في اللوح بمسامير من الخشب الصلب ، إن أمكن ، وتوضع الألواح "دلى سينها" أمام نار عاكسة "نارا المنز" .

(هـ) يرش الملح والفلفل دلى السمكة متى احمرت وتوضع زبدة وعصير الليمون وتقدم للأكل وهي ساخنة .
ويجعل البفتيك بنفس الطريقة .

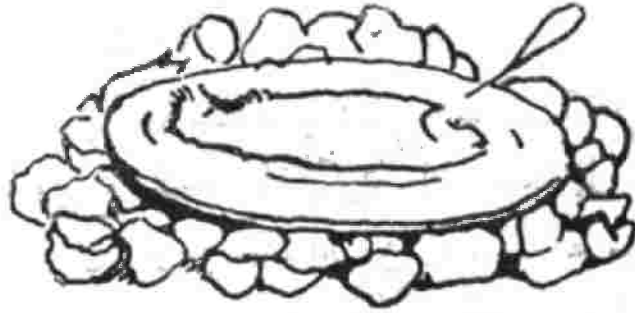


(شكل ١٣١ - السمك على الخشب)

٣ — السمك المشوى على الصينية :

(١) تعمل صينية من الطين وتجفف فى الشمس .

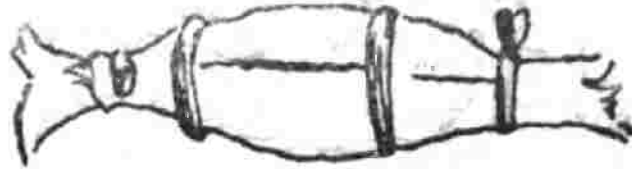
(ب) يجهز الجمر الكافى ، وينظف السمك ويملح ويقل بالتوابل ، ثم يوضع على الصينية (شكل ١٣٢) ويشوى من الجانبين .



(شكل ١٣٢ — السمك المشوى على الصينية)

٤ — السمك المشوى فى ورق الشجر :

(١) ينظف السمك ويقل ويملح ، ثم يلف فى الورق الشفاف المدهون بالزيت ثم فى ورق الشجر العريض ويربط (شكل ١٣٣) .

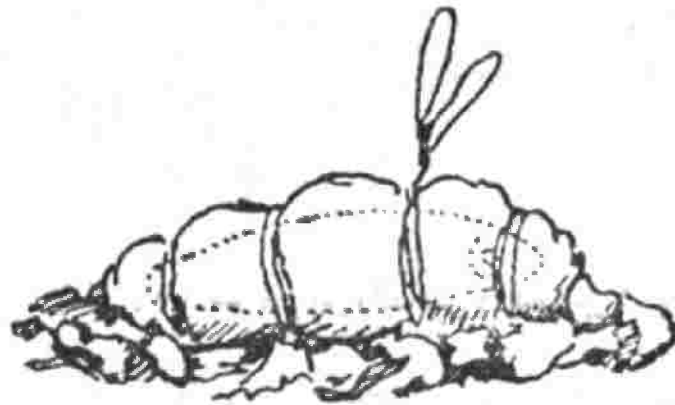


(شكل ١٣٣)

(ب) يشوى على اللهب (شكل ١٣٤) أو فى الفرن الصفيح أو على الجمر
(شكل ١٣٥)



(شكل ١٣٤ — شوى السمك على اللهب)



(شكل ١٣٥ — الشوى على الجمر)

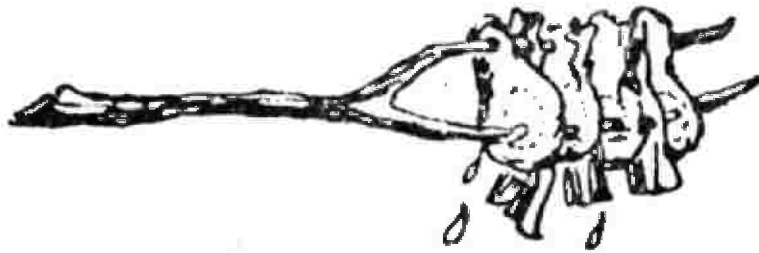
٥ - اللحم المشوى :

(أ) يشرح اللحم إلى شرائح رقيقة تبيل بالملح والفلفل وعصير البصل وليمون .

(ب) يؤتى بغصون الأشجار وتعمل على هيئة شواءة توضع على جمر متوسط الحرارة، ويخل من الثوب، ثم تشوى قطع اللحم على هذه الشواءة .

أو تدخل شرائح اللحم بعد تجهيزها بالطريقة السابقة في غصن من أغصان أشجار ويوضع بينها قطع من البصل أو البطاطس (شكل ١٣٦) وتشوى على النار .

ويجب أن تلاحظ المرشدة في شوى اللحم عدم حرقه .



(شكل ١٣٦ - لحم اللحم والبطاطس في الصا قبل شويه)

ويمكن أيضا أن يشوى اللحم بعد تجهيزه بنفس طريقة السدك المشوى في الورق .

٦ — السمك أو اللحم أو الخضر المدفون :

- (أ) ينظف السمك ويوضع عليه الملح والتوابل .
- (ب) تلف كل سمكة في ورقة من الورق الشفاف كالنوع الذي تلف فيه الزبدة بعد دهنه بإداة ذهبية .
- (ج) يلف السمك بعد ذلك في ورقة سميكة ثم في ورقة أخرى أو بمزينة
- (د) تنقع هذه لفة في الماء مدة خمس دقائق ثم تخرج بعد ذلك .
- (هـ) تدفن الورقة بها في الجمر وتترك حتى تنضج .

وتطهى اللحم بعد تنظيها وتقطيعها وإضافة البصل والملح والفلفل إليها بنفس الطريقة، وأيضا الخضر مثل القلقاس والبطاطس والبصل والباذنجان والكوسة وغيرها مع قليل من الزبدة أو اللحم أيضا .

٧ — البيض المدفون في الورق :

- (أ) تدهن قطعة من الورق الشفاف بالزبد ثم تطبق من جوانبها حتى يصير على هيئة كيس .
- (ب) يكسر البيض في هذا الكيس ويضاف إليه الملح والفلفل ، واللحم المفروم المصحج ، إذا كنت هناك رغبة . ثم تثنى قبة الكيس حتى لا يخرج البيض منها .
- (ج) يلف هذا الكيس في ورقة سميكة ثم في ورقة أخرى ، وتنقع بعد ذلك في الماء مدة خمس دقائق .
- (د) تدفن الورقة في الجمر وتترك حتى تنضج .

٨ — البيض في البرتقال :

- (أ) يفرغ لب البرتقالة من فتحة صغيرة في قمتها .
(ب) تكسر البيضة وتوضع معها قليل من الملح والفلفل في قشرة البرتقالة .
(ج) توضع قشرة البرتقالة على نار هادئة لا يكون لها لهب حتى تنضج البيضة .

٩ — شوى البيض :

يدفن البيض في الجمر حتى يشوى مع الاحتراس الشديد من غرقته .

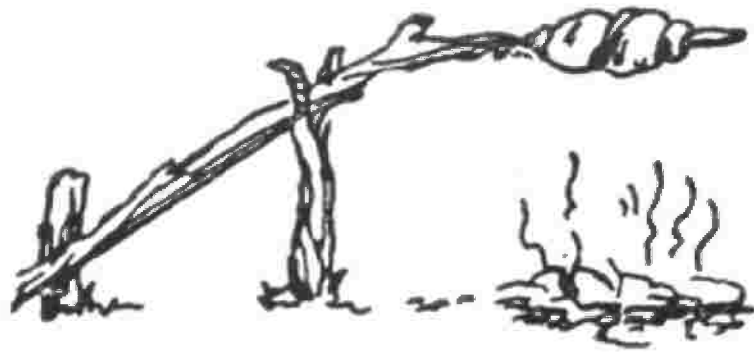
١٠ — الخبز على العصا :

- (أ) يخبز الدقيق في كيس من الورق ، سواء أكان هذا الكيس هو الذى ينفذ فيه الدقيق أو غيره ، حتى يصير قوامه مناسباً مثل عجينة الفطير .

(ب) تؤخذ عصا من الخشب سمكها لا يقل عن بوصتين ، ويقشر الطرف السميك ، ثم يسخن مع الاحتراس من حرقه .

- (ج) تبرم قطعة من العجينة لتصير اسطوانية الشكل مستطيلة ، ثم يذر طرف العصا بالدقيق ، وتلف عليه هذه العجينة بهيئة حلزونية ، ثم يضغط على طرفي العجينة حتى تثبت في العصا .

(د) تحبز العجينة فوق نار هادئة من الجمر ، سواء أكان ذلك
بامسكها باليد وإدارتها ، أو وضعها مسنودة فوق عصايتين
بشعنين (شكل ١٣٧) وإدارتها حتى يتم نضجها .



(شكل ٢٣٧ — الخبز على العصا)

الأصناف التي تطهى في أدوات المعسكر

هناك عدة أصناف من الطعام يمكن طهيها على نيران المعسكر نذكر منها على سبيل الأمثلة ما يأتي :

الحساء .

يتميز الحساء من العناصر المهمة في غذاء المعسكر لسهولة طهيها ، ولما يتوفر فيه من عناصر التغذية .

١ - حساء العدس :

(أ) ينقى العدس ويغسل ويوضع في الماء على النار حتى ينضج .

(ب) يصفى العدس ويضاف إليه بصيخان صغيرتا الحجم أو أكثر والمقدار الكافي من الملح والفلفل والماء ، ويترك على النار حتى ينضج .

(ج) تعمل انتقالية من السمن والبصل والثوم والكمون ، وتضاف إلى الحساء .

ويضاف أحيانا للشوربة قليل من الأرز وأحيانا أخرى تمر قطع صغيرة من الخبز وتوضع على الشوربة وقت الأكل .

٣ — حساء الطماطم :

(أ) يقطع اللحم ويوضع في الماء اللازم على النار حتى يغلي "فيمشط الريم"

(ب) ترفع قطع اللحم "إذا لم يكن هناك رغبة في بقائها" ويضاف عصير الطماطم ، وقليل من الدقيق المذاب في الماء ، إلى الشوربة ثم يضاف الملح والفلفل بالمقدار المناسب .

"يضاف أحيانا قليل من الأرز بعد تنقيته وغسله ، أو الترس إلى الحساء"

(ج) تقدم الحساء وهي ساخنة ، ويقدم معها قطع الخبز المحمر في السمن ، وأحيانا الجبن الرومي المبشور ، أو عصير الليمون .

٣٣ — حساء الخضر :

(أ) يقطع اللحم ويوضع في المقدار اللازم من الماء على النار حتى يغلي فيرفع الريم .

(ب) ترفع قطع اللحم إذا لم تكن هناك رغبة في بقائها ، وتضاف الخضر مثل الكوسة ، والكرفس ، والفاصوليا ، والجزر ، والبطاطس بعد تنظيفه ونقطعيه قطعاً مناسبة الحجم ، إلى الحساء ، ويضبط الطعم ، ثم تترك على النار حتى تنضج .

يضاف إلى الحساء أحيانا قليل من الزبد أو السمن ، إذا دعت الحال إلى ذلك ، ولكن إذا عمل الحساء بدون لحم فيجب إضافة السمن إليها .

(ج) تقدم الحساء وهي ساخنة ، ويقدم معها الليمون .

اللحم :

١ — الكباب :

(أ) يخصص لكل مرشدة ربع رطل لحم وأوقية ونصف تقريباً من البصل .

(ب) يقطع اللحم إلى قطع صغيرة ويغسل ثم يحفف من ماء الغسيل ، ويخرط البصل بالطول ، أعنى من الرأس إلى القاعدة .

(ج) يوضع اللحم والبصل والسمن وقليل من الطماطم والملح والفلفل على النار الهادئة ، ويقلب من وقت لآخر حتى لا يحترق ، وبعد أن يشرب اللحم ماءه يضاف إليه قليل بقليل جداً من الماء حتى يتم نضجه .

٢ — الكفتة :

(أ) يفرم اللحم جيداً ويضاف إليه البصل المفروم والبقدونس .

(ب) يقطع اللحم المفروم إلى قطع مستديرة أو مستطيلة .

(ج) يقدح السمن وتلقى فيه الكفتة ، ثم توضع فوق البقدونس المنظف في الطبق وتقدم .

وأحياناً يضاف إلى هذه الكفتة قليل من الأرز عند دقها ، وبعد قليها “ نصف قلى ” يضاف إليها عصير الطماطم وحده أو مع الماء على حسب المطلوب ، وتترك على النار حتى تنضج .

٣ - الدمعة :

- (أ) يقطع اللحم ويحمر في السمن نصف تحمير مع فمسين من الثوم .
(ب) يضاف إلى اللحم عصير الطماطم ويترك على النار مع ا. لاحتظة حتى
يتم نضجه .

إذا أريد أن تكون الدمعة أخف وأكثر يضاف إلى الطماطم قليل
من الماء .

٤ - اللحم المسلوق :

- (أ) يقطع اللحم ويغسل ثم يغلى الماء وتوضع فيه قطع اللحم وبصلة
صحيحة نيئة .

(ب) يرفع "الریم" ويترك على النار حتى ينضج اللحم ثم يضاف الملح
اللازم .

(ج) يقدم اللحم بمفرده أو مع الحساء ، أو يستعمل هذا البهريز لطبخ
صنف آخر .

٥ - اللحم مع الخضار :

- (أ) يقطع اللحم ويغسل ، ويقشر البصل ويغسل ثم يقطع فوق اللحم
ويوضع المقدار اللازم من السمن وعصير الطماطم والملح والفلفل .

(ب) توضع هذه الأصناف على النار وتقلب حتى تشرب اللحم ماءه مع عصير الطماطم ، ثم يضاف إليه قليل من الماء .

(ج) تضاف كمية أخرى مناسبة من الماء على حسب الذوق ، وعند غليه يضاف إليه نوع الخضار الذي سيطهى بعد تنظيفه وإعداده .

(د) يلاحظ ويقلب من وقت لآخر ، وعند ما يقرب من النضج تجعل النار هادئة حتى " يتسبك "

الخضار :

يمكن طهى جميع أنواع الخضار الطازجة مثل القرنبيط ، والكوسة ، والباذنجان ، والسبانخ ، والفاصوليا ... الخ في المسكر ، وهى إما تطهى مع اللحم وطريقتهما سبق ، أو تطهى من غير لحم بالطريقة الآتية :

(١) يقطع البصل ويوضع مع السمن على النار حتى يصفر لونه :

(ب) يضاف عصير الطماطم ، ويبقى حتى يتم نضجه .

(ج) تضاف الكمية المناسبة من الماء والملح ، وعند ما يغلى .

(د) يوضع الخضار بعد تنظيفه وتجهيزه ويبقى على النار حتى يتم نضجه .

اليقول :

١ — البسلة واللوبيا والفاصوليا ابلخانة باللحم :

- (أ) تسلق البسلة أو اللوبيا سقما جيدا ثم تصفى من الماء .
 - (ب) يجهز اللحم ثم يوضع مع السدن والبصل المقروم على النار ويقاب حتى يشرب اللحم مائه .
 - (ج) يضاف عصير البطاطم حتى ينضج ثم يضاف الماء اللازم والملح والنافل وبعد أن يغلى .
 - (د) تضاف البسلة أو اللوبيا وتبقى على النار حتى يتم نضجها .
- ملاحظة — يجب أن تقع الفاصوليا فى الماء ١٢ ساعة قبل سلقها .

٢ — لك العدس :

- (أ) ينظف العدس مما به من حصا أو خلافة ، ويغسل جيدا عدة مرات .
- (ب) يوضع العدس مع القدر المناسب من الماء على النار ، ويحرك حتى يغلى وينهرى العدس .
- (ج) يصفى العدس بمنخل أو مصفاة ، ثم يوضع فى حلة أخرى مع ملاحظة ترك العكارة .
- (د) يعاد العدس على النار حتى يغلى وإذا كنت هناك رغبة أضيف إليه قليل من الأرز بعد تنقيته وغسله ويبقى على النار حتى ينضج .
- (هـ) تعدل التذابة من السدن والبصل ، والدوم والكون المدقوق ، وتوضع على العدس وذلك بعد رفعه من على النار .

٣ — الفول المدقوق (البصارة) :

(أ) ينقى الفول و ينسل و يوضع مع الماء المناسب على النار و يوضع معه بجانب من البصل المفروم .

(ب) يبقى هذا الخليط على النار حتى ينضج الفول فيرفع ثم يصفى بمصفاة ، أو منخل سلك ، و يعاد على النار حتى ينلى فيضبط طعمه بالملح .

(ج) تفرك الموخية الجافة فركا ناعما ، ثم توضع على الفول وهو على النار .

(د) يوضع مقدار من اللحم المفروم المعصج على الفول .

(هـ) تعمل التقلية من السمن والثوم والكسبرة وتوضع فوق الفول .

(و) يوضع فى الصحنون وفوق سطحه اللحم المعصج .

الأرز :

(أ) ينقى الأرز و يغسل جيدا .

(ب) يحمى السمن على النار و يوضع فيه الأرز و يقاب حتى يصفر قليلا .

(ج) يضاف الماء والملح الكافى ، و يلاحظ أن يغطى الماء الأرز فقط .

(د) يترك بهذه الحالة حتى يشرب الأرز الماء وينضج .

و يمكن إضافة عصير الططم إلى الماء ، إذا رغب فى ذلك .

أصناف أخرى

١ - المكرونة :

- (أ) تساق المكرونة في الماء والملح حتى تستوى ثم تصفى من الماء .
(ب) يقدح السمن ويوضع على المكرونة .
(ج) تقدم للأكل مع الجبنة الرومي المبشورة .
وأحيانا تعمل المكرونة باللحم المفرومة وعصير الطماطم .

٢ - البيض :

المقلي :

يقلى البيض إما في السمن أو الزبد فقط ، أو مع العجوة ، أو اللحم المفروم ، أو الفول ، وفي هذه الحال الأخيرة بعد قدح السمن أو الزبد يوضع الشيء الذى سيكون مع البيض مثل العجوة بعد إعداده ومتى قرب من النضج يقلى في وسطه البيض .

العجة :

(أ) يعصج اللحم المفروم مع قيسل من البصل المفروم والطماطم في السمن .

(ب) يكسر البيض ويخفق حتى يختلط الزلال "البياض" بالملح الصفار تماما ثم يضاف إليه الملح والذفل والبقدونس المفروم .

(ج) يخلط اللحم مع البيض خلطا جيدا ، ويضبط طعمه .

(د) يقدح السمن على نار هادئة في آنية مفرطية "طاسة أو طوفي"
ثم يوضع فيها هذا الخليط حتى يستوى فيقلب على الوجه الثاني .

(هـ) تقطع العجة إلى قطع مناسبة الحجم وتقدم للأكل وهي ساخنة .

البيض بالفلفل الأخضر :

المقادير :

٣ بيضات	فلفل أخضر
٤ طماطم متوسطة الحجم	ملح وفلفل
٣ بصلة	خبز افرنجى محمر "توست"
٣ ملاعق مسلي	

الطريقة :

(١) يحزط البصل والفلفل الأخضر ، ويقدح السمن ، ثم يحمرفيه
هذا الخليط ويترك على النار مدة نصف ساعة مع تقلبيه من وقت لآخر ،
ثم يضاف إليه الملح والفلفل بالمقدار اللازم .

(٢) يكسر البيض ويضاف واحدة فواحدة مع ملاحظة عدم فساده
مع التقليب طول الوقت ، ويلاحظ أن تكون النار متوسطة الحرارة .

(٣) توضع الكمية المناسبة من هذا الصنف على قطع الخبز ، ويؤكل
وهو ساخن .

الحلو المطبوخ :

يحتوى الحلو المطبوخ على كمية كبيرة من المواد الغذائية ، كما أنه محبوب لدى المرشحات ويفضله كثير ممن على الفاكهة .

ومن أنواع الحلو المطبوخ الممكن عملها بالمعسكر .

١ — الفواكه الجافة :

تعمل الفواكه الجافة مثل القراصيا ، والمشمشية ، والوشنة وغيرها بالطريقة الآتية ،

(أ) ينظف النوع المطلوب ، ويغسل جيدا بالماء عدة مرات .

(ب) يسلق مع الزبيب فى مقدار مناسب من الماء .

(ج) يضاف السكر الكافى عند ما تقرب الفاكهة من النضج وتترك على النار حتى يتم نضجها ، ويضاف إليها أحيانا قليل من ماء الورد .

(د) تقدم وهى باردة ، وتؤكل بمفردها أو مع البسكويت الجاف .

٢ — الفواكه الطازجة :

تعمل الفواكه الطازجة مثل التفاح ، والكمثرى ، والخوخ ، وغيره خشفا بالطريقة الآتية :

(أ) تقشر الفاكهة إذا كانت من النوع الذى يستلزم رفع القشر ، وتقطع إلى قطع كبيرة الحجم مناسبة ، حتى لا تنهرى فى الطبخ .

(ب) توضع الفاكهة على النار في مقدار مناسب من الماء حتى تقرب من النضج .

(ج) يوضع المقدار اللازم من السكر ، وتترك الفاكهة حتى يتم نضجها .

(د) يقدم الحشاف وهو بارد ، ويؤكل بمفرده أو مع البسكويت الجاف .

٣ — المهلبية :

(أ) يغلى اللبن ، ويذاب دقيق الأرز المنخول في قليل من الماء ، ثم يضاف إلى اللبن مع التليب وتكون النار هادئة .

(ب) يضاف السكر الكافي مع ملاحظة تغطيسه في الماء أولا إذا كان قطعاً ، وذلك حينما تقرب المهلبية من النضج .

(ج) توضع المهلبية في الصحون بعد نضجها ، ويزين سطحها بالفستق المقشر .

(د) تقدم المهلبية للأكل وهي باردة .

وتعمل المهلبية أيضا بالنشا أو الأرابوط بدلا من دقيق الأرز والطريقة كلها واحدة ، وتوضع أحيانا في القوالب المزخرفة بدلا من الصحون .

٤ — الأرز بلبن :

(أ) يغلى الماء ثم يوضع فيه الأرز بعد تنقيته وغسله ، ويترك على النار حتى ينضج نصف نضج ، ثم يصفى من الماء .

(ب) يغلى اللبن ثم يضاف إليه الأرز ، وقبل أن يتم نضجه يضاف إليه
اللازم من السكر مع ملاحظة تغطيته في الماء قبل وضعه في اللبن
إذا كان قطعاً .

(ج) يوضع بعد تمام نضجه في الصحون ، أو القوالب .

(د) يقدم للأكل وهو بارد .

٥ — الفالودج :

(١) تعصر الفاكهة مثل البرتقال أو الليمون ويضاف إلى عصيرها
الماء والسكر الكافي .

(ب) يوضع هذا المزيج على النار حتى يغلى .

(ج) يوضع النشا في قطعة نظيفة ثم يذاب في قليل من الماء .

(د) يضاف النشا على العصير والماء والسكر ثم يقلب حتى ينضج .

(هـ) يوضع الفالودج في الصحون أو القوالب .

(و) تقدم للأكل وهي باردة .

٦ — حلاوة الدقيق والأرميك :

(١) يقدح السمن ويحمر فيه البندق اللوز المقشر والصنوبر حتى
يصفر لونه .

(ب) يضاف الدقيق ، أو الأرميك ”دقيق السميت الذي يصنع
منه البسبوسة“ ويقلب حتى تحمر ويصير لونه ذهبياً .

(ج) يضاف محلول السكر المغلي (الشربات) ويحرك على النار حتى يمتزج تماما بالدقيق .

(د) يقطع بعد تمام نضجه قطعا بالملقعة أو بالقوالب الخاصة .

(هـ) يقدم للأكل وهو دافئ .

٧ - الكفاة :

(١) تقطع الكفاة وهي نبتة إلى قطع صغيرة وتعرض للهواء مدة من الزمن .

(ب) يقدح السمن تحمر فيه الكفاة نصف تحمير .

(ج) يؤتى بصيغة ويقدح فيها جانب من السمن .

(د) توضع نصف الكفاة في الصينية ثم يوضع الحشو المكون من الزبيب والبندق والجوز بعد تنظيفه وتكسيده ثم يوضع باقي الكفاة .

(هـ) تحمر الكفاة على جمر هادئ حتى يحمر هذه الوجه ثم توضع كمية أخرى من السمن بعد قلب الكفاة بغاية الاحتراس على الوجه الآخر ويحمر الوجه الآخر بنفس الطريقة .

(و) يوضع محلول السكر المغلي (الشربات) على الكفاة وهي ساخنة، وبعد مدة تقطع إلى قطع مناسبة الحجم .

(ز) تقدم للأكل وهي دافئة ، أو باردة .

٨ - القطائف :

(أ) يؤتى بالقطائف ثم يخبث بالبندق المفروم والزبيب والمصاير الخ وتطبخ .

(ب) يقدح السمن وتقلي فيه القطائف حتى تحمر ويصير لونها ذهبيا .

(ج) ترفع القطائف بعد تحميرها من السمن وتوضع توا في محلول السكر المغلي ، وبعد مدة من الزمن تخرج منه .

(د) تقدم للأكل وهي دائلة أو باردة .

٩ - القشطة :

(أ) ينخل الدقيق ثم يذاب جيدا في الماء حتى يصير خالبا من الكلاكيك .

(ب) يكسر البيض اللازم على هذه العجينة ويمزج بها تماما مع قليل من الملح وتترك مدة وجيزة .

(ج) يقدح السمن أو الزيت ، ثم يؤخذ من هذه العجينة بفنجانة قهوة وتقلي فيه حتى يصير لونها ذهبيا .

(د) ترفع القشطة من الزيت أو السمن بعد تحميرها ، وتوضع توا في محلول السكر المغلي ، وبعد مدة من الزمن تخرج منه .

(هـ) تقدم للأكل وهي دافئة أو باردة .

جدول نموذجي

بيان أغذية المسكرات في فصل الصيف في أيام الأسبوع

الأيام	فطور	غذاء	مشاء
السبت	لبن ، شاي ، خبز ، جبنه بيضاء ، مربة بالزبدة	خبز ، صينية لحم البطاطس أرز ، بطيخ	خبز ، لبنز بادى ، فول مدمس ، قرصيا
الأحد	لبن ، شاي ، خبز عسل ، زيتون أسود	خبز ، كفته محمرة ، قرع مككور ، شمام	خبز ، مربة وزبدة ، جبنه روى ، أناناس
الاثنين	لبن ، شاي ، خبز ، جبنه روى ، مربة بالزبدة	خبز ، فراخ وملوخية أرز ، بطيخ	خبز ، بيض ، جبنه ، زبدة ، تفاح مطبوخ
الثلاثاء	لبن ، شاي ، خبز ، جبنه بيضاء ، حلاوة	خبز ، كباب حلة ، لوبيا جافة ، أرز ، موز	خبز ، لبنز بادى ، عسل وزبدة ، مهلية
الأربعاء	لبن ، شاي ، خبز ، زيتون أسود ، عسل	خبز ، سمك مقلى وصينية ، أرز ، باج	خبز ، شوربة خضار ، بطاطس محمر ، مشمشية
الخميس	لبن ، شاي ، خبز ، جبنه ، مربة بالزبدة	خبز ، لحم مع الذاصوليا الخضراء ، أرز ، بطيخ	خبز ، جبنه و بطيخ
الجمعة	لبن ، شاي ، خبز جبنه روى ، حلاوة	خبز ، لحم محمر ، بامية مكرونة ، شمام	خبز ، بيض ، زيتون أسود ، أرز بلبن

بجدول نموذجي

بيان أغذية المسكرات في فصل الشتاء في أيام الأسبوع

الأيام	فطور	غذاء	عشاء
السبت	لبن ، شاي ، خبز ، فول بالزبد ، مربة	خبز ، لحم مطبوخ مع الأسماك ، مكرونة ، برتقال	خبز ، زبد ، مربة ، عسل ، أوريك
الأحد	لبن ، شاي ، خبز ، بيض ، زيتون أسود	خبز ، فرائح محمرة ، قنطاس أرز ، يوسف أفندي	خبز ، زبد ، شوربة فراخ بالقريبة ، مكرونة ، مشمشية
الاثنين	لبن ، شاي ، خبز ، فول بالزبد ، عسل وزبد	خبز ، كفتة لحم بالصلصة ، كرونب محشي ، قنطاس	خبز ، زبد ، شوربة خضار ، أناناس
الثلاثاء	لبن ، شاي ، خبز ، بيض ، جبنة بيضاء	خبز ، سمك مقلي ، صفيحة أرز ، موز	خبز ، زبد ، بطاطس محمرة زيتون أسود ، قراشيا
الأربعاء	لبن ، شاي ، خبز ، فول بالزبد ، حلالة	خبز ، لحم مطبوخ مع الخضار ، أرز ، برتقال	خبز ، زبد ، مربة ، عظم ، جبنة بيضاء ، أرز بلبن
الخميس	لبن ، شاي ، خبز ، بيض ، زبد ، مربة	خبز ، كباب حار ، قندول مكرونة ، قنطاس	خبز ، زبد ، لبن ، زبادي فول مدمس ، قنطاس مطبوخ
الجمعة	لبن ، شاي ، خبز ، فول بالزبد ، حلالة	خبز ، كفتة محمرة ، بطاطس صفيحة أرز ، يوسف أفندي	خبز ، زبد ، كفتة بطاطس ، فالودج

ملاحظة — يمكن أن يكون خضر المساء من نوع خضر المساء

بعد تناول الطعام

يجب أن تقسم عملية النظافة بعد الأكل إلى أقسام حتى لا تفتقر مدة طويلة ، فيكلف بعض المرشدين جمع الأواني وتنظيفها بالزبد القاهم أو الطسى ، أو رماد الخشب الذى استعمل وقودا للطبخ لإزالة المواد الدهنية ، والبعض الآخر غسائها بالماء الساخن الذى يكون قد أعد لذلك بوضعه على النار قبل البدء فى تناول الطعام ، ووضعها فى المكان الذى يعد لها معرضة للهواء والشمس لتجف .

وتكلف جماعة أخرى بتنظيم ، وتنظيف مكان الطبخ ، حرق القمامة (الزبالة) مثل القوط التى من الورق ، وورق اللف ، والصاديق الورقية ، وحفر حفرة صغيرة لدفن القمامة الأخرى التى لا يمكن حرقها ، أو الانتفاع بها ، مثل اللب المصنوعة من الصحف ، والقنينات الزجاجية ، وبقايا الأطعمة التى لا تحرق بسهولة ، وقبل دفن اللب الصفيرية يجب أولا حرقها ، ثم طرقتها حتى تصبح مسطحة ، وأخيرا ، إذا لم تكن هناك حاجة إلى النار ، تخذ تماما بالماء حتى نظفا كل قطعة منها ، ويجب أن تتأكد المرشدة التى تقوم بهذا العمل من أنها أطفأت النار تماما ، حتى لا يكون إهمالها سببا فى حدوث حريق .

الراحة بعد تناول الغذاء

للاراحة بعد الأكل أهمية كبيرة بالنسبة لصحة المرشدة ، فكما أن العمل ،
واللهب ، والراحة العامة كلها عوامل أساسية في المسكر ، فيجب أن
يكون للراحة بعد الأكل الكثير من الاعتبار .

فبعد تناول الطعام يجب أن تستلقي المرشدة بضع دقائق ، ومن الحكمة
ألا تستلقي على الأرض أو الحشيش مباشرة منها كان جانا ، بل يجب
أن تفرش قطعة من المشمع " الساكتوش " الذي يستعمل لهذا الغرض
وتستلقي عليها برهة من الزمن وإذا أمكنها النوم ولو مدة قصيرة كان هذا
أكثر فائدة لصحتها ، وإذا علمت المرشدة أن الحليم انلطأ ، والتسرع
في إبداء الملاحظات وعدم مراعاة إحساس الغير ، والتبريج ، كلها عائدة
إلى عدم أخذ الجسم قسطا وانيا من الراحة وخصوصا بعد الأكل ،
أمكنها أن تحكم على ما لهذا من الأهمية .

مجلس السمر حول النار

من أهم ما يدخل السرور إلى نفس المرشديات في أثناء معيشتهم بالمعسكر ، اجتماعهن للتسامر حول النار في المساء ، بعد الفراغ من جميع أعمال اليوم ، أو قيامهن برحلة في الحلاء ، بعد تناول طعام العشاء ، والفراغ من تنظيف الأواني .

ففي فصل الصيف إذا كانت السماء مقمرة يحتاج إلى نار قليلة للسمر ، أما إذا كان الظلام حالكا ، فتوقد نار كبيرة تجتمع حولها المرشديات للتسامر ، وتجاذب الحديث ، والغناء الجمي ، وقص القصص ، والتمثيل إلى آخر ما هنالك من مسليات تدخل السرور إلى النفس .

أما في فصل الشتاء فيجب ألا تعوق رداءة الجو المرشديات عن الاجتماع حول نار السمر ، وهنا تظهر مقدرة المرشدة في التغلب على رداءة الجو ، فإذا كان المطر خفيفا أمكن إبقاء نار صغيرة ، ثم يعقد مجلس السمر حولها ، ولكن إذا كان المطر شديدا ، والرياح قوية تلجأ المرشديات إلى بناء ، أو خيمة الدرس ، أو المطعم ، حيث يعقدن مجلس السمر بدون إبقاء النار .

وعلى العموم يجب أن يكون لمجلس السمر حول النار ، الكثير من الأهمية في نظام المعسكر ، لأنه من الأشياء المبهجة التي تدخل السرور على نفوس المرشديات ، كما أنه الوقت الذي يجتمعن فيه سويا في مسرح ، وفرح ، فتتوطد بينهن عرى المحبة ، والألفة ، التي هي من أهم دعائم حركة المرشديات .

٦ — نار الصخر :

تستعمل للحصول على النار في المكان بسرعة وبسهولة .
وطريقتها : تنظيف المسطح اللازم للنار وإعداده لها ثم ترتيب الصخور
اللازمة لحمل آنية الطهى ، واشمال النار بين هذه الصخور .



(شكل ١٢١ — نار الصخر)

٧ — نار الخبز :

وتستعمل لانعكاس الحرارة في فرن الخبز ، والشوى ، أو لمجز الرياح
عن النار .

وطريقتها : أن يستعمل حجر كبير ليكون ظهرا للفرن ، أو يبنى ظهره
بغرس ثلاث قطع من الخشب في الأرض تركز عليها حائط من العصي ،
والكحل الخشبية الكبيرة ، الواحدة فوق الأخرى ، ولما لم يتيسر الحصا ،

النوم

لا شك أن المرشدة تشعر بالتعب والراحة عظيمين إذا استبدلت ملابس النهار . بأخرى وقت الليل ، وخصوصا إذا مسحت جسمها بالسفنجة مبللة بالماء الدافئ ، أو البارد ثم جففته قبل إبدال ملابسها .

أما إذا كان باردا ، فيحسن أن تبديل المرشدة ملابسها قبل النوم ، وفي الصباح قبل ارتداء ملابس النهار . تلك جسمها بالسفنجة مبللة بالماء الساخن . ثم تجفقه جيدا .

وقد تستغرب المرشدة للمرة الأولى نومها في المعسكر لأن الليل في الخلاء يخالف كل الاختلاف عنه في المنزل ، ولكننا مني اهتمت بتطابقها وبترتيب فراشه وتهيئة أغطيتها نامت نوما هنيئا .

ومن اللازم ألا تكثر المرشدة من ملابس النوم في أثناء البرد ، والأفضل أن ترتب فراشها بحيث يكون تحتها وفونها أغطية كافية تقاها البرد والرطوبة ، وخصوصا يجب ألا تنسى وضع قطعة المشمع تحت الفراش .

في الصباح

ليس هناك أجمل منظرا من استقبال الشمس عند شروقها حينما تبرز
من بين الأشجار ، ولا ألطف مسمعا من تغريد الطيور عند ما تستقبل
الصباح في أوكارها ، نالكي تتمتع المرشدة بذلك يجب أن تستيقظ باكرا ،
وتبدأ بتجوية فراشها وتعريضه للهواء وأشعة الشمس بينما تغتسل هي
وترتدي ملابسها وتتناول فطورها وترتب خيمتها ، ثم تشتك بعد ذلك كل
مرشدة مع قسمها في القيام بالعمل المناط بها في هذا اليوم .

تقليات الجو

في معيشة المرشدة في الحلاء كما هي الحال في المعسكرات يكون من الضروري جدا أن تلاحظ تقليات الجو حتى تستعد لها ، وتأمين ما يحتمل أن يكون هناك من طواري ، ويسبق ذلك غالباً علامات يستدل منها على ما سيحدث ، فهناك علامات تدل على صحو الجو ، وأخرى على رداءته ، وغيرها تسبق هطول الأمطار الخ .

(١) علامات صحو الجو :

(١) تتجه الطيور في طيرانها في الجهات الساحلية ، إلى جهة البحر .

(٢) ترتفع الطيور في طيرانها في الجو .

(٣) يستطع القنصر عند إضاءته .

(٤) تكون السماء صافية الأديم .

(٥) يشرق الجو عند غروب الشمس .

علامات رداءة الجو ،

(١) تسرع المواشي في الاتجاه إلى مأويها .

(٢) تقرب الطيور في طيرانها من سطح الأرض .

- (ج) علامات قرب هطول الأمطار .
- (١) سماع الصوت بكل وضوح .
- (٢) ظهور هالة حول القمر .
- (٣) طيران الطيور قريبا من سطح الأرض .
- (٤) أحرار الجو عند شروق الشمس .
- (٥) ظهور الغيوم وبخاصة في الجهة الغربية .
- (٦) عصف الرياح .
- (٧) ظهور النلال البعيدة بوضوح .
- (٨) عدم ارتفاع الدخان في الجو .

الإصابات واسعافها

الاختناق

عند الإصابة بالاختناق يقف تنفس المصابة ، والواجب على المرشدة القائمة بالاسعاف ألا تفقد الأمل في الحياة مهما ظهر على المصابة من علامات الموت ، فتدبّق تنفس الغريقة أو المختنقة في حادث آخر تزيد على العشرة دقائق ثم يعود إلى حالته الطبيعية بالتنفس الصناعي ويحدث الاختناق من :

١ — سد مجرى الهواء من :

(أ) الفرق .

(ب) الضغط الخارجي بالخنق أو الشنق أو الفطيس ،

(ج) وقوف جسم غريب في الحلق مثل قطعة من اللحم أو الأسنان الصناعية أو غيرها .

٣ — استنشاق الغاز السام الناتج من :

(أ) دخان الفحم النباتي الذي لم يتحوّل تماماً إلى بخر ،

(ب) غاز الاستصباح في المنزل أو غيره .

(ج) الدخان الكثيف كما في حالة الحريق .

(د) الدخان الناتج عن الفحم المكوك .

(هـ) الرائحة الناتجة عن القمين أو الجبارة وغاز حامض الكربونيك .

٣ — الضغط على الصدر :

كما يحدث في حالة الزحام أو السقوط تحت الرمال أو الانقراض .

٤ — التأثير العصبي :

الذي ينتج من :

(أ) تناول منوم أو مخدر أو بعض السموم الأخرى .

(ب) السقوط .

(ج) ارجة الكهربية .

الإسعاف :

يزال سبب الاختناق بأسرع ما يمكن ، وتحمل المصابة إلى مكان طلق الهواء ، وتفك جميع الملابس الضاغطة ، ويبدأ في الحال في عملية التنفس الصناعي "الذي سبق بيان طريقته في إنتاذ الغرق في الباب الخاص بالسباحة" حتى يعود للمصابة تنفسها الطبيعي .

وإذا كان الاختناق ناتجا عن وقف جسم في الحلق فتضرب المصابة في ظهرها بقبضة اليد ضربة شديدة ليخرج هذا الجسم من حلقها ، والافيداول لإخراجه بيد ماهرة أو يضغط على أصل اللسان فيكون هذا داعيا إلى غثيان المصابة فيخرج الجسم الواقف في حلقها مقدونا مع القيئ .

أما إن كانت الاختناق من ورم في الحلق فيوضع دلي الجزء الأمامي من ارقبة من الذقن حتى بدء عظمة (القص) مكدمات بقطعة من اللانلا المغموسة في الماء الحار جدا ، وإذا لم تكن حركة التنفس قد وقفت أو ماد التنفس إلى حالته ، تعطى المصابة قطعا من الثلج لمصها ، وإذا لم يتيسر الحصول على الملح تعطى ماء بارد تشربه .

الحريق

كثيرا ما تقرأ المرشدة في الجرائد، أو تسمع عن حوادث الحريق، فعليها أن تدرس كل حالة من هذه الحالات، وتساأل نفسها ماذا كانت تفعل لو أن هذه الحادثة بتزدا، أو قريبة منها، وبهذا تصل إلى أحسن نتيجة من تفكيرها، لأنها إنما تقوم بذلك وهي هادئة، في جو خال من المؤثرات، وأفضل طريقة تتبعها المرشدة في حوادث الحريق هي :

(١) إنذار سكان المنزل المقيمين فيه كي يستعدوا للنجاة والمساعدة في إطفاء الحريق .

(٢) إبلاغ مركز المطافح تليفونيا ، وإخبار أقرب جندي .

(٣) إخبار الجيران ليقفوا ما يلزم من مساعدة، وليكونوا على استعداد للطوارئ .

(٤) مساعدة الأطفال ، وكبار السن ، في البعد عن مكان الحريق .

(٥) المساعدة في إطفاء النار ، والعدل على حصرها في أصغر منطقة حتى يزل خطرها .

(٦) الاحتراس من اشتعال الملابس بالنار ، أو الاختناق بالدخان .

وإذا اضطرت المرشدة إلى الاقتراب من النار فإن أفضل طريقة تبقى
بها نفسها من الاشتعال ، هي أن تبل ببطانية ، وتفتح فيها فتحة لرأسها ثم تلبسها
فإنها تقيها من النار أو شرورها ، كما أنها لا تسمح لنفسها بالدخول إلى الأماكن
المملوءة بالدخان ما لم تضع على أنفها منديلا أو جوربا مياولا (شكل ١٣٨)
ثم تسير منحنية ، أو تحبوا على يديها وركبتيها ، لأنها كلما قربت من الأرض ،
كلما قلت كمية الدخان .

وإذا شبت النار بجوار المعسكر الذي تقيم فيه المرشدات وجب عليهن هدم
النيام في الحال . وإعداد معدات الرحيل .



تغطية الأنف من الدخان

(شكل ١٣٨)

الحروق

إذا اشتعلت النار بلبس شخص يجب الإسراع في إطفائها بالطريقة الآتية :

(١) إبعاده عن تيار الهواء .

(٢) لفه في شيء ثقيل مثل الطنافس ، أو الألففة أو غير ذلك (شكل ١٣٩) .

(٣) إلقاؤه على الأرض ، ودحرجته عدة مرات حتى يطفأ اللهب .



(شكل ١٣٩ — لف المصابة)

وبعد إطفاء الحريق يبحث ١٤ إذا كانت هناك حروق ، فإن وجد شيء منها ، يسعف بالطريقة الآتية :

(١) خلع الملابس بكل اعتناء ورفق ، وقصها إن كانت ملتصقة بالجلد .

(٢) دهن السطح المحروق بمسادة دهنية مثل زيت الزيتون ، أو بالزبد أو السمن ، أو ذره بالدققتي أو النشا ، أو وضع قطعة من النسيج عليه بعد غمسها في " المروخ الجيري " الذي يركب من أجزاء متساوية من ماء الجير وزيت الزيتون .

(٣) لف الجزء المحروق باعتناء بقطعة نظيفة من النسيج ، وعدم تعريضه للهواء .

(٤) إعطاء المريض قليلا من المشروبات الروحية ، إذا أحس بقشعريرة ووضع زجاجات مملوءة بالماء الساخن في فراشه .

هذا فيما يختص بالحروق التي تحدث من اشتعال النار ، أما الحروق التي تحدث عن كي الحوامض فتسعف بالغسل بالماء . واستعمال أى مادة قلوية ، كالصودا أو ماء الجير .

أما كي القلويات فيسعف بالغسل بالماء المضاف إليه قليل من الخل أو أى حامض آخر .

الخيوية

تشأ الخيوية عادة من نزيف داخل المنخ ، أو عن أسراض مرضية في الإنسان .

وفي الخيوية تفقد المصابة إحساسها ، وحركات جسمها ، فقد أتما .

الاسعاف :

- (١) يمنع تجوهر الناس حول المصابة .
- (٢) تلتق المصابة على ظهرها في مكان طاق الهواء .
- (٣) تفك جميع الملابس الضاغطة على الجسم كأربطة الرقبة والصدر والبطن ، والأحذية أو أربطة الجوارب .
- (٤) تنشق المصابة ملح النوشادر .
- (٥) توضع زجاجات مملوءة بالماء الساخن ومحكمة الغطاء عند أطراف المصابة إذا كانت باردة .
- (٦) يستدعى الطبيب في الحال .

الزوبات العصبية

تحدث الزوبات العصبية عن الانفعال النفساني الشديد .

الأعراض

تسقط المصابة بذأة على الأرض ، ويتصلب جسمها وتستغرق في الضحك ، أو تبهش بالبكاء ، وأحيانا تتقلص شفتاها ، ويرتعد جسمها وتنطبق أسنانها ، ويتغير لون وجهها ، وقد يخرج من فيها زبد ، أو تصبح بشدة .

الأسعاف :

- (١) تلقى المصابة على ظهرها في مكان هادئ طلق الهواء .
- (٢) يوضع شيء لين كقطعة من "الذلين" أو منديل معقود بين فكى المصابة حتى لا تعض لسانها .
- (٣) تضجع المصابة على جنبها إذا خرج من فيها زبد .
- (٤) تنشق المصابة قليلا من الأثير إذا كانت شديدة الضياع .
- (٥) تغسل الجروح التي قد تحدث من تأثير المقوط على الأرض بالماء أو أى محلول مطهر ، وتربط بمنديل ، أو قطعة نظيفة .
- (٦) إذا لم تفق المصابة يستدعى الطبيب في الحال .

الإغماء

يتسبب الإغماء من سبب أو أكثر من الأسباب الآتية :

- (١) فساد الهواء .
- (٢) الجوع الشديد .
- (٣) التعب .
- (٤) الفزع .
- (٥) أمراض القلب .
- (٦) الألم الشديد .
- (٧) التزييف الكثير .

الأعراض :

- (١) دوار .
- (٢) خفقان القلب .
- (٣) شحوب الوجه .
- (٤) بياض الشفتين .
- (٥) سرعة التنفس .
- (٦) ضعف النبض .
- (٧) وقوع المصاب على الأرض .

الاستعافات :

يمكن توقي الإغماء قبل حدوثه ، إذا كان المصاب في غرفة مزدحمة مثلا ، فتح نوافذ الغرفة لتجديد الهواء ، وإحداثه على كرسي ، وثني رأسه بين رجليه ، ويلزم تسنده في هذه الحالة حتى إذا ما أغشى عليه ، لا يقع فيصاب باصابة خطيرة ، وإذا حدث الإغماء يترك هذا العلاج لأنه يعوق الدورة والتنفس ، ويسعف المصاب بالطريقة الآتية :

(١) وضع المصاب على ظهره ، أو على جانبه الأيسر مع رفع الحوض والطرفين السفليين قليلا ، ويكون ذلك في مكان طلق الهواء .

(٢) فك الملابس الضاغطة على جسم المصاب ، خصوصا ما كان منها ضاغطا على الصدر والعنق .

(٣) رش الماء البارد على وجه المصاب .

(٤) استعمل الأملاح المنبهة لتشميم المصاب كالتشادر .

(٥) إعطاء المصاب قليلا من الماء المضاف إليه بضع نقط من النشادر العطري ، أو الماء القراح ، وذلك إذا قوى على البلع .

ترك المصاب مستلقيا على ظهره إلى أن يتنبه تماما .

(٧) عمل تنفس صناعي للمصاب ، إذا لم يرجع التنفس الطبيعي إلى حاله الأصلية .

(٨) وضع ورقة خردلية على قسم القلب ، وعمل حمام ساخن القدمين وإذا طال الإغماء وجب استدعاء الطبيب في الحال .

الصدمة الكهربائية

إذا لمست المرشدة قضيبا ، أو سلكا مكهربا ، فإنها تتكهرب وتسقط على الأرض مغشيا عليها ، وأول خطوة في إسعافها هي إبعادها عن القضيب أو السلك ولكن يجب أن تحترس المرشدة في أثناء إبعاد المصابة من أن تصاب هي بالرجة الكهربائية أيضا .

ولكي تتمكن المرشدة من إبعاد المصابة دون أن تعرض نفسها للخطر ، يجب أن تقف على لوح من الخشب الجاف ، أو الزجاج ، ثم تلف يديها في عدة طيات من النسيج الجاف ، وتجذب المصابة من مكانها بواسطة عصا خشبية .

وإذا وقفت حركة تنفس المصابة ، أو كانت ضعيفة ، يجب في الحال بعملية التنفس الصناعي .

وفي بعض الحالات الخطرة حيثما يكون التيار الكهربائي شديدا تصعق المصابة لوقتها ، وتقع صريعة على الأرض ، فيجب أن تذكر المرشدة دائما أنه سواء أنارت المصابة الحياة أو لم تفارقها ، فإن لمسها دون عمل الاحتياطات السابقة ، يكون سببا في الإصابة بالرجة الكهربائية ، وكثيرا ما ذهبت أرواح كثيرة نتيجة الجذل ، وعدم الاحتياط حينما يصاب شخص بالرجة الكهربائية فيأتي آخر لينقذه ، فيلمسه فيصاب هو أيضا بها ، ثم ثالث وهكذا ، ومتى تذكرت المرشدة أن المصابة بالرجة الكهربائية يكون جسمها كله كمية كهربائية من الخطر الشديد لمس أي جزء منها ، أدركت ما يجب عليها عمله في هذه الحالة .

تم طبع هذا الكتاب في يوم ٢ جمادى الثاني سنة ١٣٧٠
(الموافق ١٠ مارس سنة ١٩٥١)

مدير عام المطبعة الأميرية
فؤاد يوسف هاشم