

وزارة المعارف العمومية

الفتاوى الشرعية

الجزء الثالث

المرشدة من الترتيب الأولى

تأليف

منيره صبرى



الطبعة الأميرية بالقاهرة

١٩٥١



من دواعي نخر المرشدات المصريات أن تكون حفلتهن الثانية في ٧ أبريل سنة ١٩٣٢ هي أول اجتماع رسمي شرفه مولانا جلالة الملك فؤاد الأول رعاه الله مع صاحب السمو الملكي الأمير فاروق ولي العهد المحبوب وأفراد الأسرة المالكة ، والمرشدات المصريات يقدرن هذا العطف السامي كل تقدير ، كما أنه يشرف كبيرتهن أن تحلى أول صفحة من كتابها بتلك الصورة التاريخية الجليلة مع أسمى عبارات الإجلال والاحترام .



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

فهرس الكتاب

صفحة

(ف)	المقدمة	...
١	شارة المرشدة من الرتبة الأولى	...
٣	مواد اختبار المرشدة من الرتبة الأولى	...
٥	الحصول على شارة الرتبة الثانية	...
٦	التأثير الطيب فى الفرقة	...
٨	تاريخ حركة المرشذات	...
١٤	أعراض حركة المرشذات	...

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 المشورية
٥١	جهات البوصلة

تعيين الجهات :

٥٥	بالنهار
٥٥	بالشمس
٦٠	بالساعة
٦١	بالعصا
٦٢	بتخيظ المطار والعصا
٦٣	باليسل
٦٣	بالكواكب
٦٣	الشمس
٦٣	النجوم التي لها علاقة بتعيين الجهات
٦٤	الدب الأكبر ، النجم القطبي الشمالي ، الدب الأصفر ، الجوزاء
٦٨	الاقتصاد

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

(و)

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

صفحة	
١٥١	حمل الساخنة المعبأة
١٥٢	التنفس الصناعي
١٥٧	ما يعمل في الاقصاد
١٥٨	تعميمات يجب اتباعها في القوارب
١٥٩	الخدمة — الاسعاف : التعريض
١٦٠	شارة الاسعاف
١٦٢	» التعريض
١٦٤	معرفة الجهة التي بها الغرفة أو المنزل
١٦٦	عمل الخرائط
١٧٠	قراءة الخرائط
١٧٤	الاتجاه ، المسافة ، الموضع ، التمثيل
١٧٧	رسم الخرائط
١٧٧	طرق عمل الخرائط
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	المسكرات
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 بالحيايم ونظافة المعسكر
٢٣١	المراحيض
٢٣٢	العمل اليومي بالمعسكر
٢٣٦	أعمال المعسكر وتوزيعها
٢٣٨	نموذج لجدول توزيع الأعمال
٢٣٩	واجبات 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 • الحبوب • 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

(ى)

- سندحة
- ٢٥٨ المكان ؛ الخشب ؛ إيقاد النار ؛ قبل إيقاد النار
- ٢٦٥ أنواع النيران
- ٢٧٤ الهرمية ؛ المتقاطعة ؛ الصياد ؛ الخندق المفتوح ؛ النجمة ؛ الصخر ؛ الخبز
القرن الصفيح ؛ الحفرة ؛ حفرة الحبوب ؛ الطهي المدفون ، القطارة ..
- ٢٧٥ ألوان الطعام التي تطهى في المعسكر
- ٢٧٦ الأصناف التي لا تستعمل فيها أدوات
- الحم المفروم والبيض على الصدر ؛ السمك أو البفتيك على الخشب ؛ السمك المشوى
على الصينية وفي ورق الشجر ؛ اللحم المشوى ؛ السمك أو اللحم أو الخضار المدفون ؛
٢٨٢ البيض المدفون في الورق ؛ البيض في البرتقال
- شوى البيض ، الخبز على العصا :
- ٢٨٤ الأصناف التي تطهى في أدوات المعسكر
- ٢٨٥ الحساء ؛ حساء العدس ؛ حساء الطاطم ؛ حساء الخضار
- ٢٨٦ اللحوم ؛ الكباب ؛ الكفتة ؛ الدفعة ؛ اللحم المسلوق ؛ اللحم مع الخضار ..
- ٢٨٨ الخضر
- ٢٨٩ البقول ؛ البسلة واللوبيا والذاصوليا الجافة باللحم ؛ العدس ؛ البصارة ؛ الأرز
- ٢٩١ أصناف أخرى
- ٢٩٢ المكرونة ؛ البيض ؛ المقلى ؛ العجة ؛ البيض بالقلقل الأخضر
- ٢٩٣ الحلو المطبوخ
- ٢٩٣ الفواكه الجافة — القراصيا ؛ المشمشية ؛ الوشنة
- ٢٩٣ « الطازجة — التفاح ؛ الكاثرى ؛ 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	مجالس السمر حول النار
٣٠٤	النسوم
٣٠٥	في الصباح
٣٠٦	تقلبات الجو
٣٠٦	علامات صحو الجو ؛ 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

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

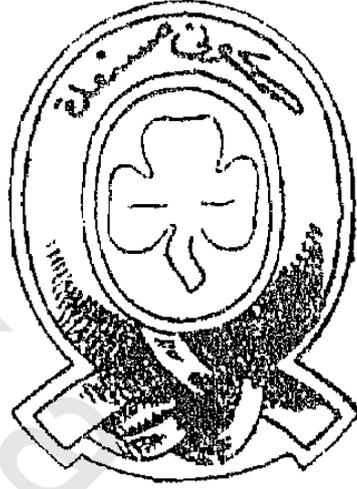
المقدمة

لا يمكن تحقيق الغرض الأساسي الذي ترمى إليه حركة المرشدات 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 نشأً صالحين وتعرف كيف تجعل منزلها ملكة الطمأنينة والسلام .

يتم هذا الجزء من كتاب الفتيات المرشدات التعاليم الخاصة بدرجاتهن المختلفة في سلك المرشدات 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 المرشدات وتدفعهن إلى الوصول إلى أسبى درجات الإرشاد ، وأن أرى له من الأثر الفعال في حركة المرشدات وتقدمها ما لسابقه الجزء الأول والثاني من كتاب الفتيات المرشدات .

شارة المرشدة من الرتبة الأولى



(شكل 1)

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 الطهي ، والحياطة ، ورعاية الطفل ، والتمريض ، والإسعاف وهي في مجموعها أهم ما يجب أن تحصل عليه المرشدة من شارات المهن التي تعدها لمركزها الحقيقي في الحياة .

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

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

مواد اختبار المرشدة من الرتبة الأولى

- ١ - الحصول على شارة الرتبة الثانية ، والتأثير الطيب في الفرقة .
- ٢ - الألمان بتاريخ حركة المرشديات 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 نهاراً والكواكب ليلاً .

(ج) اقتصاد مبلغ عشرة قروش في صندوق التوفير .

(د) تدريب فتاة لتتججج في اختبار المرشدة الحديثة .

٤ - الأعمال اليدوية :

حمل شارات المهن الآتية وهي ، الطهي ، 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 .

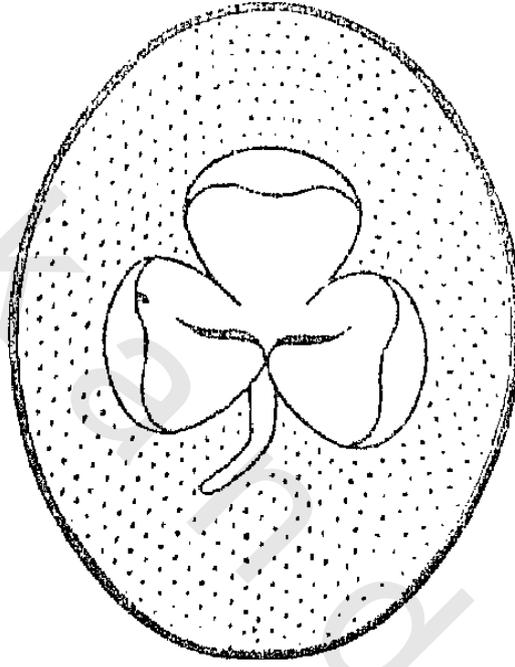
(ج) رسم خريطة يمكن شخصا غريبا من إيجاد طريقة من أى نقطة تعين إلى أخرى .

(د) أخذ مرشدتين "ليستا من الرتبة الأولى" لتمضية نصف يوم في الخلاء مع الاستعانة بخريطة في إيجاد الطريق ، إن أمكن ، وتستطيع أن تحكم المتحمته ، 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 الصناعي" 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 فرقها ، 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 عليهم القائدة الاعتماد كله حتى وإن لم تكن عضوا من أعضاء مجلس شرف الفرقة .

المرشدة من الرتبة الأولى هي التي تفحص كل شيء فحفا 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 شيء 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 صحوا 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 شيء ، 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 الكشافة 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 للكشافة في القصر البلورى بضواحي لندن ، حضرت بعض الفتيات مرتديات ملابس للكشافة أيضا فكانت هذه الرغبة باعثا لأن يفكر اللورد يادن باول في بدء حركة أخرى منفصلة للبنات ، تلائم حالتهم ، ومداركهم ، واحتياجهن ، 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 حاقة الاتصال بينها .

حركة الكشافة والمرشدات بمصر :

لما عمت حركة الكشافة 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 للكشافة من طلبة مدرسة الأوقاف الملكية " الخديو اسماعيل الثانوية " فكانت هذه الفرقة نواة لحركة الكشافة المصرية التي ينتظم 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 جلالتة بتنصيب حضرة صاحب السمو الملكي الأمير فاروق كشافا أعظم لمصر ، وتم ذلك في حفلة شائقة أقيمت لهذا الغرض بالنادي الأهلي بالجيزة 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 تكوّنت اللجنة الأهلية للكشافة بمرسوم ملكي وانضم إليها من الأعضاء أشخاص كثيرون من ذوى 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 ذلك الوقت تستعد لعقد المؤتمر السادس للمرشدات "بفوكسليز" أشهر مركز لتدريب قائدات المرشدات بالجزائر البريطانية وهو في الغابة الجديدة قريبا من سوهمبتون ، 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 نجحت 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 لمرشدات الأجنبية تضم عددا قليلا جدا من الفتيات المصريات ، وأنه في المؤتمر الدولي للمرشدات الذي عقد في بلاد المغرب في سنة ١٩٢٨ اعترف بهذه الحركة ممثلة لمصر، وكانت تدعى في ذلك 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 تخسر 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 المكتتب 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 ، و بعد 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 المنضات 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 للرشادات بالنادى الأهلى بالحزيرة . 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 في نجاح حركة المرشدات المصريات ووصولها إلى الحالة المرضية التي هي عليها الآن .

في أواخر سنة ١٩٣١ ، اتسع نطاق الحركة اتساعا أعظم ، وأدخل نظامها في بعض المدن الكبرى مثل الاسكندرية ودمهور وطنطا وأسيوط وبنى 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 السامى من أكبر الأسباب فى نجاح حركة المرشدات ، ووصولها فى تلك المدة الوجيزة إلى الحالة المدهشة السارة من التقدم والنجاح . وكانت نتيجة هذه الحفلة خيرا من سابقتها ، وقدرت ممن حضروها على اختلافهم كل تقدير ، كما أنها كانت دعاية طيبة للحركة بين الفتيات والجمهور الذى لم يعهد من قبل اشتراك الفتيات فى 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 لتربيتن جسميا وخالقيا .

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

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

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

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

وعدد المرشادات المصريات الآن في فبراير سنة ١٩٣٦ ستة آلاف وخمسةائة تقريبا في بلاد القطر المختلفة ولهن مركز بين محترم في 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 للجموع .
- (٥) تعليم الأشياء النافعة كالخرف المختلفة والمهارة فيها .
- (٦) تربية الأجسام تربية بدنية صحيحة .
- (٧) جعل المرشدة كفتا 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 ،
والتمرينات 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 .

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

تقدير المسافة والمساحة

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

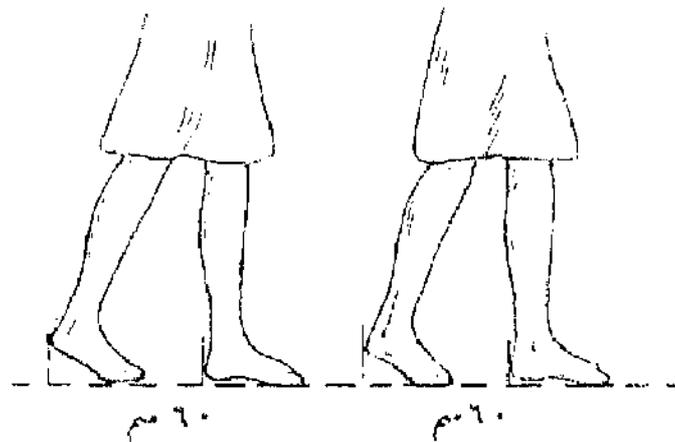
أو التلف ، أو لا يسمح ، فحتى كانت مدربة أمكنها أن تعرف ذلك بمجرد نظرة واحدة تلقىها على المنزل .

وكثيرا ما تحتاج المرشدة إلى الذهاب مع قائدها ، أو بعض زميلاتهما لاختيار مكان في الدراء لينصب 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 ، ويصبح في إمكانها من النظرة الأولى أن تقدر تقديرا صائبا ، أو قريبا من الحقيقة بقدر المستطاع .

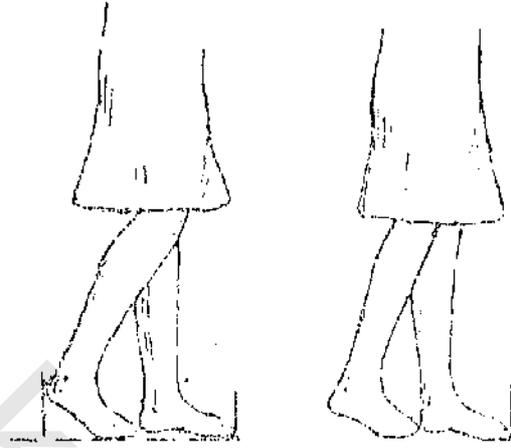
وتستعين المرشدة في تقدير المسافة والمساحة بمعرفة أطوال الأشياء الآتية :

١ — طول خطواتها بالضبط ، وطريقة قياسها أن تسير خطوة عادية ثم تضع علامتين خلف عقبها قدميهما 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 "الكراوات" 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 الشبكة الحديدية .

٨ — المساحة القانونية :

(أ) للمعب التنس : 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 ككتبتين .
- (٣) « ١٨٠ « بعض أجزاء دقيقة من الملابس .
- (٤) « ٢٧٠ « الوجه .
- (٥) « ٣٦٠ « حركة أرجلين .
- (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 الله الأبعاد ، يجب أن تمرن على الخروج في الخلاء هي وزميلاتها من المرشدات ومن ثم تستطيع أن تعرف نسبة نوة نظرها على التمييز من هذه الأبعاد وتتخذ ذلك قاعدة تعتمد عليها في تقديرها .

وهناك أشياء أخرى ثابتة يمكن تمييزها من الأبعاد الآتية :

(١) على بعد ٣٥٠ متر أبواب البيوت ونوافذها .

(٢) « ١٢٠٠ » الأشجار المنفردة .

(٣) « ٣٠٠٠ » الكبيرة المنفردة .

(٤) « ٤٠٠٠ » المداخن .

(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

مرتفعا مثل ، تل ، أو جبل .

(٢) إذا كان الضوء واقعا على الشيء المرئي ، ووسطه ساطعا وناكسا

للأشعة .

وتبدو الأشياء المنظورة أبعد من موقعها في الحالات الآتية :

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

(٢) إذا كان الجو رطبا ، والحرارة مرتفعة ، أو كان الشئ المرئى واقعا في الظل .

(٣) إذا كان لون الشئ المرئى قريبا 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 تميز نفسها عليه كلما استطاعت إلى ذلك سبيلا .

٣ - الطريقة الثالثة :

طريقة الابهام :

تستعمل هذه الطريقة لمعرفة المسافة بين المرشدة وأى شئ آخر .

(١) تقف المرشدة في مواجهة أى جسم تريد معرفة بعدها عنه مع مد ذراعها اليمنى للأمام أفقيا 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 الاجهام من النقطة الأولى إلى النقطة الثانية ، ثم تضرب هذه المسافة في العدد ٩ لأن نسبة المسافة التي بين العينين ، إلى المسافة من العين إلى الاجهام 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 ٩ × ١٥



(شكل ٧ - طريقة الاجهام)

٤ - الطريقة الرابعة :

طريقة المثلثين :

وهي تستعمل لتقدير اتساع المساء .

يجب أن تتذكرة المرشدة دائما أن سطح المساء يظهر أقل كثيرا من الحقيقة ، وهذه نقطة لها كثير من الأهمية إذ ربما أرادت المرشدة أن

تعتبر قناة مزلا ، سباحة ، وهي من في مقدورهن السباحة لمسافة خمسين مترا
لا أزيد ، فينظرها 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 تمرف على الفرق إذا كان الحد الأقصى لسباحتها هو الخمسون مترا .

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

(١) أن تنتحب من الشاطئ القابل شيئا ثابتا ، مرتقا ، مثل شجرة ،
ويرمز إليها بدائرة « ٥ » 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 .

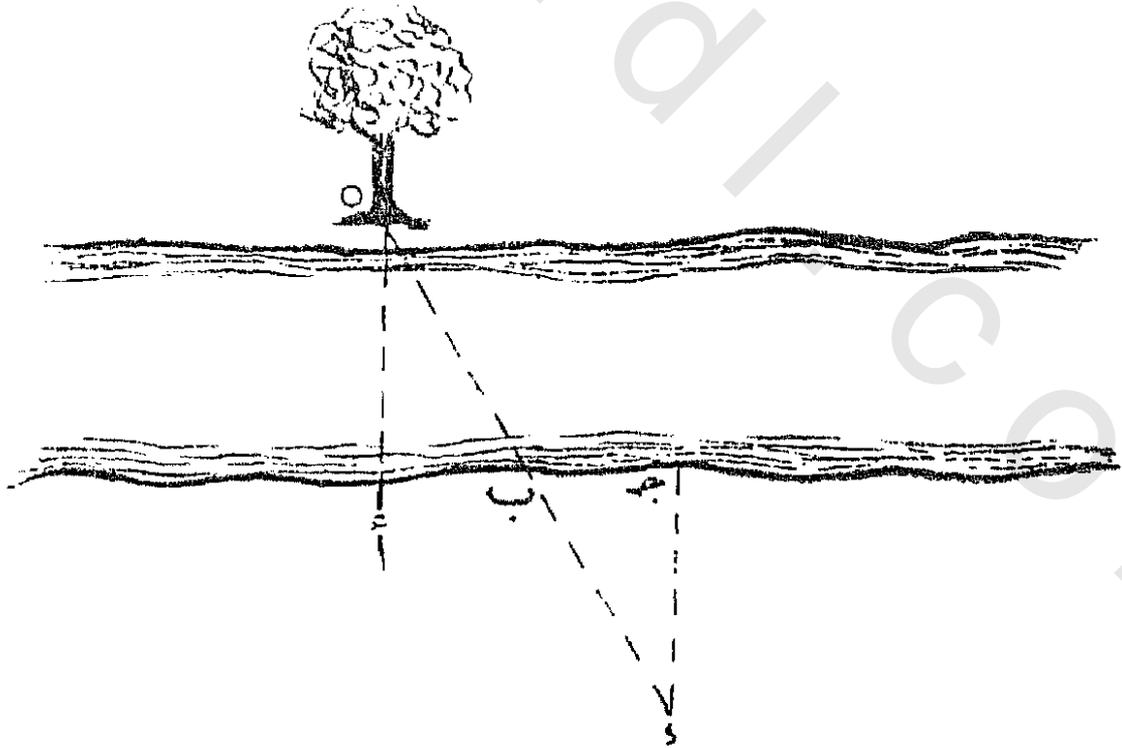
(٤) أن تسير أيضا في الاتجاه نفسه من علامة ب عشرين خطوة أخرى
تم تضع علامة ثالثة يرمز إليها بحرف ” ح ” .

(٥) تاور المرشدة متجهة إلى جهة الأرض ، وتسير عموديا أما حتى
ترى أن العلامة ب ، والجسم الثابت من الجهة المقابلة من الشاطئ ، وهو
المرموز له بدائرة (٥) 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 صحيحة . 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 "د" إلى نقطة (ب) يجب أن يكون مساويا تماما لعدد الخطوات التي تسيرها من نقطة (ب) إلى نقطة (ه) وليس لعدد الخطوات التي تسيرها المرشدة أهمية ما دام متساويا بين (أ ب) و (ب ه) وإن كان عدد عشرين خطوة مناسبة لأنه لا يستغرق كثيرا من الزمن ، ومسافته مناسبة أيا .



(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 عينها 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 "شئ الرأس أماما" ، فترى 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 :

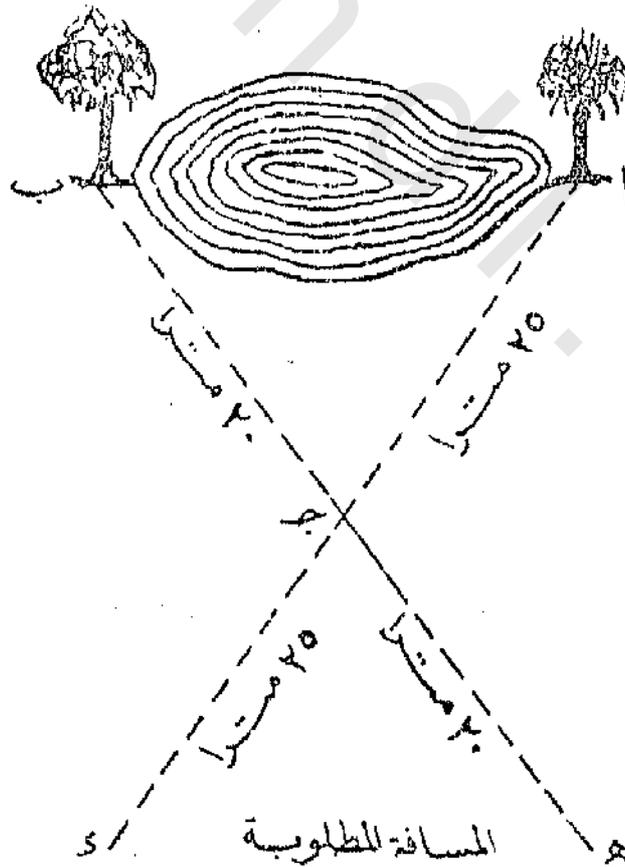
وهي تستعمل لتقدير المسافة بين نقطتين يتعذر الوصول إليهما ، كشجرتين أو برجين ، أو بناءين ، على حافة مستنقع أو بحيرة مثلا (شكل ٩) وتابع المرشدة في تقدير هذه المسافة الطريقة الآتية :

(١) ترمن المرشدة لهاتين الشجرتين بحرفي (أ ك ب) ثم تختار نقطة ثابتة على امتداد الخط بينهما وترمز لهذه النقطة بحرف (ج) .

(٢) تسير من الشجرة (أ) في اتجاه متعريف حتى تصل إلى نقطة (ح) وتكون 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) وتكون 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 حيزاً أكبر ، ولذلك فإنه على مهارة المرشدة في تقدير المساحة واستعمل عقلها في ذلك ، تتوقف مهارتها في تقدير العدد .

فإذا ما أرادت المرشدة مثلاً أن تعرف عدد الأشخاص الذين يمكن دعوتهم إلى حفلة الألعاب التي ستقيمها فرقتها بردهة المدرسة ، وجب عليها أن تقدر أولاً 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 ، وأيضاً أنواع الألعاب الممكن اختيارها لمناسبتها لمساحة المكان .

وفي حالة ما إذا كانت الفرقة تقيم في الخيام ” المعسكر “ ودعت فرقة أخرى لتعسكر 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 صحيحاً وتوفرت سبل الراحة للفرقة المضانة كلما ارتفع مركز فرقتها 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 مضيعة 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 وخصوصاً 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 في الخطأ ، الذي قد ينتج عنه القليل أو الكثير من الضرر .

وأفضل طريقة تتبع للتمرين ، أن تبدأ المرشدة بتقدير ارتفاع الأشياء التي 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 في تقدير الارتفاع أن تعرف ارتفاع قامتها بالضبط ، ومتى أرادت تقدير ارتفاع باب أو صوان مثلا ، وقفت بجوار هذا الشيء ثم وضعت علامة بمحاذاة قمة رأسها ورأت بعد ذلك إذا كان الباقي من ارتفاع هذا الشيء قدر ارتفاع قامتها مرة ثانية ، أو نصفها ، أو ثلاثة أرباعها ، أو أقل أو أزيد ، ومن ثم تستطيع بمعرفة لمقاس قامتها أن تعرف ارتفاع هذا الشيء .

ويمكن أيضا أن تعرف طول قامة الأشخاص بمقارنة نفسها بهم ، في حالة وقوفها بجوارهم ، أو أمامهم ، فترى هل هي مثلا في 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 في 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 قمرها .
- (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 "القرىيون 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 مورس .

(٣) طول عصا راية القسم .

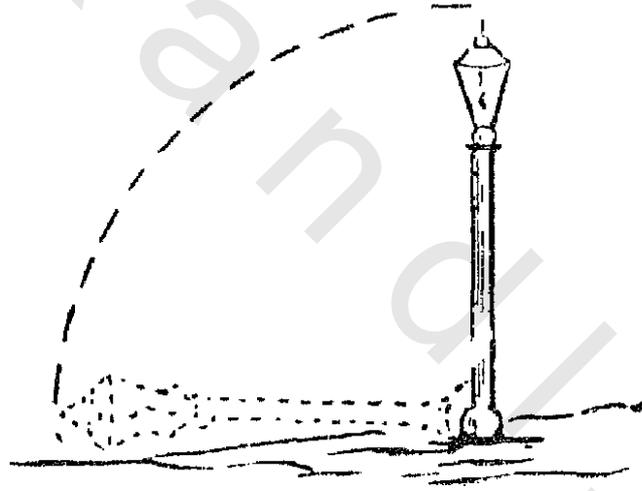
وعلاوة على ما ذكر يمكن المرشدة أن تختار من الأشياء التي تساعد على تقدير الارتفاع ما يناسبها ، فتعرف طوله بالضبط وتستعين به في عملها فإن المهم هو الوصول إلى النتيجة الصحيحة ، أو القريبة منها بقدر الإمكان ، وليس الغرض هو حفظ أطوال مختلفة لا ينتفع بها ويجب أن تمرن المرشدة نفسها باستمرار كلما سنحت لها الفرصة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

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 أفقياً 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 ملق على الأرض (شكل ١٠) فمن السهل جداً قياس طوله .



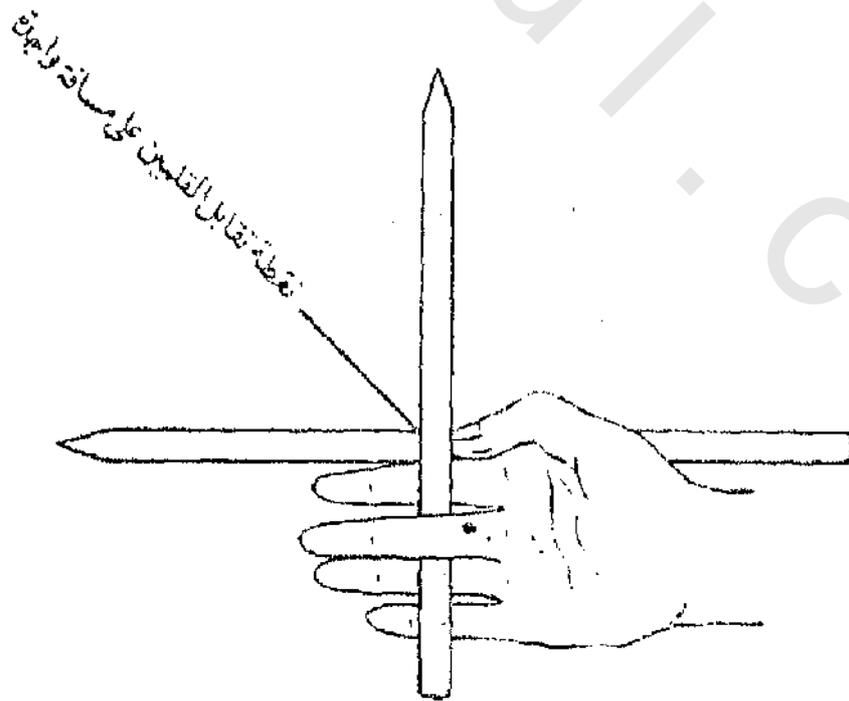
(شكل ١٠)

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

- (١) تقف المرشدة 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 .

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

وإذا كان القلم طويلا ، فيحدد بوضع الإبهام ، الطول المطلوب من القلم أو يستعمل قلم آخر أفقي كما في (شكل ١٣) ، وفي كلتي الحالتين تستعمل الطريقة السابقة ، وعند استعمال القلمين تكون قاعدة الشيء المراد قياسه عند زاوية تقابل القلمين معا ، ويلاحظ أيضا أن يكون تقابل القلمين عند طول واحد تماما ، لأنه في استعمال هذه الطريقة توضع العلامة التي يقاس بمقتضاها طول الشيء الذي يقدر عند نهاية ثمة القلم الأفقي دون الحاجة إلى تحريك القلم في وضع أفقي كما تبين في الطريقة الأولى . فإذا لم يكن طول القلمين حتى زاوية تقابلهما واحد نتج عن ذلك زيادة أو نقص في تقدير الارتفاع .

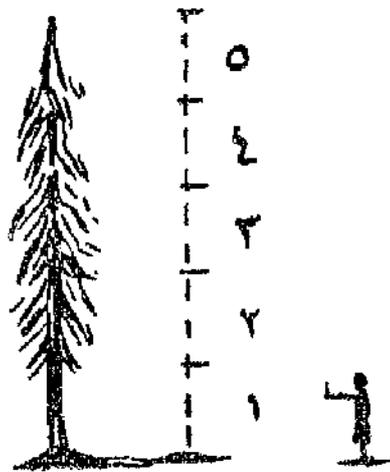


(شكل ١٣)

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 غطاه مثلا أربع مرات خلاف المرة الأولى (شكل ١٤) كان ارتفاع هذا الشيء هو :

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



(شكل ١٤)

٢ - طريقة العصا :

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

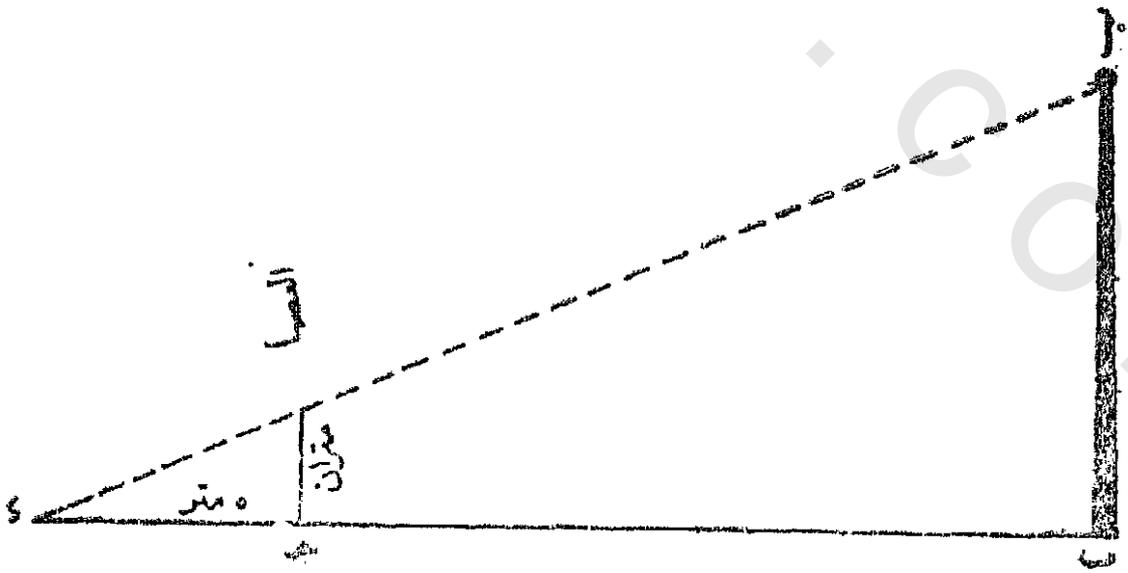
(١) تسير المرشدة عشرين مترا من حرف ب وتضع عصا رأسية في الأرض عند نقطة α .

(٢) تبطع المرشدة على بطنها على الأرض في نفس الاتجاه ، وتضع علامة يرمز إليها α 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 α و β وتكن خمسة أمتار .

(٤) يقاس الجزء الظاهر من العصا وليكن مترين ،

فيكون طول السارية = $\frac{2 \times 2}{8} = 8$ أمتار .



(شكل ١٥)

٣ - طريقة الظل :

يمكن استعمال هذه الطريقة إذ 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 .

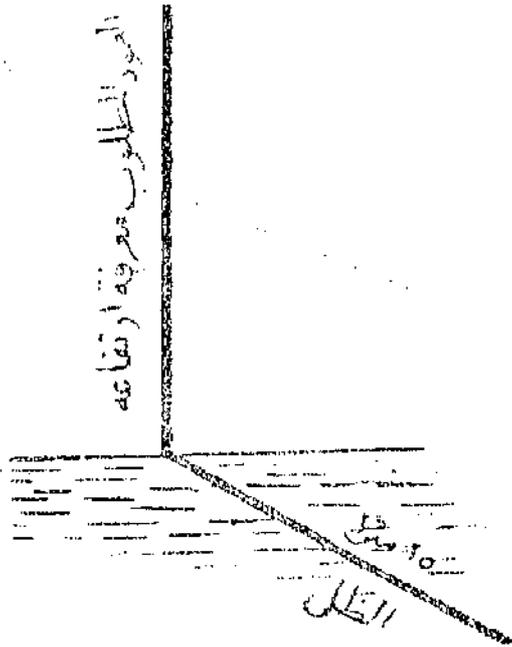
(٢) تقيس المرشدة ظل الشيء المراد تقدير ارتفاعه .

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

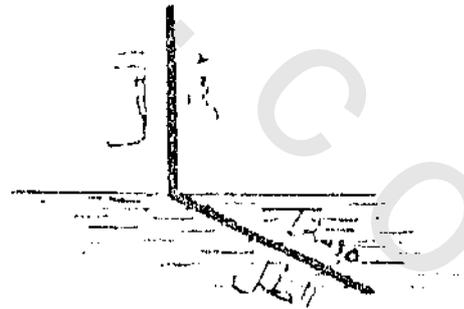
فمثلا إذا كان طول العصا مترين ، وطول ظلها مترا ونصف متر ، (شكل ١٦) وطول ظل الشيء المراد تقدير ارتفاعه خمسة عشر مترا

(شكل ١٧) يكون التقدير كالآتي :

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



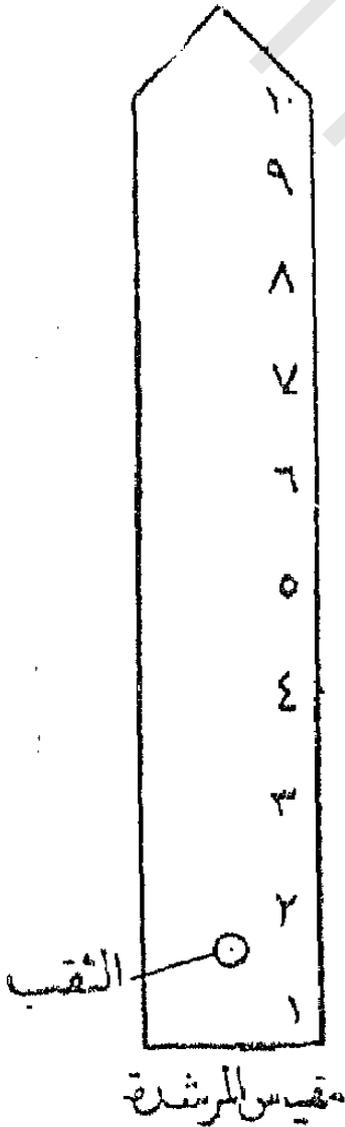
(شكل ١٧)



(شكل ١٦)

٤ — طريقة مقياس المرشدة :

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



(شكل ١٨)

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

(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 .

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

$$1,5 + 10 = 11,5 \text{ مترا .}$$

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 أوزميلة لها ، أمكنها أن تعرف ، إذا كان وزن هذا الطرد لا يتعدى النهاية العظمى للوزن الذي يقبله مكتب البريد أم لا ، فلا تتعب نفسها في لفه ، 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 أظاها 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 $\frac{1}{3}$ 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) تمد ذراعها اليمنى ، أو اليسرى إلى الأمام مع جعل اتجاه الكف إلى الأسفل .

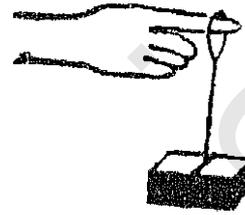
(٣) تحمل على ظفر أصبعها الخنصر $\frac{1}{8}$ الكيلو ثم $\frac{1}{4}$ الكيلو فتجد أنها تستطيع ذلك بسهولة ولكنها لا تستطيع أن تحمل نصف الكيلو على هذا الأصبع بل تحتاج إلى الأصبع الوسطى أو السبابة (شكل ١٩) .

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 تكون 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 عادي من السكر المطحون يساوي تقريبا $\frac{1}{2}$ كيلوجرام .

(٢) $2\frac{1}{2}$ فنجانة شاي عادي من السمن يساوي 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 يساوي أوقية .

ولكي تكون طريقة التقدير صحيحة يلاحظ عند ملء الفنجانة أو المعلقة ألا يستعمل الضغط . وأن يساوي السطح العلوي 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 العلوي .

ويجب أن تعرف المرشدة من الرتبة الأولى أوزان الأشياء الآتية :

١ — وزن ما يأتي بالضبط :

(١) وزن جسمها .

(ب) وزن حزامها .

(ج) » نعالها الخاصة بردائها الرسمي .

٣ — الأوزان الخاصة بالخطابات البريدية :

(أ) وزن الخطاب العادي الذي يوضع عليه طابع من فئة نجمة الملييات

(ب) أكبر وزن لخطاب يمكن إرساله بالبريد .

(ج) وزن الخطاب العادي الذي يوضع عليه طابع من فئة العشرين مليا 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 (جردل) ، 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 لأ أكبر 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 لمقدرتها 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 ينخيل 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 قريبا من الحقيقة بقدر الإمكان .

ولا تقصر المرشدة معرفتها للزمن (الساعة) الذى هي فيه ، بل يجب عليها معرفة ما تستغرقه من الزمن للقيام بعمل تأديته ، فمثلا اذا أرادت أن تشتري شيئا من الحانوت القريب من منزلها ، يجب عليها قبل أن تبارح منزلها أن تقدر الوقت الذى ستستغرقه في هذا العمل وليكن تقديرها خمس دقائق مثلا ، ثم ترى بعد ذلك أصابت 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 بأهبة من العامين ، كمسابقة مثلا ، يمكنها أن تقسّر الوقت الذي ستستغرقه هذه اللعبة .

ويجب أن تعود المرشدة نفسها تقدير الوقت في كل فرصة حتى يكون تخمينها صحيحا ، أو قريبا 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 مثلا كم من الزمن تستغرقه لآابة صحيفة من كراستها ، 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 يكفى للذهاب إلى منزل جدتها أو غير ذلك من الأمثلة الأخرى .

بيت الإبرة (البوصلة)

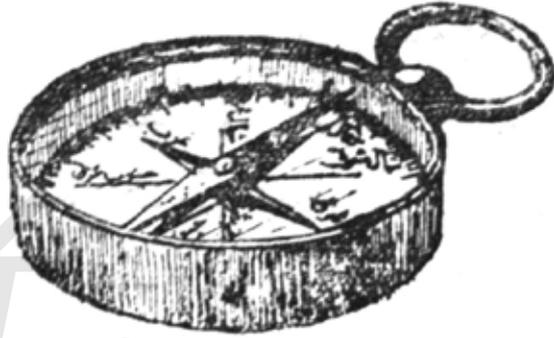
على المرشدة التي ترغب في نيل وسام المرشدة من الرتبة الأولى أن تعرف جيدا الجهات الست عشرة لبيت الإبرة (البوصلة) بوساطة الشمس بالنهار، والنجوم بالليل ، وليس معنى هذا أن تدرس المرشدة الكثير عن علم الفلك ، فإن معرفة جهات (البوصلة) بهذه الطريقة شيء بسيط لا يحتاج إلى دراسة كثيرة أو تعمق في علم الفلك ، و يكفي 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 عشر قسما ، 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 ذي 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 .

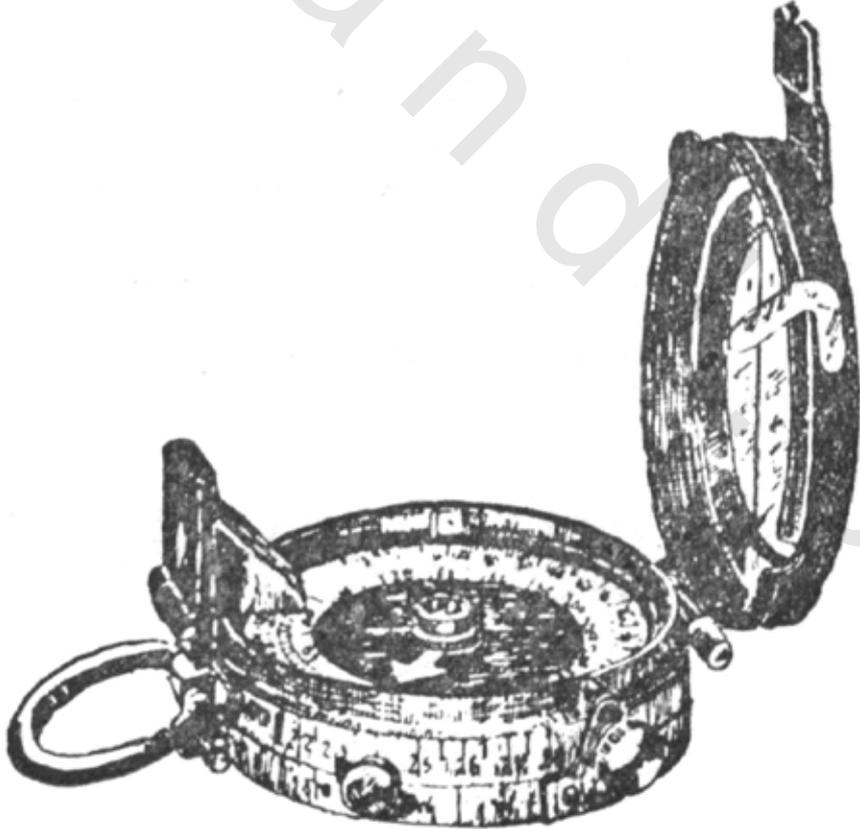


(شكل ٢٢ - البوصلة ذات الإبرة والقرص)

٣ — البوصلة المنشورية (شكل ٢٣) تتركب من :

(١) حلقة تمسك منها البوصلة وتثبتها .

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



شكل ٢٣ — البوصلة المنشورية

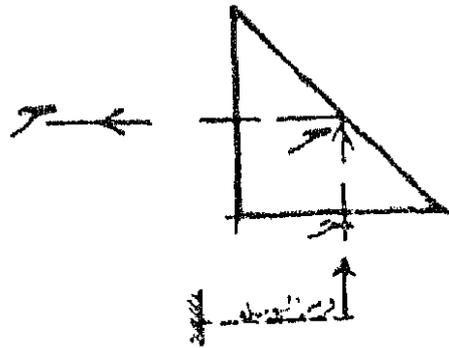
(ج) مسماران على الحلقة النحاسية ، أحدهما لرفع وجه البوصلة عن محور الارتكاز عند عدم استعمال البوصلة ، والآخر لتثبيت الغطاء الزجاجي حتى لا يدور .

و يوجد في الجزء السفلي من محيط الغلاف الخارجي الأرقام (الدرجات) وهي التي تنوب عن أسماء الجهات المخالفة للبوصلة فشلا الجنوب يقابل 180° والجنوب الشرقي 135° الخ .

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

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

(و) مثلت من المعدن (شكل ٢٤) وجود في داخل حافة الحلقة النحاسية وبه خط رأسي في مستوى واحد مع الخط اللامع الذي بغطاء البوصلة والخط الرأسي الموجود بغطاء البوصلة حين فتحه وقت العمل

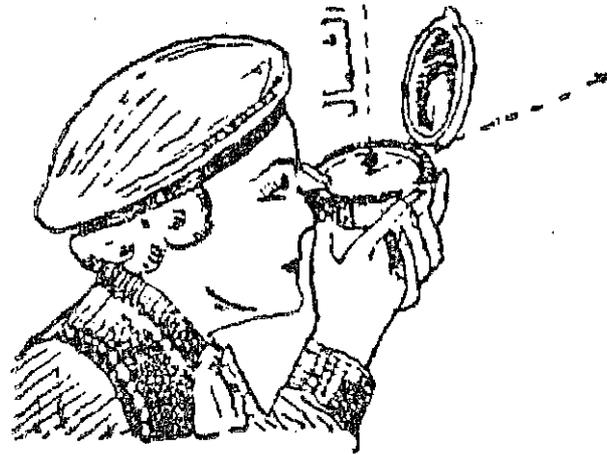


(شكل ٢٤)

ولهذا الغطاء نافذة زجاجية مستديرة يقسدها 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 .

ولاستعمال هذا النوع من البوصلة تمسك كما فى (شكل ٢٥) بحيث يكون الغطاء رأسياً تماماً، ثم يفك وجه البوصلة بتحرك المسار 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 يحتاجه 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 للبوصلية 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

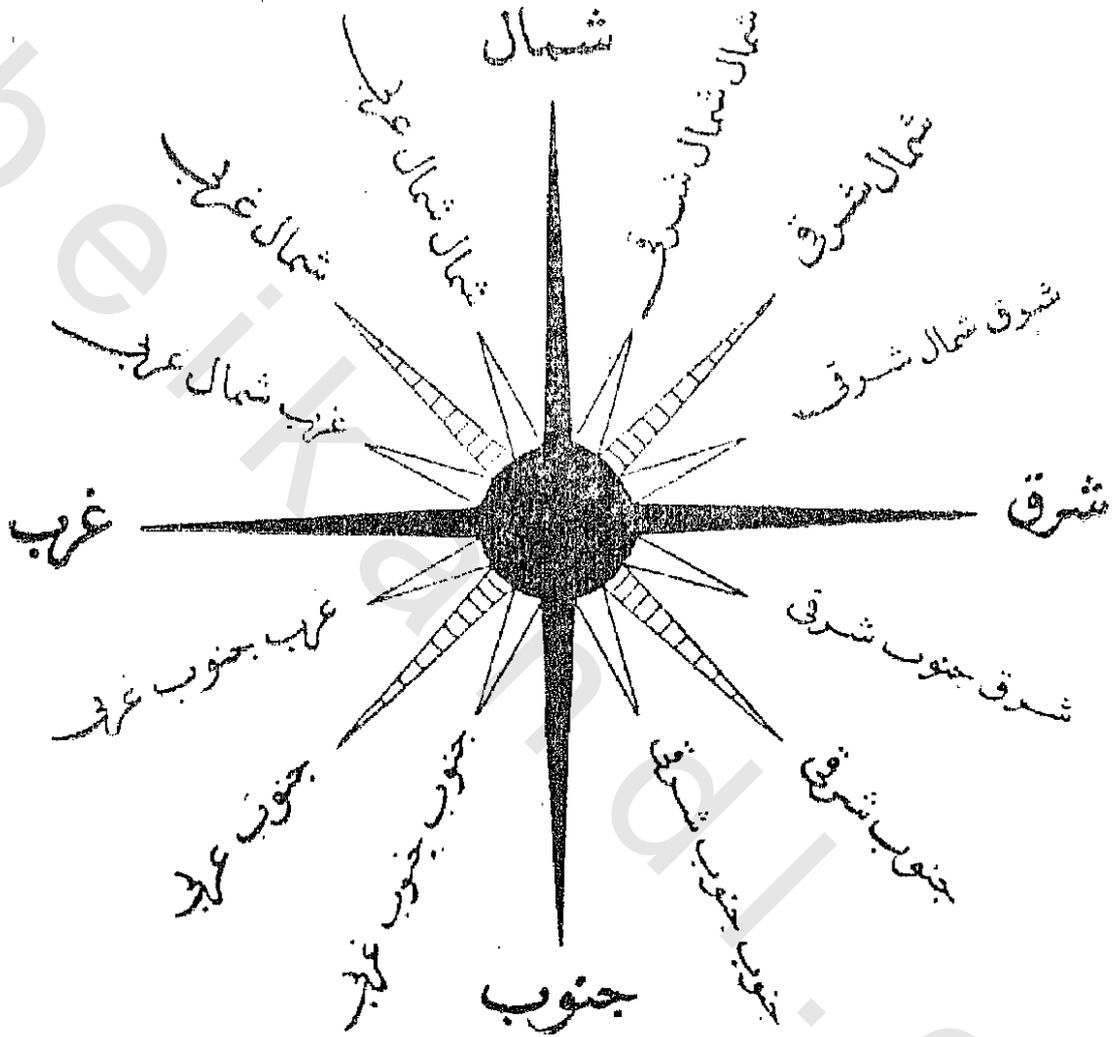
جنوب جنوب غربي ج ج غ

غرب جنوب غربي غ ج غ

غرب شمال غربي غ ش غ

شمال شمال غربي ش ش غ

ويبين الشكل الآتي الجهات الست عشرة للبوصلية :



(شكل ٢٧ — الجهات الست عشرة)

ولا تكون المرشدة على معرفة تامة بجهات البوصلية 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 البوصلية ، 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 تجب 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 وتتبعها 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

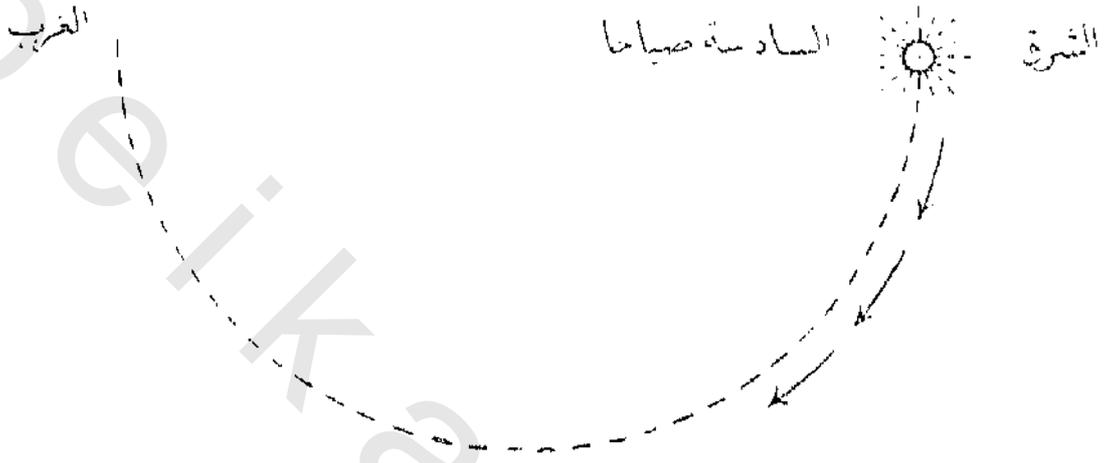
(١) بالنهار

يحسن كثيرا ألا تسعين الارشدة 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

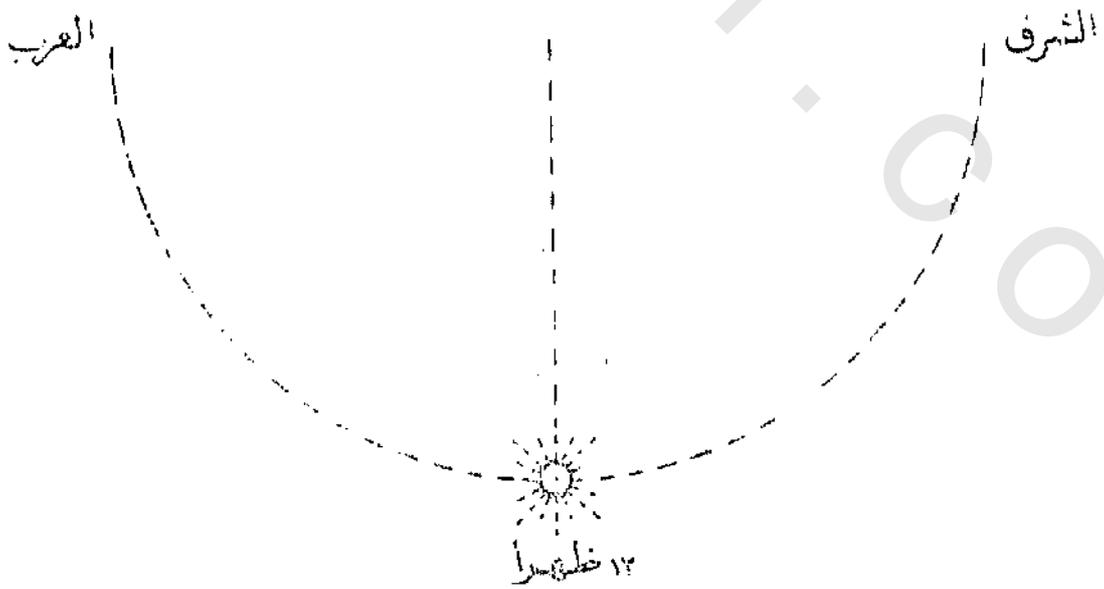
من المعلوم أن الكرة الأرضية هي التي تتحرك ، فتقع بالنسبة إلى الشمس في تلك الأوضاع المختلفة ، وإن كنا نشعر أن الشمس هي التي تتحرك ، كما نشعر في أثناء ركوبنا القطار ، أن المنازل والأشجار وغيرها تصل إلينا ، بينما نحن اللواتي نمر بها في أثناء سير القطار ، وهي ثابتة في أماكنها ، ولكن لسهولة الفهم نفرض أن الشمس هي التي تتحرك منتقلة 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 أكملت سيرها
في نصف دائرة (شكل ٢٨) في مدة اثنتي عشر ساعة .



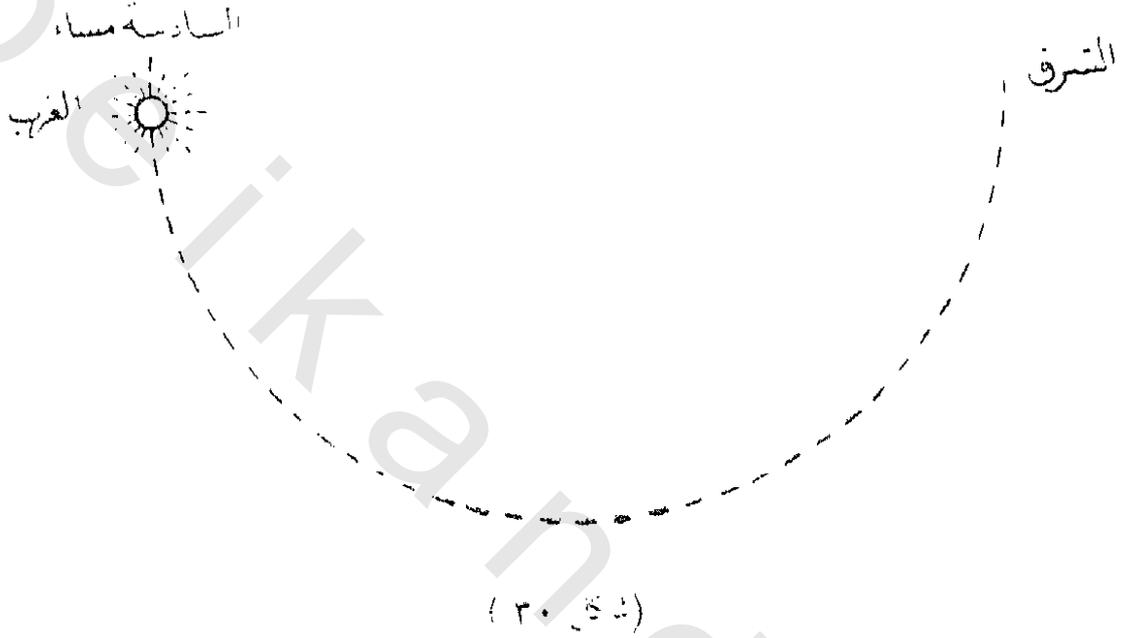
(شكل ٢٨)

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 .



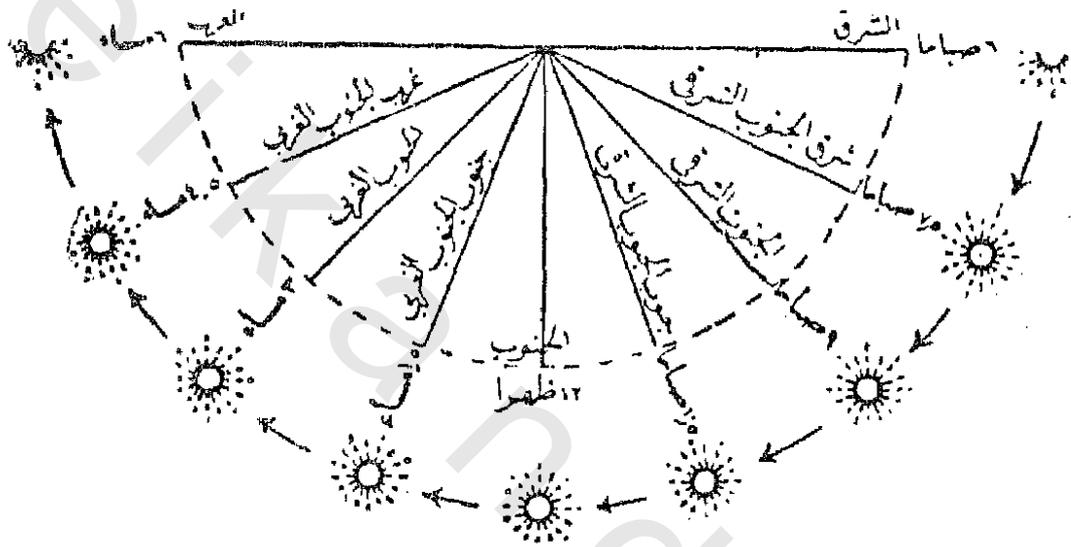
وليس معنى ما تقدم أنه عند السادسة تماما تشرق الشمس وعند السادسة
مساء تغرب ، كلا ، فإن شروق الشمس وغروبها يختلف باختلاف
الفصول واختلاف البلدان ولكن السادسة صباحا هو متوسط وقت شروق
الشمس ، كما أنه يسهل معرفة أوضاعها المختلفة في أثناء سيرها كما سيبين
فيما بعد .

فاذا كانت الشمس تستغرق في سيرها من الشرق إلى الغرب اثنتي عشرة
ساعة مرة 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 الشرقي
- (٣) » التاسعة صباحا الجنوب الشرقي
- (٤) » العاشرة والنصف صباحا جنوب الجنوب الشرقي
- (٥) » الثالثة عشرة ”ظهرا“ الجنوب
- (٦) » الواحدة والنصف مساء جنوب الجنوب الغربي
- (٧) » الثالثة مساء الجنوب الغربي
- (٨) » الرابعة والنصف مساء جنوب الجنوب الغربي
- (٩) » السادسة مساء الغرب

ومن (شكل ٣١) يتبين للمرشدة 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 .

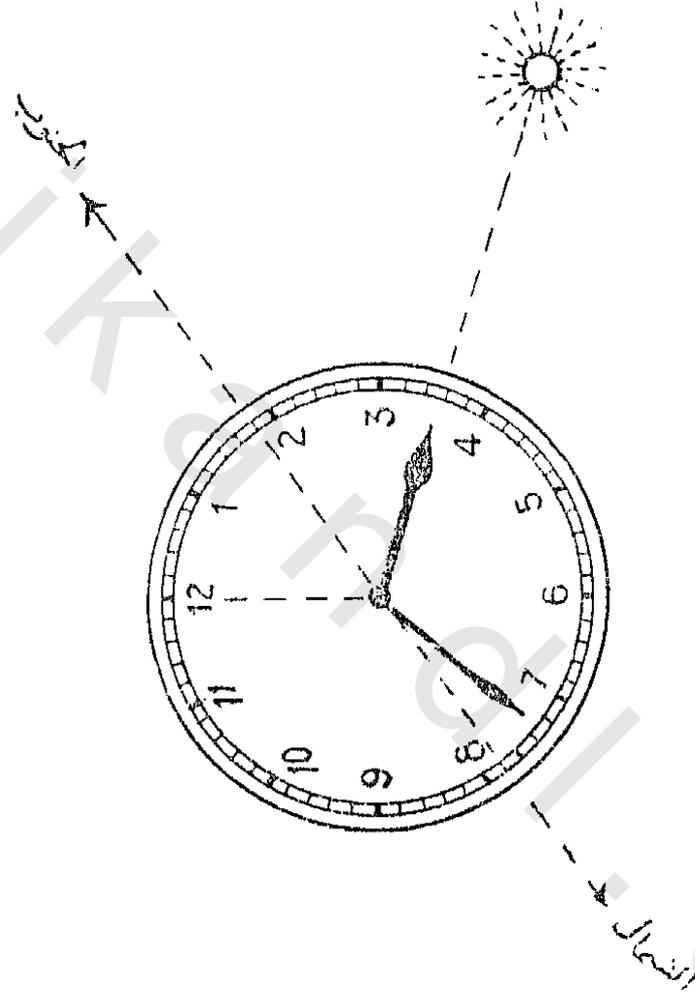
٢ — بالساعة

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

(١) تضع الساعة في كفيها 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) .



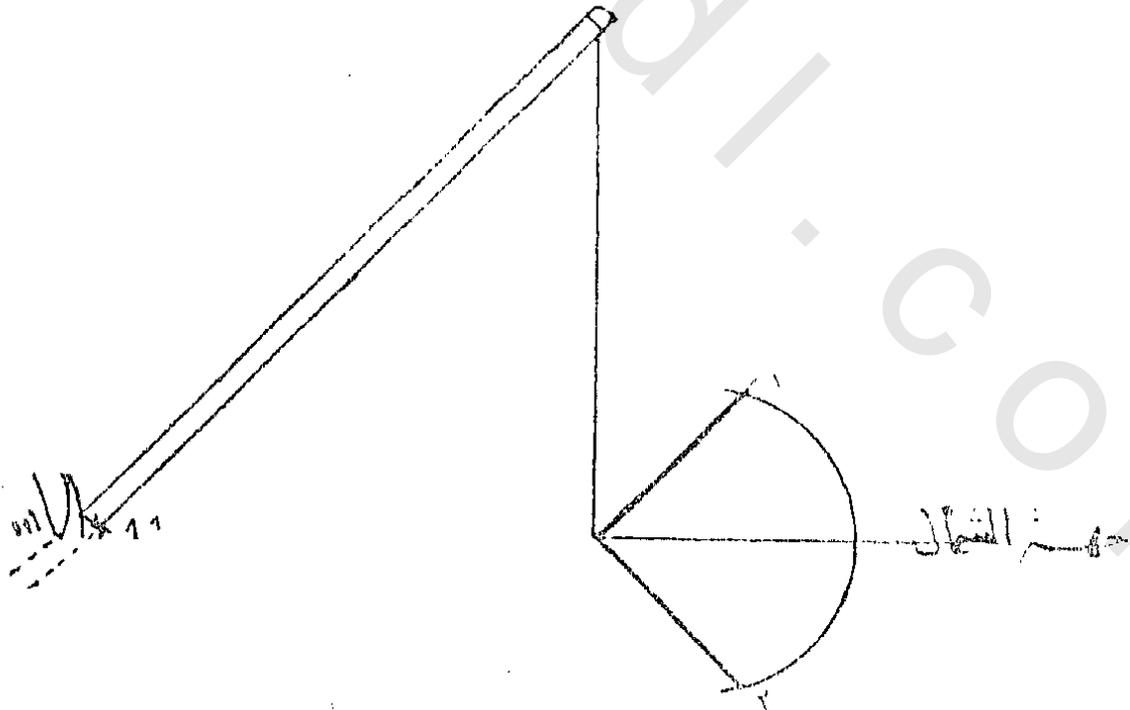
(شكل ٣٢ — طريقة الساعة)

٣ — بالعصا :

تستطيع المرشدة أن تعرف الاتجاهات بتركيز عصا مائنة فى الأرض .
ففى وقت الظهر يكون ظلها متجها نحو الشمال ، غير أن هذه الطريقة ،
وسابقتها وهى طريقة الساعة هما طريقتان تقريبيتان .

٤ - نجحيط المطهار "ميزان البنس" والعصا :

تثبت عصا مائة 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 ٣٣) ، ويراقب الظل حتى يماس محيط الدائرة مرة ثانية فتتصف الزاوية ويكون الخط المنصف متجها نحو الشمال .



(شكل ٣٣ - طريقة نجحيط المطهار والعصا)

(ب) بالليل :

١ - بالكواكب :

في الليل ، حينما تحتجب 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 يستمده 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 الشمالي ، والدب الأصغر ، والجوزاء ، وأهم ما يجب على المرشدة معرفته من هذه أيضا هو الدب الأكبر لأنه أحسن وسيلة للاستدلال على النجم القطبي الشمالي الذي يبين دائما جهة الشمال .

الذئب الأكبر :

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

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

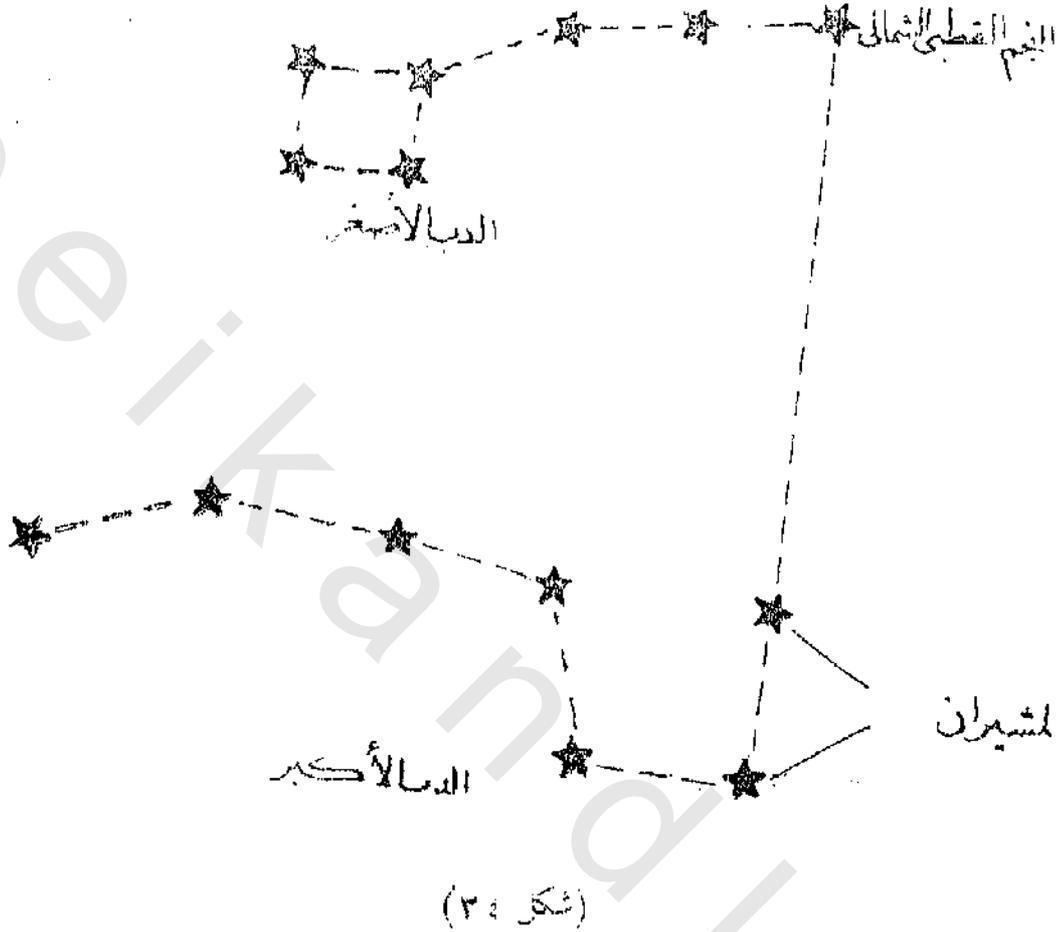
النجم القطبي الشمالى :

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

الذئب الأصغر :

أهميته عظيمة لأن النجم القطبي الشمالى آخر نجم فى ذئبه ، وهو مجموعة من النجوم تتكون من سبعة ، أربعة منها تكون المربع وهى على مسافة أكثر تقاربا مما هى عليه فى الذئب الأكبر ، وثلاثة النجوم الأخرى تكون الذئب ، وهو فى نظام مماثل تماما للذئب الأكبر (شكل ٣٤) .

ولا يرى الدب الأصفر في النصف الجنوبي من الكرة الأرضية .



الجوزاء :

هي مجموعة أخرى من النجوم مكونة من ثلاثة عشر نجما وهي تكاد في وضعها تمثل شكل رجل ، تنطق بشيفه ، ومن السهل تعيين موقع هذه المجموعة في السماء بثلاثة نجوم متجاورة في خط مائل متى اهتمت المرشدة اليها ، رأيت قريبا منها على خط رأسي تقريبا ثلاثة نجوم أخرى في الجنوب ، تحتهما نجمان متباعدان على خط أفقي (شكل ٣٥) .

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



وللرشد أن تستعين بأية طريقة تحاولها على معرفة الجهات والمهم أن تدرب نفسها على هذه الطريقة تدريجياً يضمن حدقها حدقا تاما ويصبح في استطاعتها معرفة الجهات بنفس السهولة التي تعرف بها الوقت متى نظرت إلى ساعتها.

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

ومن المستحسن أن تعمل في المعسكر منزولة شمسية تعرف بها الجهات المختلفة . كما يجب أن تذكر المرشدة أن تعيين الجهات ما هو إلا شيء نسى 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 الترفير عشرة قروش ، ولعل مثل هذا الشرط يبدو هينا ، أو غريبا في نظرها لأن مبلغ عشرة القروش ليس بالأمر العسير عليها ، ولكن هذه الغرابة 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 يجمله نواة لثروة صغيرة تزيد على ممر الأيام ، فتنفعها إذا احتاجت ، وتعينها إذا ساعدت ، ويجب ألا تحتقر المرشدة أي مبلغ مهما كان قليلا ، لأن الكثير يأتي من القليل ، والكل يتكوّن من البعض .

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

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

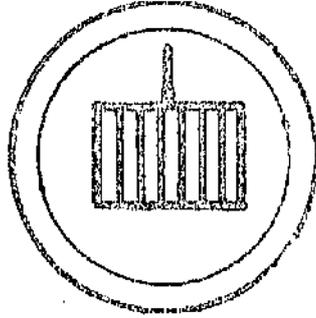
الأعمال اليدوية

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

شارة الطهي

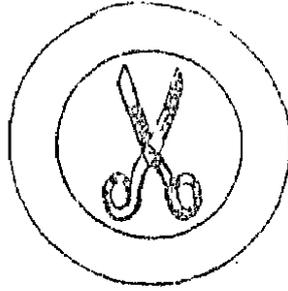


(شكل ٣٦)

هي قطعة مستديرة من النسيج الكحلي مطرز بهارسم "شواءة" باللون الأخضر (شكل ٣٦) وهي تلبس على الذراع اليسرى وتحمك في كم الرداء الرسمي ، ولا يصح مطلقا بلبس هذه الشارة على الملابس العادية .
ولأجل أن تتحصل المرشدة على شارة الطهي يجب أن تكون ملمة بالمواضيع الآتية وهي :

- (١) المقدرة على إيقاد النار .
- (٢) معرفة الطرق المختلفة للطهي وهي : السلق ، والقلي ، والحبز والطبخ بالبخار .
- (٣) معرفة كيفية عمل الأصناف الآتية وهي : اللحم ، والسمك ، والبيض ، والخضر ، والحساء (الشوربة) ، والكافح (الساطة) والأرز بابن ، والفواكه المطبوخة سواء أ كانت جافة أم طازجة والقطاير .
- (٤) عمل الشاي والقهوة والكافور .
- (٥) طريقة استعمال صندوق القش في الطهي .
- (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 وتخطط 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 : الشراجه ، والكفافة ، والشلالة ، والنباتة والتغضين " الكشكشة " والعرا بأنواعها .

(٢) تركيب الأشرطة .

(٣) رفو الأسيجة ورفو الجوارب .

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

(٥) استعمال آنة الخياطة .

(٦) التفصيل وطريقة استعمال (الأرانيك) .

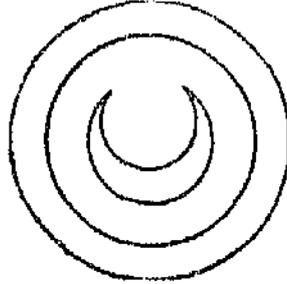
(٧) طريقة تفصيل وخياطة ، ثوب طفل أو ما يعادله مثل (شيزيت) على شرط أن يكون في هذه القطعة التي تختار ، تركيب أكام ، وعمل سروالين ، أحدهما يحاك بآلة الخياطة إذا رغبت المرشدة في ذلك .

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)

هي قطعة مستديرة من النسيج الكحلّي مطرز بها رسم هلال باللون الأخضر (شكل ٣٨) وهي تلبس على الذراع اليسرى، وتخط في كم الرداء الرسمي، ولا يصرح مطلقاً بلبس هذه الشارة على الملابس العادية.

ويجب أن تكون المرشدة التي ترغب في الحصول عليها ملمة بالمواضيع الآتية :

(١) التربية الجسمية للطفل

- (١) أهمية تعويد 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 التي تنشأ عن تعرض الطفل للبرد .

- (٥) تغذية الطفل طبيعيا وصناعيا وطريقة إعداد بعض الأطعمة له .
- (٦) نظام الطفل ، وخصائمه بعد النظام .
- (٧) الأخطار التي تنشأ عن الإغذية 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، أو 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 فأهم ما يجب على المرشدة ستمهله هو إدخال السرور على من تقوم بتعليمها.

وإذا 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 كئيبة 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 تعدد نفسها لنيل شارة المرشدة من الرتبة الأولى مجموعة من هذه الألعاب مثل الأعلام المرسومة، والصور المجزأة وغيرها، وحينها لو أشركت المرشدة الجديدة معها في صنع هذه الأشياء .

ويجب أن تتذكر المرشدة أن الشيء الذي تقوم به بنفسها أكثر تشويقاً وأكبر أثراً في النفس ، من الشيء الذي يلقن لها وأن تابع هذه الطريقة في تدريبها المرشدة الجديدة تدريباً جيداً ، حتى تكون على معرفة تامة بمواد اختبار المرشدة الحديثة عندما تتقدم الأديلة للاختبار .

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

مواد اختبار المرشدة الحديثة

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

- (١) معرفة قانون المرشدات ومغزاه .
- (٢) معرفة السلام ، والرموز السرية ، وإشارات الصفارة والأيدي .
- (٣) معرفة تركيب العلم المصري ، وداويقة حمله .
- (٤) عقد أربع من العقد الآتية ، ومعرفة نائيتها وهي :
الدورة ، التوصيلة الفردية ، الأنتية ، التقصيرة ، التصياد ، الحلبة .
- (٥) يعين المرشدة .

قانون المرشدات

١ - شرف المرشدة يمين وثيقة :

فإذا أقسمت المرشدة بشرفها فيجب أن تحترم هذا القسم ولا تحت فيه مهما كانت الظروف ، وإذا حتمت 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 ومرءوسياتها :

ومعنى هذا أن الواجب يقضى على المرشدة أن تخلص لهم كل الاخلاص ، وأن تفرغ كل ما في وسعها في مساعدتهم ومعونتهم 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 مهما لقيت في سبيل ذلك من مشقة أو عانت من متاعب ، وأن تكون دائما مستعدة لأدوية ما يطلب منها من مساعدة ، وأن تتذكر شعارها "كوني مستعدة" في أي لحظة وأن تكون على تمام الاستعداد للعمل به ، ويجب أن تتذكر المرشدة دائما أن واجبها يقضى أن تقوم بعمل خيري كل يوم ، وأن تحاسب نفسها على هذا العمل قبل أن تنام ، فإن لم تساعد الأحوال لأدوية عمل خيري في يومها ، وجب أن تعوض ما فاتها في اليوم الذي يليه .

٤ - المرشدة صديقة الجميع وأخت لكل مرشدة أخرى :

المرشدات جميعهن أخوات مهما اختلفت جنسيتهن ، وبيتهن ، ودينهن ، والواجب يقضى أن يتعاون جميعا في قضاء الصالح ، وفيما يعود عليهن بالخير ، ويجب أن يشفقن على بعضهن البعض ويقدمن 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 مساعد .

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 الأذى ، والأذى بقدر المستطاع ، والأقتل منها إلا ما أحله الله سبحانه وتعالى ، وما تضرطها الظروف إلى قتله مثل حالة الدفاع عن النفس أو اتقاء الأذى .

٧ - تطبيع المرشدة أوامر والديها ، ورئاسة 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 يفرب عن ذهننا .

٨ - تبسم المرشدة للشدائد وتقابلها بصبر وثبات :

إذا كانت المرشدة مريضة أو منالمة لسبب من الأسباب ، وجب عليها أن تخفي ألمها ، وأن تشجع ما أمّنها ، ويجب أن تكون دائماً هاشة ياشة ، قادرة على إخفاء شعورها ، لانفارق الابتسامة ثغرها حتى تكون دائماً مصدر سرور لها ، ولن 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 الأظا بذيمة ، بل تترفع عن كل نقيصة في القول ، أو الفعل ، وتكون ذات ضمير حتى يحاسبها تلى كل ما تقوم به من عمل غير مرض ، وأن تكون ذات قلب طيب يحب الناس ويجب 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 تسمى أو أقل منها ، ومحاذاة الرأس لمن هم أرقى منها أو لتحية العلم المصري عند رفعه ، أو علم المرشديات أو أعلام فرق 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

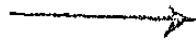
الرموز السرية (شكل ٤٠) هي إشارات مصطلح حلما تستعمل لفرق المرشحات والكشافة، وقد كانت تستعمل قديما وسيلة للارشاد ، أو الفهم وخصوصا في زمن الحرب ، وهي عبارة عن الاستدلال والفهم بها تربي قوة الملاحظة والذكاء ، وعند ما تستعمل هذه الرموز يجب معونها بمجرد الاستفادة من مدلولاتها .

ويستعمل للرموز السرية : أغصان الشجر والحشائش ، والحجارة ، والطباشير أو الفحم ، 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 تدبيرها هذه الرموز حتى لا تضل الطريق ، وتضيع وقتها بلا فائدة ، وأن تنصرف إلى هذا العمل فلا تشغل بشئ آخر . في أثناء ذلك كالحدث مثلا إذا كانت سائرة في جماعة .

الشارات السرية ومدلولاتها

الطريق الواجب اتباعه .



الطريق الذي يجتنب سلوكه .



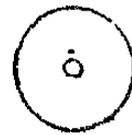
طريق الماء .



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 وابتعاد .

(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 الصفير بمنتهى الدقة والسرعة ، لأن لهذا أكبر

أثر في نظام الفرقة ، ومتى كنت المرشدة مشغولة بأي عمل وسمعت إشارة

من إشارات الصفير ، ويجب عليها تليتها في الحال .

إشارات الأيدي

لا نستعمل إشارات الأيدي إلا إذا كانت المسافة تكمن من تمييزها بوضوح، وتكون اليد في أثناء تأديتها، إما مخالفة، أو ممسكة لعلم صغير.

ومن هذه الإشارات :

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

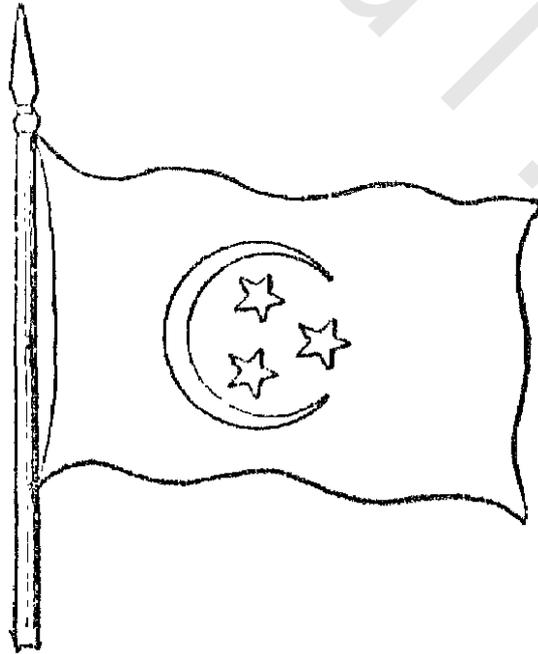
(٥) رفع اليد للأعلى مع مد الذراع جيّداً : معناها وقف .

العلم المصري

تكوينه وطريقة حمله

يتكون العلم المصري من قطعة من النسيج 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 حمله وألا يسأطأ إلا لأفراد الأسرة المالكة والسلام الملكي .

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



(شكل ٤١ — العلم المصري)

العقد

يلاحظ دائماً في تعاليم العقد أن تستعمل بقدر المستطاع في أحوالها المخصصة بها حتى تستفيد المرشدات من ذلك بالوقوف على الأغراض التي تستعمل لها كل عقدة ، ويتعاضد بها بسهولة ، ويجب أن تحتس المرشدة عند تدريسها الفناة الجديدة من مجرد عقد العقد بقطعة من الحبل أو الضيارة كما أنه يجب تدريسها 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 :

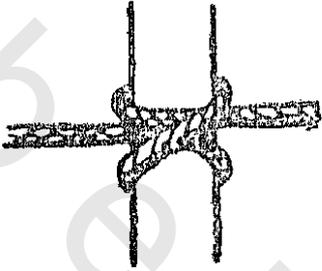
الدورة ، التوصيلة الفردية ، الأفقية ، التقصيرة ، الصياد ، الخلبة .

١ - الدورة :

وطريقتها أن يعمل بطرف الحبل حلقتان بحيث يكون طرف الحبل في إحداهما إلى الأمام ، والأخرى إلى الخلف كما هو مبين (بشكل ٤٢أ) ثم توضع 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 .

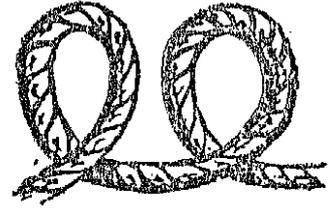


(أ)



(ب)

الدورة
(شكل ٤٢)

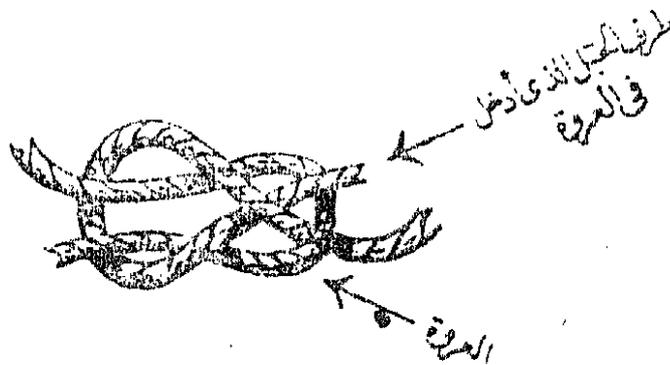


(ج)

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 الغاظ .



التوصيلة

(شكل ٤٣)

٣ - الأفقية .

لعمل هذه العقدة يمسك طرفا الحبل باليدين ، ثم يلف الطرف الأيسر حول الأيمن ويأتي به إلى الأمام ويمسك باليد اليمنى ، بينما يمسك الطرف الذي كان باليد اليمنى ، باليسرى ، ثم يلف الطرف الممسك باليد اليمنى حول الذي باليد اليسرى ويجذب الطرفين (شكل ٤٤) .
وتستعمل هذه العقدة في ربط حباين ، وأيضاً في الأربطة التي تستعمل في الإصعافات أو غيرها .



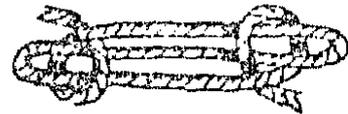
الأفقية
(شكل ٤٤)

التقصيرة .

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



(أ)

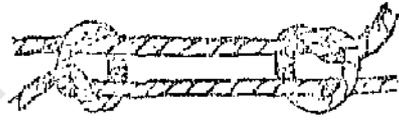


(ب)

التقصيرة
(شكل ٤٥)

٥ - الصبياد :

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

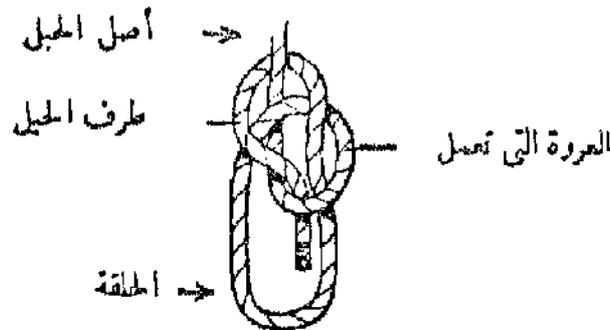


الصبياد
(شكل ٤٦)

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 ويألف 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 بلذبه منه .



الخلبة
(شكل ٤٧)

ميثاق المرشدة.

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

أعد بشرفي أنني سأسعى جهدي :

(١) لأن أقوم بالواجب على لله 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 تابع فيه التدرج وتهم فيه
بملاحظة شروط السير الصحيح إذ لا فائدة مطاقاً من المقسرة على السير
السريع وقطع المسافات الطويلة بسهولة ، إنما لم يكن سير المرشدة صحياً ،
وقامتة معتدلة .

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

ويمكن المرشدة إن أرادت وكنت تسير في انزال ، أن تستعمل الخطوة
الكشافية 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 تعرّد المرشدة نفسها اعتدال القامة لما لذلك من التأثير الحسن في منظرها ، لأن لتمد المشوق ، والقامة المعتدلة ، جمالا يفوق جمال الوجه وتناسجه .

ومن الواجب أن يتعهد جسم المرشدة بالملاحظة الدقيقة حتى لا يكتسب وضعا رديئا يتعذر إصلاحه في المستقبل .

ويجب أن يكون الجسم مستقيما ، والرأس صرغوفا جيدا مع جذب الذقن قليلا إلى الداخل والكتفين إلى الخلف مع خفضهما ، والاحتراس من تقويس العود الفقري 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 كثيرا بين الأمام والخلف ولا تصلبهما بحالة غير طبيعية على جانبيها ، كما أنه يجب عدم تصلب أى جزء من أجزاء الجسم في أثناء السير .

تعليم مرشدة حديثة قوانين الصحة

هناك فرق بين أن تعرف المرشدة التي تسمى لنيل وسام المرشدة من اتبة الأولى قوانين الصحة لنفسها ، وبين أن تعرف كيف تدّبرها المرشدة حديثة ، لأن نجاح عمالها متوقف من غير شك على الطريقة التي تعلم بها هذه المرشدة تلك القوانين ، وبديهي أنه يجب علينا ألاّ نتعمد الاعتماد كله عن طريقة كتابة هذه القوانين للمرشدة الحديثة لأن هذا يكون مالا ، كما أن تعاليم المرشدات تقتضي بأن يكون التعاليم بقدر الإمكان من طريق اللعب ، لأن المرشدة بهذه الطريقة تتعلم وتتسلق في وقت واحد ، وهناك كثير من الألاب الفردية التي يمكن المرشدة من ارتبة الأولى أن تتخذها وسيلة لتعليم مرشدة حديثة قوانين الصحة .

قوانين الصحة

تشمّل 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 حالتي 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 ويجب 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 الخلووات أو الذهاب إلى المسكرات ، وجب أن تهني بتجديد هواء حجرتها دائماً .

التهوية :

الغرض من التهوية أن يستبدل بهواء الحجرات الذي أصبح فاسداً بالتنفس هواء نقي وهي أهم الوسائل لجعل الهواء متجدداً ، ولذا يجب 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) « الأظافر .

(٧) « الأسنان .

نظافة الجلد :

للجلد وظائف هامة لا يمكن أنائها إلا إذا كان نظيفا ، سليما ، وتكون نظافة الجلد بالاستحمام لإزالة ما يتراكم عليه من الإفرازات التي إذا تركت تترسب بالأتربة وتكون طبقة ذات رائحة كريهة تسد المسام ، وتعوقها عن أداء وظيفتها الهامة وتجعل الجلد صرعى خصبها بلحراثيم الأمراض الجلدية .

وبما أن المواد التي تراكم على سطح الجلد معظمها دهني ، فإن الانغسال بالماء فقط غير كاف لإزالتها ، بل يجب استعمال الصابون والمالك باللوف 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 مررة في اليوم بأحد المحلولات المعتة لذلك كحامض 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 التأكد من نظائتها نظافة تامة .

(٦) طرد الذباب بسرعة من على الوجه ، أو العينين ، لأنه أكبر وسيلة لنقل جراثيم أمراض العيون ، وبالأخص الرمسة الصديدي والحبيبي .

(٧) الابتعاد عن مهباب 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 إخصائى 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 الأكدار ، 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 وأتلام 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 المعتد لذلك ، حتى لا تجتمع تحمها الأقدار التي تشوه منظرها ، 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 يتحوله الهواء ، وتسقط منه القشور .

ويجب الاحتراس من لمس الشعر باليد إذا لم تكن اليد نظيفة ، لأن الشعر معرض للأمراض 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 الشعر الذي به ينقي الهواء من الأتربة المرئية وغير المرئية ، وينقيه من الجراثيم ، كما أن الحفر الأنفية تلطف برودة الهواء ، فلا يؤدي الحنبرة أو الرثين ويجعل الإنسان أما شراً الإصابة بأمراض الصدر .

والتنفس غير الصحيح ، وهو ما كان من الفم ، يكون سبباً للإصابة بالزكام ، وانذلات الصدرية ، وخاصة إذا كان 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 بالتنظيف تفتت بقايا الطعام المتخلفة بينها ، وظهورت رائحة خبيثة في الفم ، وتهيج في اللثة ، وتسوس في الأسنان بسبب آلاما شديدة تتهيء بستوسط السن ، كما أن أمراض الأسنان تسبب تآكلاً في الجهاز الهضمي ، لأن عجز الأسنان عن قيامها بواجبها الهام الذي هو مضغ الطعام يجعله عسر الهضم ، إذ لا يمكن أن تؤثر فيه العصارات الهاضمة ، لصعوبة امتزاجها به امتزاجاً تاماً . وغير ذلك من الأمراض الأخرى .

وطريقة تنظيف الأسنان أن يوضع على الفرجون قطعة من أحد المعاجين المجهزة بالصيديدات خصيصاً لذلك ، ثم تمرر الفرجون على الأسنان بمرعة 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 الترخ ، ثم يجفف بتعريضه للواء ، لأنه إذا لم يبين بفرشون
الأسنان تنساقط شعراته ويتف 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 المدببة كالدبابيس 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 وبقاؤرات
التي هي مأوى صالح لجراثيم الأمراض المعدية .

واكي 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 المزخرفة بالحفر مثلا ، يلاصق فيها اثنى ، 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 والحوام ، وبها الأتربة .

(٥) أن يستعمل من السجاجيد والأبسطة ، 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 ، لتؤدي 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 ، وبمجالاة لا تعوق أي عضو من أعضائها عن الحركة .

فوائد التمرينات البدنية

للمتريينات 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 المناومة ، والمانة .

(٤) تقوية الاحتراق وتنظيمه ، وبذلك تنشأ الحرارة التي تولد النشاط والحركة في الجسم لأدية 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 المناومة في الصدمات الشديدة ، أو الرضوض ويقل تعرضها للأمراض كالتسوس

(٧) تقوية الدورة الدموية وزيادة سرعتها .

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

(٩) تقوية المجموع العصبي وتمويد الأعصاب العمل المنتظم .

العناية بالملابس .

يجب تهجد الملابس بالنظافة دائماً ، وغسل الذدر 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 ، ويجب أن تُنظفه بالفرجون المعد لذلك سفارج حجرة النوم ،
سقى تزيل ما عاقى به من الأتربة ، قبل أن تضعه في الصوان ”الدولاب“
المعد لفظ ملابسها ، كما أنه يجب إزالة البقع بمجرد رؤيتها توا ، لأنه إذا
مضى عليها زمن ، تصعب ازالتها ، لثباتها واندخلها بين خيوط النسيج .

والملابس قسمان :

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

الملابس الداخلية .

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

الملابس الخارجية .

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

وعند حفظ الملابس ، يجب أن تكون منتظمة الوضع ، وأن يوضع معها دائما مادة تبعد عنها العثة مثل "الزنتالين" أو مسحوق "كيتنج" والإحاثت بها العثة وأنتزها ، وخصوصا إذا كانت ستحفظ لمدة طويلة كما تحفظ ملابس الشتاء مدة الصيف .

الراحة :

يجب أن ينال الجسم قسطا كافيا من الراحة ، حتى يستريح ما فقدته من القوة الجسدية ، 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 وإجادته ، لأن الجسم إذا تعب فبدال أن يؤدي عمله قبل أن يبذل من قواه المنهوكه ، قوة أخرى يستمددها من الراحة .

وتكون الراحة بالرياضة واستنشاق الهواء النقي ، والنوم الذي هو الركن الأساسى 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 يتعص 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 القدارة 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 .

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

(٤) أن تكون خالية من الروائح العظمية الشديدة ، والماء الملوثة كالماء المتلفس من غسل الوجه وأيديهن .

(٥) أن يكون بها الأثاث الضروري فقط ، حتى لا يشغل حجاب من مكسب الهواء .

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

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

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

كيفية النوم :

(١) يجب أن ينام الإنسان ، فردا .

(٢) « « على جانبه الأيمن .

(٣) « ألا ينطلي وجهه في أثناء النوم .

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

(٥) « إبعاد الأتربة بقدر الإمكان عن المنزلة .

مدة النوم :

تختلف مدة النوم اللازمة لكل إنسان على حسب السن ، والمزاج ،
ومقدار العمل الذي يؤديه هذا الشخص ، ولكن في الغالب تكون مدة
النوم اللازمة بالنسبة لسن الإنسان كما يأتي :

- (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 يلىق 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 بالعوم وهذا كله لا حيلة للمرشدة فيه .

والسباحة فضلا عن كونها من الأركان الأساسية للتربية البدنية ، هي من أنواع الرياضة المسلمية المفيدة التي تكسب 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 البحار المشبع بالأزوت إننا كانت السباحة في البحر .

تعليمات يجب اتباعها في السباحة

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

- (١) الحصول على شهادة من الطبيب تثبت أن صحتها تسمح بالعموم .
- (٢) عدم العموم 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) العموم في العمق الذي يتناسب مع مقدرة المرشدة على العموم حتى لا تعرض نفسها لخطر الغرق .
- (٦) عدم البقاء في الماء مدة طويلة ومبارحته 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 المعروفة عمقتها حتى لا تعرض المرشدة نفسها لخطر الارتطام بالصخور .
- (٩) عدم العموم مسافات طويلة إلا إذا صحب المرشدة قارب به شخصان نلي معرفة تامة بطرق الإنقاذ .

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

(١١) عدم البصق 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 سدّها بقطعة من القطن حتى لا يدخل فيها الماء .

(١٤) استعمال رمشن (دوش) قبل نزول الماء ، إذا كان العوم في حوض السباحة ، سافطة على نظافة المياه ، وأيضاً 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 .

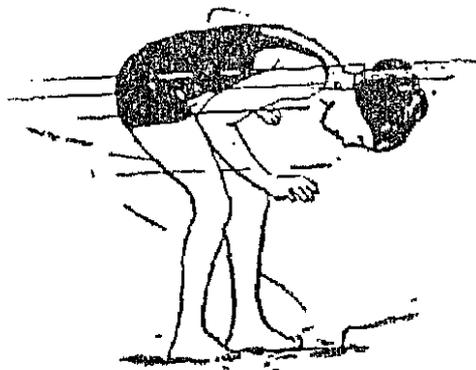
(٤) الحركة الصحيحة .

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 تورا ، ثم تخرج الهواء من الأنف ، وتعيد المرشدة هذه الطريقة الجديدة للتنفس مرات متوالية حتى تعاندها .

ثم تنتقل المرشدة بعد ذلك إلى الخطوة الثانية وهي أن تضع ووجهها في الماء ثم تنفخ فيه فقاع (شكل ٤٩) مع ملاحظة أنها قبل أن توقف النفخ يجب أن ترفع وجهها من الماء حتى تفادي دخول الماء إلى أنفها ثم تحفظ رأسها في هذا الوضع حتى تأخذ تنفسا كافي 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 بان 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 بالتدريب عليها مع وجود الزميلات ، والمدربة 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 بأى 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

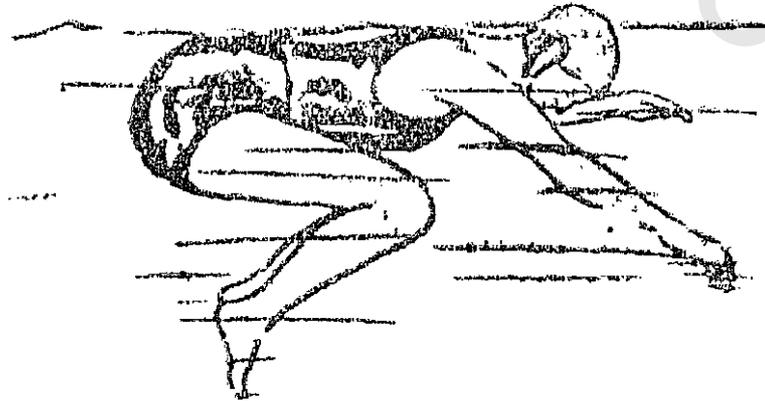
الاستعانة بزوياتها ، ولكن قبل أن تبدأ المرشدة في الطفو على سطح الماء دون الاستعانة بمساعدة أحد ، يجب أن تتعلم كيفية استرجاع وضع الوقوف .



(شكل ٥٠ — الطفو على الوجه)

ولاستعادة وضع الوقوف من الطفو على الوجه قبل أن تجرب المرشدة طريقة أخرى للطفو يجب أن تتقن من كيفية الوقوف على قدميها في ماء قليل الغور 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 ذلي أسفل الحوض مفرقتين ، ثم توحى
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 أدنياها
ثم ترتع جسمها من عند الإبتين ببطء وتدفع نفسها من الغور وتمد جسمها
في الماء مع ارتخاء عضلاتها .

وتمد الذراعان جيدا 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 تنقث المرشدة ركبتيها وأن تخفض يديها كما في وضع الجلوس ثم تنقث الرأس إلى الأمام ثم إلى الأسفل جهة الركبتين ، ثم تحرك ذراعيها إلى الخلف ، وتدفع نفسها بعزم إلى الأمام والأسفل والانتهاؤ بحيث تكون راحة اليدين إلى الأعلى والأمام كما في حالة إمساك كتاب للقراءة وحينما تقف بقدميها منفردتين على أسفل الحوض ترخي ركبتيها للنوازن ، ثم تمد رجليها حتى تصل إلى وضع الوقوف .

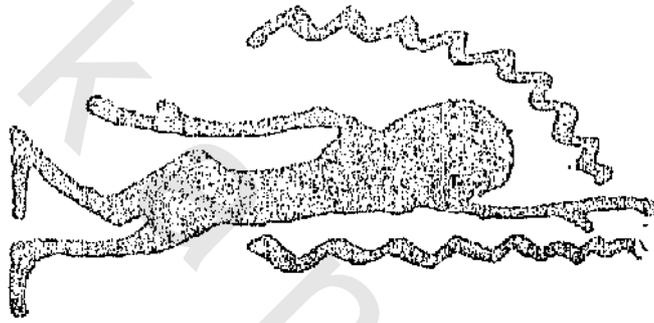
الحركة الصحيحة

عند ما تبدأ المرشدة في تعلم العوم ، يجب أن تعنى 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 .

السياسة بطريق الزحف "الكروول"

حينما تعتاد المرشدة الطفو في المساء يجب عليها أن تبدأ في العوم ، وطريقة الزحف أو (الكروول) هي طريقة منشرة لهم ولتربا ، ومنزيدة لتقطع المسافات كما أنها كانت مستعملة عند قدماء المصريين منذ ٣٥٠٠ سنة قبل الميلاد (شكل ٥٤) .



(شكل ٥٤ — الكروول عند قدماء المصريين)

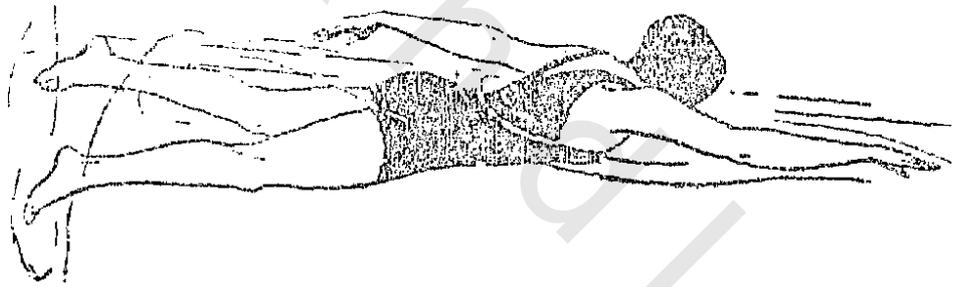
حركة الرجلين :

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 بيديها على الأنبوبة التي حول الحوض وتمسك جسمها جيدا إلى الخلف على سطح الماء ثم تؤدي الحركة برجليها .
ويجب أن يكون مفصل القدمين مسرخيا في أثناء هذه الحركة .



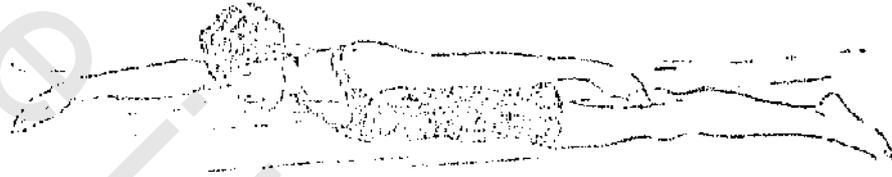
(شكل ٥٥ - حركة الرجلين)

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 بضعف 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 الماء 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 ابهام ، 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 .

و بعد التمرين الكافي خارج الماء ووثوق المرشدة من معرفتها العوم على طريقة الزحف (الكرول) يمكنها أن تقرر في داخل الماء مع زمياتها ومدربتها في بقعة قليلة الغور ، فبدأ أولاً بحركة الرجلين ، ثم الذراعين مع الرجلين مع العناية بتنظيم النفس .

السباحة على الصدر

يتميز هذا النوع من السباحة بسهولة وبمستخدم إنهاكة للقوى بسرعة ه
ولكي تتمكن المرشديات من العوم بهذه الطريقة يجب أن يتقنها خارج
الماء قبل أن يؤديها داخله .

التمرين خارج الماء :

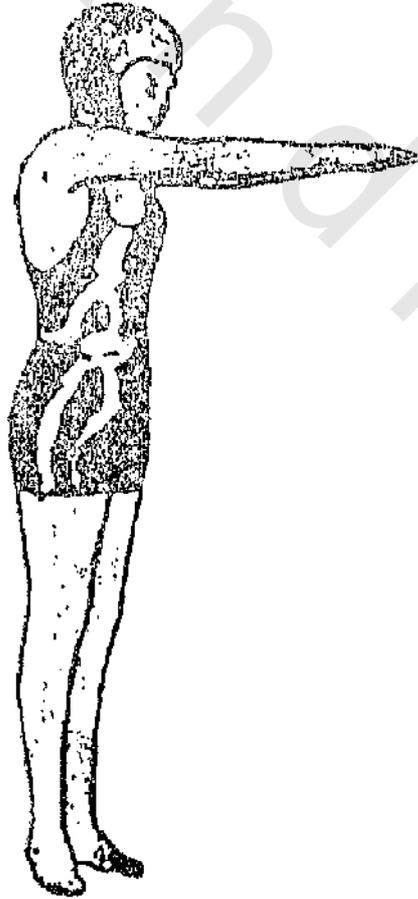
(١) حركة الذراعين :

تقف المرشديات 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 المضدين ، وتنظر العينان فوق مستوى اليدين (شكل ٥٩) .



(شكل ٥٩)

التمرين :

- ١ - تقف المرشدة ثابتة في الوضع السابق ثم تخرج الزفير .
- ٢ - تتحرك الذراعان إلى الجانبين مع اتجاههما قليلا إلى الأسفل من غير ثني الذراعين أو رسغى 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 - تمتد الذراعان واليدان مع تلاصق الأصابع وتلامس الإبهامين (شكل ٥٨) وتكرر الحركة عدة مرات ، وتسفرق نأديتها في كل مرة من أربع إلى خمس ثوان طبقا للعد ١ - ٢ - ٣ - ٤ ويكون هالك بين ١ و ٢ - ٣ و ٣ - ٤ برهة انتظار ، وبين الحركة وإعادتها برهة انتظار أطول من تلك التي بين العد والآخر .

ويلاحظ 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 العددين " ١ — ٣ " .

٢ —

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

٤ — تمد الرجل اليسرى بسرعة بالرفس جانبا 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 مطابقا تماما لتوقيت حركة الذراعين ، وأن تكرر الحركة عدة مرات مع الرجل اليسرى ، ثم تمرن بعد ذلك الرجل اليمنى .

(ج) حركة الذراعين ورجل واحدة :

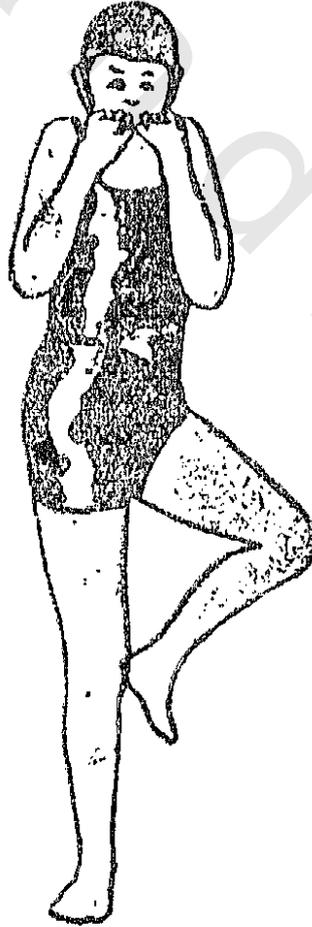
الاستعداد :

تقف المرشدة وذراعاها ممدودتان أمامها مع اتجاه راحتي اليدين إلى الأسفل وهلامسة الابهامين ببعضهما البعض ، ومع تلاصق أصابع اليدين ، وخفض الرأس .

على العد ١ - يخرج الزفير بفترة ولا تتحرك الأطراف .

على العد ٢ - يتحرك الزرمانان وهما ممدودتان جيدا مع إدارة اليدين قليلا للجانب والأسفل لمسافة قليلة تحت المستوى الذي كانت تشغلانه أولا وفي نفس الوقت يرفع الرأس ويؤخذ شهيق عميق وطويل .

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



(شكل ٦٢)

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

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

التمرين في وضع الانبطاح :

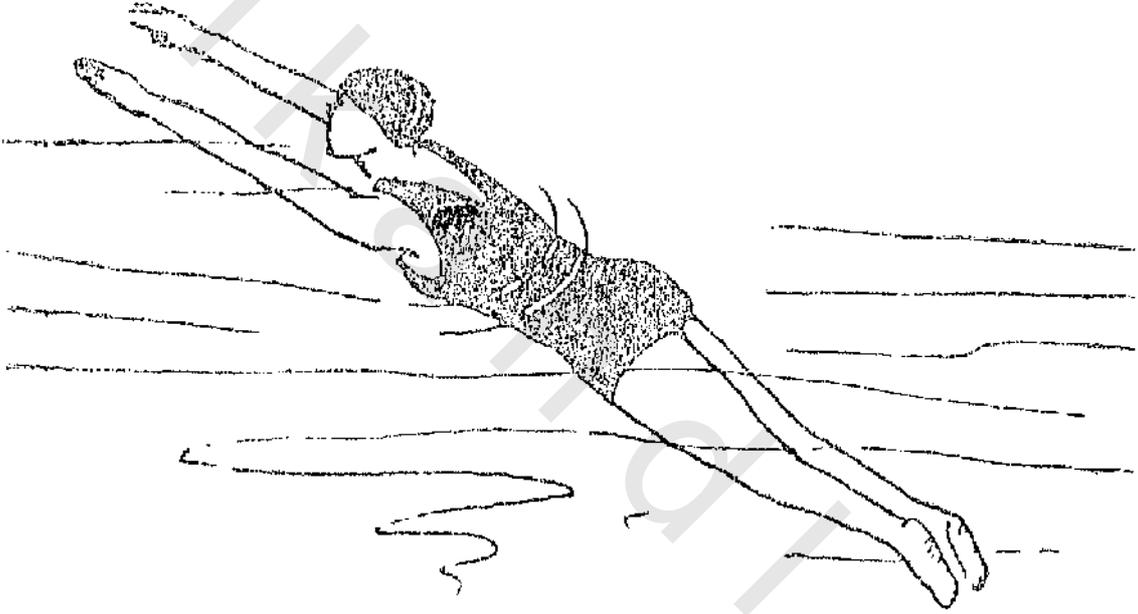
يهدف في ضبط حركات الذراعين والرجلين وخاصة في ثني الركبتين لأن
هذا الوضع يمنع ثني الركبتين تحت البطن ، ويجعلهما تنشيان جانبا وهي
الحركة الصحيحة .

وبعد الانبطاح يأخذ الجسم الوضع الابتدائي بمد الذراعين أماما والأصابع
متلامسة والرجلان ممدودتان ومتلاصقتان تماما ، وخفض الرأس حتى تصبح
الذقن في مستوى العندين مع اتجاه النظر فوق اليدين .

الحركات

الحركة الأولى :

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



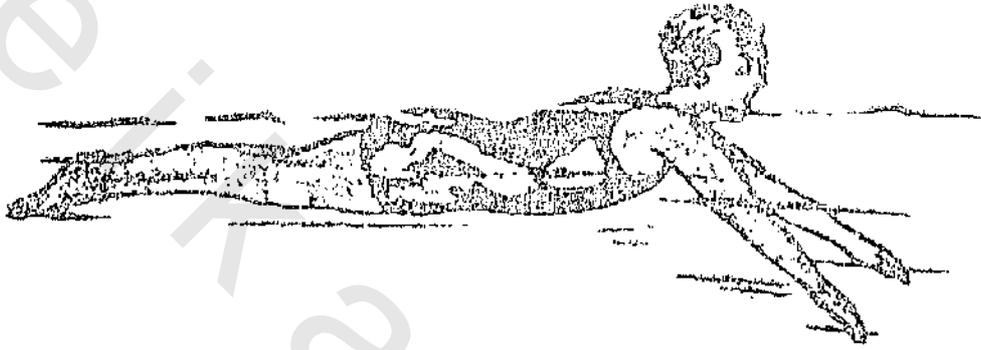
المظهر من الأعلى



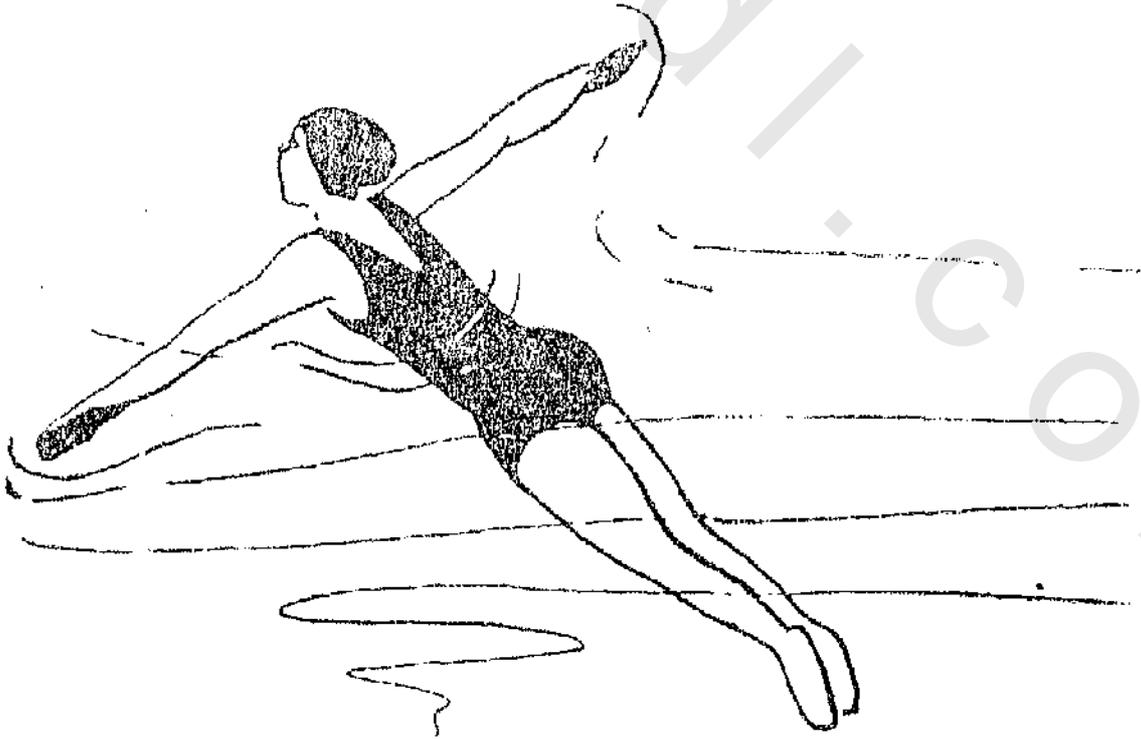
المظهر من الجانب
(شكل ٦٣ — الحركة الأولى)

الحركة الثانية :

تتحرك الذراعان وهما ممدودتان إلى الجانب والأسفل قليلا (شكل ٦٤) حتى تصلا إلى الجنبين مع إدارة راحتي اليدين قليلا جدا إلى الخارج ، ورفع الرأس والشفة الشفوي (شكل ٦٥) .



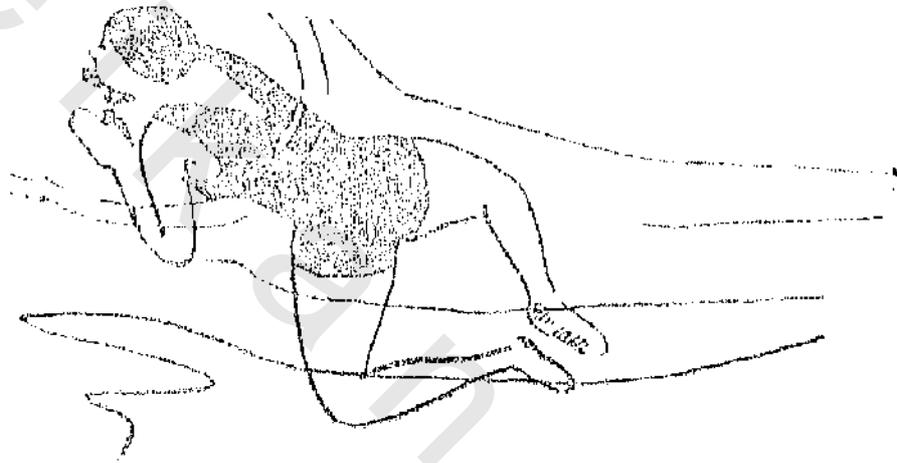
(شكل ٦٤)



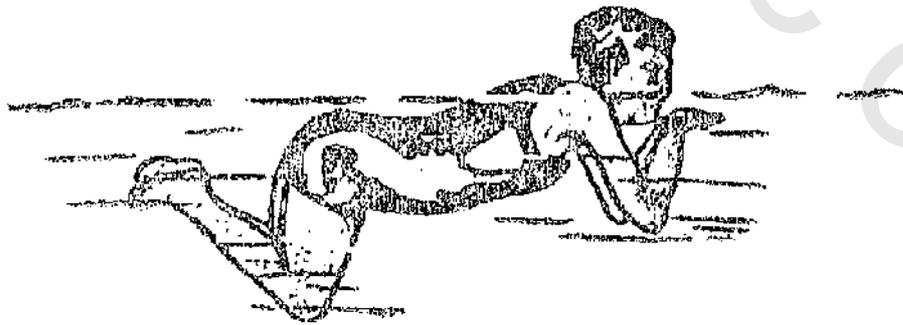
(شكل ٦٥)

الحركة الثالثة :

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



المظهر من الأعلى

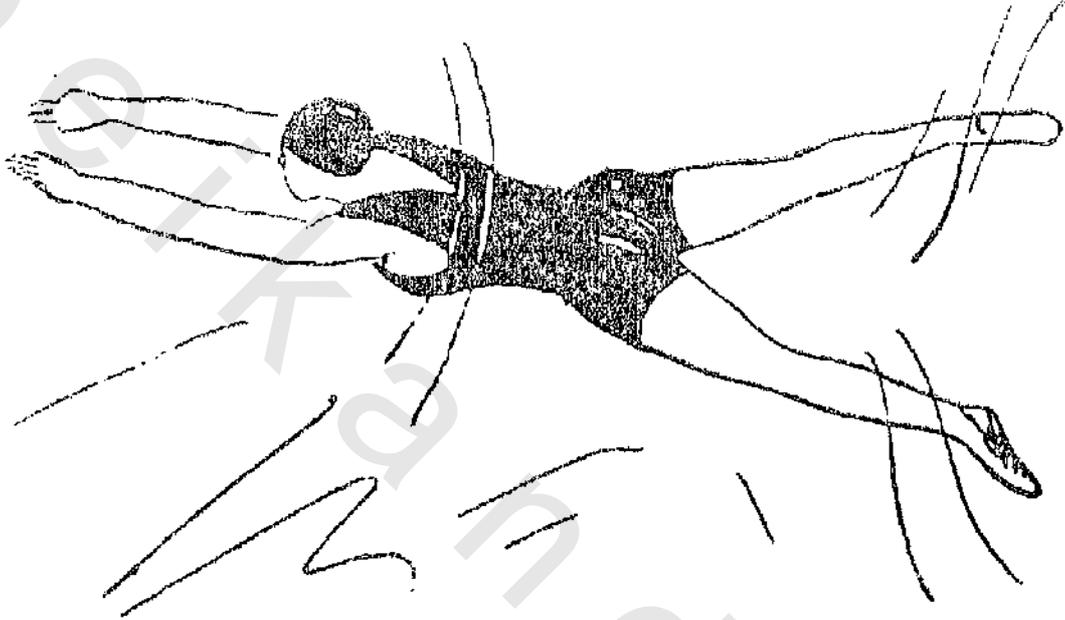


المظهر من الجنب

(شكل ٦٦ — الحركة الثالثة)

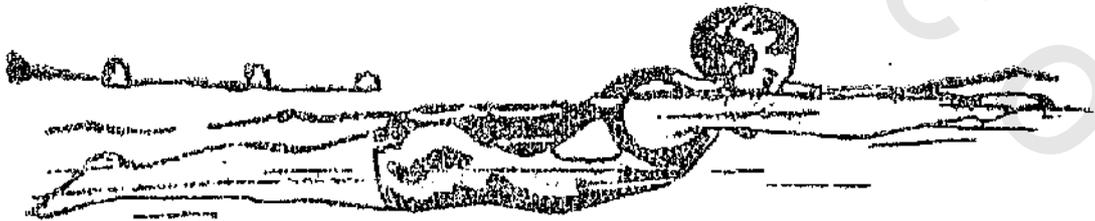
الحركة الرابعة :

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



(شكل ٦٧ الحركة الرابعة)

ثم ترفع الرجلان إلى بعضهما البعض (شكل ٦٨) حتى تتلامس القدمان مع وضع أحصصيهما 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 أتقنت المرشدات الحركة في وضع الانبطاح يتدرج عليها في الماء كل اثنتين مع بعضهما البعض فتؤدى 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 تمرن رجليها على الحركة طبقاً للتوقيت الصحيح .

ومتى أتقنت المرشدة حركة الرجلين سادت قدميها على القضييب ، ثم مزنت ذراعيها طبقاً للتوقيت للصحيح أيضاً .

ومتى أتت 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 - ٥ " من أربع إلى خمس سوان .

(ب) تشارك الذراعان في الحركة على العد ٢ وتكون حركتهما حتى تتدان 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 سريعة .

(د) يتبع العد ١ عند تكرار الحركة ، العد ٢ 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 المنقذة 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 - لإراحة المرشدة في أثناء عوم المسافات الطويلة .

ولكى تستطيع المرشدة السباحة بهذه الطريقة ، يجب أن تترن على الطفو على ظهرها فوق سطح الماء ، وفي مقاورها أن تفعل هذا إذا مدت جسمها جيذا ، ومالت برأسها قليلا إلى الخلف مع جعل الأنف قليلا فوق سطح الماء ، أما ذراعاها فيكنها أن تبتعيرها 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 تترن 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

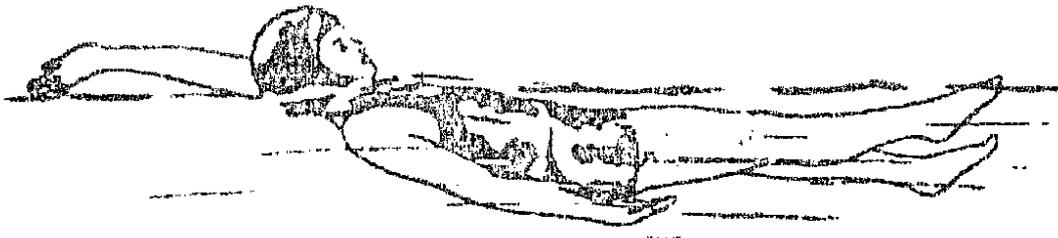
الآن تحتها (شكل ٧٠) ويلاحظ عدم إخراج الذراع من الماء قبل أن يكون النائي في داخله .



(شكل ٧٠)

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

٢ — تتحرك الرجلان كما في العوم بطريقة الزحف على الوجه مع ملاحظة أن تكون الرجل اليمنى 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 :

الطرف على سطح الماء بحيث يكون الجسم مستقيماً والصدر متقوساً للأعلى .

الحركة :

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

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

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

وهناك طرق أخرى للعوام غير طريقتي الزحف 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 أحياناً 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 للتسوية أو للنجاح في الاختبار ، بل لكي تستعمل هذه المعلومات عند الحاجة إليها ، كما أن هذا عمل له الكثير من الأهمية وانظر بالانسية إليها ، لأن إنقاذ النفس من الموت شيء له قيمته من الاختبار ، ومضى 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 شخصاً ما يترنح على الغرق ، يجب أن تبدأ أولاً بالاستغاثة اطلب المونة ، ثم تشرع فى عملية الإنقاذ بأن تقذف إلى هذا الشخص حلقة الإنقاذ، إن كنت هناك حلقة ، أو طرف حبل تربط فيه شيئاً ثقيلاً لئلا يضيع من وصوله إليه ، بينما تمسك هى الطرف الآخر لجذبه منه ، أو فرع شجرة ليسك به ، وإن وجدت قارباً قريباً منها ركبته وجدفت حتى مكان الشخص المنرف 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 تشرف فيه على الغرق .

يجب أن تكون المرشدة على مقعدة تامة بحفظ نفسها وهي في الماء بعيدا عن الخطر ، ويجب أن تعرف قيمة الطفو أو العوم على الظهر لأنه يفيدنا 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 وتجو 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 حذائها 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

طويلاً ، وتقلل إخراج الزفير بقدر ما تستطيع ، ولذا يجب أن تحذر المرشدة

كثرة الصياح طلباً للنجدة ، 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 متهذرة ، وعلى كل مرشدة تتعلم طرق الانقاذ أن تضع نصب عينيها القبط 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 كالدفع إلى الشاطئ ، ليصحبوا في حالة سباحة بعدما كانوا في حالة شبح 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 النجاة ، وثاني شيء يجب عمله هو محاولة الانقاذ من غير الدخول في الماء .

(٤) من السهل دائماً إيجاد قارب أو جبل أولوح من الخشب أو أحد الأشياء الأخرى الطافية التي يمكن قذفها للشخص المشرف على الغرق ، وهذا يجعل الانقاذ أمراً ميسوراً ومحتملاً 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) عمليّة التنفس الصناعي .

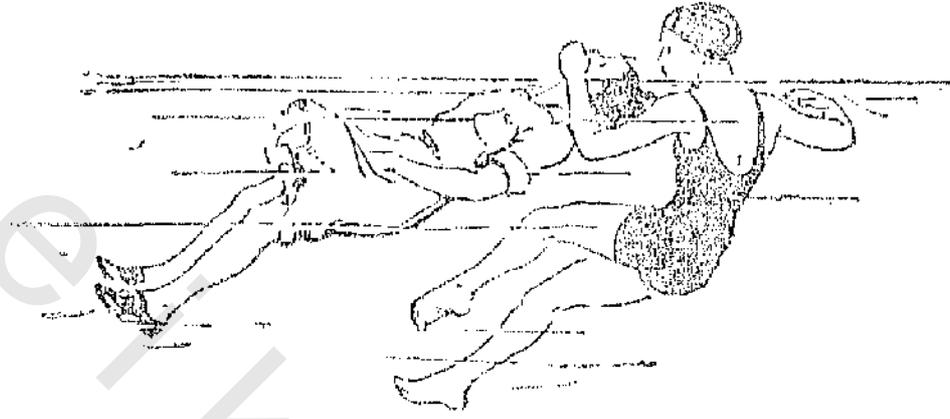
ويجب أن تلم المرشدة بهذه النقاط إلماماً تاماً حتى تستطيع القيام بعملية الانقاذ والحصول على نتيجة مرضية ، ولا يكفي أن تعرف المرشدة هذه المسائل نظرياً ، بل يجب أن تتدرب عليها عملياً لأن إنقاذ الغرقى ما هو إلا فعل عملي تقوم به المرشدة ، وليس شيئاً نظرياً تصفه أو تتحدث عنه .

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 تنكس الجباه بحسبها ، وتضع يدها تحت ذفن الغريق ، ثم تمسك طرف الذفن باليد ، مسيطرة على الرأس ، ثم تميلها إلى الوراء وهي ترفس بقوة وتضرب ذراعها

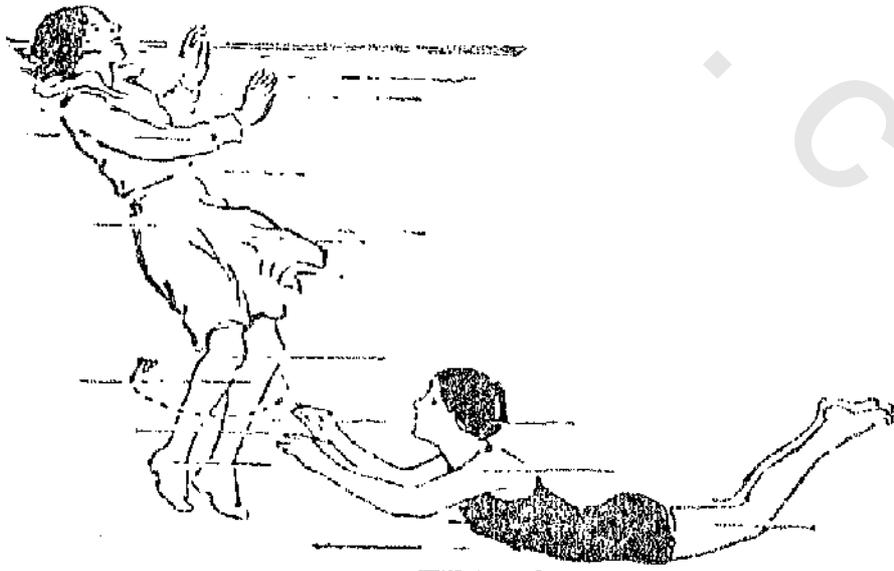
الأخر لكي تأتي بالغريق إلى سطح الماء (شكل ٧٢) ثم تحمل الغريق في أول لحظة مناسبة بعد جماله في وضع أفقي .



(شكل ٧٢ - القبضة الخلاقية)

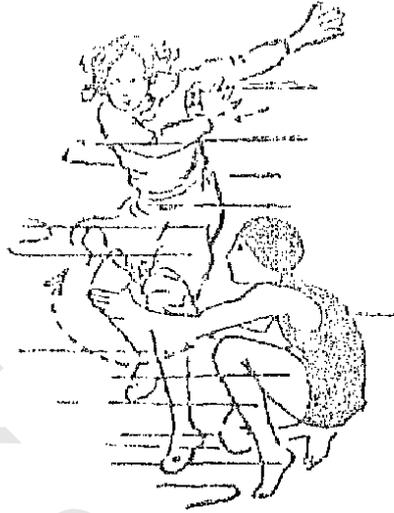
القبض تحت الماء :

متى 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 الغريقة ، ثم تغطس إلى مستوى قدمي الغريقة (شكل ٧٣)



(شكل ٧٣ - الاقتراب من ساق الغريقة تحت الماء)

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



(شكل ٧٤ — القبض على ساقى الغريقة وإدارتها)

وفي أثناء الفطس السطحي والبحث عن ركبتي الغريقة يجب أن تجعل المرشدة ذراعيها ممدودتين إلى الأمام لتجنب الاقتراب من قبضة الغريقة .
وبعد أن تقبض المرشدة على ركبتي الغريقة وتديرهما ، يجب عليها البقاء خلفها ، وبدون أن تتركها تقصد سطح الماء ثم تجعل جسمها في مستوى أفقي كما في 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 الأيسر ، وتعمل رفسة قوية بشكل مقص مجتذبة الغريقة نحوها ومديرة إياها ، ثم تمسك ذقنها بيدها الخالصة وتسطحها على ظهرها ، وتكمل الباقي كما في القبضة الخلفية .

٧ - 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 يتعذر إنجازه في الماء ، كما أن التخلص بتوقيع الألم الشديد يكون غير مجد ، لأن الغريق المستميت في إقناذ نفسه لن ينفذ مثل تلك الوسائل .

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

وكل طريقة من هذه الطرق يتبعها دوران خاص وجعل الغريقة في وضع أفقي والباء في حملها ، وعند ما تريد المرشدة تلافى قبض الغريقة عليها ، يجب أن تخطس في الماء ، والسبب في هذا العمل هو أن الغريقة لا تقبض على متقدمتها تحت الماء حيث تكون ذابقتها الرشيحة الوصول إلى سطح الماء للوصول على الهواء ، فتمتاز المرشدة هذه الفرصة لتهرب منها ، وعند جعل الغريقة في مستوى أفقي استمدادا لحملها يجب على المتقدمة أن تكون قادرة على استنشاق الهواء قبل أن تصل المشرفة على الغرق إلى سطح الماء .

و يكون التخلص من القبضات كالآتي :

القبضة الأمامية :

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

وإذا كانت رأس الفريقة فوق كتف المقذدة 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 والفتس كلها في حركة سريعة واحدة .

قبضة الخنق الخلفية :

إذا قبضت الفريقة حول رقبة المرشدة المقذدة من الخلف وجب أن تبقى رقبتها أو حلقها بواسطة ذقنها ، وتمسك بأسنل يد الفريقة وتلوها إلى الأسفل وإلى الداخل نحو جسدها دافعة سرفق نفس الذراع إلى الأعلى بواسطة الذراع الطليق ثم تدير المرشدة وجهها بعيدا وتفتس تحت الذراع في أثناء رفعها إياها ، وتستمر في لي يد الفريقة حتى تدير ظهرها لها ،

وتستعمل اليد الأخرى لشد الذقن لكي تجعل الجسم الغريقة يطفو على سطح الماء ثم تسبح 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 ووثيقة أمها تدفع ضد تجويف الكتف لاحتته كما أن مد رجاها وهي تشد بيدها اليسرى يعطيها القوة اللازمة للتخلص من القبض الواقع على معصمها الأيمن ، إذ أن المعصم يدور بطبيعته ضد إبهام الغريقة الذي تمسك به .

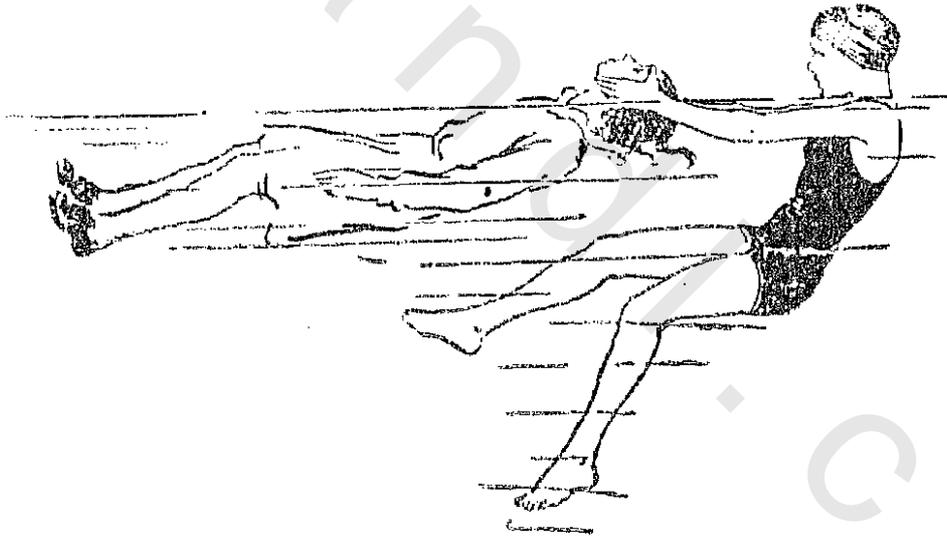
فإذا وجدت المرشدة نفسها غير قادرة على الوصول إلى كتف الغريقة بقدمها ، فلئن صرفتها حتى تصبح قدمها ملاصقة له .

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 :

تغطي المرشدة أذني الغريقة يراحتي يديها بتمرط أن تكون إبهاماها نحو الخارجين و بحيث تشكل أصابعها الوسطى على عظامتي الذك من الجانبين ثم تميل الرأس إلى الخلف وتسمح 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)

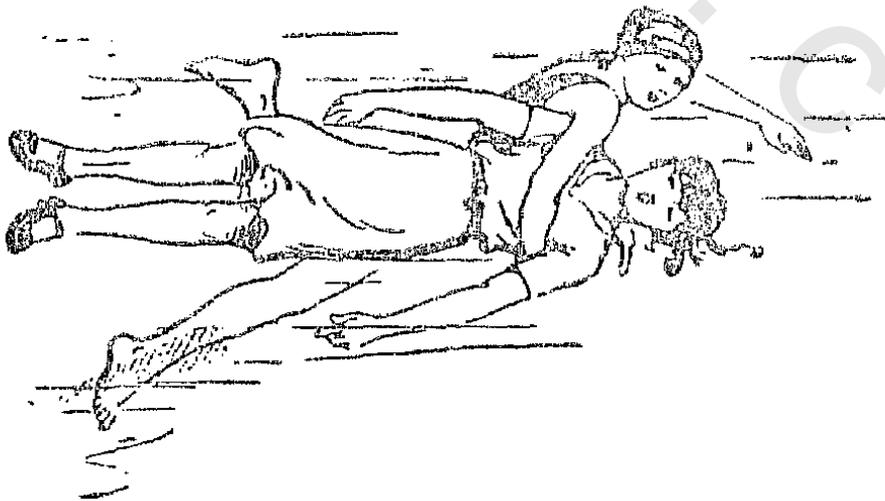
الحمل من الشعر :

تضع المرشدة يدها وهي وراء الغريقة على قمة رأسها ، وأصابعها نحو جبهتها قابضة في أثناء ذلك على كمية تنظيمة 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 وتشبك يديها على كتفيها وصدرها
واضعة يدها تحت أبطها البعيد "والأسهل لها أن تشبك 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 البلانجي ، وفي حملها للغريقة يجب
أن تخرج رأسها من الماء وتمسكها جيدا ، واضعة عنقها ضد صدرها
(شكل ٧٦) .

ويفضل منقذو الغرقى 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 الفرق فأمر المرشدة السابحة ، بالأوامر الآتية :

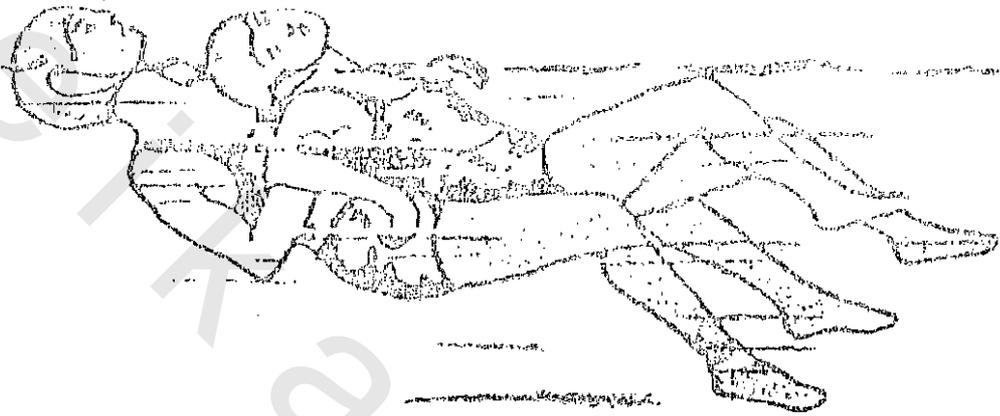
”ضمي يديك على كتفي“ ، ”اجعلي ذراعيك ممدودتين“ ، ”ناحي على ظهرك“ ، ”مدى قدميك بعيدتين عن بعضهما البعض“ ، ”انظري إلى وجهي“ و بينما تسبح المتعبة ببطء ، تسبح المرشدة نحوها وتديرها على شكل نصف دائرة وتجعلها تتجه نحو الشاطئ .

ومن المهم جدا أن تكون المرشدة قادرة على جعل السابحة المتعبة تسبح بسرعة وبمقدرة ، فإذا ما كانت مضننا من التعب فإنها تكون في حاجة إلى من يرفعها في الحال دون أن يكلفها إدارة نفسها ، ويحذر بالمشقة استعمل 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 طافية على وجزها على كتفي متقدمتها التي تكون طافية تحتها على ظهرها ومن ثم تعوم المتقدمة على ظهرها إلى الشاطئ .

٢ — بجمل المتعبة وهي مستلقية على ظهورها ، من تحت إبطيها ، بينما تكون
مقلبتا تحتها حافية على ظهورها (شكل ٧٧) وتقوم المتعبنة حاملة المتعبة
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 للسعفة اعادة التنفس للمصاب بالضغط على صدره ثم إزالة الضغط
عنه على التوالي ، وهذا يسبب دخول الهواء الى الرئتين ونخروجه 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 .

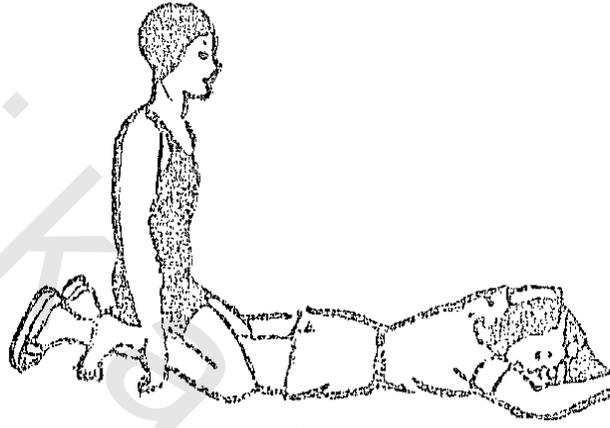
وفي حالة الغرق إذا أخرج المصاب من الماء وهو في حالة غيبوبة ولكنه لم يفقد نفسه فإنه في هذه الحالة يحتاج فقط إلى العلاج اللازم للصرع أو الإغماء، ويجب أن يرسل في الحال في طلب الطبيب ، إذا كان هناك رسول ، وإذا كانت الحال تتطلب التنفس الصناعي عند خروج المصاب سالماً إلى الشاطئ ، فلا تتأخر المرشدة المتقدمة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

و بمجرد 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 كالتالى :

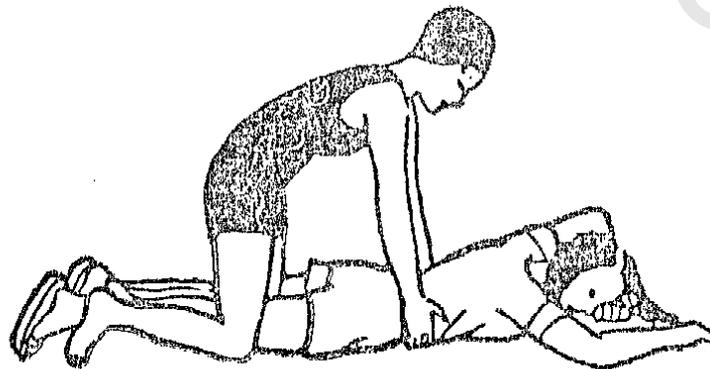
(١) يوضع المصاب على وجهه وتمد إحدى ذراعيه فوق رأسه مباشرة ، وتثنى الأخرى عند المرفق ، ويدار الوجه شطر الخارج متكئاً على اليد والساعد ، بحيث يكون الأنف والفم مطبقين للتنفس .

(٢) تجلس المرشدة التي تقوم بحماية التنفس الصناعي على ساقيها ،
وتفتح ركبتيها مع جعل المصاب بينهما أو يكفي أن تجدل رجلا واحدة بينهما
إذا كان المصاب ضخم الجسم أو تجلس المرشدة بجوار المصاب (شكل ٧٨)



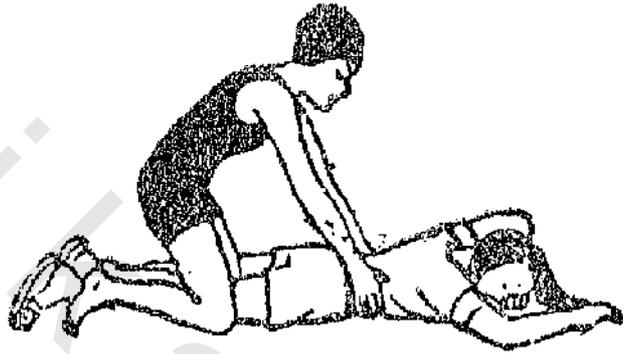
(شكل ٧٨)

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



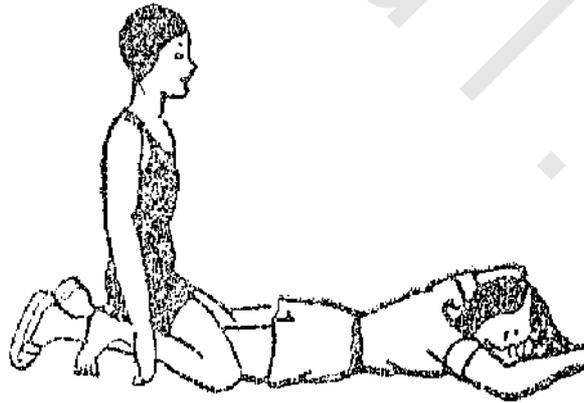
(شكل ٧٩)

(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 راسه يديها مباشرة من غير ثني الذراعين (شكل ٨٠) ، وأن تستغرق هذه العملية ثانيتين تقريبا .



(شكل ٨٠)

(٤) تميل المرشدة في الحال إلى الخلف بحيث تنزع 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 ، وإذ لم يحضر الطبيب حتى لحظة إفاقة المصاب وجب أن يعطى منها مثل شاي أو قهوة ، أو اعادة صغيرة من عطر النوشادر في كوب من الماء ، ويجب تدنئة المصاب .

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

ما يعمل في الإنقاذ

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

تعليمات يجب اتباعها في القوارب

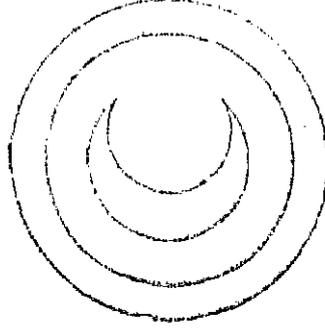
- (١) أن تستعمل القوارب والزوارق البخارية بعد الحصول على إذن باستعمالها .
- (٢) أن يكون في كل قارب رجل بمختلف ماهر .
- (٣) أن يكون في كل زورق رجل فني في معرفة عدده وآلاته .
- (٤) أن تتبع المرشدة في الامتحان المطلوب قبل استعمال القوارب أو الزوارق .
- (٥) ألا تستعمل القوارب أو الزوارق في أثناء موسم السباحة .
- (٦) ألا تتبادل الأماكن أو تتقف المرشدمات 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

الإسعاف أو التمريض

شعار الإرشدة من الرتبة الأولى هو الخدمة العامة والمساعدة، ولا يمكنها أن تقدم للجُموع الإنساني خدمة أفضل من معرفة الإسعاف الأولى والتمريض لأنها بذلك تحفظ أرواحاً كثيرة ، إما بإسعافها ، أو بالقيام بتمريضها ، وقد وضع الله سبحانه وتعالى في المرأة من الصفات ما يخدمها أهلاً لتأدية هذا العمل على الوجه الأكمل ، فالحنان ، واللطف ، والرقّة ، والوداعة كلها من صفات المرضة وهي الصفات التي تمتاز بها المرأة .

شارة الاسعاف



(شكل ٨٢)

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

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

ولكي تحصل المرشدة على هذه الشارة يجب أن تكون مائة بالمواضيع الآتية علميا وعمليا وهي :

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

(٦) معرفة الفرق بين النزف الشرياني والوريدي والشعري وكيفية رفقته في كل منها .

(٧) معرفة كيفية الإسعاف في الحالات الآتية :

١ - الإختناق .

٢ - الحرق والساق .

٣ - الجروح .

٤ - العض والسع .

٥ - الفقايع .

٦ - دخول حصوة في العين .

(٨) معرفة أعراض وطريقة علاج وإسعاف الحالات الآتية :

١ - الإغماء .

٢ - التسمم .

٣ - الهستيريا .

(٩) طريقة إنكار تقالة لنقل المصابة .

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

(١١) معرفة كيفية استعمال الزباط المثلث .

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

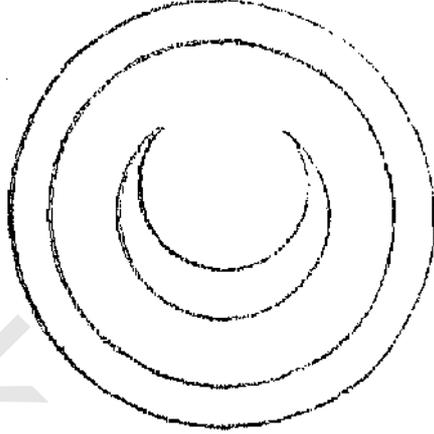
١ - اشتعال النار بالملابس .

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 ، وتحاط 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 نبيل هذه الشارة بالمواضيع الآتية :

- (١) العناية بحجرة المريض : اختيارها ، نظافتها ، تجديد هوائها ، إدفائها ، إضاءتها ، أثاثها وطريقة ترتيبه بها ، تهوية فراش النوم وتغيير إمدادات 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 ، الجدري والجدري ، الدفتريا ، الحمى
النكفية ، الحمى القرمزية ، الحمى التيفودية ، أعراضها ، أطوارها وكيفية
علاجها
 - (١٠) إرفاند (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 فلنكي تكون 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 أي 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 تستفج 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 الأبهة 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 استبدال السيارات التي تحتاج بطبيعة الحال إلى البنزين ، ومن هنا لا بد أن تعرف المرشدة أقرب دكان للبنزين في هذه الجهة ، سواء أكان ذلك لنفسها أو لإرشاد الآخرين إليه .

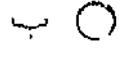
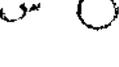
وكما أنه من الضروري أن تعرف مكان مكتب البريد فإنه من المهم أيضا أن تعرف مكتب التلغراف والتليفون فقد تحتاج إلى استعمال أحدهما في الحال فلا تصرف وقتها في العثور على مكتبها سواء أرادت هي ذلك أو غيرها ، وهنا ترى أنه من الضروري أن تكون على بينة من ذلك .

وبالاختصار يجب أن تعرف المرشدة من الرتبة الأولى الجهة التي بها مكان فرقها 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 علينا أن نعرف كيف نقرأها ، ولكي نستطيع قراءتها يجب أن نحفظ مدلولات علاماتها .

وقد اختلفت هذه العلامات في الزمن القديم وفقاً لآى وذوق صنّاع الخريطة وبذلك تعددت أنواع تمثيل المساجد والكائس ودور الحكومة وغيرها ، أما في الوقت الحالى فقد تشابهت هذه العلامات ، وأهمها ما يأتى :

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

مكتب التلفزيون ، "صراج صغير"	تلخ	<input type="checkbox"/>
الذيقون ، "صراج صغير"	تلف	<input type="checkbox"/>
البريد ، "صراج صغير"	بدر	<input type="checkbox"/>
نقطة أو مركز البوليس ، "صراج صغير"	بوليس	<input type="checkbox"/>
مركز الحريق ، "صراج صغير"	حرق	<input type="checkbox"/>
نقطة خفر السواحل ، "صراج صغير"	خفر	<input type="checkbox"/>
مديرية ، "صراج صغير"	مديريا	<input type="checkbox"/>
محاكمة ، "صراج صغير"	مح	<input type="checkbox"/>
جرك ، "صراج صغير"	جرم	<input type="checkbox"/>
مركز "صراج صغير"	مركز	<input type="checkbox"/>
مستشفى ، "صراج صغير"	طبيب	<input type="checkbox"/>
صيدلية ، "صراج صغير"	صيد	<input type="checkbox"/>
مدرسة ، "مستطيل صغير"	مد	<input type="checkbox"/>
محطة ، "مستطيل صغير"	محطة	<input type="checkbox"/>
سجن ، "مستطيل صغير"	سجن	<input type="checkbox"/>
سوق "مستطيل صغير به خطان من الزاوية الأخرى	سوق	<input type="checkbox"/>
مقبرة إسلامية ، "مستطيل بداخله خطوط أفقية"		<input type="checkbox"/>
مقبرة مسيحية ، "مستطيل بداخله صلبان"		<input type="checkbox"/>
مقبرة إسرائيلية ، "خطوط رأسية متكررة على خطوط أفقية"		<input type="checkbox"/>
قارب ، "قوس صغير"		<input type="checkbox"/>

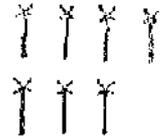
سفنينة شراعية ، "قوس في وسطه خط عمودي"
سفنينة بخارية ، "قوس في وسطه خط عمودي"
يميل منه بالخراف خط أو خطان متلان الدخان



غاية ، "جملة أشجار صغيرة"



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



مستنقع ، "خطوط رأسية متكررة على خطوط أفقية"



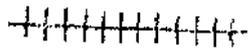
ممر للقدم ، جملة شرط في خطين متوازيين .



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



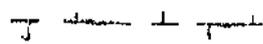
سكة حديد فرعية تابعة للكومة "خط أفقي تقطعه طوليا خطوط رأسية قصيرة"



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



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



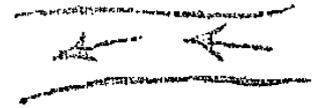
شارع أو طريق مسور "خطان متوازيان في الاتجاه المطلوب"



سكة كمنهر باثنية ابرام أو المترو ، "خط
عليه من أحد جانبيه فقط".



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



كوبرى ، أو قنطرة ، "خطان يقطعان مجرى
النهر ولا يظهر النهر فيما بينهما".



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

بحيرة ، شبه دائرة أو مستطيل وتكون 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 .



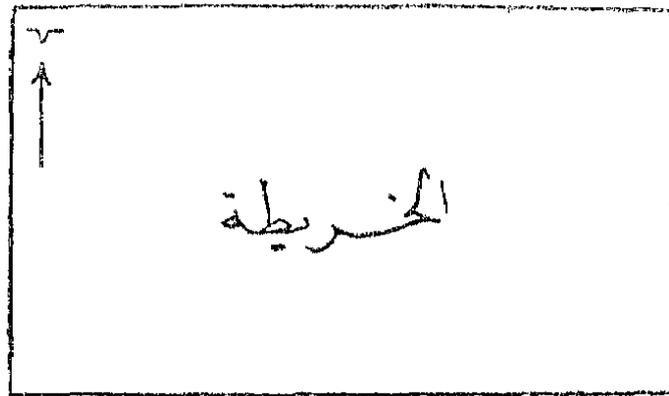
قراءة الخرائط

تراعى في قراءة الخرائط أربع نقاط هامة وهى :

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

١ - الاتجاه :

عند ما تريد المرشدة الاستدلال بأية خريطة في السير من نقطة لأخرى يجب أن تلاحظ بعناية تامة الجهات الأصلية حتى لا تضل في 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) .

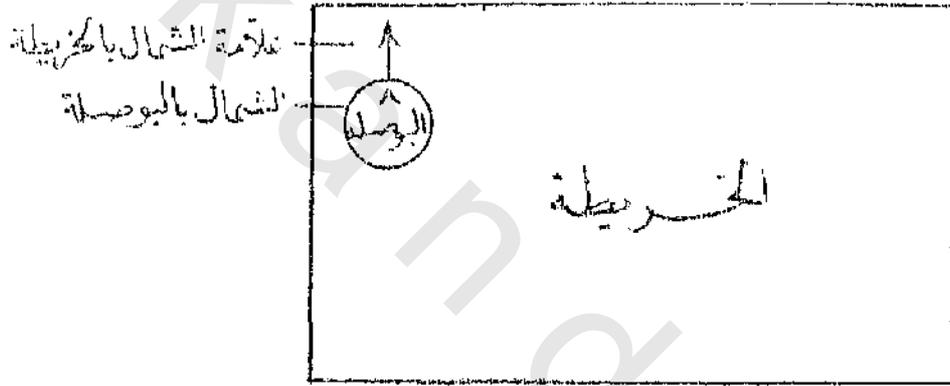


○ المرشدة

(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 تدير 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 — بحيث في الخريطة عن النقطة التي
تقف عليها المرشدة وتوضع علامة عند هذه النقطة ، ثم يشار شيء ظاهري
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 ١٨٦) .



(شكل ١٨٦)

ثم تدار الخريطة ببطاء مع ملاحظة المحافظة على هذا الوضع حتى تصير
لعلامة الأول ، 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 تشتري إحدى الخرائط المدينة
للجهة التي تقطن فيها مثلاً ثم ترون نفسها على الاستدلال بهذه الخريطة من
نقطة لأخرى في دائرتها ، وفي اتجاهات 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 الخطوط التي على الخريطة الممثلة
للتريق أو السكة الحديدية موازية للخطوط على الأرض .

٢ — المسافة :

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

١ — بالألفاظ : مثلاً سنتيمتر لكل كيلو .

٢ — باستخدام الكسور : مثال $\frac{1}{1000}$ أي أن السنتيمتر على الخريطة
يوازي ٥٠٠٠ على الأرض .

٣ — برسم خط وتقسيمه والعد بالنسبة للكيلو والكسور .

و يوجد 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 سرعة الانحناءات المختلفة والتعاريخ . ثم يثبت الخيط ويقاس بالمسطرة .

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

٣ - الموضع :

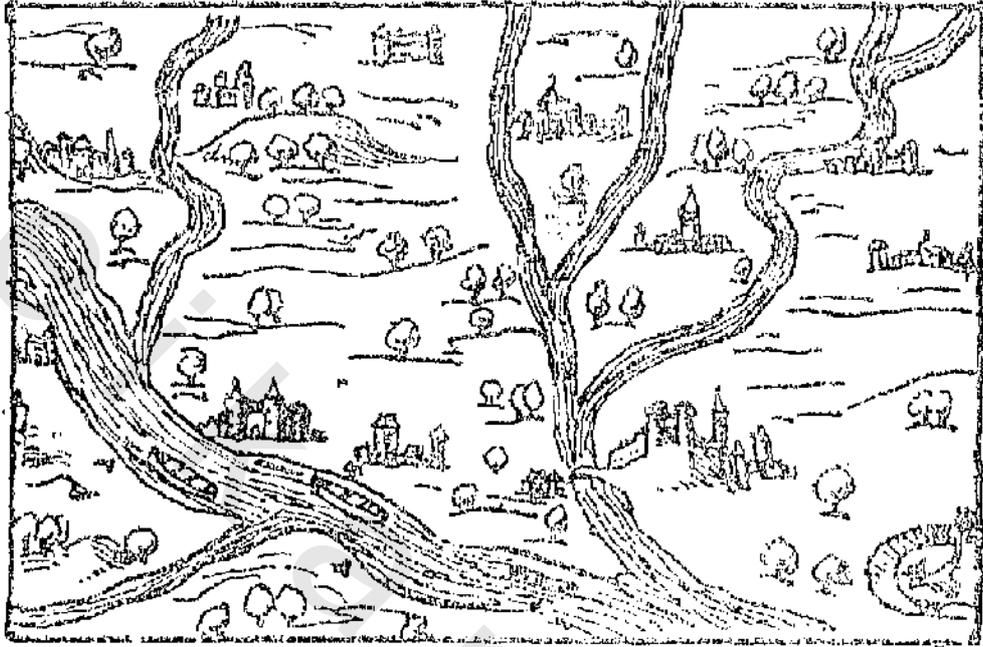
تصف بعض الخرائط قطاعا خاصا من الأراضي والمناخ وصفقا طبيعيا ، أو مناخيا ، أو سياسيا ، ويستدل بالألوان المختلفة على الأقسام المطلوب توضيحها على الخريطة .

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 والأبحار والسهول والمبان فليس بهذه السهولة .

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



(شكل ٨٧)

وبعد ذلك كانت تكتب الأرقام الدالة على الارتفاع ولكن وجد 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 تعجب فيها الشوارع الموسمية بعدم استطاع .
 - ٥ — بتنظيم رحلات يقتفى فيها الأثر عند الانطلاق إلى السير في الشوارع الموسمية .
 - ٦ — يتبع 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 التامة ، 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 بين الخريطة 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 بالمارين .

(ب) تلاحظ الاتجاه الذى يسير فيه الشارع .

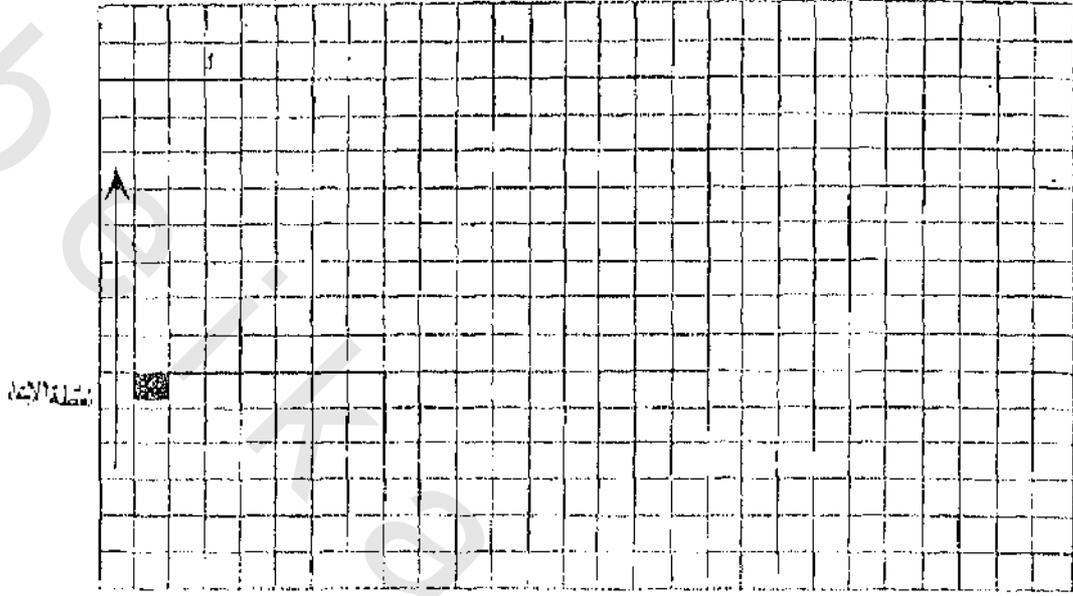
(ج) تعين نقطة الابتداء ثم تسير منها إلى أول شارع يتفرع من هذا الشارع الذي تسير فيه عادة عدد الخطوات التي سارتها حتى وصلت إلى هذا الشارع ، ثم تدونها في كراسمها ، ولكن ملاسظتها مدونة كالتالي مثلا :

اسم الشارع شارع الجزيرة
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 السلولي 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 ، وتكتفي المرشدة بقياس جهة واحدة .

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

ثم تقدر لكل مربع خمس وعشرين خطوة وترسم الخريطة كما في (شكل ١٨)



(شكل ١٨)

وفي المرة الثانية تختبر المرشدة هذه الشوارع المنفرعة من شارع الجيزة 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 ، وتبني أمت 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 عندها من سابق الخبرة .

انتهجنا المرشدة دائما أن تكون خريطةها مع إسمائها ، شاملة مفيدة ، فلا تنس أن تين بها مكان الطبيب ، والصيدلية ، والجراح ، ومكتب البريد ، وصندوق الرسائل ، وسركو اليوليس الخ ، والمرشدة في الحقيقة تستخدم نفسها بمعرفتها هذه الأشياء قبل أن تستخدم من تريد أن تترشد 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 تبدأ المرشدة نفسها في حاجة شديدة إلى استعمال 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 .

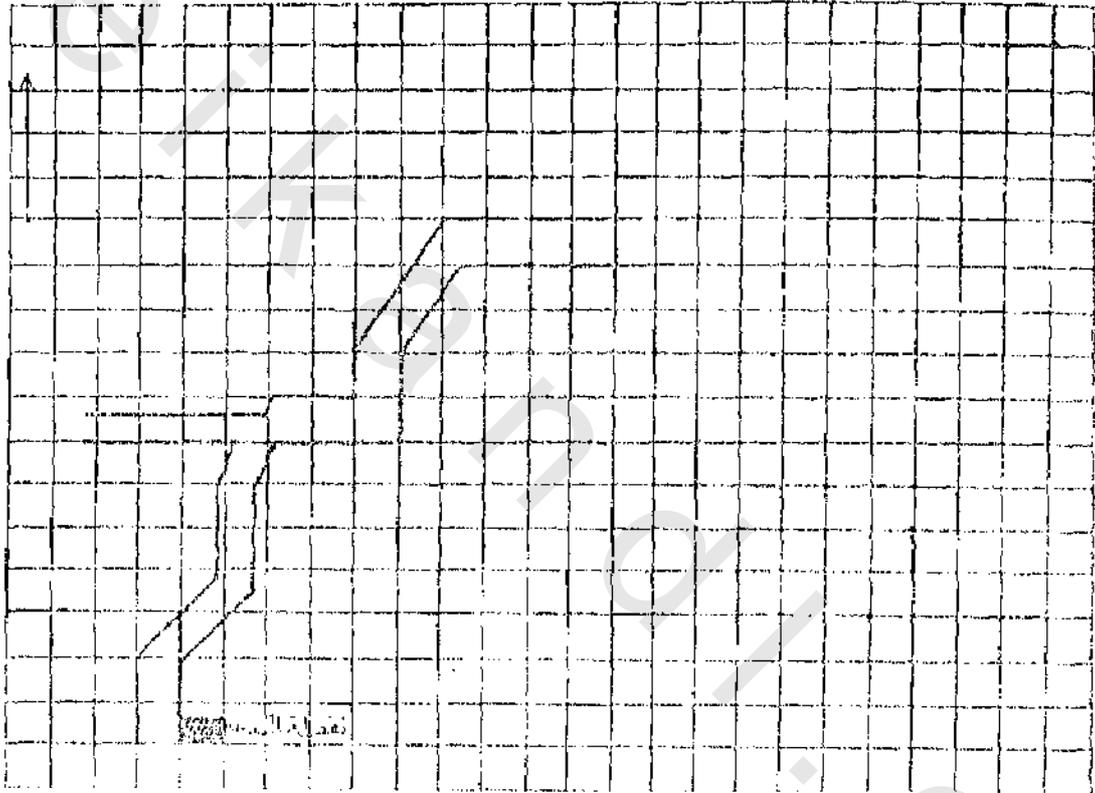
شال ذلك :

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 انكرفت 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 .

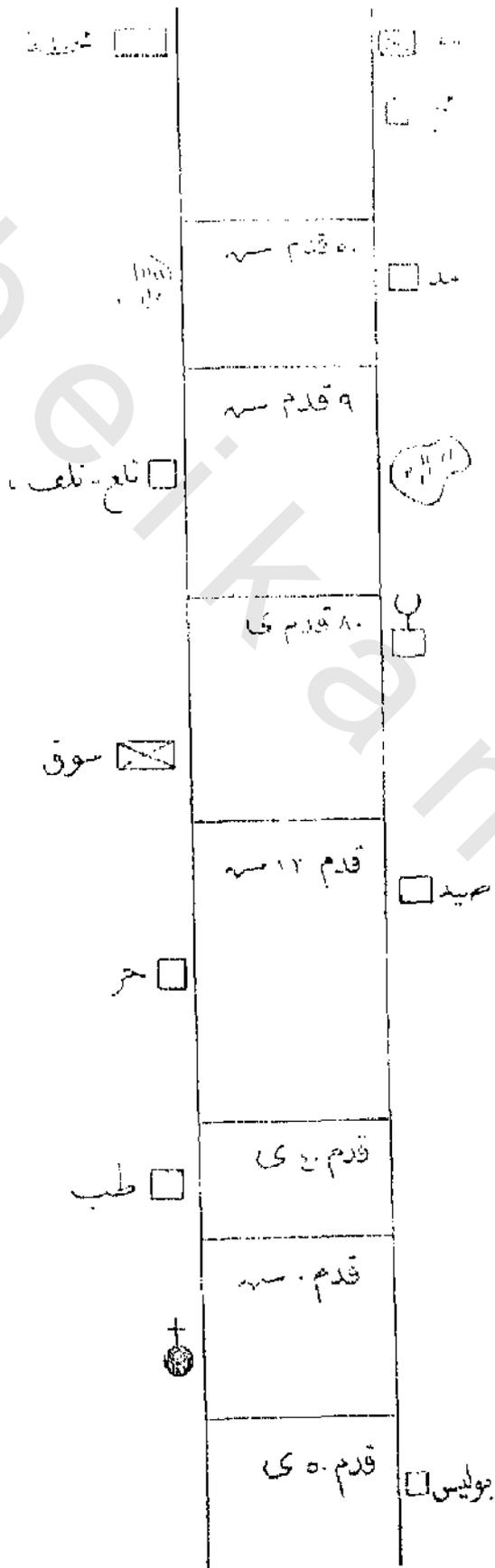
وتثبت المرشدة هذه الاتجاهات في خريطة كالمبين في (شكل ٨٩)



(شكل ٨٩)

طريقة المسلة :

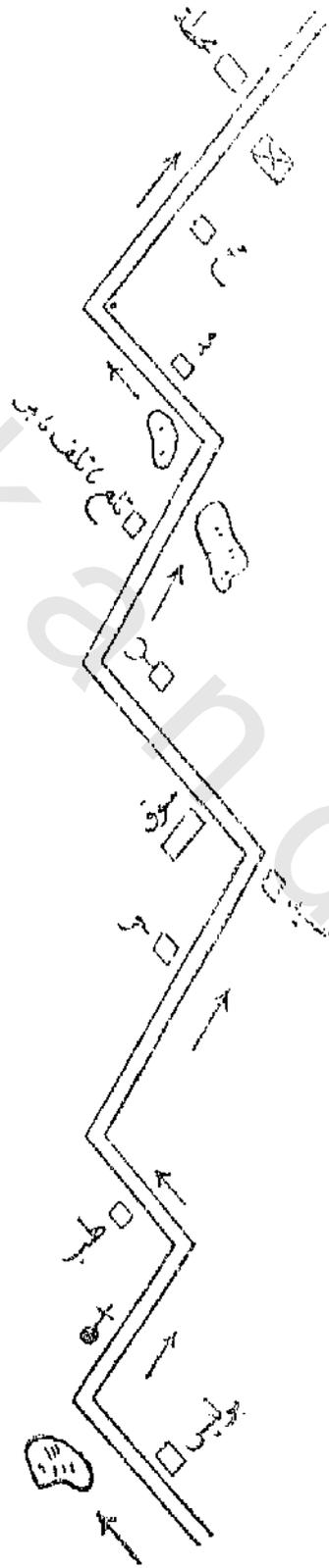
هي طريقة بسيطة تقيد بها المرشدة جميع المعلومات التي تحتاج إليها لعمل خريطة بكمية قليلة من المعلومات مع بساطتها شاملة لكل ما تريد تدوينه ، وهي تقيد بنوع خاص إذا كانت مساحة الجزء الذي يراد مسحه كبيرة ، وبه أشياء كثيرة مختلفة .



وطريقتها أن يرسم في وسط
الصفحة خطان متوازيان
رأسيان ، ثم تبتدى المرشدة في
تدوين ملاحظاتها من أسفل
الصحيفة ، وكما 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 سارتها في هذا
الاتجاه تبلى 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 والكنائس
والبساتين ، والمستنقعات الخ ،
حتى تضاف إلى الخريطة عند
رسمها . مثال ذلك (شكل ٩٠)

(شكل ٩٠)

ثم تفتح المرشدة خريطة تخطيطية مطبقة هذه المعلومات التي دونتها
في سيرها بطريقة المسئلة الميمنة بالصفحة السابقة فتكون هذه الخريطة
كما في (شكل ٩١) .



(شكل ٩١)

الرحلات

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

والرحلات أهمية كبيرة فى إتقان أعمال المرشديات المختلفة ، والمهارة
فى كثير من الحرف علاوة على ما ينشأ عنها من رابطة المحبة والألفة بين
المرشديات ، 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 أحدها مفيدا لدراسة الضمخور، 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 مبدئياً على تصريح كتابي بالرحلة من والديها أو أولياء أمورها لتساعدهم لقائدة فرقتهما ويجب إخطار والديها عن المكان الذي ستذهب إليه، وعن الوقت الذي يذخر أن تعود فيه، ولسهولة تنظيم أعمال الفرقة يحسن أن يكون لدى القائدة استمارات مطبوعة بها بيانات على حسب ظروف فرقتهما فتوزعها على مرشدياتها قبل الرحلة بوقت كاف، ليملأ أولياء الأمور خاناتها، ويوقعون عليها، فتوفر القائدة بذلك على نفسها ما قد يحدث من اعتراض بعد إعداد معدات الرحلة.

نموذج للتصريح

أقر أنا
التابعة للفرقة
التي نظمتها الفرقة، تحت إشراف قائدها، إلى المناطق الخيرية، في يوم
سنة ١٩٥٥ من الساعة
إلى الساعة
والتي تتكلف
أقوم بسدادها "تقوم الفرقة
بسدادها"

وتحتمر هذا إقراراً مني بذلك

الإمضاء

الصحة

إذا كانت الخطة الموضوعية 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 ، بلهها في ورق جرائد أو دفتها في الرمل ، وتترك في مكان تجف فيه ببطء حتى لا يتلف جلدها ، كما يجب على المرشدة أن تعني برباط حذاءها حتى تضمن عدم تقطيعه في أثناء الرحلة .

وتكون الجوارب نظيفة وخالية من الرقق ، وعلى حسب مقاس الرجل بدون تجعدات ، ويحسن كثيرا لبس جوارب صوف خفيفه ، 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 المرشدة 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 وساتمتها البدنية ، وطول الرحلة .

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



(شكل ٩٢ — حمل الجربندية على الظهر)

القيادة

بعد أن تقوم المرشدات بعدة رحلات طبقا لخطة ينظمها ويقترها 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 لاقرارها .

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 ييسق 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 ، فانها إن ذكرت أن شرف المرشدة يوثق به ، امتنعت عن الاعتساء على ملك الغير سواء بقطف الفاكهة أو الأزهار بدون اذن ، أو السير على أراض مزروعة فتتلف الزرع ، أو تعمل أى أفعال أخرى بإهمال ، أو بقصد الإتلاف ، تؤدي الى تنفير الناس من الرحلة ، كما أنه يجب الا تقبل معونة الأجانب في حمل أمتعتها ، اذا رأت نفسها مأخرة أو متعبة ، أو تقبل ركاب من من غير صديقاتها وزميلاتها .

يجب أن تراعى المرشدة غيرها فتحترس من اقلالق راحة جارتها في المعسكر ، أو الجماعات اللاتي تقابلهن في طريقها : 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 بأعمالهن ، وينشدن أغانيهن في مسرح

العناية بالأقدام

يجب أن تغسل المرشدة قدميها يوميا ، وترشهما بقايايل من مستحوق الزنك ، أو مستحوق حمض البوريك من وقت لآخر ، فاذا آلامنا المرشدة في أثناء عمل الرحلات فتغسلهما ثم ترش عليهما مستحوق الزنك وتداكهما متجهة نحو الركبة ، واذا ظهر في الأصابع "كالو" أو ما يسمى "بعين السمكة" فيجب أن تغطيه المرشدة بشريط لاصق من أوكسيد الزنك .

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

واذا ظهر في القدمين شيء من هذه التآليل عوبج بدهن الجزء الذي سيفتح بصبيغة اليود ثم تغمي ابرة في النار وتفتح بها التآليل ويصفي ما بها بلطف ثم تغطي 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 ، والشور 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 وتتنق شرها .

وإذا اضطرت المرشدة الى السير نيلاً في الظلام ، يجب أن تضع على
ذراعها شارة بيضاء كأن تربط منديلاً 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 انتهت قبل فوات الفرصة فقد يزعجها
الخوف لدرجة تسقط على الأرض عند محاولتها الابتعاد فتصوت ، وعلى كل
حال ليس هناك داع مطلقاً للسير على الخطوط الحديدية .

الاستراحة في الطريق

يستحسن أن تستريح المرشدة عند قيامها برحلة من الرحلات مدة خمس أو عشر دقائق كل ساعة في أثناء سيرها حتى تجدد نشاطها وتستريح، وإذا سارت المرشدة بسرعة معتدلة فإنها لن تحتاج غالباً إلى الاكثار من الاستراحة ، وأفضل طريقة للاستراحة هي أن تستلقي 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 معطفاً أو بطانيته ، ويفضل أن تفرش قطعة المشمع "الماكتوش" التي يجب أن تأخذها المرشدة معها ضمن أدوات الرحلة .

وهناك تمرين بدني تستطيع المرشدة تأديته إن شاءت في أثناء الاستراحة وهو أن تستلقي على ظهرها ، وترفع رجليها حتى رأسها ثم تحركها كما لو كانت راكبة دراجة فان هذا التمرين يفيد في 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 تلتقي 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 تزعجها .

وهناك أيضا الحشرات التي يجب الابتعاد عنها وعدم ايدائها ، وكثير من المرشحات مولعات بمعرفة الكثير عن النحل والزناير ، ولكن عليهن أن يحترسن جدا في أثناء مشاهدتهن لها ، ولا يقربن من أعشاشها أو خلاياها بقصد أزاجها ، 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 بقابل من الملاحظة ويجب أن تكون كل مرشدة في أثناء الرحلة على مسمع ومرأى من المرشدين الأخرى المشتركات معها في هذه الرحلة ، وألا تخرج المرشدة بمفردها مهما كانت الظروف خوفاً من أن تضل الطريق ، كما يجب أن تكون قائدة الفرقة وبعض المرشدين المتقدمات فيها على المساء تام باجزاء المنطقة المحيطة بهن .

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

ملاحظات

قبل الشروع في الرحلة يجب على رئيسات الأقسام ، أن يتأكدن أن كل مرشدة تعرف اللأى معها في القسم ، إن لم يكن من فرقة واحدة ، وأيضا تعرف رئيسة قسمها ، وسبب اللقاء ومكانه ، وطول المسافة ، وكيفية الوصول ، والمؤونة الواجب أخذها ، والأدوات ، الخ ، لأنه لا يصح في اللحظة الأخيرة أن يقال هذه الصيحات "هل أذن متأكدات أن معنا ملحا؟" ، هل لي أن أحضر معي غذائي الخاص بي؟ أين وستى سنة قابل؟ الخ" . ويجب أن تعرف كل مرشدة واجباتها في الرحلة وكم تكلف ، ومن تدفع النفقات؟ المرشدات ، أم من حساب الفرقة؟ وبين هذا في استمارة تصرح ويل الأمر بالرحلة حتى يكون كل شئ واضحاً وجاياً .

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

وقبل الخروج إلى الرحلة يجب على رئيسات الأقسام أن يراجن بدقة جميع بنود الخطة المرسومة ، ليتأكدن أن لديهن كل ما يحتاجن إليه ، وأنهن على معرفة تامة بكل ما يتعلق بالرحلة من معلومات ، وأن يتيمن على جميع الأدوات ومعدات الرحلة ، من خيم ، إلى أدوات طهى ، 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 ، وتتعلم بوجودها
وسط الطبيعة لتتمتع بحاسنها .

ولتحقيق تلك الرغبة تخرج المرشدة في رحلة بعيدة عن الطرق المزدحمة ،
وجلبية السيارات ، لتتعلم بعجائب المعيشة الخلوية بصدور رحب وبمصاحبتها
لزميلاتها في هذه الرحلة ، تتمتع بما تجلبه هذه الصحابة من سرور وانسلاط ،
ولهو ومرح ، وقد قال الكشاف الأعظم إن الخروج إلى الرحلات معنا
"السير بعزيمة صادقة" وقد عرّف بعضهم السير 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 متعشة 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 المرشديات غير المتمرنات على الرحلات أن ينظمن الرحلات القصيرة حتى يتدربن على الرحلات وإعداد معداتها ، قبل القيام برحلة طويلة ، فلنكن أول رحلة يقمن بها هي نزهة تبديئ 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 المرشديات في رحلة تنظمها لهن 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 المرشديات من الرحلات ، ويكون داعياً إلى حرمانهن 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 المختلفة 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 وتثويقهن إلى الإكثار من هذه الرحلات التي تعود عليهن صحيا وخلقيا بفوائد كثيرة .

أنواع الرحلات

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

ومن أنواع الرحلات :

١ - رحلة الكنز :

تعمل منظمة الرحلة بحيث تسولي المرشدة في نهايتها من غير سابق علم ، على غذاء ، أو حاوى ، أو شيئا من لوازم المرشدة : أو قسما ، ويعد هذا ك مفاجأة لها .

٢ - رحلة الاستكشاف :

ترسم المرشדות رحلة في منطقة غير مألوفة بحيث تيسر في هذه الرحلة لأعضاء الفرقة فرصة الاستكشاف ، فبحث كل منهن عن الشيء الذى يهمن ويدهشها ، ويمكن المرشדות أن يجعان رحلتين 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 " زجاج " :

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 " تعبيرة " 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 ملائمتها أو تتعرض لبعض الحيوانات المؤذية .

٦ — رحلة التصص :

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 اللاب ، ويحسن أن تكون الجهة التي يقصدونها
من الأماكن الجميلة التي تزيد منظر شروق الشمس أهة وجلالا .

٨ — الرحلة التاريخية :

تختار المرشدين حادثة تاريخية ثم يجعلهم اصدان ، ويب أن يعرفن
هذه الحادثة معرفة تامة قبل مبارحتن أمكنتهن إلى الرحلة ، وأن يقلدن
هذه الحادثة في رحلتهم .

٩ — رحلة الاشتراك :

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

١٠ - رحلة النجوم :

يختار طرزه الرحلة ليله 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 بالنما كهوة ، أو الخضرا الجيدة ، أو زيادة سفينة 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 تهرق الأمهات اللأئي لا يضمن السير في الوصول إلى هذا المكان ، وهنأ تستطيع المرشديات أن يدهشن أمهاتهن بما يبدينه 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 الجلية .

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 الأخريات ليطلعن عليها ، وتشرح لهن من فن بالرحلة ما يردن الاستفهام عنه ، ويحسن أن تتدرب المرشديات في أثناء هذه الرحلة على استعمال البوصلة .

الغذاء في الرحلات

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

ومما يمكن استماله للغذاء فى هذا النوع من الرحلات ما يأتى :

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

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

- | | |
|----------------------------------|---------|
| (١) جبّ | } (١) |
| (٢) خبز . | |
| (٣) "سندوتش" بالزبد والمرّبى . | |
| (٤) فاكهة . | |

- (١) "سندوتش" باللبن من أى نوع .
(٢) بيض مسلوق متقاه جامدا .
(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 يظهر استعداد المرشدة لهذه الفضائل ويعدها 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 تضمنته حياة المعسكر الطبيعية من بهجة و سرور)

إن معيشة المسكر تتيح للمرشدة الفرصة لاستدباط كل ما يمكن استدباطه من سيرل واختراع ، لتوفير أسباب الحياة المريحة ، كما أنها تاشط القوى ، وتجعل المرشدة دأمة الحركة الجسمية والنقلية ، مع الأعماد الكلى على النفس مع الفناءة .

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

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

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

اختيار مكان المعسكر

يتوقف نجاح المعسكر على اختيار مكانه ، فنختار أولاً الجهة ، ثم نتخذب البقعة المناسبة ، ويجب أن تزور القائدة مكان المعسكر بنفسها ، وتقدر حالته في أسوأ الطوارئ الجوية ، وتجب العناية التامة 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 للرشدات اللواتي لم يسبق لهن المعيشة في الخيام أن يدربن على هذه المعيشة بالتدريج ، فيقمن أولاً بمدرسة أو منزل خلوي ، يهشن 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 تتخذب أماكن ثابتة لإقامة المعسكرات الثابتة تجهز بالمياه الجارية ، وبلورات ماء صحية ، وبكوخ يلتجأ إليه عند رداءة الجوا

وتتخصص 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 ، والمكرونه ، والزبد ، والزيت ، والخل ، وكمية من المربى ، والعسل ، والزيتون الخ .

ولكن تأمن القائدة شر الأمراض المعدية هي ومن سيشتركن معها في المعسكر ، يجب عليها قبل الترخيص لأية مرشدة بالاشتراك اشتراكا فعليا في 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 طبيبا على المرشحات قبل ابتداء المعسكر بيومين أو ثلاثة ، للتأكد 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 ، ولأن تصل القائدة إلى هذه الغاية يجب عليها أن تراعى عند تقسيم المرشحات المشتركات في المعسكر إلى أقسام ، القوة البدنية ، ومقدرة هؤلاء المرشحات ، وأن تنتخب الرئيسات ممن 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 توجر 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 "كحلي إن أمكن"

(٤) مناديل يد وجوارب .

(٥) حذاء كاوتشوك للألعاب الرياضية و "شيشب" .

- (٦) فوط مائدة ووجه .
- (٧) ميدعا يابس وقت العظمى أو ما شاكلة .
- (٨) ملابس النوم من قصبان إلى "روب" الخ .
- (٩) كيسا بحجم المرتبة وآخر للوسادة ليحشوا بالقش ويستعملان في النوم ، وأغطية لهما .
- (١٠) ملاءة ويطاطين كافية .
- (١١) معجوننا وفرجوننا للأسنان .
- (١٢) مشطا وفرجوننا 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) سرآة 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 بلوازمها من أوتاد ، إلى حبال ، إلى قواديم .
- (٢) أدوات للنوم إضافية تعار للرشدات 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 المرشدات ، والألعاب التي ستعطي 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 يستطيع 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 .

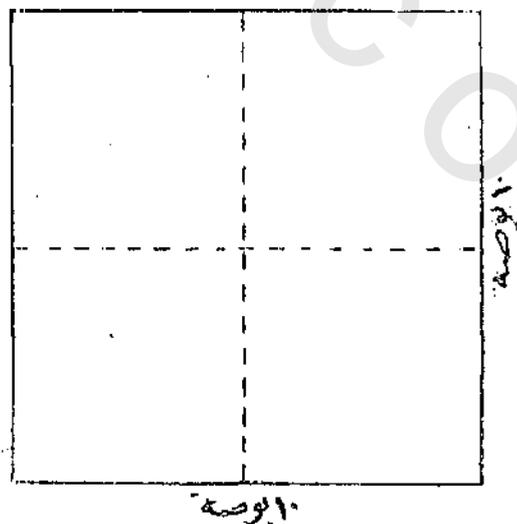
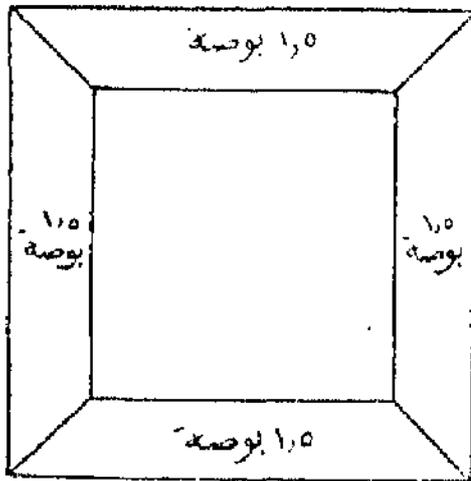
وإذا أرادت المرشدة أن تحرق هذه الآنية في المعسكر يمكنها الاستعاضة عن نار الفرن ، بعمل حفرة في الأرض تضع في قاعها قطعة صغيرة من الخشب ، والحشيش الجاف ، بطريقة تجعلها تحترق بسهولة ، يتخلف عنها جمر ، ثم تأتي بالأواني التي يراد حرقها ، وتضعها في وعاء من الأوعية المخصصة لغلي الماء ، وتحكم الغطاء عليها ، وتضعه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

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

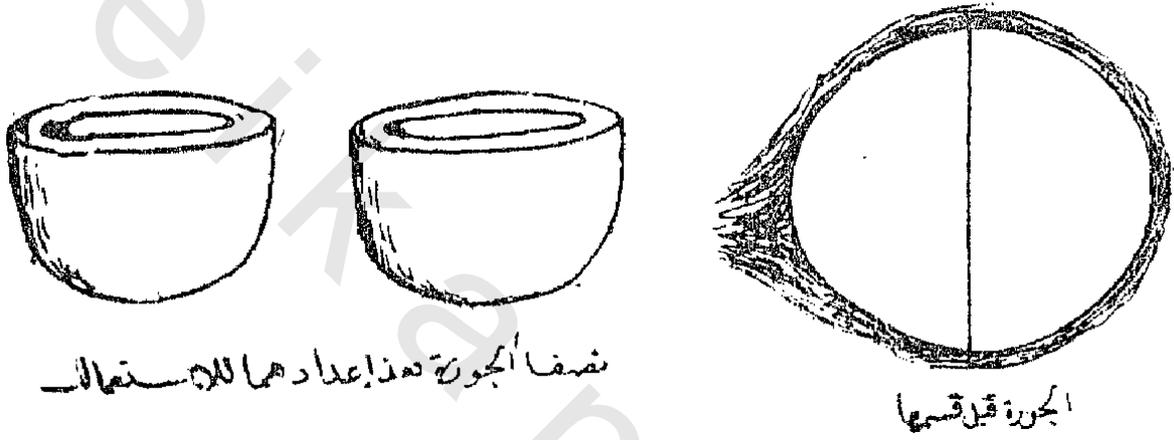
وفي كلتا الطريقتين يجب أولا أن تجفف الأوعية في الشمس مدة يوم. وخلاف الأوعية الفخارية يمكن عمل الأواني غير العميقة. والسلال من الجريد، وسعف النخل.

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 تثنى على قطرها طولاً وعرضاً، وترد بعد ذلك (شكل ٩٤) ثم تثنى نحو بوصة ونصف حول محيطها، من الجهات الأربع إلى الأعلى (شكل ٩٥) وترتب الأركان وتشبك سوياً 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.

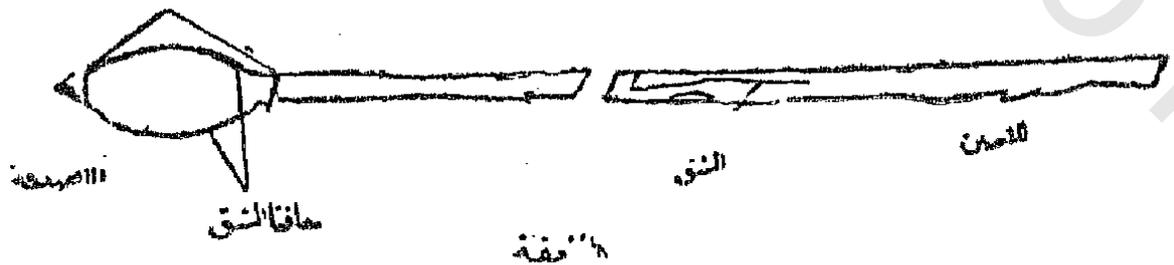


ويمكن استعمال قشر جوز الهند كفتاجين وسلاطين (شكل ٩٦) وذلك بأن تقسم الجوزة إلى نصفين ويزرع جوز الهند من القشر ، ثم ينقع القشر مدة ٢٤ ساعة حتى لا يتكسر ، وتزال الألياف الحشنة حتى تصير القشرة ناعمة .



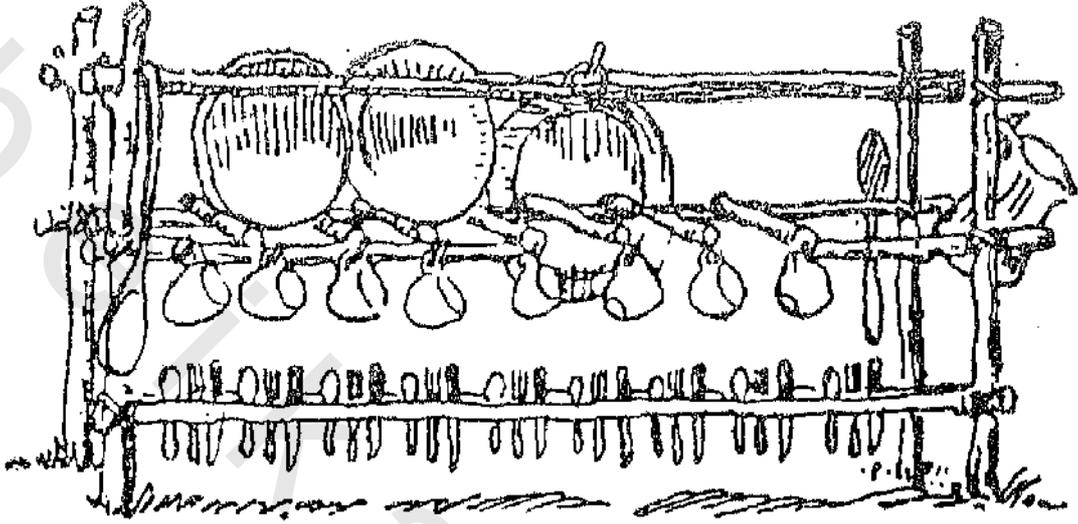
(شكل ٩٦)

ويمكن استعمال الصدف كملعق وذلك بشق نهاية الغصن الصغير الأخضر دون فصل الطرفين بعضهما عن بعض ، وحشر الصدف فيه حتى تأخذ شكل الملاعقة 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 سحاجب ملابسها وحوامل لوضع أواني الطبخ أو الأكل والشرب (شكل ٩٨ و٩٩)

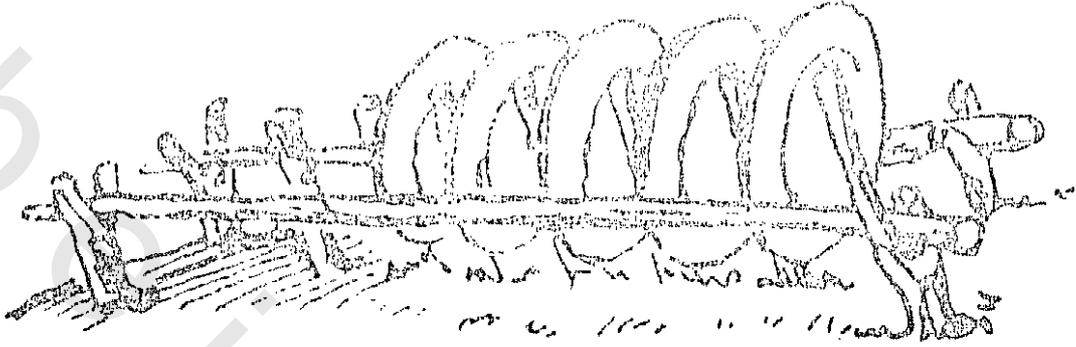


(شكل ٩٨ — حامل لأدوات الأكل)

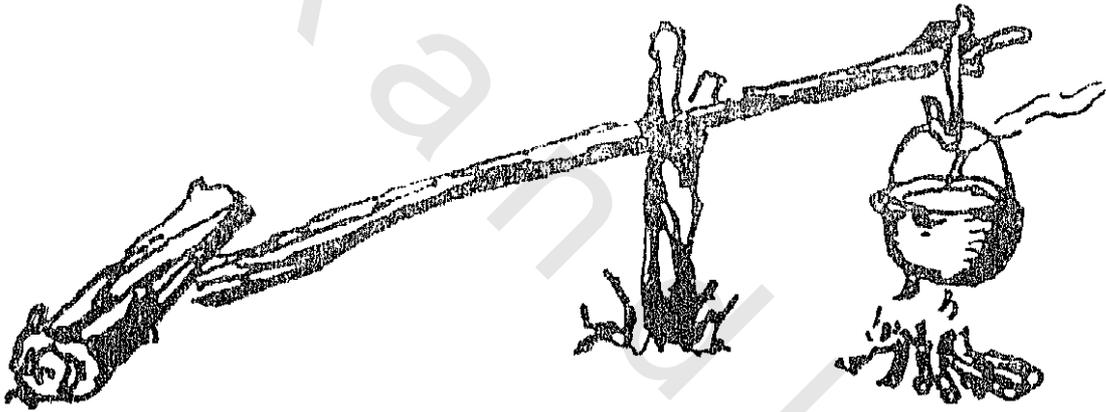


(شكل ٩٩ — حامل لأدوات الأكل)

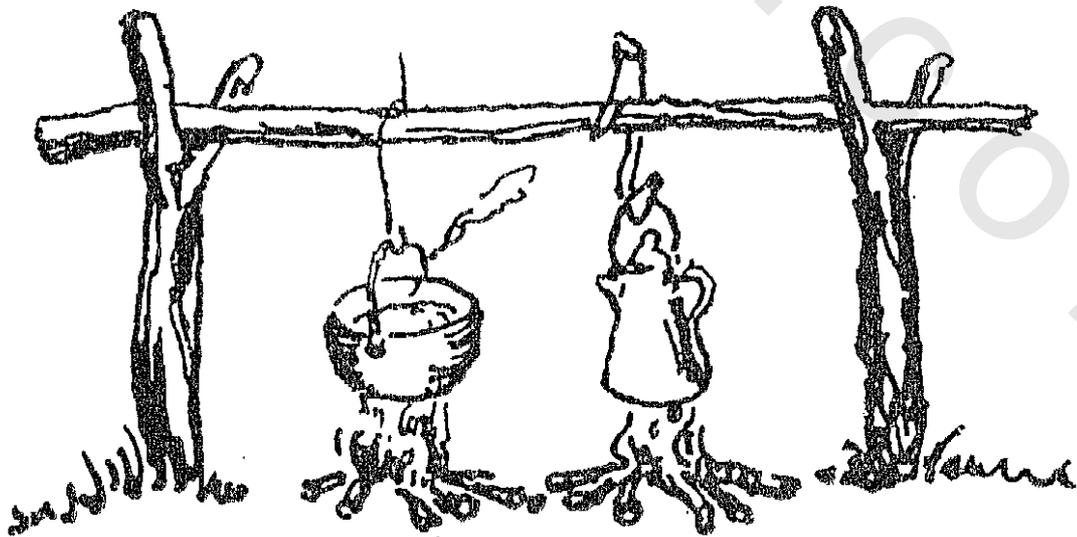
وأجهزة لتنقية الأكل والكفاية أو حاملات للصبون أو لأواني الطهي
(أشكال ١٠٠ و ١٠١ و ١٠٢).



(شكل ١٠٠ — حامل للصبون)



(شكل ١٠١ — حامل لأنية الطهي)



(شكل ١٠٢ — حامل لأواني الطهي)

المقاعد :

مقاعد المعسكر وبعض أثاثه البسيط يمكن عملها بواسطة نسيج وربط قصب 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 كرسي ذي أربع أرجل ، والجريد نافع جدا ليكون مقاعد واطئة تشتمل حول النار في مجلس البصر .

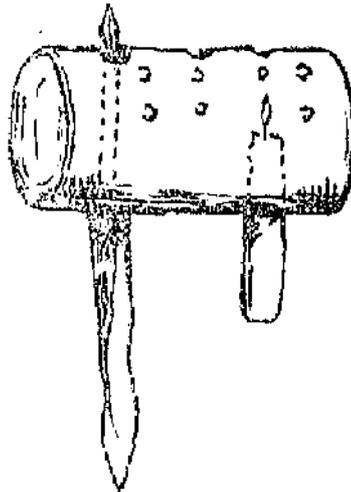
ويمكن استخدام المواد التي حول المعسكر في عمل أشياء كثيرة يحتاج إليها في المعسكر مثل المكاس ، والعصى الخاصة بالمشي ، والدلال الخ ، كما يمكن عمل بيوت للطيور ، والأرانب ، من هذه الأشياء إذا احتاج الأمر إليها .

المصباح :

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

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 ، والمسار ، 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 وكلما 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 تؤذي 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 .

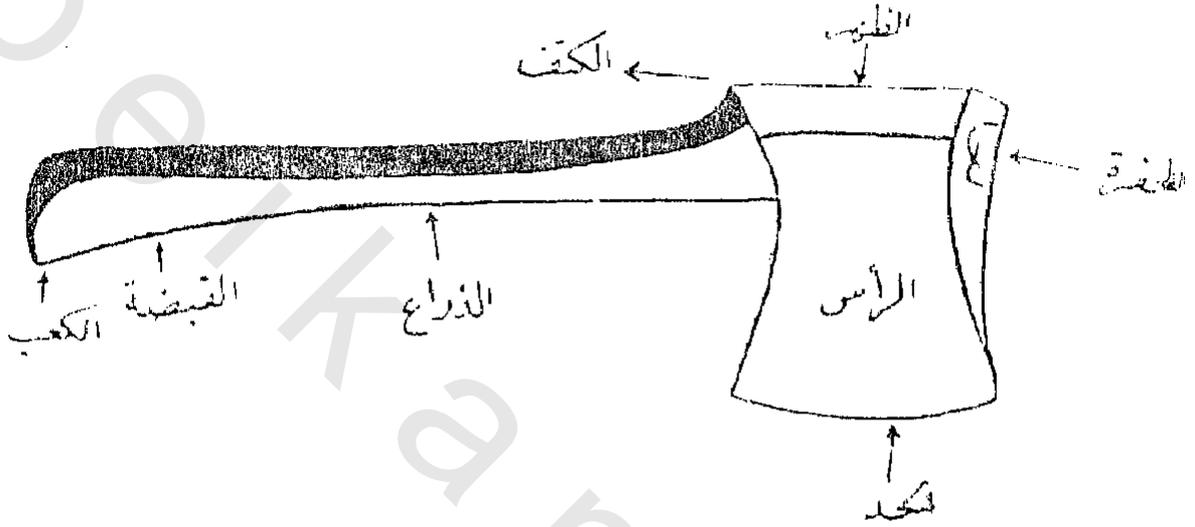
(٢) لا تحمل المطاوى وهي مفتوحة ، ولا يستعمل النوع ذو الجراب الجلدي خشية أن تخرج السكين من الجراب فتجرح المرشدة .

(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 معرفة بكيفية سن السلاح جيداً ، وكيفية الاحتفاظ بحدته ، ولتذكر دائماً أن المطواة الباردة صعبة الاستعمال ، وتعود المرشدة عن قياسها بحملها .



(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 أي ضرر للغير .

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

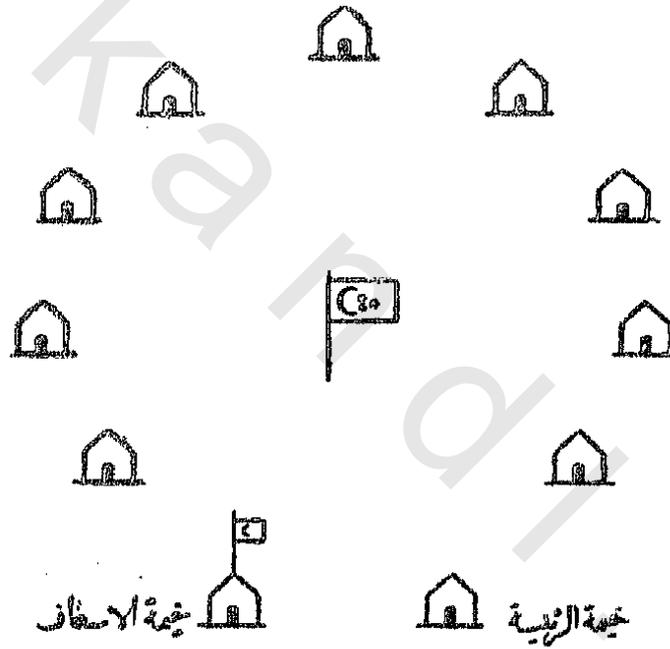
(ع) عندما تريد المرشدة تكسير الخشب يجب أن تضعه في وضع ثابت لا يتزلق منه عند وقوع الباطة عليه ، ويكون ذلك بوضع دلة كبيرة من الخشب ، تحت الخشب عند تكسيه (شكل ١٠٥) كما يجب أن تتأكد المرشدة من أن يد الباطة مثبتة جيدا فيها قبل الاستعمال .



(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 الجو شتاء ، أو وصول الحشرات إليها كما يجب عليها أن ترعى حيال الخيمة قليلا قبل النوم ، حتى إذا هطل المطر ، أو الندى وانكشيت الخيمة من البلل لا تتمزق ، وأن ترفع جوانبها بالنهار حتى يتخللها الهواء .

العناية بالخيام ونظافة المعسكر

يجب أن تعنى المرشدة بحفظ خيمتها نظيفة ومرتببة ، وألا تضع شيئا من أمتعتها ملاصقا بالجوانب الخيمة ، أو أطرافها السفلى ، حتى لا يتبال من المطر و يجعل الخيمة رطبة ، وقد يصعب تجفيفها ، 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 مخالفا للقوانين الصحية ، فإنه يجلب الحشرات والهوام 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 تخصص للطهي في المعسكر، وسواء استعملت المرشدة هذه الطريقة أم غيرها، فالواجب عليها أن تتذكر دائماً أنه مما يخالف الشروط الصحية، ويضر جداً بالصحة أن يبيت شيء من فضلات الطعام، أو القمامة في المعسكر، دون أن يتخلص منه بأول فرصة .

المراحيض

تعمل بعيداً عن الخيم، مسافة لا تقل عن خمسين متراً حفر عمقها نحو متر وقطرها نحو خمسة وثلاثين سنتيمتراً، لتستعمل كمراحيض، ويجب أن يكون اكل 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 جانباً من الرمل، أو التراب عقب ذلك مباشرة كما أنه يجب بعد استعمال الحفرة بضعة أيام، وحينئذ تملأ حتى نصفها تقريباً، أن تدم ثم تحفر غيرها بعيداً عنها من الجهة البعيدة عن خيام المعسكر .

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

العسل اليومي بالمعسكر

يوضع برنامج للعسل 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 يألفنها 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 بما 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 .

س	ق
٨	١٥
٨	٣٠
٩	٣٠
١٠	٣٠
١١	—
١٢	—
١٢	٣٠
٤	٣٠
٥	—
٦	٣٠
٧	—
٨	—
٩	—
٩	٣٠

وفي فصل الشتاء :

٦	٣٠	٦ صباحا	استيقاظ القسم القائم بالطهي لإعداد الفطور .
٦	٣٠	الاستيقاظ ، تهوية فراش النوم والحيمة ، الاغتسال ، وارتداء الملابس ، والصلاة .	
٧	١٥	تأدية بعض التمرينات البدنية .	
٧	٣٠	الاجتماع لتحية العلم .	
٧	٤٠	تناول طعام الفطور .	
٨	١٠	ترتيب الخيام الخ .	
٨	٤٠	التفتيش على الخيام ، ونظافة المعسكر ونظامه .	
٩	—	مجلس الشرف ورئيسات الأقسام "قيام باقي المرشدات بالأعمال المنوطة بهن .	
٩	٣٠	العاب منتظمة وألعاب على مواد الاختبار .	
١٠	٣٠	راحة .	
١١	—	دراسة مواد الاختبار .	
١٢	—	الاستعداد للغذاء ، وتناول الطعام ، والصلاة ، والراحة الخ .	

س	ق
٢	٣٠
٤	—
٤	٣٠
٥	٣٠
٦	—
٧	—
٨	—
٨	٣٠

أعمال المعسكر وتوزيعها

تتضمن الأعمال التي تقوم بها المرشدات في المعسكر في الآتي :

- (١) إعداد الطعام وطهيته .
- (٢) النظافة .
- (٣) النظام .
- (٤) الأواني .
- (٥) المائدة .

فإذا كان عدد المرشدات 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 تقريبا .

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 العمومية للجان التي تستعمل بما فيها مجال الغسيل ، والحمامات ، والمراحيض الخ ، وأيضا نظافة المعسكر بأكمله .

قسم النظام :

إعداد العلم للنشر ، فرقة العلم ، ملاحظة المواعيد والأخطار عنها بالتصفاة أو خلافها ، إيتاد نار السمر ، جمع المراسلات الصادرة وتصديرتها في الميعاد الذي يحدد لذلك ، استلام الرسائل الواردة وتوزيعها ، نشر أهم الأخبار المحلية في مجلس السمر حول النار .

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

جدول توزيع الأعمال على الأقسام لمدة عشرة أيام

التسم	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
أمينة	طهي	نظافة	نظام	مائدة	أوان					
فاطمة	نظافة	نظام	مائدة	أوان	طهي					
زياب	نظام	مائدة	أوان	طهي	نظافة					
عمرينة	مائدة	أوان	طهي	نظافة	نظام					
حكمت	أوان	طهي	نظافة	نظام	مائدة					
سكينة	طهي	نظافة	نظام	مائدة	أوان					
أميمة	نظافة	نظام	مائدة	أوان	طهي					
سنية	نظام	مائدة	أوان	طهي	نظافة					
عائشة	مائدة	أوان	طهي	نظافة	نظام					
بهية	أوان	طهي	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 :

مديرة (رئيسة القسم) : ويختص عملها في ترتيب ، وتنظيم ، وملاحظة ، وتنشيط مرشدات القسم ، والمحافظة على سمته ، ويجب أن ترى أن العمل سائر بسكون 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 (الحطابتان) تكونان مسئولتين عن البليطة اللازمة
لتكسير الخشب ، وجمع الأحطاب اللازمة للوقود ، وتكسيرها ، وتنظيمها ،
وجلب الماء وتنقيته عند الضرورة ، وأدوات الأسعاف .

نعيمه وحكمت (الموظفتان الصحيحتان) تكونان مسئولتين عن
المراحيض ، ومكان حرق الفضلات ، وتقوموا بحرق جميع الفضلات ،
وتدفئا القنينات والعلب الصفیحية الخاصة بالماء الساخن لتدفئة الفراش ،
إذا كان الجو باردا ، وتغسلا أواني الطبخ .

ويجب أن تتناوب مرشدات القسم هذه الأعمال حتى يتمكن عليها ،
فیتنظم سير المعسكر ، وتجد المرشدات وقتا كافيا لتأدية 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 غيظا 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 وبلا عناء . 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 تظهر رغبة قسدها بذلك ، حتى إذا ما كانت غيرها فى حاجة إلى مساعدة ، قدتها هذه المرشدة عن طيبة خاطر، وبالتنظيم العمل هكذا يصبح لدى كل مرشدة فرصة الاشتراك فى المسئولية ، كما يترتب عندها حب مساعدة الغير ، والتعاون . والعمل للمجموع 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 بالأعراض 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 هذ
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 بالمسكر هو الزير (شكل ١٠٧)
فانه فضلا عن سهولة استعماله ورخص ثمنه ، فهو شائع بمصر ، وينقى
الماء تنقية جيدة .

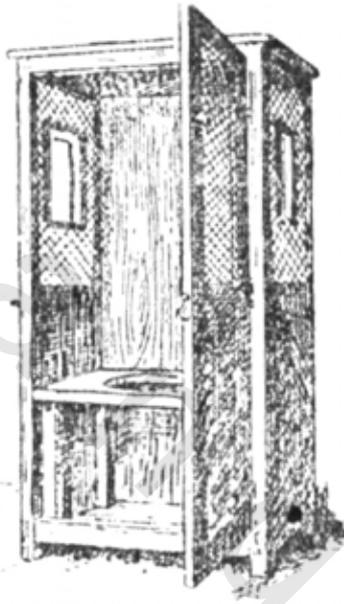
ولأجل أن تأتي تنقية الماء بالزير بالغرض المقصود منها يجب أن
يغسل جيدا من الداخل والخارج بالماء النقي والصابون الجيد مع ذلك
بالليفة ، وأن يكون له غطاء محكم ، ويوضع تحته ولاء نظيف لتنزل فيه
قطرات الماء التي تتساقط بعد رشها من سطح الزير الخارجى .



(شكل ١٠٧ - الزير)

ويجب أن يوضع الزير فى دولاب خاص حتى يحفظ الماء نقيا ، وأن
يكون النصف العلوى من باب هذا الدولاب وجانبه من السلم ذى
العيون الضيقة (شكل ١٠٨) حتى يمر الهواء خلالها ويتجدد دائما ،

يجب تعهد الزيروكل ما يتعلق به من "دولاب" وغطاء ، ووعاء ،
بالنظافة التامة والغسل بعد فترات قصيرة ، حتى يكون الماء صالحا
للاستعمال .



(شكل ١٠٨ - "دولاب" الزيرو)

(ب) المرشحات :

هناك أنواع مختلفة من المرشحات المضمونة أكثر من الزيرومثل راشخ
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 بأى شىء من الأقدار قبل استعماله ، كما أن
هذه المرشحات لا تشغل حيزا كبيرا ، وسهلة التنظيف .

وعندما يستعمل الراشح يجب العناية بنظافته بأن تغسل الاسطوانة 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

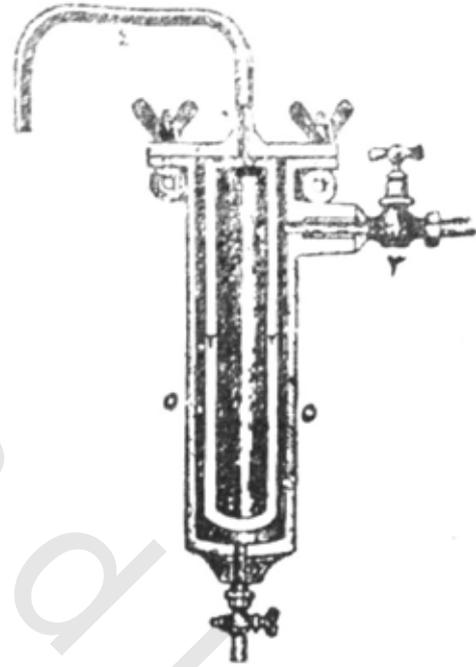
٢ - شمعة الراشح .

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 مرشما مؤقتا يفى بالغرض الى حد كبير بالطريقة الآتية ،

١ - تحضر أصبصا مناسب الحجم ، ما 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 الخالص بالترشيح ، والرمل
النظيف .

٣ - يعلق هذا الأصبص بالطريقة التي تناسب الحال في المنسك ،
فإن كان هناك ماء جار بالأنايب ، علق في صنبور الماء ، وإلا فيعاق
في شيء مرتفع . ويوضع تحت الأصبص في كلتي الحالتين وعاء نظيف
لحفظ الماء .

٤ - يصب الماء في الأصبص ، فيمر خلال طبقات الرمل والفحم ،
وينزل مرشحا 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 :

أحسن 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 العدق 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 المكين الذي به مستودعات الماء نظيفا وأن يكون بعيدا عن المراحيض، وألا يتصل الخزان بأنايب الماء المعدة للمراحيض.

ويجب أن يكون للمستودع صانور 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 كله في 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 في نجاح المعسكر ، لأنها إذا لم تكن كافية ومن النوع الجيد تضعف أجسام المرشدات ، ويصرن عرضة للإصابة بالبرد ، وأمراض الجهاز الهضمي ،

والغذاء ضروري جدا للحياة لهويض ما فقده الجسم في أثناء مزاولة الأعمال ، وتوليد الحرارة التي تحدث الحركة في الجسم ، ولهذا يجب أن تكون كميته تتفق والسن ، ومقدار العمل ، وبنية المرشدة ، فإذا زادت هذه الكمية سببت التخمة ، أو نقصت نتج عنها الضعف الذي يعرض المرشدة للإصابة بالأمراض الفتاكة .

الأغذية الضرورية

يجب أن تتناول المرشدة من الغذاء الكمية الكافية ، وأن يكون الغذاء منقوا ، حتى يأخذ منه الجسم المواد اللازمة لنموه ، ولهويض 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 مجموعته 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 الأطال ، دون الحاجة إلى إضافة أغذية أخرى إليه ، ورغم ذلك فهو لا يكتفى وحده لتغذية البالغين ، إلا إذا تعوطيت منه كمية كبيرة ، ولما لبث 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 ، والتبوة ، والفول ، والبطاطس ، الخ .

ويجب أن تطهى الأطعمة حتى تنضج ونضجها وصا وأن الطبخية نل جزائى الأمراض ، إذا كن بمواد الطعام شىء منها ، 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 المرشدات في المعسكر طازجا حتى يأمنّ التعرض للتسمم وخاصة في فصل الصيف .

وإذا اضطرت المرشدة إلى حفظ الطعام ، فيجب ألا يكون هذا في وعاء علاء الصدأ أو في محل لا تتوفر فيه شروط النظافة .

وإذا لم تكن المرشدات 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 أغطية محكمة ، حتى لا تصل اليها 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 شرب الوقوع في خطأ استعمال صنف بدل الآخر ، كأن نستعمل الكحول بدل الخل ، وزيت البترول بدل زيت الطعام ، والملح 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 :

اللحوم :

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 مفضول بالماء البارد وله غطاء محكم ، حتى نأمن تلوثه
بجراثيم الأمراض ، وأنفضل طريقة لحفظه أن يوضع بعد ذلك في قنينات
من النوع ذي الغطاء المحكم المخصص لحفظ اللبن .

الجبين :

أنواع عديدة ولكن أفضلها ما صنع من اللبن الخالي مما يضاف إليه
من مواد الصناعة ، وهو النوع المسمى بالجبين الأبيض ، أو الحلوم ،
ويلاحظ 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 الطاز أو خللانه ، ويفيد الزبد من يشتغل كثيرا ،
لأنه يعرض جزءا مما يفقده الجسم في مواولة 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 ، والاسفاناخ وإن كان من النوع الأخير ولكنه يحنوى
على أملاح ضرورية ومفيدة للجسم .

الفواكه :

تحتوى على أملاح مفيدة جدا للجسم ، ويجب أن تأكل المرشدة منها يوميا لأنها تساعد على إزالة الامساك .

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 ، والبقول ، 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 (الملتدن) أسهل فى الهضم أيضا من الخبز الطر .

التوابل :

مثل الفلفل ، وملح الطعام ، والخردل ، وغيرها وهى إن كانت ليست لها قيمة غذائية ، ولكنها إذا استعملت باعتدال تصلح الضمام ، وتجعله شهييا ، وتسهل عصير المعدة ، أما إذا استعملت بكثرة ، فإنها تجعل الطعام عسرا مهضم ولذا يجب الاعتدال فى استعمالها حتى تنفع المرشدة بفائدتها .

الأغذية غير الصالحة

تحذر المرشدة كل الحذروهي في المعسكر أن تتناول طعاما غير صالح مثل الأغذية الفاسدة، أو الأغذية المسرة المهضم مثل اللوم الكميعة الدهن كالجم الأوز ، والضأن السمين ، والأسماك الملمدة مثل الفسيخ والسردين ، والفواكه غير الناضجة ، مثل البليح الأخضر ، والعنب الحمرم أو التي تجاوزت النضج ، وخصوصا إذا كانت فاسدة حتى لاتعرض صحتها للخطر . وأيضا تجنب الأطعمة المفوطة في علب من الصفيح مثل اللوم وبعض أنواع المربي .

الأشربة الصالحة

يستعمل من الأشربة الصالحة في المعسكات، الماء، والأشربة المرطبة،
كعصير الفاكهة والشاي، والقهوة (والكاكاو) .

الماء :

ضروري جدا لحفظ الحياة، وتحتاج المرشدة إلى كمية منه تختلف باختلاف
الأعمال التي تؤديها، ونوع الغذاء الذي تناوله، ويدخل الماء في تركيب
الغذاء مثل الخضراوات، والفاكهة، وغيرها .

والماء ضروري 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 لذيدة الطعم ومرطبة، ويجب ألا تكون شديدة البرودة، حتى لا تتلف
الأسنان، وتؤذي الجهاز الهضمي، وألا يكثر من شربها عقب الأكل،
حتى لا تعوق هضم الطعام .

الشاي :

أحسن أنواع الشاي النوع الصيني ، ويجب ألا يغلي على النار ، بل يغلي الماء ، ثم يصب على الشاي ، ويشرب كما هو أو شلى بالسكر ، أو يضاف إليه قليل من اللبن .

ويجب ألا تشرب المرشذات الشاي بكميات كبيرة ، لأنه ينبه الأعصاب ، ويحدث الأرق .

القهوة :

يحسن بالمرشذات 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 ضعاف 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 هوجما كان بسيطاً الكثير من الضرر إذ ربما تكون سبباً في شبوب حريق كبيرة تدرى بالأرواح والأموال .

وتوقف النار التي تقيدها 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 تحتهما .
- (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 للطهي أو غيره ، وإذا طُقطق الخشب في 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 الكتل في الحريق .

والأخشاب التي تحترق بسرعة وتستهلك فتتحول إلى رماد دون أن يترك ، فحما مثل الخشب الذي تصنع منه أقلام الرصاص ، وخشب الصنوبر ، وأبو فروة ، والصبغ الخ تستعمل لإيقاد النار أو في تيران الطهي السريع .

أما الأخشاب التي تحترق ببطء وترك وراءها دالا فحمية مثل خشب البلوط والتفاح والكافور وغيرها ، فهي مفيدة جدا للطهي الذي يحتاج إلى وقت طويل .

إيقاد النار :

من المهم جدا أن تكون المرشدة ذات دراية بكيفية إيقاد النار دون أن تستعمل أكثر من عودى كبريت ويحتم على المرشدة من الرتبة الثانية أن تستطيع القيام بهذا العمل بسهولة أما المرشدة من الرتبة الأولى فيجب أن تكون ماهرة بذلك المأما تماما .

وللنار أهمية كبيرة جدا في نجاح المعسكر لأنه لا يمكن إعداد الطعام وطهيه طهيا جيدا بدونها ، كما أنها تفيد في الدفء وفي 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 ، إنا كانت مكسوة بالنجيل ” الحشيش “ .

قبل إيقاد النار :

تجمع المرشدة المقدار الكافي من الوقود الجاف وتقسّمه على حسب حجم قطعه إلى أقسام ويجب أن توضع على مسانة كافية من مكان النار حتى لا يمتد اللهب إليها فيلتهمها ، وينتج عن ذلك كثير من الأضرار أو الخطر ، ويلاحظ أن ترص قطع الوقود رصا منتظما (شكل ١١١) ، وألا يستعمل مطلقا الورق، لإيقاد النار .

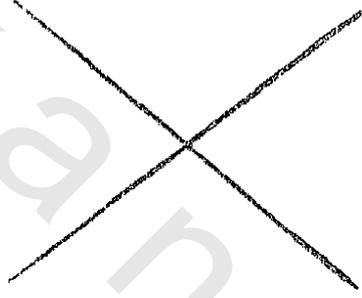


(شكل ١١١ - قطع الوقود مقسمة على حسب حجمها ومرصوصة بنظام)

ولإيقاد النار طرق مختلفة سنأتي على ذكرها .

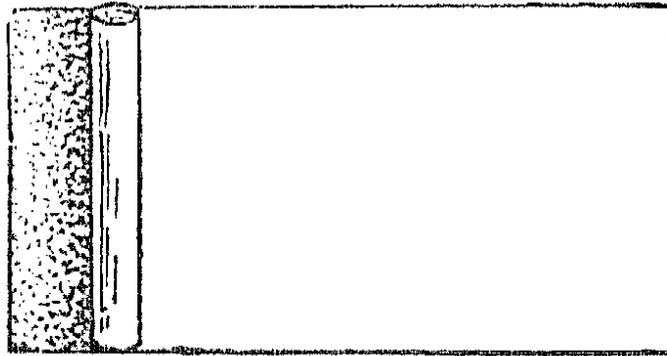
ولكن إذا كانت النار ستوقد على أرض مكسوة بالنجيل "الحشيش" يجب أن تفصل طبقة الأرض مع جذور النجيل من هذه البقعة .

وطريقة ذلك : إما أن تشق المساحة التي ستوقد عليها النار على شكل علامة X (شكل ١١٢) وترفع من نقطة التقاطع ، وتثنى إلى الخارج .



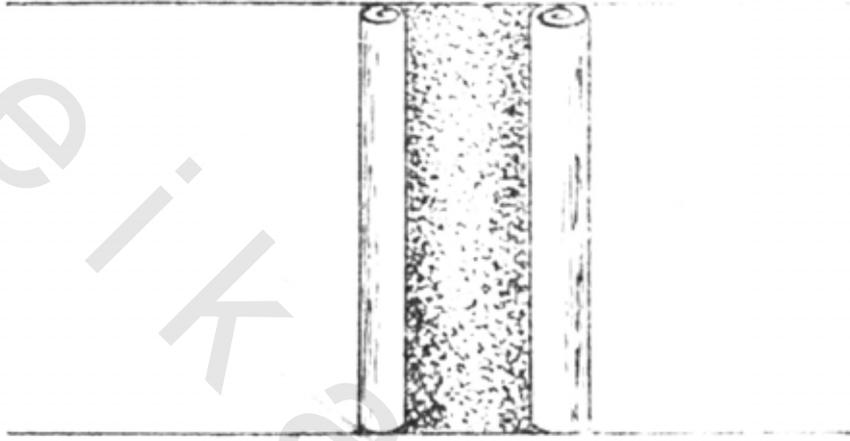
(شكل ١١٢)

وإما أن تشق الأرض من ثلاث جهات وتثنى الطبقة المشقوقة جهة الجهة الرابعة (شكل ١١٣) .



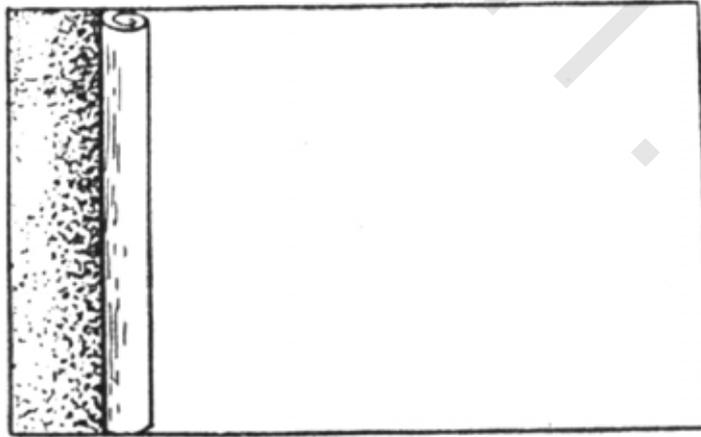
(شكل ١١٣)

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 في اتجاه هبوه . حتى يساعد ذلك على إيقاد النار ، ولمعرفة اتجاه هبوب الريح .

(١) إما أن تبل المرشدة إبهامها بريقها ، وترفعه للأعلى أمامها ، فالجهة التي 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 في 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 هرمي (شكل ١١٦) وأن يبدأ بإيقاد نار صغيرة ، بعد اشتعالها تضاف إليها كمية من الأخشاب بالتدريج الكبير فالأكبر ، لأنه إذا ابتدئ بإيقاد نار كبيرة قلما تتجح المرشدة في إيقادها ، وتوضع قطع من الخشب قريبا من حانة النار لتزيد جفانها قبل وضعها في 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 بجهود قليل وفي وقت قصير .



(شكل ١١٧ — تشقق الخشب ليستخدم لإيقاد النار)

وإذا 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 .

وإذا أريد حفظ الجمر المتخلف عن النار مشتعلًا مدة حتى يحين وقت الحاجة إلى استعماله ، فيغطى بالرماد تغطية جيدة ، ثم ينفخ الرماد حينما يحين وقت استعمال النار ، ويمكن بهذه الطريقة حفظ النار مشتعلًا 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 للفليات السريع ، ولابدء في ايقاد أنواع أخرى من النيران .

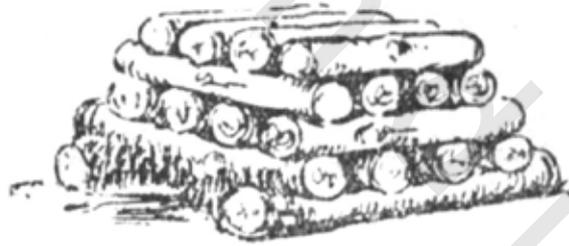
طريقة عملها : تقام ثلاثة أعمدة أو عصى من الخشب ، وتجعل على شكل هرم ثلاثي ، ثم يبنى حولها حاجزا مكونا من الأخشاب الصغيرة التي حجمها بين حجم عودان الذباب الكبيرة : وحجم المطواة ، وتغذى الار بهذا الوقود من وقت لآخر .

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 التحويطة 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 كتلتان 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 على بعد أربع بوصات من بعضهما البعض أيضا ، ثم تبنى 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 الحبل فوق الطرف الضيق من النار .



(شكل ١١٩ - نار الصياد)

٤ - نار الخندق المفتوح :

تستعمل للحفاظ 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 الحبل والقدوراتي تستعمل ثم تضيق المسافة تدريجيا حتى تصير كانية لحمل الحبل ، ثم يحفر الطرف

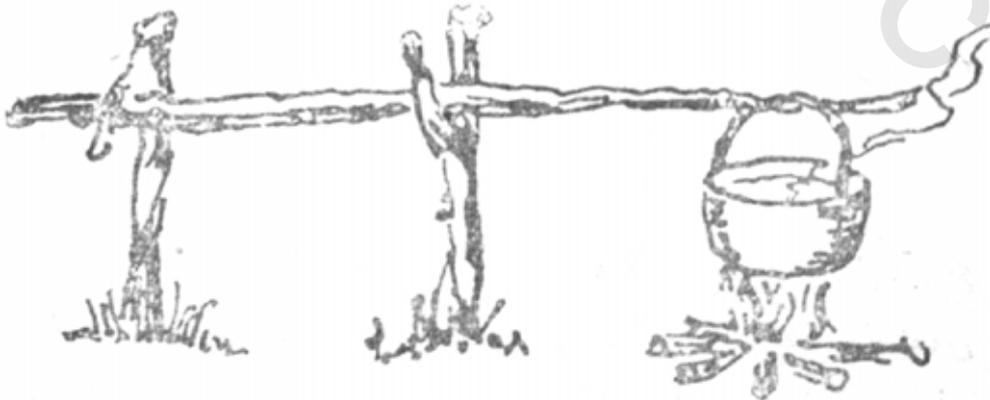
الضيق البعيد عن مهب الريح بشرط أن يكون عمق الحفرة نحو قدم :
ويجعل مستوى الأرضية يميل شيئا فشيئا نحو الطرف الواسع بحيث لا يزيد
الميل في مجموعه على ست بوصات ، ويمكن تبطين جدران هذا الفرن
بالحجر المسطح .

وتوقد النار في هذا الخندق ثم تستعمل كالمطلوب .

٥ - نار النجمة :

تستعمل لتوفير الوقود والتعب ، وللاستمرار النار ، والحصول على
الدفئة ليلا .

وطريقة عملها تكون باستعمال العروق الخشبية القديمة كالمختلفة من
العمارات مثلا 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 لمجذ 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 ، وإذ لم يتيسر الحصا ،

على الأحجار أو العصى تبنى جسر من الطمي أو تستعمل الصفائح الكبيرة المملوءة بالطين ، ثم ترص أخشاب الوقود على هذا الظهر وتشعل فيها النار ويوضع التنور إذا كان هناك ما يخبز في مواجهتها، أو توضع آنية الطهي العادية .



(شكل ١٢٢ — نار الخبز)

٨ — الفرن الصفيح :

يستخدم 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) وتستخدم إحداها وهي السفلى للوقود ، والأخرى وهي العليا بمنابة مدخنة .

وتستعمل قمة الصفيحة عند تسخينها لطهي الأشياء التي مثل البيض وشرايح 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 ، ويكون 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 اللان 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 الخبثوب :

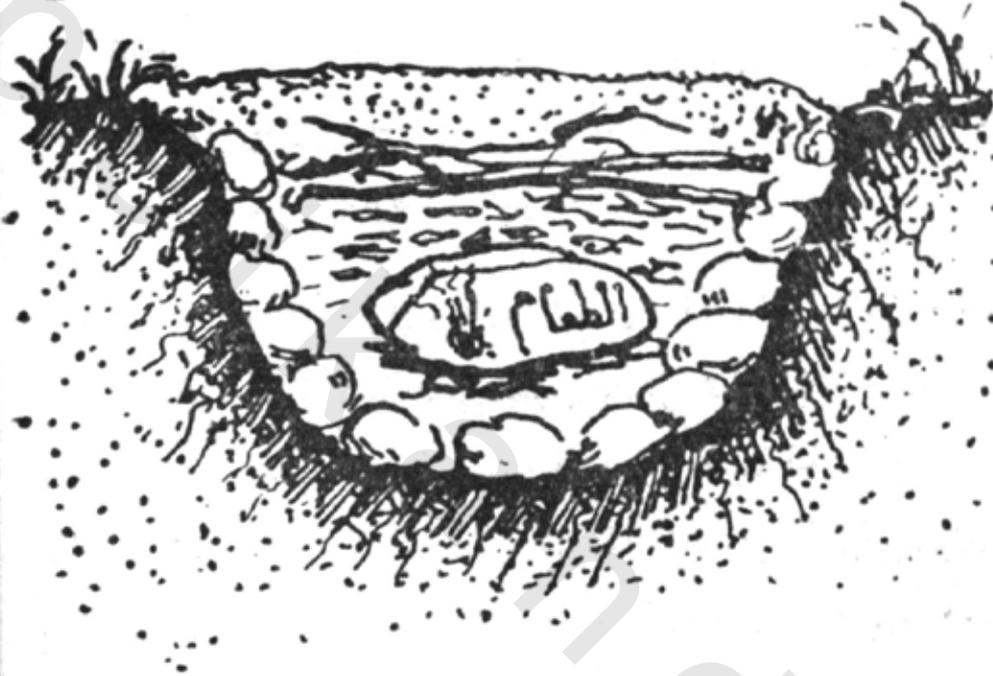
تستعمل للحصول على الحرارة اللازمة للطهي البطيء الذي لا يستلزم التجهيز الشخصي ، إذ يمكن المرشدة بهذه الحالة أن تترك غذاءها يطهى في الحفرة المذكورة بينما تنفع هي بوقتها في عمل آخر .

وطريقة عملها : تجهز الحفرة والنار كما في " نار الحفرة " مع ملاحظة أن يكون حجم الحفرة كافياً لحسلة الطهي ، ومتى تكوّن الجمر في الحفرة ، يكون الصنف الذي يطهى فوق النار قد وصل بطبيعة الحال إلى درجة الغليان ، فتدفن الحلة التي بها الطعام والحكمة النطاء في هذا الجمر ، وتغطي بالرماد والجر وغيرهما من متخلّفات النار حتى تمتلئ الحفرة . ويترك الطعام نحو الساعتين ليتم نضجه .

١١ - نار الطهي المدفون :

تستعمل للحصول على الحرارة اللازمة للطهي البطيء لأنواع الطعام التي لا تحتاج إلى الملاحظة طول الوقت ، وأيضا لطهي كمية كبيرة من الطعام وطريقة عملها : أن تعمل حفرة مناسبة لتجهيز الجمر الكافي لطهي كمية الطعام اللازمة ثم تبطن هذه الحفرة بالحجارة ، الجوانب والقاع ، وتلا ذلك ينطع الخشب ، ثم ترص القطع الخشبية على فتحة الحفرة بالطول أولا ، ثم بالعرض ، وتترك النار تحترق مدة كافية ، يلف بعدها الطعام في الورق المبلول ، ثم أوراق الأشجار والأغصان ، ويدفن بهذه الحالة في النار ، ويغطي 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 التهي المدفون)

١٢ — نار القنطرة :

تستعمل اطهى عدة قدور في الوقت نفسه .
وطريقتها 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) يختار حجرا أسما وجافا ثم ينظف جيدا ويمحي في النار حتى يسخن جدا ، فيقلى عليه البيض والبسطرمة .



(شكل ١٢٩ - البسطرمة والبيض على الصخرة)

(ب) يؤتى بقطعة من الخبز الأفرننجي ، ويعمل في وسطها ثقب ثم يوضع على جزء مدهون بالزيت أو السمن من الصخرة المحمية وتكمر البيضة وتخلط باللحم المعصج ، وتسقط في هذا الثقب ، ومتى فضجت تنزع منه .



(شكل ١٣٠ - البيض واللحم المعصج على الصخرة)

٢ - السمك أو البفتيك ذلى الخشب :

(أ) تستعمل ألواح من الخشب سمكها من بوصتين إلى ثلاثة وطولها قدمان تقريبا وعرضها أزيد قليلا من عرض السمكة .

(ب) توضع هذه الألواح أمام الجمر إلى أن تسخن جدا أو توضع في النار لكي تجف .

(ج) تشق السمكة من ظهرها، بشرط ألا يقطع جلد البطن ثم تنظف وتجفف جيدا .

(د) تدهن كل لوحة بمادة دهنية وتفرد عليها السمكة ذلى هيئة الكتاب انفتوح مع ملاحظة أن يكون جلد السمكة إلى الأسفل ، ثم تسد في اللوح بمسامير من الخشب المصاب ، إن أمكن ، وتوضع الألواح "ذلى سينها" أمام نار عاكسة "نارا الخبز" .

(هـ) يرش الملح والفلفل ذلى السمكة متى احمرت وتوضع زبدة وعصير الليمون وتقدم للأكل وهي ساخنة .
ويعمل البفتيك بنفس الطريقة .



(شكل ١٢١ - السمك على الخشب)

٣ — السمك المشوى على الصينية :

(١) تعمل صينية من الطين وتجفف فى الشمس .

(ب) يجهز الجمر الكافى ، وينظف السمك ويملح ويتبل 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 ويتبل ويملح ، ثم يلف فى الورق الشفاف المدهون بالزيت ثم فى ورق الشجر العريض ويربط (شكل ١٣٣) .

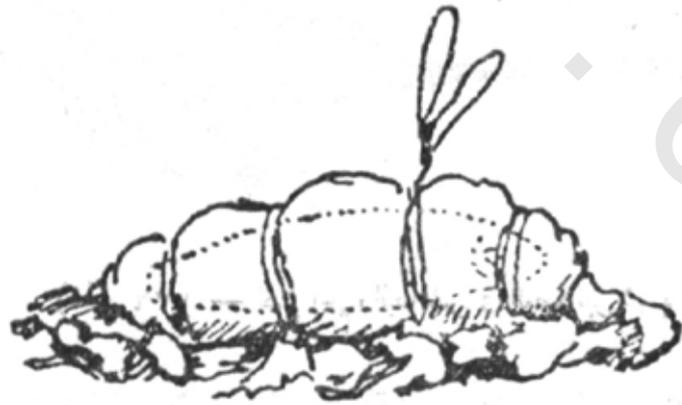


(شكل ١٣٣)

(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 :

(١) يشرح اللحم إلى شرائح رقيقة تابل بالملح والفلفل وعضير البصل واليخون .

(ب) يؤتى بغصون الأشجار وتعمل دلى هيئة شواءة توضع على جمر متوسط الحرارة، وخال من النوب، ثم تشوى قطع اللحم على هذه الشواءة .

أو تدخل شرائح اللحم بعد تجهيزها بالطريقة السابقة فى غصن من أغصان أشجار ويوضع بينها قطع من البصل أو البطاطس (شكل ١٣٦) وتشوى على النار .

ويجب أن تلاحظ المرشدة فى شوى اللحم عدم حرقه .



(شكل ١٣٦ - لحم اللحم والبطاطس فى الصا قبل شويته)

ويكن أيضا أن يشوى اللحم بعد تجهيزه بنفس طريقة السمك المشوى فى الورك .

٦ - السمك أو اللحم أو الخضير 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 دهنية .
- (ج) يلف السمك بعد ذلك في ورقة سميكة ثم في ورقة أخرى أو بزبدة .
- (د) تنقع هذه البقعة في الماء مدة خمس دقائق ثم تخرج بعد ذلك .
- (هـ) تدفن الورقة بها في الجمر وتترك حتى تنضج .

وتطهى اللحم بعد تنظيفها وتقطيعها وإضافة البصل والملح والفلفل إليها بنفس الطريقة، وأيضاً الخضير مثل الفلفل والبصل والبازيلاء والكوسة وغيرها مع قليل من الزبدة أو اللحم أيضاً .

٧ - البيض المدفون في الورق :

- (أ) تدهن قطعة من الورق الشفاف بالزبد ثم تطبق من جوانبها حتى تصير على هيئة كيس .
- (ب) يكسر البيض في هذا الكيس ويضاف إليه الملح والفلفل ، واللحم المفروم المصحح ، إذا كنت هناك رغبة . ثم تثنى قمة 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 ومعها قليل من الملح والفانيل في قشر البرتقالة .

(ج) توضع قشرة البرتقالة على نار هادئة لا يكون لها لهب حتى تشبع البيضة .

٩ — شوى البيض :

يدفن البيض في الجمر حتى يشوى مع الاحتراس الشديد من غرقته .

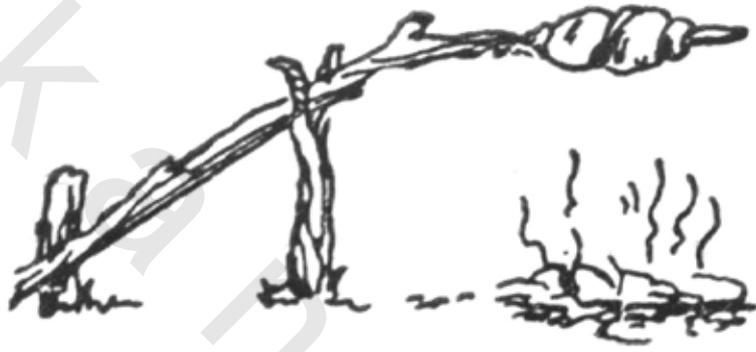
١٠ — الخبز على العصا :

(أ) يخبز الدقيق في كيس من الورق ، سواء أكان هذا الكيس هو الذي ينظف فيه الدقيق أو غيره ، حتى يصير قوامه مناسباً مثل عجينة الفطير .

(ب) تؤخذ عصا من الخشب تتكفأ لا يقل عن بوصتين ، ويقشر الطرف السميك ، ثم يستخن مع الاحتراس من حرقه .

(ج) تبرم قطعة من العجينة لتصير اسطوانية الشكل مستطيلة ، ثم يندر 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
بإمسكها باليد وإدارتها ، أو وضعها مسنودة فوق عصايتين
بشعبتين (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 .

يعد الحساء من العناصر المهمة في غذاء المعسكر لسهولة طهيها ، ولما يتوفر فيه من عناصر التغذية .

١ - حساء العدس :

(أ) ينقى العدس و يغسل و يوضع في الماء على النار حتى ينهك .

(ب) يصفى العدس و يضاف إليه بصتان صغيرتا الحجم أو أكثر والمقدار الكافي من الملح والفضل والماء ، و يترك على النار حتى ينضج .

(ج) تعمل انتقالية من السمن والبصل والثوم والكوم ، وتضاف إلى الحساء .

ويضاف أحيانا للشوربة قليل من الأرز وأحيانا أخرى تمر قطع صغيرة من الخبز وتوضع على الشوربة وقت الأكل .

٢ - حساء الطهاطم :

(أ) يقطع اللحم ويوضع في الماء اللازم على النار حتى يغلي "فيتمشط الريم"

(ب) ترفع قطع اللحم "إذا لم يكن هناك رغبة في بقائها" ويضاف عصير الطهاطم ، 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 .

٣ - حساء الخضر :

(أ) يقطع اللحم ويوضع في المقدار اللازم من الماء على النار حتى يغلي فيرفع الريم .

(ب) ترفع قطع اللحم إن لم تكن هناك رغبة في بقائها ، وتضاف الخضر مثل الكوسة ، والكرفس ، والفاصوليا ، والجزر ، والبطاطس بعد تنظيفه ونقطيته 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 تقريبا من البصل .

(ب) يقطع اللحم إلى قطع صغيرة و يغسل ثم يحفف من ماء الغسيل ، و يخرط البصل بالطول ، أعنى من الرأس إلى القاعدة .

(ج) يوضع اللحم والبصل والسمن وقليل من الطماطم والملح والفلفل على النار الهادئة ، و يقرب من وقت لآخر حتى لا يحترق ، و بعد أن يشرب اللحم ماءه يضاف إليه قليل بقليل جدا من الماء حتى يتم نضجه .

٢ - الكفتة :

(أ) يفرم اللحم جيدا و يضاف إليه البصل المفروم والبقدونس .

(ب) ينقطع اللحم المفروم إلى قطع مستديرة أو مستطيلة .

(ج) يقدح السمن و تلى فيه الكفتة ، ثم توضع فوق البقدونس المنظف في الطبق و تقدم .

وأحيانا يضاف إلى هذه الكفتة قليل من الأرز عند دقها ، و بعد قليها " نصف قلي " يضاف إليها عصير الطماطم وحده أو مع الماء على حسب المطلوب ، و تترك على النار حتى تنضج .

٣ - الدمعة :

(أ) يقطع اللحم ويحمر في السمن نصف تحمير مع فصين من الثوم .

(ب) يضاف إلى اللحم عصير الطماطم ويترك على النار مع الملاحظة 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 "الريم" 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 طهي جميع أنواع الخضار الطازجة مثل القرنبيط ، والكوسه ، والباذنجان ، والسباخ ، والقناص ... الخ في المسكر ، وهي إما تطهى مع اللحم وطريقتهما سبق ، أو تطهى من غير لحم بالطريقة الآتية :

(أ) 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 واللوبياء والقاصوليا ابطانة باللحم :

- (أ) تسلق البسلة أو اللوبياء 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 الطماطم حتى ينضج ثم يضاف الماء اللازم والملح والنافل وبعد أن يغلى .
 - (د) تضاف البسلة أو اللوبياء وتبقى على النار حتى يتم نضجها .
- ملاحظة — يجب أن تقع القاصوليا في 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 في 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 التذامية من السدن والبصل ، والذوم والكون المدفوق ، وتوضع على العدس وذلك بعد رفعه من على النار .

٣٠ — الفول المدقوق (البصارة) :

(أ) ينقى الفول وينسل و يوضع مع الماء المناسب على النار و يوضع معه بجانب من البصل المفروم .

(ب) يبقى هكذا الخليط على النار حتى ينضج الفول فيرفع ثم يصفى بمصفاة ، أو منخل سلك ، و يعاد على النار حتى يغلي 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 في الصحون وفوق سطحه اللحم المعصج .

الأرز :

(أ) ينقى الأرز و يغسل جيدا .

(ب) يحمى السمن على النار و يوضع فيه الأرز ويقاب حتى يصفر قليلا .

(ج) يضاف الماء والملح الكافي ، و يلاحظ أن يغطي الماء الأرز فقط .

(د) يترك بهذه الحالة حتى يشرب الأرز الماء وينضج .

و يمكن إضافة عصير الطم إلى الماء ، إذا رغب في ذلك .

أصناف أخرى

١ - المكروننة :

- (أ) تساق المكروننة في الماء والملح حتى تستوى ثم تصفى من الماء .
 - (ب) يقادح السمن ويوضع على المكروننة .
 - (ج) تقدم للأكل مع الجبنة الروسى المبشورة .
- وأحيانا تعمل المكروننة باللحم المفرومة وعصير الطماطم .

٢ - البيض :

المقلى :

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 التضجع 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 الصغار تماما ثم يضاف إليه الملح والذئفل والبقدونس المفروم .

(ج) يخلط اللحم مع البيض خلطا جيدا ، ويضبط طعمه .

(د) يقدح السمن دلي نار مادئة في آية مفرطجة "طاسة أو حوفي"
ثم يوضع فيها هذا الخليط حتى يستوي فيتاب على الوجه الثاني .

(هـ) تقطع العجة إلى قطع مناسبة الحجم وتقدم للأكل وهي ساخنة .

البيض بالفلفل الأخضر :

المقادير :

فلفل أخضر	٣ بيضات
ملح وفلفل	٤ طماطم متوسطة الحجم
خبز افرنجي محمر "توست"	٣ بصلة " "
	٣ ملاعق مسلي

الطريقة :

(١) يحزط البصل والفلفل الأخضر ، ويقدح السمن ، ثم يجر فيه
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 دلي 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 بالمسك .

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 خشافا 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 أولاً 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 أيضاً بالنشا أو الأرابوط بدلا من دقيق الأرز والطريقة كلها واحدة ، وتوضع أحيانا في القوالب المزخرفة بدلا من الصحون .

٤ - الأرز بلبن :

(١) 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 بمد تمام نضجه في الصحون ، أو القوالب .

(د) يقدم للأكل وهو بارد .

٥ - الفالودج :

(أ) 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 :

(أ) 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 - الكعكة :

(أ) تقطع الكعكة وهي نيئة إلى قطع صغيرة وتعرض للهواء مدة من الزمن .

(ب) يقدح السمن تحمير فيه الكعكة نصف تحمير .

(ج) يؤتى بصينية ويقده فيها جانب من السمن .

(د) توضع نصف الكعكة في الصينية ثم يوضع الحشو المكون من

الزبيب والبندق والجوز بعد تنظيفه وتكسيده ثم يوضع باقي الكعكة .

(هـ) تحمير الكعكة على جمر هادئ حتى يحمر هذه الوجه ثم توضع كمية

أخرى من السمن بعد قلب الكعكة بغاية الأحتراس على الوجه

الآخر ويحمر الوجه الآخر بنفس الطريقة .

(و) يوضع محلول السكر المغلي (الشربات) على الكعكة وهي ساخنة،

وبعد مدة تقطع إلى قطع مناسبة الحجم .

(ز) تقدم للأكل وهي دافئة ، أو باردة .

٨ - القطائف :

(أ) يؤتى بالقطائف ثم يخبثى بالبندق المفروم والزبيب والصنوبر الخ وتطبق .

(ب) يقدح السمن وتقلي فيه القطائف حتى تحمر ويصير لونها ذهبيا .

(ج) ترفع القطائف بعد تحميرها من السمن وتوضع توا في محلول السكر المغلي ، و بعد مدة من الزمن تخرج منه .

(د) تقدم للأكل وهي دافئة أو باردة .

٩ - القبيطة :

(أ) ينخل الدقيق ثم يذاب جيدا في الماء حتى يصير خالبا من الكلا كيع .

(ب) يكسر البيض اللازم على هذه العجينة و يمزج بها تماما مع قليل من الملح وتترك مدة وجيزة .

(ج) يقدح السمن أو الزيت ، ثم يؤخذ من هذه العجينة بفنجانه قهوة وتقلي فيه حتى يصير لونها ذهبيا .

(د) ترفع القبيطة من الزيت أو السمن بعد تحميرها ، وتوضع توا في محلول السكر المغلي ، و بعد 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 ، جبنة بيضاء ، مربة بالزبدة	خبز ، صينية لحم البطاطس أرز ، بطيخ	خبز ، لبنز بادى ، فول مدمس ، قرصيا
الأحد	لبن ، شاي ، خبز عسل ، زيتون أسود	خبز ، كذبة محمرة ، قرع مكهور ، شمام	خبز ، مربة وزبدة ، جبنة روى ، أناناس
الاثنين	لبن ، شاي ، خبز ، جبنة روى ، مربة بالزبدة	خبز ، فراخ وملوخية أرز ، بطيخ	خبز ، بيض ، جبنة ، زبدة ، تفاح مطبوخ
الثلاثاء	لبن ، شاي ، خبز ، جبنة بيضاء ، حلاوة	خبز ، كباب حلة ، لو بيا 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 ، جبنة ، مربة بالزبدة	خبز ، لحم مع الذاصوليا الخضراء ، أرز ، بطيخ	خبز ، جبنة و بطيخ
الجمعة	لبن ، شاي ، خبز جبنة 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 ، صريره	خبز ، لحم منبوش مع الاسناناخ ، مكرونة ، برتقال	خبز ، زبد ، شربة عسل ، أوريك
الأحد	لبن ، شاي ، خبز ، بيض ، زيتون أسود	خبز ، فرائح محمرة ، قلتاس أرز ، يوسف افندي	خبز ، زبد ، شوربة فرائح بالترية ، مكرونة ، شمشية
الاثنين	لبن ، شاي ، خبز ، فول بالزيت ، عسل وزبد	خبز ، كفتة لحم بالصلصة ، كريب محشي ، فجاج	خبز ، زبد ، شوربة خضار ، أناناس
الثلاثاء	لبن ، شاي ، خبز ، بيض ، جبنة بيضاء	خبز ، سمك مقلي ، صينية أرز ، موز	خبز ، زبد ، بطاطس محترق زيتون أسود ، قراسيا
الأربعاء	لبن ، شاي ، خبز ، فول بالزبد ، حلاوة	خبز ، لحم مطبوخ مع الخبازي ، أرز ، برتقال	خبز ، زبد ، شربة عظم ، جبنة بيضاء ، أرز باللبن
الخميس	لبن ، شاي ، خبز ، بيض زبد ، صريره	خبز ، كباب حار ، قندول مكرونة ، فجاج	خبز ، زبد ، لبن زيادي فول عدس ، فجاج مطبوخ
الجمعة	لبن ، شاي ، خبز ، فول بالزيت ، حلاوة	خبز ، كفتة محمرة ، بطاطس صينية أرز ، يوسف افندي	خبز ، زبد ، كفتة بطاطس ، فالودج

ملاحظة — يمكن أن يكون خضر المساء من نوع خضر الشتاء.

بعد تناول الطعام

يجب أن تقسم عملية النظافة بعد الأكل إلى أقسام حتى لا تفتقر مدة طويلة ، فيكلف بعض المرشحات جمع الأواني وتنظيفها بالزهر القاهم أو الطسى ، أو رماد الخشب الذى استعماله وقدما 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 الصفيح ، والقنينات الزجاجية ، وبقايا الأطعمة التى لا تحرق بسهولة ، وقبل دفن اللب الصفيحية يجب أولا حرقها ، ثم طرقيها حتى تصبح مسطحة ، وأخيرا ، إذا لم تكن هناك حاجة إلى النار ، تخذ تماما بالماء حتى تظفأ 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

للراحة بعد الأكل أهمية كبيرة بالنسبة لصحة المرشدة ، فكما أن العمل ،
والأمب ، والراحة العامة كلها عوامل أساسية في المعسكر ، فيجب أن
يكون للراحة بعد الأكل الكثير من الاعتبار .

فبعد تناول الطعام يجب أن تستلقي المرشدة بضع دقائق ، ومن الحكمة
الاستلقاء 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 الحكيم انلطأ ، والتسرع
في إبداء الملاحظات وعدم مراعاة إحساس الغير ، والتبريج ، كلها عائدة
إلى عدم أخذ الجسم قسطا وانبا من الراحة وخصوصا بعد الأكل ،
أمكها 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 ، والتثيل إلى آخر ما هنالك من مسليات تدخل السرور إلى النفس .

أما في فصل الشتاء فيجب ألا تعوق رداءة الجلو المرشديات عن الاجتماع حول نار السمر ، وهنا تظهر مقدرة المرشدة في التغلب على رداءة الجلو ، فإذا كان المطر خفيفا أمكن إيقاد 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 إيقاد 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 لحايم ترتيب الصخور

اللازمة لحمل آنية الطهي ، واشعال النار بين هذه الصخور .



(شكل ١٢١ - نار الصخر)

٧ - نار الخبز :

وتستعمل لانعكاس الحرارة في فرن الخبز ، والشوى ، أو لمجذ 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 ، وإذ لم يتيسر الحصوا ،

النوم

لا شك أن المرشدة تشعر بانتعاش وراحة عظيمين إذا استبدلت ملابس النهار . بأخرى وقت الليل ، وخصوصا إذا مسحت جسمها باستنجة 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 باستنجة مبللة بالماء الساخن . ثم تجفقه جيدا .

وقد تستغرب المرشدة للمرة الأولى نومها في المعسكر لأن الليل في الخلاء يخالف كل الاختلاف عنه في المنزل ، ولكنها مني اهتمت بتظافتها 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 الشمع تحت الفراش .

في الصباح

ليس هناك أحمل منظرا من استقبال الشمس عند شروقها حينما تبرز
من بين الأشجار ، ولا أطف مسمعا من تغريد الطيور عند ما تستقبل
الصباح في أوكارها ، نالكي تتمتع المرشدة بذلك يجب أن تستينظ بكرة ،
وتبدأ بتهووية فراشها وتعريضه للهواء وأشعة الشمس ليحا تغسل 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 الخلاء كما هي الحال في المعسكرات يكون من الضروري جدا أن تلاحظ تقليات الجو حتى تستعد لها ، وتأمين ما يهتمل أن يكون هناك من طوارئ ، ويسبق ذلك غالبا 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) يسطع القمر عند إضاءته .

(٤) تكون السماء صافية الأديم .

(٥) يشرق الجو عند غروب الشمس .

علامات رداءة الجو ،

(١) تسرع المواشي في الاتجاه إلى مأواها .

(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) أحمرار 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 وأسعافها

الاختناق

عند الإصابة بالاختناق يقف تنفس المصابة ، والواجب على المرشدة القائمة بالأسعاف ألا تفقد الأمل في الحياة مهما ظهر على المصابة من علامات الموت ، فتدق 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 يتحول تماما إلى جمر ،

(ب) غاز الاستصباح في المنزل أو غيره .

(ج) الدخان الكثيف كما في حالة الحريق .

(د) الدخان الناتج عن الفحم الكوك .

(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) ارجحة الكهربية .

الإسعاف :

يزال سبب الاختناق بأسرع ما يمكن ، وتعمل 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 انحصار بالسباحة" حتى يعود للمصابة تنفسها الطبيعي .

وإذا كان الاختناق ناتجا عن وقرف جسم في الحلق فتضرب المصابة في ظهرها بقبضة اليدضربة شديدة اخرج هذا الجسم من حلتها ، والافيداول لإخراجه بيد مهقنة أو يضغط على أصل اللسان فيكون هذا داعيا إلى غثيان المصابة فيخرج الجسم الواقف في حلتها مقدونا مع القيئ .

أما إن كان 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 ، وإنالم تكن حركة التنس قد وقفت أو ماد التنفس إلى حالته ، تعطى المصابة قطعا من الثالج لمصها ، وإنالم 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 تبينها المرشدة في حوادث الحريق هي :

(١) إندار سكان المنزل المقيمين فيه كي يستعدوا للنجاة والمساعدة في إطفاء الحريق .

(٢) إبلاغ مركز المطافح تليفونيا ، وإخبار أقرب جندي .

(٣) إخبار الجيران ليقتدوا ما يلزم من مساعدة، وليكونوا على استعداد للطوارئ .

(٤) مساعدة الأطفال ، وكبار السن ، في البعد عن مكان الحريق .

(٥) المساعدة في إطفاء النار ، والعدل تلي 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 بطانية، 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 منديلًا أو جوربًا مبلولًا (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

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 بالدقيق أو النشا ، أو وضع قطعة من النسيج عليه بعد غسلها 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 زيادات مبلوطة بالماء الساخن في فراشه .

هذا فيما يختص بالحروق التي تحدث من اشتعال النار ، أما الحروق التي تحدث عن كي الحوامض فتسعف بالغسل بالماء . واشتعال أي مادة قلوية ، كالصودا أو ماء الجير .

أما كي القلويات فيسعف بالغسل بالماء المضاف إليه قليل من الخل أو أي حامض آخر .

الغيبوبة

تتشأ الغيبوبة عادة من نزيف داخل المخ ، أو عن أمراض مترمنة في الإنسان .

وفي الغيبوبة تفقد المصابة إحساسها ، وحركات جسدها ، فقدا تاما .

الإسعاف :

- (١) يمنع تجرير 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 تجهش بالبكاء ، وأحيانا تنقلص شفتاها ، ويرتعد جسمها وتنطبق أسنانها ، ويتغير لون وجهها ، وقد يخرج من فيها زبد ، أو تصبح إسدة .

الاسعاف :

- (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 السقوط على الأرض بالماء أو أى محلول مطهر ، وتربط بمنديل ، أو قطعة نظيفة .
- (٦) إذ 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) دوام .
- (٢) خفقان القلب .
- (٣) شحوب الوجه .
- (٤) بياض الشفتين .
- (٥) سرعة التنفس .
- (٦) ضعف النبض .
- (٧) وقوع المصاب على الأرض .

الإسعاف :

يمكن توقي الإغماء قبل حدوثه ، إذا كان المصاب في غرفة متردحة مثلا ، فتح نوافذ الغرفة لتجديد الهواء ، وإحداثه على كرسي ، وثني رأسه بين ركبتيه ، ويلزم تسنده في هذه الحالة حتى إذا ما أعشى 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 كالنشادر .

(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 ، إذ لم يرجع التنفس الطبيعي إلى حالته الأصلية .

(٨) وضع ورقة نحرولية على قسم القلب ، وعمل حمام ساخن القدمين وإذا طال الإغماء وجب استدعاء الطبيب في الحال .

الصدمة الكهربائية

إذا لمست المرشدة قضيبا ، أو سلكا مكهربا ، فانها 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 الخطيرة حتما 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 ، وأثير ، ما ذهبت أرواح كثيرة نتيجة الجزل ، وعدم الاحتياط حينما يصاب شخص بالرجة الكهربائية يأتي آخر لينقذه ، فيلمسه فيصاب هو أيضا بها ، ثم ثالث وهكذا ، ومتى تذكرت المرشدة أن المصابة بالرجة الكهربائية يكون جسمها كله كهيئة كهر بائية من الخطر الشديد لمس أي جزء منها ، أدركت ما يجب عليها عمله في هذه الحالة .

تم طبع هذا الكتاب في يوم ٦ جمادى الثاني سنة ١٣٧٠
(الموافق ١٠ مارس سنة ١٩٥١)

مدير عام المطبعة الأميرية

فُحمد يوسف هُمام

الطبعة الاولى ١٧٢ - ١٩٥٠ - ٢٠٠٠