

# ക്രിതീയ സോപാൻ പാഠങ്ങൾ



*Prepared by*

കെ.പി.എം. അബ്ദുറഹിമാൻ ALT(S)

ജില്ലാ ട്രെയിനിംഗ് കമ്മീഷണർ

മലപ്പുറം.

ഫോൺ: 9447317840, 9544749223



# ത്രിതീയ സോപാൻ



## 1. PIONEERING :

- a) താഴെ പറയുന്ന കെട്ടുകളും അവയുടെ ഉപയോഗവും അറിയുക.  
Fireman's Chair Knot, Man Harness Knot, Bowline on a bight, Draw Hitch.
- b) ഡയറമെന്റ് ലാഷിങ്ങിന്റെ ഉപയോഗവും കെട്ടുന്ന രീതിയും അറിയുക.
- c) പ്രഥമസോപാനിൽ ഉപയോഗിച്ചുതല്പാത്ത ഒരു വിഷിങ്ങ് ചെയ്യുവാൻ അറിയുക.
- d) പട്രോൾ അംഗങ്ങൾ ഒന്നിച്ച്, മുമ്പിൽ കുറയാത്ത കമ്പുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു കൊടിമരം നിർമ്മിച്ച് പതാക വന്ദനം ചെയ്ത് കാണിക്കുക.
- e) സ്വന്തമായി ഒരു താത്കാലിക കൂടാരം നിർമ്മിക്കുക.
- f) ഏതെങ്കിലും ഒരു രീതിയിലുള്ള സ്പ്ലൈസിങ്ങ് അറിയുക: -ഐ/ബാക്ക്/ഷോർട്ട്

## 2. SWIMMING:

- a) അമ്പത് മീറ്റർ നീന്തുക.
- b) നീന്തൽ സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ അറിയുക
- c) പേശികളുടെകോച്ചിപ്പടുത്തത്തിനുള്ള പരിചരണം അറിയുക

OR

- (i) താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു പ്രൊഫിഷ്യൻസി ബാഡ്ജ് നേടുക.

- |             |                   |               |                |
|-------------|-------------------|---------------|----------------|
| (i) Athlete | (ii) Camal man    | (iii) Climber | (iv)Gymnast    |
| (v) Hiker   | (vi) Games Leader | (vii)Yoga     | (viii) Cyclist |

## 3. ESTIMATION :

ഉയരം, ആഴം, വീതി, നമ്പർ, ഭാരം എന്നിവ ഏതെങ്കിലുംരീതികളുപയോഗിച്ച് അനുമാനിക്കുവാൻ കഴിയുക.

## 4. FIRST-AID :

- a) വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിത്താഴുക, ഇലക്ട്രിക് ഷോക്ക്, സാധാരണ ഷോക്ക്, വാഹനാപകടം, തീയിൽ അകപ്പെടൽ എന്നീ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ചെയ്യേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷ അറിയുക.
- b) ശ്വാസതടസ്സത്തിനുള്ള പരിചരണം അറിയുക.
- c) തോളെല്ല്, മേൽഭുജം, കണ്ഠക്കൈ, അരക്കെട്ട്, കണ്ഠകാൽ എന്നിവിടങ്ങളിലെ ലഘു അസ്ഥിഭംഗത്തിനുള്ള പ്രഥമശുശ്രൂഷ അറിയുക.
- d) താപാഘാതം, സൂര്യഘാതം എന്നിവക്കുള്ള പരിചരണം അറിയുക.
- e) ഹൃദയ-ശ്വാസന പുനരുജ്ജീവന രീതി ചെയ്യാനറിയുക.
- f) അബോധാവസ്ഥയിലുള്ള പീഡിതനെ സുരക്ഷിതാവസ്ഥയിലേക്ക് മാറ്റാനറിയുക.
- g) ഒരാളോ രണ്ടാളോ ചേർന്ന് പീഡിതനെ വഹിച്ചു കൊണ്ടുപോകുക.

## 5. MAPPING :

ഒരു GPS മാപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് യാത്ര ചെയ്യാനറിയാം.

OR

കോമ്പസ്സ്/പ്ലെയിൻ ടേബിൾ രീതി ഉപയോഗിച്ച് ത്രികോണ രീതിയിൽ ഒരു പ്രദേശത്തിന്റെ മാപ്പ് വരയ്ക്കുക.

OR

ഗിൽവെൽ സ്കെച്ച് /റോഡ് ട്രാവേൾസ് രീതി ഉപയോഗിച്ച് നാല് കിലോമീറ്ററിൽ കുറയാത്ത ഒരു റൂട്ടിന്റെ മാപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

## 6. TALK :

താഴെ പറയുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒരുവിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ട്രൂപ്പ് മീറ്റിങ്ങിൽ പ്രഭാഷണം നടത്തുക(5 മിനുട്ട്).

- ദേശീയോദ്ഗ്രന്ഥനം
- ബാല ചിന്തം
- വസ്തുക്കളുടെ ദുരുപയോഗം
- സ്കൗട്ട് പരിശീലനത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ഭാവി
- ലിംഗ സമത്വം
- കുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസം, കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യം, ശിശു സാമൂഹ്യ സുരക്ഷ & ബാലവേല,
- ഷീ ബിയിങ്ങ് മി.

## 7. OUT OF DOORS :

- ഒരു പട്രോൾ ക്യാമ്പ് ആസൂത്രണം ചെയ്ത് നടത്തുക.
- പരിശോധകൻ നിർദ്ദേശിച്ച റൂട്ടിലൂടെ പട്രോൾ അംഗങ്ങളോടൊപ്പം 10 കി.മീ. ഹൈക്ക് നടത്തി ഒരാഴ്ച കക്കം റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കി നൽകുക, യാത്രയിൽ ഉച്ചഭക്ഷണവും ചായയും ഉണ്ടാക്കുക.
- നൈറ്റ് ടൈമിൽ പങ്കെടുക്കുക.

## 8. COOKING :

പട്രോളിനാവശ്യമായ ഭക്ഷണം വനവാസ പാലക രീതിയിൽ തയ്യാറാക്കുക.

## 9. SIGNALLING :

മോഴ്സ് സിഗ്നലിംഗ് ഉപയോഗിച്ച് പത്ത് വാക്കുകളുള്ള സന്ദേശങ്ങൾ അയക്കാനും സ്വീകരിക്കാനും അറിയുക.

## 10. PROFICIENCY BADGES :

ഓരോ ഗ്രൂപ്പിൽ നിന്നും ഓരോ പ്രൊഫിഷ്യൻസി ബാഡ്ജ് വീതം നേടുക.

### Group A – Any one

- |                        |                       |                         |
|------------------------|-----------------------|-------------------------|
| (i) Civil Defence      | (ii) Community Worker | (iii) Ecologist         |
| (iv) Oarsman           | (v) Pioneer           | (vi) World Conservation |
| (vii) Safety Knowledge | (viii) Self Defense   |                         |

### Group B – Any one

- |                      |                    |                         |
|----------------------|--------------------|-------------------------|
| (i) Citizen          | (ii) Book Binder   | (iii) Naturalist        |
| (iv) Path finder     | (v) Aids Awareness | (vi) Healthyman         |
| (vii) Drug Awareness | (viii) Boatman     | (ix) Computer Awareness |

## 11. KNOWLEDGE:

- ഇന്ത്യയിലെ സ്കൗട്ടിങ്ങിനെക്കുറിച്ചും WOSM ന്റെ കുറിച്ചും അറിവുനേടുക.

- b) എ.ടി.എം കാർഡ്, മൊബൈൽ ഫോൺ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട സുരക്ഷാ രീതികൾ മനസ്സിലാക്കുക.

OR

മുതിർന്നവരുടെ നിരീക്ഷണത്തിൽ വീട്ടിൽ ഉപകരിക്കുന്ന ഇലക്ട്രോണിക്സ്/ ഇലക്ട്രിക് ഉപകരണങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുക.

## 12. FIRE:

താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതെങ്കിലും മൂന്നെണ്ണം പൂർത്തീകരിക്കുക:

- തീ-യുദ്ധമായി ബന്ധപ്പെട്ട സുരക്ഷാനടപടികൾ അറിയുക.
- തീ കെടുത്തുന്നതിനുള്ള ബക്കറ്റ് ചെയിൻ രീതി ചെയ്തു കാണിക്കുക.
- ഉണക്കപുല്ലിന് തീപിടിച്ചാൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന രീതി അറിയുക.
- വിവിധതരം അഗ്നിശമന ഉപകരണങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ചും അറിയുക.

## 13.SERVICE:

ക്ഷയരോഗത്തെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ ലക്ഷണം, ചികിത്സാരീതി, രോഗം പടരാതിരിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ എന്നിവ അറിയുക. ഉൾപ്പെടെ ചികിത്സാ രീതിയെക്കുറിച്ച് അറിവ് നേടുക.

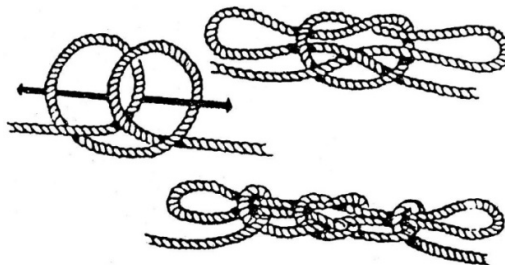
-00000000000000-

## 1. PIONEERING :

- a) താഴെ പറയുന്ന കെട്ടുകളും അവയുടെ ഉപയോഗവും അറിയുക.

Fireman's Chair Knot, Man Harness Knot, Bowline on a bight, Draw Hitch.

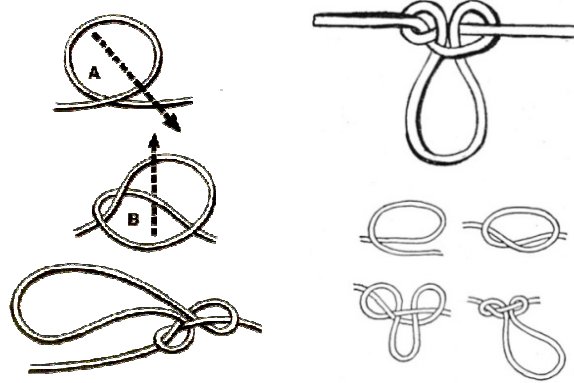
**ഫയർമാൻസ് ചെയർ നോട്ട് (Fire man's chair knot)**



ഈ കെട്ടിന്റെ പേര് ഉപയോഗത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ജീവരക്ഷാ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് തീ പിടിക്കുന്നതോ അപകടം പിടിച്ചതോ ആയ കെട്ടിടങ്ങളിൽ നിന്നും ബോധാവസ്ഥയിലുള്ളതോ അബോധാവസ്ഥയിലുള്ളതോ

ജ്ജതോ ആയ ആളുകളെ താഴെ കൊണ്ടു വരുന്നതിനും കിണറിൽ വീണുപോയ ആളുകളെയോ മൃഗങ്ങളെയോ രക്ഷിക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഈ കെട്ടിൽ രണ്ടു ലൂപ്പുകളുണ്ട്. അവ കസേരപോലെ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ചെറിയ ലൂപ്പിന്റെ വലിപ്പം രണ്ടു തോളിനിരുവശം വരെയും വലിയ ലൂപ്പിന്റെ വലിപ്പം ഒരു കൈനീളവും വരും. ഓരോ ഹാഷ് ഹിച്ച് കെട്ടിന് ഇരുവശത്തായി ചേർന്ന് വരേണ്ടതാണ്. ചെറിയ ലൂപ്പ് തോളിനടി വശം കക്ഷങ്ങളിൽ കൂടെയും വലിയലൂപ്പ് ഇരിപ്പിടമായി കാൽമുട്ടുകൾക്കിടയിൽ കൂടെയും വരുന്നു. കെട്ട് ശരീരത്തിന്റെ മുൻഭാഗത്ത് അകലെ വരത്തക്കവണ്ണം ചെറിയ ലൂപ്പ് വലിയ ലൂപ്പിന് പുറത്ത് മടക്കിവെച്ചശേഷം ഇരുകാലുകളും ആദ്യം ലൂപ്പിനകത്തു കടത്തി ലൂപ്പുകളെ യഥാസ്ഥാനത്തേക്ക് വരുത്തുക. ബോധമില്ലാത്തയാളിനെ കെട്ടിനകത്തേക്ക് കടത്തുമ്പോഴും ഈ രീതി അവലംബിക്കുക. ഒരു ക്ഷീ ഉപയോഗിച്ച് (ഉണ്ടെങ്കിൽ) ആളിനെ താഴേക്ക് ഇറക്കാവുന്നതാണ്. അപ്പോൾ രണ്ടു വശത്തെ കയറിന് സഞ്ചരിക്കേണ്ട ദൂരത്തിന്റെ ഇരട്ടിയിൽ അല്പം കൂടുതൽ ദൂരമുണ്ടായിരിക്കണം. ഈ കെട്ട് പഠിക്കുമ്പോഴും ഒരാളിന് അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം ഉപയോഗിക്കത്തക്ക വലിപ്പത്തിൽ കെട്ടുന്നതിന് പരിശീലിക്കുക.

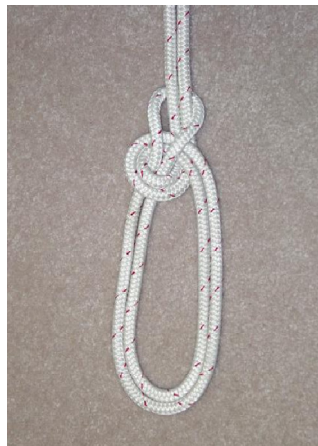
## മാൻ ഹാർനസ് തോട്ട് (Manharness knot)



ഒരു കയറിന്റെ ഏതുഭാഗത്തും ഒന്നോ ഒന്നിൽ കൂടുതലോ വലയങ്ങൾ (loops) ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഉദാ: ഭാരം വലിക്കുന്നതിന് കയറിന്റെ അഗ്രങ്ങൾ വസ്തുവിൽ കെട്ടിയ ശേഷം ഒന്നോ അതിൽ കൂടുതലോ വലയങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി അരയിലിട്ടോ കൈയിൽ പിടിച്ചോ ഓന്നോ അതിൽ കൂടുതലോ ആളുകൾ ചേർന്ന് വലിച്ചുകൊണ്ടു പോകാം. ഒരു കയറേണി ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കാം.

ഒരു കയറിൽ ഒന്നിൽ കൂടുതൽ ലൂപ്പുകളെ ബന്ധിക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കാം. ഏതെങ്കിലും വലിപ്പത്തിലല്ല നിശ്ചിത വലിപ്പത്തിൽ ലൂപ്പുകൾ ഉണ്ടാക്കാൻ പരിശീലിക്കേണ്ടതാണ്.

## ബോലയിൻ ഓൺ ബൈറ്റ് (Bowline on bight)

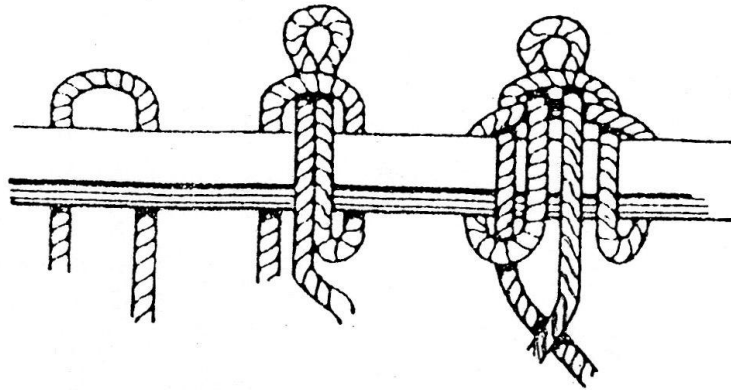


ഒരു കയറിന്റെ അഗ്രത്തിലോ മറ്റേതെങ്കിലും ഭാഗത്തോ വഴുതിപ്പോകാത്ത ഇരട്ടവലയം (double loop) വേണ്ട അവസരത്തിൽ ഈ കെട്ട് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഉദാ: രണ്ട് ആടുകളെ ഒരു കയറിന്റെ അഗ്രത്തിൽ കെട്ടുന്നതിന് ; ഉയരമുള്ള ചുവരുകളിൽ വെള്ള അടിക്കുമ്പോൾ രണ്ടു ലൂപ്പിലുമായി കാലുകൾ കടത്തിയിരുന്ന് ജോലി ചെയ്യാം. ഓരോ ലൂപ്പിന്റെയും വലിപ്പം ആവശ്യാനുസരണം ക്രമീകരിക്കാവുന്നതാണ്.

ഇരട്ട ലൂപ്പ് രണ്ട് തരത്തിൽ കെട്ടാവുന്നതാണ്. ഒന്നാമത്തേത്, കയറിനെ ഇരട്ടയാക്കി മടക്കി ബോലയിൽ കെട്ടുക. ഇതിനെ ഡബിൾ ബോലയിൽ എന്നു പറയുന്നു. രണ്ടാമത്തേത് മേൽപ്പറഞ്ഞ രീതിയിൽ മടക്കി ബൈറ്റ് ഉള്ള അഗ്രം ചെറിയ ലൂപ്പിൽകൂടെ കടത്തി ബൈറ്റിനെ പുറകിലോട്ട് മറിച്ച് കെട്ടിന്റെ വലിയ ലൂപ്പിനടിയിൽ കൂടെ കടത്തി മറുവശത്ത് കെട്ടിന് മുകളിൽ കൊണ്ടുവന്ന് ബൈറ്റ് ഉപയോഗിച്ചു കെട്ടു മുറുക്കുക.

മേൽപ്പറഞ്ഞ രണ്ടാമത്തെ വിധം എളുപ്പത്തിൽ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ബൈറ്റിനെ ചെറിയ ലൂപ്പിൽ കൂടെ കടത്തിയശേഷം കയറിനെ (Standing part) സ്വതന്ത്രമാണെങ്കിൽ ബൈറ്റിനകത്തുകൂടെ വലിച്ചെടുത്തശേഷം ബൈറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് കെട്ടുമുറുക്കുക. കെട്ടു വീഴുന്ന ഭാഗത്ത് വണ്ണം കുറഞ്ഞിരിക്കുമെന്നതാണ് ഡബിൾ ബോലയിനെ അപേക്ഷിച്ച് ബോലയിൽ ഓൺ ബൈറ്റിനുള്ള ഒരു ഗുണം.

### ഡ്രാഹിച്ച് (Draw hitch)

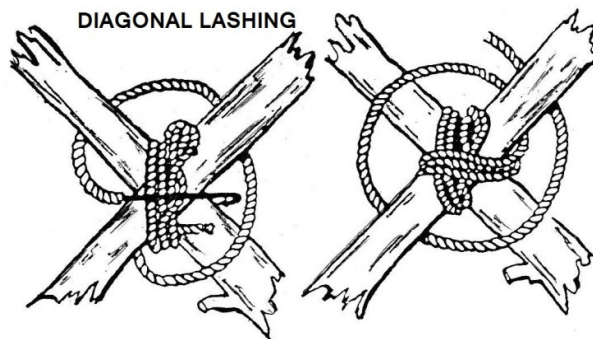




ഇതിനെ ഹൈവേമാൻസ് ഹിച്ച് (Highway man's hitch) എന്നും പറയുന്നു. ഒരു മരത്തിന്റെയോ കെട്ടിടത്തിന്റെയോ മുകളിൽ ഈ കെട്ട് കെട്ടിയശേഷം ആ കയറിൽ കൂടെ താഴെയിറങ്ങി, കെട്ടിന്റെ രണ്ടാമത്തെ അഗ്രം വലിച്ചാൽ കെട്ട് അഴിയുകയും കയർ താഴെ വരികയും ചെയ്യുന്നു. കയറിൽ കൂടെ ഇറങ്ങുമ്പോൾ രണ്ട് കയറിലുമായി പിടിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ഒന്നാമത്തെ വശം കയറിൽ പിടിക്കുകയോ ചെയ്യണം. രണ്ടാമത്തെ വശം കയറിൽ മാത്രം പിടിച്ചാൽ കെട്ട് അഴിഞ്ഞു പോകുമെന്നറിയാമല്ലോ. പണ്ട് കുതിച്ചുചാട്ടം സഞ്ചരിക്കുന്ന കൊള്ളക്കാർ കൊള്ള നടത്തുമ്പോൾ കുതിരയെ കെട്ടാൻ ഈ കെട്ട് ഉപയോഗിക്കാറുണ്ടെന്നും (കയറിന്റെ അഗ്രം പിടിച്ചുകൊണ്ട് കുതിച്ചുചാട്ടം ചെയ്യാൻ കെട്ട് താനേ അഴിഞ്ഞുപോകുന്നു) അതുകൊണ്ടാണ് ഈ കെട്ടിന് ഹൈവേമാൻസ് ഹിച്ച് എന്നു പേരുകിട്ടിയതെന്നും പറയപ്പെടുന്നു. തീപിടിക്കുന്ന കെട്ടിടങ്ങളിൽ നിന്നും പെട്ടെന്ന് രക്ഷപ്പെടുന്നതിന് ഈ കെട്ട് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

b) ഡയഗണൽ ലാഷിങ്ങിന്റെ ഉപയോഗവും കെട്ടുന്ന രീതിയും അറിയുക.

### ഡയഗണൽ ലാഷിംഗ് (Diagonal Lashing)



രണ്ടു കഷകൾ ഒന്നിനു പുറത്ത് ഒന്നായി ഒരു കോണിൽ കൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ വലിവ് (tension) കാരണം അകന്നുപോകാതിരിക്കുന്നതിന് (ഉദാ: ട്രെസിലിന്റെ മധ്യഭാഗം) ഈ ലാഷിങ്ങ് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ രണ്ടാമത്തെ ചുറ്റുകൾ ആദ്യത്തെ ചുറ്റുകൾക്ക് കോണോടുകോണായി (diagonal) പോകുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇതിനെ ഡയഗണൽ ലാഷിങ്ങ് എന്നുപറയുന്നത്. കഷകൾ ഡയഗണലായി വരുന്നതുകൊണ്ടല്ല ഈ പേര് സിദ്ധിച്ചത്. കഷകൾ ഡയഗണൽ ആണെങ്കിലും പലപ്പോഴും സ്ക്വയർ ലാഷിങ്ങ് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഉദാ: ട്രെസിലിന്റെ കാലിനോട് ചേർത്ത് കെട്ടുമ്പോൾ.

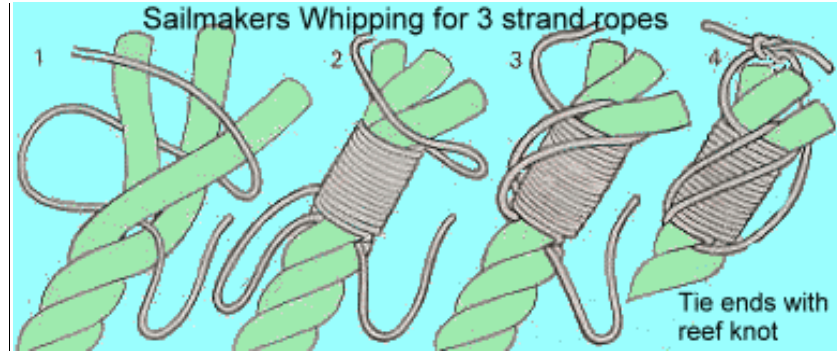
രണ്ടു കഷകൾക്കും കുറുകെ ടിമ്പർഹിച്ച് കെട്ടി മൂന്നോ നാലോ ചുറ്റിട്ടശേഷം ആ ചുറ്റുകൾക്ക് കുറുകെ രണ്ടു കഷകളിലും കൂടി കോണോടു കോണായി (diagonal) മൂന്നോ നാലോ ചുറ്റിട്ടശേഷം കയറിന്റെ റിഥം (rhythm) മാറ്റി രണ്ടു കഷകൾക്കിടയിൽ കൂടിയും ചുറ്റുകൾക്കു പുറത്തുകൂടിയും രണ്ടോ മൂന്നോ ഫ്രാഷിംഗ്സ് കെട്ടി മറുക്കി കെട്ടിനടുത്ത് ഏതെങ്കിലുമൊരു കഴയിൽ രണ്ടു ഹാഷ് ഹിച്ച് (ക്ലൂഹിച്ച്) കെട്ടി അവസാനിപ്പിക്കുന്നു. റിഥം മാറ്റി ഫ്രാഷിംഗ്സ് കെട്ടുമ്പോൾ കെട്ടിന് പുറത്ത് ക്രോസ് വരാതെ സൂക്ഷിക്കുക.

c) പ്രഥമസോപാനിൽ ഉപയോഗിച്ചതല്ലാത്ത ഒരു വിഷിങ്ങ് ചെയ്യുവാൻ അറിയുക.

### വിഷിങ്ങ് (Whipping)

തൃതീയ സോപാനിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്ന സ്കൗട്ടുകൾക്ക് ഒരുതരം വിഷിംഗ് അറിയാം. ആ രീതിയിൽ റോപ്പിന്റെ അഗ്രം വരിഞ്ഞ് സൂക്ഷിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. വടം, കയറ്, ചരട്, ഇവയുടെ അഗ്രങ്ങൾ ഇഴയിളകി നശിച്ചു പോകാതിരിക്കാൻ കുറെക്കൂടെ ബലമുള്ള മറ്റൊരുതരം വരിച്ചിൽ ഇനി പഠിക്കാം.

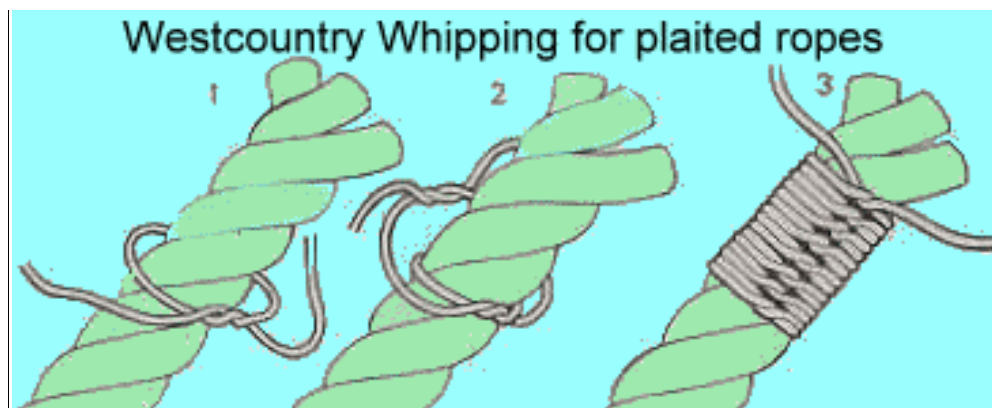
## സെയിൽ മേക്കേഴ്സ് വിഷിംഗ് (Sail Makers whipping)



മുന്നിഴയുള്ള (three strand) റോപ്പിന്റെ അഗ്രം വരിയുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് ആദ്യം പഠിക്കാം. രണ്ടോ മൂന്നോ സെന്റിമീറ്റർ നീളത്തിൽ ഇഴകൾ മൂന്നും വേർപെടുത്തുക. വരിയാനുപയോഗിക്കുന്ന ചരടിന്റെ ഒരറ്റം പത്തോ പതിനഞ്ചോ സെന്റിമീറ്റർ നീളത്തിൽ രണ്ടായി മടക്കുക. മടക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന വളയം റോപ്പിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഒരിഴയിൽ ഇടുക. ഇഴകൾ മൂന്നും ചേർത്ത് പിടിക്കുക. ചരടിന്റെ വളയം ഒരു വശത്തും അഗ്രങ്ങൾ മറുവശത്തുമായിരിക്കും. റോപ്പ് ലംബമായി പിടിച്ചാൽ ചരടിന്റെ അഗ്രങ്ങളും വളയവും താഴേക്ക് കിടക്കും. ഇനി നീളമുള്ള അറ്റംകൊണ്ടു ഇളകിയ ഇഴകളെ ചേർത്ത് പുറത്തുകൂടി വേണ്ടത്ര മറുക്കത്തോടെ ചുറ്റുക. റോപ്പിന്റെ അഗ്രം ഏകദേശം ഒരു സെന്റിമീറ്റർ ശേഷിക്കുമ്പോൾ വരിച്ചിൽ നിർത്തുക. താഴെയുള്ള ചരടിന്റെ വളയം, മുകളിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുക. ഏത് ഇഴയിലാണോ ആദ്യമിട്ടിരുന്നത് ആ ഇഴയിൽത്തന്നെ വരിച്ചിലിന് മുകളിലായി വളയമിടുക. അടിഭാഗത്തുള്ള ചരടിന്റെ അഗ്രം വരിച്ചാൽ വളയം ചെറുതാവുകയും മറുകി കൊള്ളുകയും ചെയ്യും. വലിക്കുന്ന തലയും കീഴോട്ടു കിടക്കുന്ന തുമ്പവും മുകളിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് ഇഴകൾക്ക് മദ്ധ്യത്തിലായി കെട്ടി അവസാനിപ്പിക്കുക. വരിച്ചിലിന് പുറത്തുകൂടി മുന്നിഴകൾക്കും മദ്ധ്യത്തായി നെടുകെ ചരട് വരുന്നതായി ശ്രദ്ധിക്കുക.

നാല് ഇഴകളുള്ള റോപ്പിൽ (four strand) ഈ വിഷിംഗ് കുറെക്കൂടി എളുപ്പമാണെന്ന് കാണാം. വളയം ഇടുന്നതിൽ ഒരു ചെറിയ വ്യത്യാസമേയുള്ളൂ. ഇവിടെ വരിയുന്ന ചരടിന്റെ ഒരുഗ്രം മടക്കി ആദ്യം ഏതെങ്കിലും ഒരിഴയിലും തുടർന്ന് അതിനെതിരെയുള്ള (ഒന്നു കഴിഞ്ഞ് അടുത്തത്) ഇഴയിലും 'എട്ട്' എന്ന അക്കത്തിന്റെ ആകൃതിയിൽ ഇടുക. സൗകര്യത്തിനുവേണ്ടി റോപ്പിന്റെ വരിയേണ്ട അഗ്രം മുകളിലായി വരുംവിധം ലംബമായി പിടിക്കുക. തുടർന്ന് മുൻപ് ചെയ്തതുപോലെ ചരടിന്റെ നീളമുള്ള തല ഉപയോഗിച്ച് വരിയുക. വരിച്ചിൽ അവസാനിപ്പിച്ച് അടിയിലുള്ള രണ്ട് വലയങ്ങളും അതാത് ഇഴകളിൽ വരിച്ചിലിന് മുകളിലൂടെ ഇടുക അടിയിലുള്ള നീളം കുറഞ്ഞ അഗ്രം വരിച്ച് മറുക്കുക. അതും നീളമുള്ള അഗ്രവും മുകളിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് ഇഴകൾക്കിടയിൽ ബന്ധിക്കുക. വരിച്ചിലിന് പുറത്തായി ഓരോ ഇഴയ്ക്കും ഇടയിലായി നെടുകെ ചരട് വന്നിരിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുക.

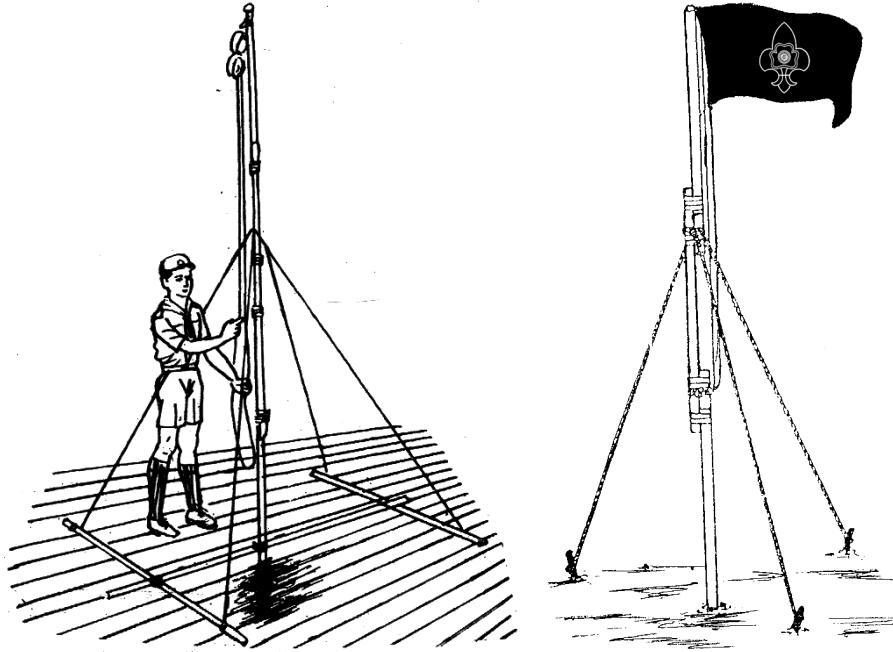
## വെസ്റ്റേൺ കൺട്രി വിഷിംഗ് (Western Country Whipping)





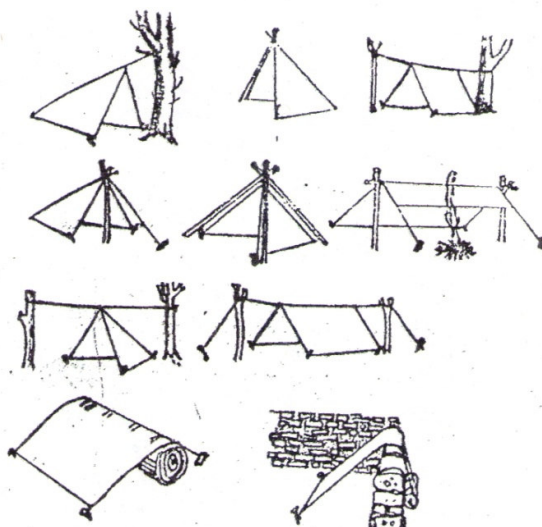
വളരെ എളുപ്പത്തിൽ ചെയ്യാവുന്ന ഒരു തരം വരിച്ചിലാണിത്. സാങ്കേതികത്വം ഒന്നും തന്നെയില്ല. റോപ്പിന്റെ അഗ്രത്ത് മൂന്നോ നാലോ സെന്റീമീറ്റർ താഴെ മുതൽ വരിയുന്ന ചരട് മടക്കി റോപ്പിൽ ഇരുവശങ്ങളിലും തുടർച്ചയായി പകുതികെട്ട് (Half knot); കെട്ടുക. ആവശ്യാനുസരണം ആൺകെട്ട് (Reef Knot) കെട്ടി അവസാനിപ്പിക്കുക. ഒരു റോപ്പിന്റെ അഗ്രം ഷീപ്പ് ഷാക്കിന്റെ (Sheep shank) ആകൃതിയിൽ മടക്കി നീളമുള്ള തല അഗ്രത്തിലേക്ക് ചുറ്റി അഗ്രത്തുണ്ടാകുന്ന വലയത്തിലൂടെ വലിച്ചെടുത്തും താത്കാലികമായി വിഷ് ചെയ്യാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ ഇത് നീളമുള്ള വലിയ റോപ്പുകളിൽ വേണ്ടത്ര പ്രയോജനപ്പെടുകയില്ല.

d) പട്രോൾ അംഗങ്ങൾ ഒന്നിച്ച്, മുന്നിൽ കുറയാത്ത കമ്പുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു കൊടിമരം നിർമ്മിച്ച് പതാക വന്ദനം ചെയ്ത് കാണിക്കുക.



e) സ്വന്തമായി ഒരു താത്കാലിക കൂടാരം നിർമ്മിക്കുക.

### ക്യാമ്പ് ചെയ്തടും കുടിലും



രണ്ടുപേർക്ക് കിടന്നുറങ്ങാൻ കഴിയുന്ന ഒരു താൽക്കാലിക വസതിക്ക് കുറഞ്ഞത് ആറടി നീളവും അഞ്ചടി വീതിയും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത് സൗകര്യപ്രദമാണ്. വസതി നിർമ്മിക്കുന്നതിനു മുൻപായി സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കണം. ജന്തുക്കൾ, വൃക്ഷങ്ങൾ, ജലപ്രവാഹം എന്നിവയിൽ നിന്നും ഉപദ്രവമുണ്ടാകാത്ത സ്ഥാനമായിരിക്കണം. തൂണുകൾക്കുപകരം മരങ്ങളോ മരങ്ങളുടെ ശിഖരങ്ങളോ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. രണ്ടു പ്രധാന തൂണുകൾ അഞ്ചടി ഉയരം കിട്ടത്തക്കവിധം ആറടി അകലത്തിൽ കുഴിച്ച് നിർത്തുക. അതിന്റെ ഇരുവശങ്ങളിലുമായി രണ്ടോ രണ്ടരയോ അടി അകലത്തിൽ മൂന്നടിയോളം ഉയരം കിട്ടാവുന്ന രണ്ടു തൂണുകൾ വീതം കുഴിച്ച് നിർത്തുക. ഉയരമുള്ള തൂണുകൾ തലിൽ ഒരു കഴ കൊണ്ട് ബന്ധിക്കുക. അതുപോലെ ഇരുവശങ്ങളിലുള്ള തൂണുകളും നീളത്തിൽ കഴകൊണ്ട് ബന്ധിക്കുക. ഉയരത്തിലുള്ള കഴയും വശങ്ങളിലുള്ള കഴയും മൂന്നോ നാലോ കനം കുറഞ്ഞ കഴകൾകൊണ്ട് കുറുകെ ബന്ധിക്കുക. അതിന്റെ മുകളിൽ നെടുക്കെ ഒന്നോരണ്ടോ കനം കുറഞ്ഞ നീണ്ട കഴകൾ വച്ചുകെട്ടിയാൽ മേൽക്കൂരക്ക് കൂടുതൽ ബലമുണ്ടാകും. ഓല, പൂല്ല്, ഇല, വൈകോൽ ഇവയിൽ കിട്ടാവുന്നവ ഉപയോഗിച്ച് മേൽക്കൂര മേയുക. ചുറ്റും മറയ്ക്കുക. ഒരു വാതിൽ സജ്ജീകരിക്കുക. പരിസരം വൃത്തിയാക്കുക. സാധന സാമഗ്രികളുടെ ലഭ്യതയനുസരിച്ച് കുടിയിന്റെ ആകൃതിക്ക് മാറ്റം വരുത്താവുന്നതാണ്. (പലതരം താൽക്കാലിക വസതികളുടെ ചിത്രം സ്കൗട്ടിംഗ് കുട്ടികൾക്ക് മൂന്നാം അദ്ധ്യായം , എട്ടാം ക്യാമ്പ് ഷയർ ബോധനത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കാം) വെളിം പ്രദേശങ്ങളിൽ താല്ക്കാലിക താമസത്തിന് ഷെൽട്ടർ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും, കുടിൽ കെട്ടുന്നതിനുമുള്ള ആശയങ്ങൾ ക്യാമ്പ് ഷയർ ബോധനം 8 (സ്കൗട്ടിങ്ങ് കുട്ടികൾക്ക്) നോക്കി മനസ്സിലാക്കി പരിശീലിക്കുക. താഴെപ്പറയുന്ന ആശയങ്ങളും പരിശീലിക്കുക.

ഒന്നോ രണ്ടോ മൂന്നോ കയറുകൾ ഒരുമരത്തിൽ 5 മുതൽ 7 അടിവരെ ഒരേ ഉയരത്തിൽ കെട്ടി വിവിധ കോണുകളിൽ ആവശ്യമുള്ള ദൂരത്തിൽ താഴേക്ക് വലിച്ചുകെട്ടുക. മേൽക്കൂരക്ക് വയ്ക്കോൽ, പൂല്ല്, ഇല, ക്യാൻവാസ്, ബഡ്ഷീറ്റ് മുതലായവ ഉപയോഗിക്കുക.

ഒരു ചുവരിൽ നിന്നും രണ്ടോ മൂന്നോ കഴകൾ താഴേക്ക് ചരിച്ചുവെച്ച് അതിന് പുറത്ത് മേൽക്കൂര ഉണ്ടാക്കുക. രണ്ട് ഷീർ ലഗ്സ് (Sheer legs) കുത്തി നിർത്തി അതിനു മുകളിൽ കൂടെ കയർ വലിച്ചുകെട്ടി ബഡ് ഷീറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് മേൽക്കൂര ഉണ്ടാക്കുക. ഷീർ ലഗ്സ്കൾക്കു പകരം വൃക്ഷങ്ങളും ഉപയോഗിക്കാം.

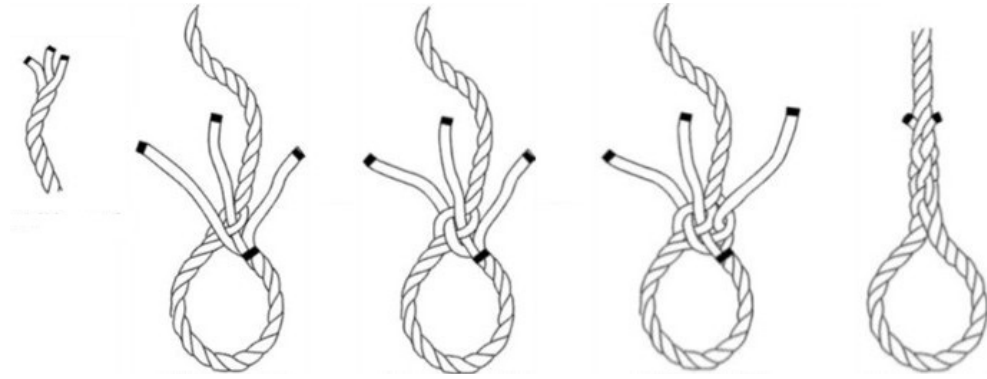
ടെന്റ് കെട്ടുമ്പോഴും മറ വയ്ക്കുമ്പോഴും കുടികെട്ടുമ്പോഴും കാറ്റിന്റെ ഗതി നോക്കുക. വാതിൽ കാറ്റിന് എതിർവശത്തായിരിക്കണം. അതായത് മഴ പെയ്താൽ അകത്തേക്ക് വെള്ളം വീഴാനിടയാകരുത്. (ക്യാമ്പ് ഷയർ ബോധനം 9 ലെ പടം നോക്കുക) തറയും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കുക. മരത്തിന്റെ ശാഖ ഒടിഞ്ഞു വീഴാനിടയാകരുത്. കുടിയിന് തൊട്ട് ചുറ്റും 6x6 വലിപ്പത്തിൽ, മഴവെള്ളം കുടിയിനകത്തു വരാതെ ദൂരേയ്ക്ക് ഒലിച്ചുപോകുന്നതിന് പാത്തി എടുക്കണം. കുടിയിന്റെ വാതിൽ അടയ്ക്കുന്നതിനുള്ള സംവിധാനം ഉണ്ടാക്കണം. ഒരാളിന് 2 : 6 അടി സ്ഥലം ആവശ്യമാണ്.

f) ഏതെങ്കിലും ഒരു രീതിയിലുള്ള സ്പ്ലൈസിങ് അറിയുക:  
(ഐ/ബാക്ക്/ഷോർട്ട്)

### ബന്ധകങ്ങൾ (Splices)

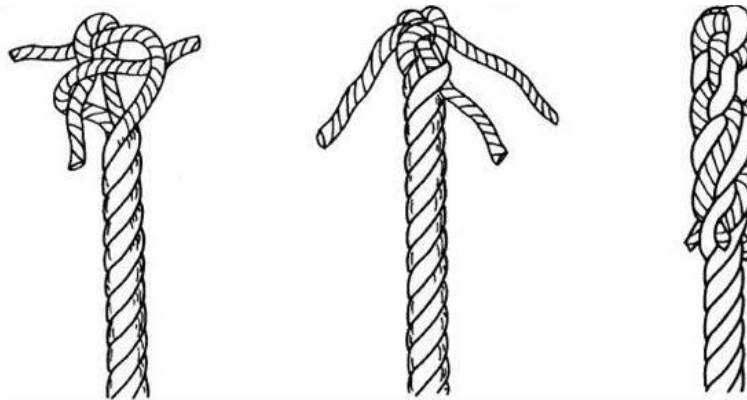
സാധാരണയിൽ കവിഞ്ഞ വലുപ്പമുള്ള റോപ്പുകളുടെ അഗ്രഭാഗം ഉറപ്പിക്കുന്നതിനും, മുറിഞ്ഞുപോയാൽ അവ പരസ്പരം ചേർക്കുന്നതിനും അഗ്രഭാഗത്ത് സ്ഥിര വലയം ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും ബന്ധകങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

## അക്ഷീബന്ധകം ( Eye Splice)



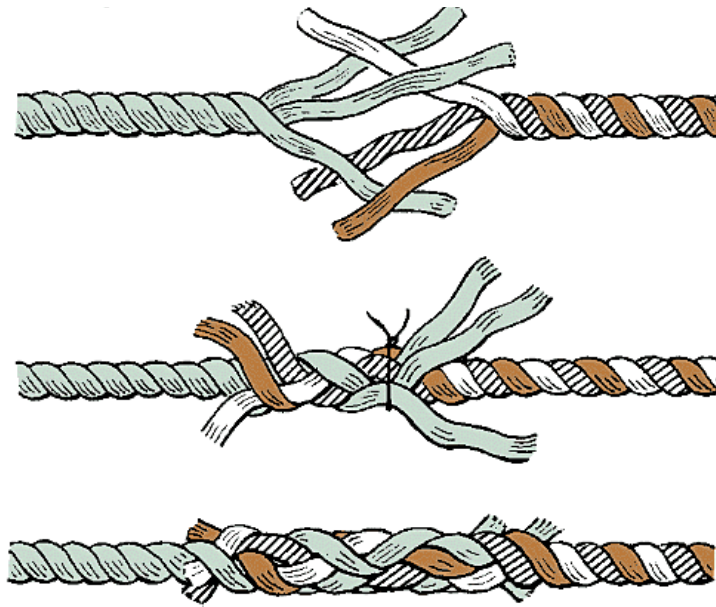
ഒരു റോപ്പിന്റെ അഗ്രഭാഗത്ത് ഒരു സമീരവലയം ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നു. റോപ്പിന്റെ അഗ്രത്തുള്ള ഇഴകൾ ആവശ്യത്തിന് ഇളക്കിയെടുത്ത്, എത്രത്തോളം വലയം വേണമോ ആ ഭാഗത്തെ ഇഴ ഒരു ആണികൊണ്ട് ഇളക്കി അതിലേക്ക് അഗ്രത്തുള്ള ഇഴ കയറ്റി വലിക്കുക അഗ്രത്തുള്ള തൊട്ടടുത്ത ഇഴ ഇളക്കുകയറ്റുക. ഇഴകൾ പരസ്പരം കൊരുക്കുമ്പോൾ റോപ്പിന്റെ പിരി അയഞ്ഞു വരാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇത് തുടരുക ഒരു ഇഴ മൂന്നോ, നാലോ പ്രാവശ്യം കയറ്റി വലിച്ചാൽ മതിയാകുന്നതാണ്.

## ബാക്ക് സ്പ്ലൈസ് ( Back Splice)



കയറിന്റെ ആഗ്രം പിരിഞ്ഞുപോകാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു. കയറിന്റെ അഗ്രത്തിൽ നിന്നും ഏകദേശം എട്ടോ ഒമ്പതോ സെ.മീ. വിട്ടശേഷം ഒരു ചെറിയ ചരട് കൊണ്ട് രണ്ട് ചുറ്റിട്ട് ഒരു തമ്പ് നോട്ട് കെട്ടുക. അതിനുശേഷം അത്രയും ദൂരം കഴികൾ (ഒരുമിറ) പിരിച്ചെടുത്ത് കഴികൾ കൊണ്ട് ഒരു ക്രൗൺനോട്ട് കെട്ടിമുറയ്ക്കുക. താല്ക്കാലികമായി കെട്ടിയ ചരട് അഴിച്ചുമാറ്റുക. നോട്ടിനു താഴെയുള്ള ഒന്നിടവിട്ട കഴികൾക്കിടയിൽ കൂടെ പിരിച്ച ഇഴകളെ ഒരു പ്രാവശ്യം കൊരുത്തേണ്ടതാകുന്നു. നല്ലവണ്ണം വലിച്ചു മുറികിയശേഷം കഴിയിലെ ഇഴകൾ (വണ്ണത്തിന്റെ ) നാലിലൊരുഭാഗം കഴികളുടെ അടിഭാഗത്തുനിന്നും മുറിച്ചുമാറ്റുക. അതിനുശേഷം ഒന്നിടവിട്ട കഴികൾക്കിടയിൽ കൂടെ ഒരുപ്രാവശ്യം കൊരുത്ത് വലിച്ച് മുറയ്ക്കുക. പിരിച്ച കഴിയിലെ ബാക്കിഭാഗത്തുള്ള നാലിലൊരുഭാഗം ഇഴകൾ മുറിച്ചുമാറ്റിയ ശേഷം വീണ്ടും ഒരു പ്രാവശ്യം മുൻപ് പറഞ്ഞരീതിയിൽ കൊരുത്തേണ്ടതാകുന്നു. കഴികളെ നല്ലവണ്ണം വലിച്ചുമാറ്റുക, സ്പ്ലൈസ് ചെയ്തഭാഗം, രണ്ടു കൈപ്പടത്തിനിടയ്ക്കുവെച്ചോ വൃത്തിയുള്ള പ്രതലത്തിൽ വെച്ചോ ബലത്തിൽ അമർത്തി ഉരുട്ടിയശേഷം കഴികളിലെ ബാക്കിഭാഗം മുറിച്ചുകളയുക. ഓരോ പ്രാവശ്യം കൊരുത്തശേഷം വണ്ണത്തിന്റെ നാലിലൊരു ഭാഗം ഇഴകൾ മുറിച്ചു കളയുന്നതുകൊണ്ട് സ്പ്ലൈസിങ്ങ് കൂർത്ത ശുണ്ഡാകാരമായ (tapering) ആകൃതിയിൽ വരുന്നു.

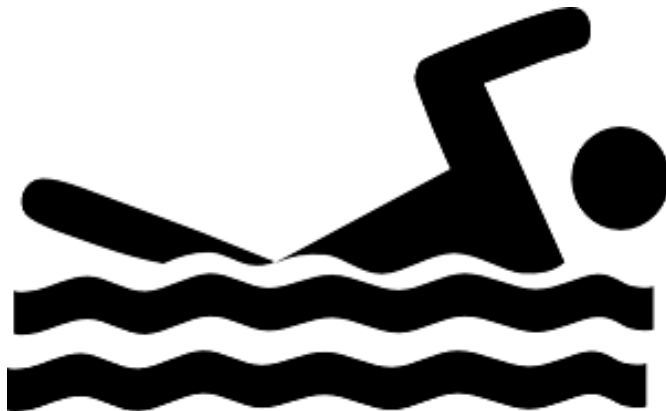
## സംയോജക ബന്ധകം ( Short Splice)



രണ്ടു റോപ്പുകൾ പരസ്പരം യോജിപ്പിക്കുന്നതിന് ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നു. റോപ്പുകളുടെ അഗ്രത്തുള്ള ഇഴകൾ ഇളക്കി പരസ്പരം ഒന്നിടവിട്ട് ചേർക്കുക. രണ്ടു റോപ്പിന്റെയും ഇളക്കിയ അഗ്രങ്ങൾ കൂടുതൽ ഇളക്കി ചോകാതിരിക്കുവാൻ റോപ്പുകൾ ഓരോ ചരടുകൊണ്ട് ബന്ധിക്കുക. രണ്ടുഗ്രങ്ങളിലുമുള്ള ഇഴകൾ ഇളക്കി പരസ്പരം കൊടുത്തു വലിക്കുക. ഒരേയ്ക്കുത്തിലുള്ള കൊരുത്തുവലി കഴിഞ്ഞിട്ട് അടുത്തതിൽ ചെയ്യുക. ഓരോ ഇഴയും ഓരോ പ്രാവശ്യം കൊരുത്തുവലിച്ച ശേഷം അതിന്റെ കുറച്ച് നാലുകൾ മുറിച്ചു കളഞ്ഞാൽ ഇഴയുടെ വണ്ണം കുറഞ്ഞുവരും. ഇത് ഭംഗിക്കും ബലത്തിനും കാരണമാകുന്നു. ആവശ്യാനുസരണം രണ്ടു റോപ്പിലേക്കും ഇഴകൾ കൊരുത്തു വലിച്ചതിനുശേഷം നേരത്തെ അഴിഞ്ഞുപോകാതെ കെട്ടിയ ചരട് മുറിച്ചു കളയുക.

## 2. SWIMMING:

a) അമ്പത് മീറ്റർ നീന്തുക.



b) നീന്തൽ സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ അറിയുക.

- ❖ മുതിർന്നവരുടെ സഹായത്തോടുകൂടിവേണം നീന്തൽ പരിശീലിക്കേണ്ടത്.
- ❖ ശക്തിയായ ഒഴുക്കും അധികം ആഴവുമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ നീന്തൽ പരിശീലിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.
- ❖ സ്വരക്ഷക്കും പര രക്ഷക്കും നീന്തൽ പ്രയോജനപ്പെടുന്നു.
- ❖ ഒരു കായിക വിനോദമെന്ന നിലയിൽ അഭിരുചിയുള്ളവർക്ക് നീന്തലിൽ പ്രാവീണ്യം നേടാവുന്നതാണ്.

നീന്തൽക്കാരൻ പാലിക്കേണ്ട സുരക്ഷാ നടപടി

- ഒറ്റക്ക് നീന്താതിരിക്കുക.
- നീന്തുന്ന സമയത്ത് കൂട്ടമായി നീന്തുക.
- കരയ്ക്ക് സമാന്തരമായി നീന്തുന്നതിന് ശ്രമിക്കുക.
- കല്ലുവെട്ടിയ കുഴികൾ പോലെ തുക്കായ വശങ്ങളുള്ള ജലാശയങ്ങളിൽ നീന്താതിരിക്കുക.
- പരിചിതമല്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ വെള്ളത്തിലേക്ക് ചാടരുത്. മുമ്പ് മീറ്ററൊക്കിലും ആഴമുണ്ടെന്ന് നിശ്ചയമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രമേ ചാടാവൂ.
- വിശന്നിരിക്കുമ്പോൾ നീന്തരുത്.
- പൊങ്ങിക്കിടക്കുന്ന പരിശീലനോപകരണങ്ങളുടെ സഹായത്തോടുകൂടി സമുദ്രത്തിൽ നീന്തരുത്.
- കളകളും മറ്റു ചെടികളുമുള്ള ജലാശയങ്ങളിൽ നീന്തരുത്.

c) പേശികളുടെകോച്ചിഷ്ടുത്തത്തിനുള്ള പരിചരണം അറിയുക

കോച്ചിഷ്ടുത്തം (Cramp)

നീന്തുവോഴുങ്ങാകുന്ന തണുപ്പ് ക്ഷീണം ഇവ കാരണം പേശികൾ പെട്ടെന്ന് സങ്കോചിച്ച് വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നു. നീന്തുന്നതിനിടയിൽ കോച്ചിഷ്ടുത്തം അനുഭവപ്പെട്ടാൽ നീന്തൽ നിർത്തുക. മലർന്നു കിടന്ന്, കോച്ചിഷ്ടുത്തമുള്ള കാലോ കൈയോ കഴിയുന്നതും നിവർത്തിപ്പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. വേദന ശമിക്കുന്നതുവരെ മലർന്നുതന്നെ കിടക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ ഒരുക്കൈകൊണ്ട് വേദനയുള്ള മാംസപേശി നേരെയൊക്കിപ്പിടിക്കുക. വേദന മാറുമ്പോൾ മുൻപ് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നതിൽ നിന്നും വിഭിന്നമായ ഒരു രീതി (stroke) ഉപയോഗിച്ച് നീന്തികയ്ക്കുക.

OR

താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു പ്രൊഫിഷ്യൻസി ബാഡ്ജ് നേടുക.

- |             |                   |               |                |
|-------------|-------------------|---------------|----------------|
| (i) Athlete | (ii) Camel man    | (iii) Climber | (iv)Gymnast    |
| (v) Hiker   | (vi) Games Leader | (vii)Yoga     | (viii) Cyclist |

### 3. ESTIMATION :

ഉയരം, ആഴം, വീതി, നമ്പർ, ഭാരം എന്നിവ ഏതെങ്കിലുംരീതികളുപയോഗിച്ച് അനുമാനിക്കുവാൻ കഴിയുക.

### അനുമാനം (Estimation)

ഉയരം, ആഴം, വീതി, നമ്പർ, ഭാരം ഇവ ഊഹിച്ച് പറയുന്നതിനുള്ള പ്രാവീണ്യമാണ്. അനുമാനം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഇതിന് സഹായകരമായി സ്കൗട്ടുകൾക്ക് മുൻകൂട്ടി ചെയ്യാവുന്ന ചില കാര്യങ്ങളുണ്ട്. ഉപയോഗിക്കുന്ന സ്റ്റാഫ്, റോപ്പ് ഇവയുടെ അളവ് അറിഞ്ഞിരിക്കണം. അതുപോലെ തന്നെ ഒരു ചാൺ, ചുണ്ടുവിരലിന്റെ നീളം, വിരലിലെ മടക്കുകളുടെ അളവ്, കൈമുട്ടുമുതൽ നടുവിരലിന്റെ അഗ്രം വരെയുള്ള അളവ്, ഇരുകൈകളും വശങ്ങളിലേക്ക് നീട്ടിയാലുള്ള അളവ്, പാദത്തിന്റെ പിൻഭാഗം മുതൽ മുൻപാദത്തിന്റെ പിൻഭാഗംവരെയുള്ള ശരാശരി അളവ് തലയുടെ ചുറ്റളവ് എന്നിവയും അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നത് അനുമാനത്തെ സഹായിക്കും.



## ഉയരം അനുമാനിക്കൽ

അളവ് അടയാളപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള ഒരു സ്റ്റാഷ് കൈവശമുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു വസ്തുവിന്റെ ഉയരം വേഗത്തിൽ കണ്ടു പിടിക്കാം. ഉയരം കണക്കാക്കേണ്ട വസ്തുവിന്റെ ചുവട്ടിൽ നിന്നും കൈയിലുള്ള സ്റ്റാഷിന്റെ ഒൻപതെട്ട് നീളം ഒരു നേർരേഖയിൽ എടുക്കുക. ആ അളവ് അവസാനിക്കുന്നിടത്ത് ലംബമായി ഒരു സ്റ്റാഷ് നിർമ്മിക്കുക പത്താമത്തെ ഒരു വുകൂടി, ലംബമായി നിർമ്മിതിയിരിക്കുന്ന സ്റ്റാഷിന്റെ ചുവട്ടിൽ നിന്നും നേർരേഖയിൽ എടുക്കുക. അളവ് അവസാനിക്കുന്ന ഭാഗത്ത് കണ്ണ് ഭൂമിയോട് ചേർത്ത് തലചരിച്ചുവെച്ച് ഉയരം അറിയേണ്ട വസ്തുവിന്റെ അഗ്രത്തിലേക്ക് നോക്കുക. വസ്തുവിന്റെ അഗ്രത്തു നിന്നും ഒരു സാക്ഷ്യപിക് നേർരേഖ ലംബമായി നിർമ്മിതിയിരിക്കുന്ന സ്റ്റാഷിലൂടെ നിങ്ങളുടെ കണ്ണിലെത്തുന്നതായി കരുതുക. ആ നേർരേഖ കൂത്തനെ നിർമ്മിതിയിരിക്കുന്ന സ്റ്റാഷിന്റെ ഏതു ഭാഗത്ത് സ്പർശിക്കുന്നുവെന്ന് മറ്റൊരാളുടെ സഹായത്തോടെ അടയാളപ്പെടുത്തുക. ഭൂതലത്തിൽ നിന്നും സ്റ്റാഷിന്റെ അടയാളം ചെയ്തഭാഗം വരെ എത്ര സെന്റീമീറ്ററാണെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കുക. അത്രയും ഡബിൾറ്റായിരിക്കും വസ്തുവിന്റെ ഉയരം ഈ രീതി 1:10 രീതി എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നു.

## മരംവെട്ടുകാരുടെ രീതി (Lumbermans Method)

ഏകദേശം 30 സെ.മീ നീളമുള്ള വളവിലാത്ത ഒരു മരക്കൊമ്പോ സ്കെയിലോ കൈവശം വയ്ക്കുക. ഉയരം കണക്കാക്കേണ്ട വസ്തുവിൽ നിന്നും കുറെ അകലെ മാറിനിന്ന് വസ്തുവിനെ നോക്കുക. ഒരു കൈ വസ്തുവിനു നേരെ മുന്നോട്ടുനീട്ടി മരക്കൊമ്പോ, സ്കെയിലോ കൈയിൽ ലംബമായി പിടിക്കുക. കൈയിലിരിക്കുന്ന കമ്പിന്റെ തള്ളവിരലിനോടു ചേർന്ന ഭാഗം വസ്തുവിന്റെ ചുവടും അഗ്രഭാഗം വസ്തുവിന്റെ അഗ്രവും പൂർണ്ണമായും മറയ്ക്കും വരെ മുന്നോട്ടോ പിന്നോട്ടോ മാറുക. കൈയിലിരിക്കുന്ന കമ്പിന്റെ നീളം നീട്ടുകയോ കുറയ്ക്കുകയോ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. വസ്തുവിന്റെ ചുവടു മുതൽ അഗ്രം വരെ കൈയിലിരിക്കുന്ന കമ്പുകൊണ്ട് മറഞ്ഞു കഴിയുമ്പോൾ കമ്പ് (സ്കെയിൽ) ഇടത്തോട്ടോ വലത്തോട്ടോ മനമായി ചരിച്ചു കൊണ്ടു വരുക. വീശിയിരിക്കുന്ന കൈയുടെ എതിർവശത്തെ കണ്ണ് അടച്ചു കൊണ്ടാണ് നോക്കേണ്ടത്. വീശിയുടെ അഗ്രത്തിൽക്കൂടിയുള്ള ദൃഷ്ടിരേഖ ഭൂമിയിൽ തൊടുന്നതായി തോന്നുന്ന ഭാഗം മനസ്സിലാക്കുക. അവിടം മുതൽ വസ്തുവിന്റെ ചുവടുവരെയുള്ള ദൂരമായിരിക്കും വസ്തുവിന്റെ ഉയരം.

## നിഴലുള്ളക്കൽ രീതി(Shadow Method)

ഉയരം കാണേണ്ട വസ്തുവിന്റെ നിഴൽ സൗകര്യപൂർവ്വം ലഭിക്കുമെങ്കിൽ നിഴലുന്ന് ഉയരം കണ്ടുപിടിക്കാം. കൈയിൽ ഒരു സ്റ്റാഷുമായി വസ്തുവിന്റെ സമീപത്ത് നിഴലിന് അഭിമുഖമായി നിൽക്കുക. വസ്തുവിന്റെ നിഴലും സ്റ്റാഷിന്റെ നിഴലും വേഗത്തിൽ അളന്ന് തിട്ടപ്പെടുത്തുക. വസ്തുവിന്റെ നിഴലിന്റെ അളവിനെ സ്റ്റാഷിന്റെ യഥാർത്ഥ അളവുകൊണ്ട് ഗുണിക്കുക. അതിനെ സ്റ്റാഷിന്റെ നിഴലിന്റെ അളവുകൊണ്ട് ഹരിക്കുക. (ഭാഗിക്കുക) ഹരണഫലം വസ്തുവിന്റെ ഉയരമായിരിക്കും.

## ഭാരം ഊഹിക്കൽ

ഇത് പരിചയത്തിലൂടെ പരിശീലിക്കേണ്ടതാണ് ഒരു പലവ്യഞ്ജന വ്യാപാരിയെ നിരീക്ഷിക്കുക. അയാൾ ത്രാസിലേക്ക് പകരുന്ന സാധനങ്ങൾ ഏകദേശം തൂക്കത്തിന് തുല്യമായിരിക്കും. ഇതുപോലെ നാം തൂക്കി വാങ്ങാറുള്ള സാധനങ്ങളുടെ തൂക്കം നിശ്ചിതപ്പെടുത്തി മനസ്സിലാക്കുക.

എണ്ണം ഊഹിക്കൽ പരിചയം കൊണ്ട് നേടുക.

### 4. FIRST-AID :

- a) വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിത്താഴുക, ഇലക്ട്രിക് ഷോക്ക്, സാധാരണ ഷോക്ക്, വാഹനാപകടം, തീയിൽ അകപ്പെടൽ എന്നീ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ചെയ്തേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷ അറിയുക.

## വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിത്താഴുക (Drowning)

വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിപ്പോയ ഒരാളെ അയാൾ ജീവന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഒന്നും കാണിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽപ്പോലും പുറത്തെടുത്ത ഉടൻതന്നെ ശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ പരിചരണം നടത്താൻ ഒരു പ്രമുഖശുശ്രൂഷകൻ ബാധ്യതയുണ്ട്.

### ലക്ഷണങ്ങൾ

- അപകടം പറ്റിയ ആൾ വെള്ളം കുടിച്ച് വയർ വീർത്തിരിക്കും
- സാധാരണ നിലയിലുള്ള ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നിലച്ചിരിക്കും
- വായിലും മുകളിലും ജലസസ്യങ്ങൾ, ചെളി, അന്യവസ്തുക്കൾ എന്നിവ കണ്ടേക്കാം.

### പരിചരണം

- ഉള്ളിൽ കടന്ന വെള്ളം മുഴുവൻ ഹർദ്ദിപ്പിക്കുകയാണ് ആദ്യം വേണ്ടത്. (ഇതിന് പീഡിതന്റെ ഉദരഭാഗം സിംഗിൾ ആക്സതിയുള്ള ഒരു മരത്തടിയിലോ, ഉരുന്തോലുള്ള എന്തെങ്കിലും വസ്തുവിലോ നമ്മുടെ കാൽ മുട്ടിലോ ചേർത്തുവെച്ച് പുറം ഭാഗത്ത് അമർത്തിയാൽ മതി)
- അതിനുശേഷം പീഡിതനെ പരന്ന പ്രതലത്തിൽ മലർത്തി കിടത്തുക. തല ഒരു വശത്തേക്ക് ചരിച്ച് പിടിച്ച് വായിലും മുകളിലുമുള്ള അന്യവസ്തുക്കൾ നീക്കം ചെയ്യുക.
- വായോട് വായ് ചേർത്തുള്ള രീതി ഉപയോഗിച്ച് കൃത്രിമ ശ്വാസനം നൽകുക.
- വിദഗ്ദ്ധ ശുശ്രൂഷ ലഭ്യമാക്കുക.

## ഇലക്ട്രിക് ഷോക്ക് ( Electric Shock)

വൈദ്യുതാഘാതം കൊണ്ട് ഹൃദയം, ശ്വാസകോശം, നാഡീവ്യൂഹം, എന്നിവയ്ക്ക് ലഘുവായോ, മാരകമായോ തകരാറുള്ള പ്രവർത്തനമാന്ദ്യവും സംഭവിക്കാൻ ഇടയുണ്ട്. പൊള്ളൽ ഉണ്ടാവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

### പരിചരണം

- പീഡിതനും വൈദ്യുതിയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം വേർപെടുത്തുകയാണ് ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത്. അതിലേക്ക് മെയിൻ സ്വിച്ച് ഓഫ് ചെയ്യുക. അത് സാധ്യമല്ലെങ്കിലോ താമസം നേരിടുമെങ്കിലോ കുചാലകമായ ഏതെങ്കിലും വസ്തു ഉപയോഗിച്ച് ബന്ധം വിടർത്തുക.
- അതിനുശേഷം മുൻഗണനാക്രമത്തിൽ ഹൃദയം, ശ്വാസകോശം എന്നിവ പുനഃജീവിപ്പിക്കാൻ വേണ്ട പരിചരണം നൽകണം.
- പിന്നീട് പൊള്ളൽ രക്തസ്രാവം എന്നിവയ്ക്കുള്ള പരിചരണം ആവശ്യമാണെങ്കിൽ ചെയ്യണം.
- പീഡിതന്റെ അവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കി വിദഗ്ദ്ധമായ ശുശ്രൂഷ ലഭിക്കാൻ ആവശ്യമായ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കണം.
- ജനകൂട്ടത്തെ നിയന്ത്രിക്കുക, കൂടുതൽ അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാവാൻ സാധ്യത മുൻകൂട്ടി കണ്ട് തടയാൻ വേണ്ട ക്രമീകരണം ചെയ്യുക. വൈദ്യുത ലൈൻ ഓഫ് ചെയ്യാൻ വേണ്ട നടപടി സ്വീകരിക്കുക. ആശുപത്രി, ആംബുലൻസ്, പോലീസ്, ഫയർസ്റ്റേഷൻ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെടേണ്ട ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ മുൻഗണനാക്രമത്തിൽ നടപടി സ്വീകരിക്കുക.

## ഷോക്ക് (Shock)

ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നതിനാവശ്യമായ ശാരീരികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ അപകടകരമായ മാന്ദ്യമുണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഷോക്ക്. ഇത് രണ്ട് തരത്തിലുണ്ട്.

### 1. നാഡീ ഷോക്ക് (Nervous Shock)

ഭയം, കഠിനമായ വേദന, ദുഃഖവാർത്ത എന്നീ കാരണങ്ങൾകൊണ്ട് നാഡീ ഷോക്ക് ഉണ്ടാകാം.

### 2. സ്ഥിരീകൃത ഷോക്ക് (True Shock)

ആന്തരികമോ ബാഹ്യമോ ആയ വലിയ പരിക്കുകൾ ഇതിന് കാരണമായേക്കാം. പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന രക്തനഷ്ടം, പൊള്ളൽ, നിർജീകരണം എന്നിവകൊണ്ട് സ്ഥിരീകൃതഷോക്ക് ഉണ്ടാകുന്നു.

## പൊതുലക്ഷണങ്ങൾ

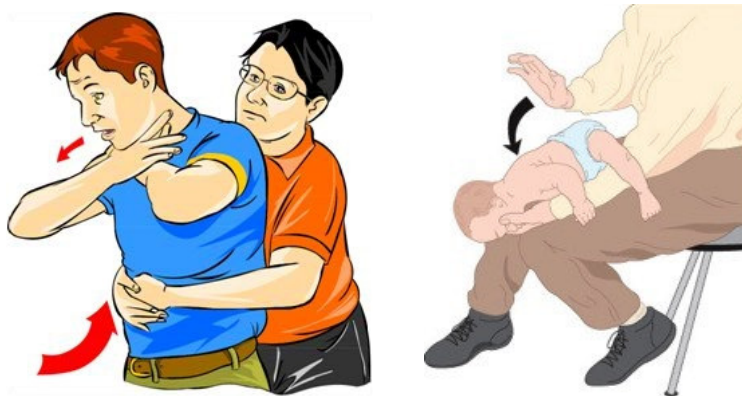
- ❖ മനതയും, തലചുറ്റലും അനുഭവപ്പെടും.
- ❖ കാഴ്ച മങ്ങലുണ്ടാകും
- ❖ മുഖവും ചുണ്ടുകളും വിളറിയിരിക്കും
- ❖ ശക്തികുറഞ്ഞതും വേഗത്തിലുള്ളതുമായ നാഡീസ്പന്ദനം
- ❖ ഛർദ്ദി
- ❖ കുറച്ചു സമയത്തിനുശേഷം ബോധക്ഷയം ഉണ്ടാകും
- ❖ ശരീരം തണുപ്പുള്ളതും തൊലിവഴുവഴുപ്പുള്ളതുമായിരിക്കും (Clamy)

## പരിചരണം

- ❖ പീഡിതന് ബോധമുണ്ടെങ്കിൽ ആശ്വസിപ്പിക്കുക
- ❖ കഴുത്തിലും നെഞ്ചിലും ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ അയച്ചിടുക
- ❖ തല അല്പം താഴ്ത്തി ചരിച്ച് കിടത്തുക.
- ❖ കട്ടികുറഞ്ഞ പുതപ്പുകൊണ്ട് പുതപ്പിക്കുക.
- ❖ രോഗിക്ക് ബോധമുണ്ടെങ്കിലും ആന്തരാവയവങ്ങൾക്ക് മുറിവില്ലെങ്കിലും ചെറുചുടുള്ള ലഘുപാനീയം നല്കാം.
- ❖ ശരീരം ചൂടാക്കുകയോ തിരുമ്മുകയോ ചെയ്യരുത്.
- ❖ കഴിയുന്നതും വേഗം ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.

b) ശ്വാസതടസ്സത്തിനുള്ള പരിചരണം അറിയുക.

### ശ്വാസംമുട്ടൽ (Choking)



ശ്വാസകോശത്തിനുള്ളിൽ ആവശ്യമായ അളവിൽ പ്രാണവായു ലഭിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ പ്രധാന ആന്തരികാവയവങ്ങളും അവയെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന തലച്ചോറിലെ നാഡീകേന്ദ്രങ്ങളും പ്രവർത്തനക്ഷമമല്ലാതാകും. അപകടകരമായ ഈ അവസ്ഥയ്ക്കാണ് ശ്വാസംമുട്ടൽ എന്ന് പറയുന്നത്.

അബോധാവസ്ഥ, ശ്വാസനാളത്തിലുള്ള തടസ്സം, നെഞ്ചിലുണ്ടാകുന്ന സമ്മർദ്ദം, ശ്വാസനപേശികളുടെ കോച്ചിപ്പിടുത്തം, വൈദ്യുതചോക്ക് ഏൽക്കൽ പ്രാണവായുവിന്റെ അഭാവം എന്നീ കാരണങ്ങളാൽ ശ്വാസംമുട്ടൽ ഉണ്ടാകുന്നതാണ്.

തലകറക്കം, ക്ഷീണം, ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം കുറയൽ, പൾസിന്റെ ഗതിവേഗം, ഭാഗികമായ ബോധക്ഷയം, കഴുത്തിലെ സിരകൾ വീർക്കുക, മുഖത്ത് രക്തം കെട്ടിനിന്ന് കവിളും ചുണ്ടും നീലനിറമാകുക എന്നിവയാണ് ആദ്യ ലക്ഷണങ്ങൾ തുടർന്ന് ചുണ്ടുകൾ മൂക്ക്, ചെവി, കൈവിരലുകൾ എന്നീ ഭാഗങ്ങൾ നീല കലർന്ന ചാരനിറമാകുന്നു. ശ്വാസനം ഇടവിട്ടോ അല്ലാതെയോ ആകും. പൾസ് സാവധാനത്തിലും ക്രമം തെറ്റിയും കാണുന്നു ബോധം പൂർണ്ണമായും നഷ്ടമാകുന്നു.

ശ്വാസംമുട്ടലിന്റെ കാരണം ഒഴിവാക്കുക, ശ്വാസകോശത്തിലേക്കുള്ള വായുസഞ്ചാരം സുഗമമാക്കുക, കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നൽകുക ഇവയാണ് പരിചരണം.

ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സ്ഥലത്തിന് സമീപത്തെങ്ങാനും അബോധാവസ്ഥയിൽ ശ്വസനമില്ലാതെ ആരെങ്കിലും കാണപ്പെട്ടാൽ ഭക്ഷണപദാർത്ഥം മുമ്പമുള്ള ശ്വാസതടസ്സം ഉണ്ടായതായി സംശയിക്കാം. കൊച്ചുകുട്ടികൾ തിന്നുന്ന മിഠായി, ചുരയിംഗം, പീനട്ട് ബട്ടർ എന്നിവയും ശ്വാസതടസ്സത്തിന് കാരണമാകും. ചില കളിപ്പാട്ടുങ്ങളും, പ്ലാസ്റ്റിക് കടലാസും കുട്ടികൾ വായിലിട്ട് ചവയ്ക്കുന്നത് ശ്വാസതടസ്സത്തിലേക്ക് നയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

അപകടത്തിൽപ്പെട്ട് അബോധാവസ്ഥയിലാകുന്ന ഒരാളിന്റെ വായ്ക്കുള്ളിലും ശ്വാസനാളത്തിലും രക്തം, ഛർദ്ദി, ഇളകിയ പല്ല്, തകർന്ന താടിയെല്ല്, താണു പോയ നാക്ക് ഇവ തടസ്സമുണ്ടാക്കിയേക്കാം. അക്കാരണം കൊണ്ടു തന്നെ മരണവും സംഭവിക്കാം. അതിനാൽ അത്തരത്തിലുള്ള തടസ്സങ്ങൾ ആദ്യം തന്നെ നീക്കം ചെയ്യണം. ഇതിന് ശുദ്ധമായ ഒരു തുണി ഉപയോഗിക്കാം. നാക്ക് കീഴ്പോട്ടിറങ്ങിയുണ്ടായ തടസ്സം ഒഴിവാക്കാൻ പീരിതനെ മലർത്തിക്കിടത്തി തല നല്ലതുപോലെ പിന്നിലേക്ക് വളച്ച് പിടിച്ചാൽ മതിയാകും. അപ്പോൾ കഴുത്തിന്റെ ഭാഗം പൂർണ്ണമായി നിവരുകയും നാക്ക് മുകളിലേക്ക് വരുകയും ചെയ്യും. ഇങ്ങനെ ശ്വാസനാളം തുറക്കുന്നു. താടിയെല്ല്കൾ ശരിയായ രൂപത്തിലേക്ക് പല്ലുകളുടെ നിരകൾ യോജിക്കും വിധം പിടിച്ചു വയ്ക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നിൽക്കുന്ന രീതിയാണ് കാണുന്നതെങ്കിൽ വായോടു വായ് ചേർത്ത് കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നൽകണം.

എന്തെങ്കിലും കനപദാർത്ഥങ്ങൾ തൊണ്ടയിൽ അടഞ്ഞ് കുട്ടികൾക്ക് ശ്വാസം മുട്ടൽ അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ചെറിയ കുട്ടിയാണെങ്കിൽ ശുശ്രൂഷകന്റെ കൈത്തണ്ടയിൽ കുട്ടിയെ കലിഴ്ത്തി താങ്ങിപ്പിടിച്ച് മുതുകിൽ തട്ടിയാൽ മതി.

പ്രായപൂർത്തിയായ ആളിന്റെ ശ്വാസനാളത്തിൽ തടസ്സമുള്ളപക്ഷം ശരീരം കീഴ്പോട്ട് തൂക്കിയിട്ട് തോളെല്ലുകൾക്കിടയിൽത്തട്ടുക.കൈ കൊണ്ട് നാലു പ്രാവശ്യം ശക്തമായി തട്ടുക. തട്ടുമ്പോൾ രോഗിക്ക് ചുമയുണ്ടാകുകയും ശ്വാസ തടസ്സം നീങ്ങുകയും ചെയ്യും. ശ്വാസനാളത്തിൽ നിന്നും തടസ്സമുണ്ടാക്കിയ വസ്തു ഇളകി മാറിയാൽ അത് സൂക്ഷിച്ച് പുറത്തെടുക്കുക.രോഗിയെ നേരെ ഇരുത്തിയിട്ട് അല്പാല്പമായി കുടിക്കുന്നതിന് കൊടുക്കുക.

വയറ്റിൽ മർദ്ദം ചെലുത്തി ശ്വാസനാള തടസ്സം ഒഴിവാക്കുന്ന ഒരു മാർഗമുണ്ട്. വളരെ സൂക്ഷിച്ച് ചെയ്യേണ്ട ഒരു പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയാണിത്. രോഗിയുടെ പിന്നിൽ നിന്നു കൊണ്ട് പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകൻ ഒരു കൈ ചുരുട്ടിപ്പിടിച്ച് രോഗിയുടെ പൊക്കിളിന് മുകളിലായി വയറോട് ചേർത്ത് പിടിക്കുക. ആ കൈയുടെ കൈത്തണ്ടയിൽ മറ്റൊരു കൈപിടിക്കുക. രണ്ടു കൈകളിലും നല്ല ബലം പ്രയോഗിച്ച് ഉള്ളിലേക്കും മുകളിലേക്കുമായി വളരെ വേഗത്തിൽ തള്ളുക. മൂന്നോ നാലോ പ്രാവശ്യം ഇപ്രകാരം തള്ളുമ്പോൾ തടസ്സമുണ്ടാകുന്ന വസ്തു ശ്വാസ നാളത്തിൽ നിന്ന് മാറുന്നതാണ്.

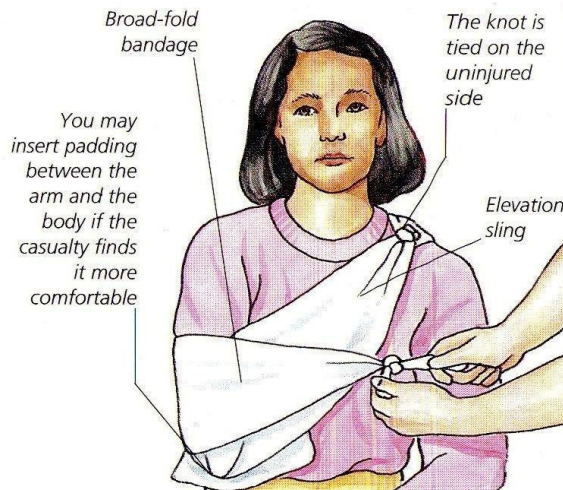
അബോധാവസ്ഥയിലുള്ള രോഗിക്ക് ആദ്യമായി വായോടുവായ് ചേർത്തുള്ള കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നൽകണം. എന്നാൽ മൂന്നോ നാലോ പ്രാവശ്യം ഊതിയിട്ടും വായു ശ്വാസകോശത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതായി സൂചിപ്പിച്ചു കൊണ്ട് നെഞ്ച് ഉയരുന്നില്ലെങ്കിൽ ഉടനെ കമഴ്ത്തി തൂക്കി കിടത്തി തോളെല്ലിനിടക്ക് നാലു പ്രാവശ്യം തട്ടി നോക്കുക. അതും പ്രയോജനപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ മലർത്തിക്കിടത്തി തല കഴിയുന്നത്ര പിന്നിലേക്ക് വളച്ച് വയ്ക്കുക. രോഗിയുടെ അരക്കെട്ടിനടുത്ത് മുട്ടിന്മേൽ നിൽക്കുക. രണ്ടുകൈയും കൂട്ടി ചേർത്ത് പൊക്കിളിനും നെഞ്ചിനും ഇടയ്ക്കായി വച്ച് താഴോട്ടും മുമ്പോട്ടുമായി ശക്തിയോടു കുടി തള്ളുക. മൂന്നോ നാലോ പ്രാവശ്യം ഇത് ആവർത്തിക്കുക.

ഈ മൂന്നും മാർഗ്ഗങ്ങളും ഇതേക്രമത്തിൽ പല പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കേണ്ടതായി വരും. ബോധം വീണ്ടെടുത്ത ശേഷം വളരെ ചെറിയ അളവിൽ വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിന് കൊടുക്കുക.

c) തോളെല്ല്, മേൽഭുജം, കണ്ഠകൈ, അരക്കെട്ട്, കണ്ഠകാൽ എന്നിവിടങ്ങളിലെ ലഘു അസ്ഥിഭംഗത്തിനുള്ള പ്രഥമശുശ്രൂഷ അറിയുക.



## തോളെല്ല് (പരിചരണം)



### **ലക്ഷണങ്ങൾ:**

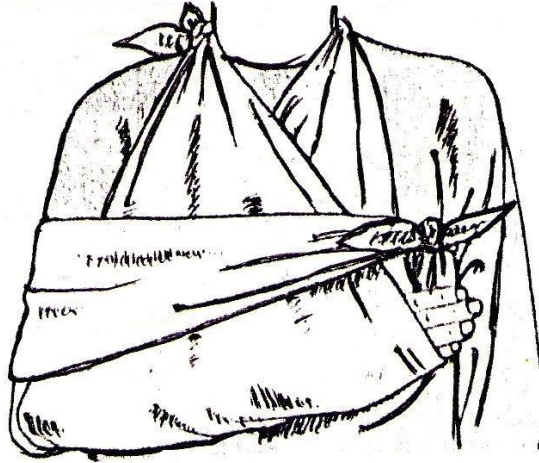
- പൊട്ടിയ ഭാഗത്തെ കൈമുട്ട് മറ്റൊക്കെകൊണ്ട് താങ്ങിയിരിക്കും.
- കടുത്ത, പൊട്ടിയ ഭാഗത്തേക്ക് ചരിച്ചുപിടിക്കും.
- കൈ തുക്കിയിട്ടാൽ കഠിനമായ വേദന അനുഭവപ്പെടുകയും സ്ഥിതി വഷളാവുകയും ചെയ്യും.

### **പരിചരണം:**

- പൊട്ടിയ ഭാഗത്തെ കൈ ത്രികോണ സ്ലിങ്ങിൽ താങ്ങുക.
- കക്ഷത്തിലും, മേൽഭുജാസ്ഥി നെഞ്ചോട് ചേരുന്ന ഭാഗത്തും ആവശ്യമായ പാഡുകൾ വയ്ക്കുക.
- പൊട്ടിയ ഭാഗത്തെ മേൽഭുജാസ്ഥി ഒരു ബ്രോഡ് ബാൻഡേജുപയോഗിച്ച് നെഞ്ചോട് ചേർത്തു കെട്ടുക. കെട്ട് പരീക്ഷിപ്പാത്ത വശത്ത് അല്പം മുന്നിലായി വരുന്നു.



## മേൽ ഭുജാസ്ഥിഭംഗം (Upper Arm Fracture)



### **പരിചരണം:**

- കണക്കെ 90 ഡിഗ്രിയിൽ മടക്കി ശരീരത്തോട് ചേർത്ത് വച്ച് ലാർജ് ആംസ്ലിങ്ങിൽ താങ്ങുക.
- കക്ഷത്തിലെ കുഴിയിൽ ആവശ്യമായ പാഡ് വയ്ക്കുക.
- മേൽ ഭുജാസ്ഥിയുടെ മേൽഭാഗം ഒടിഞ്ഞാൽ ഒരു ബ്രോഡ് ബാൻഡേജ് ഉപയോഗിച്ച് മേൽഭുജാസ്ഥി സ്ലിംഗിന് പുറത്തുകൂടെ നെഞ്ചോട് ചേർത്ത് കെട്ടുക.
- കെട്ട് പരീക്ഷിക്കാത്ത ഭാഗത്ത് അല്പം മുന്നിലോട്ടായി വരണം.
- മേൽഭുജാസ്ഥിയുടെ മധ്യഭാഗത്താണ് പൊട്ടിയതെങ്കിൽ പൊട്ടിയതിന് മുകളിലും താഴെ യും ഓരോ നാരോ ബാൻഡേജ് ഉപയോഗിച്ച് മേല്പറഞ്ഞതുപോലെ കെട്ടണം.

## കൈ (Arm)

### **ലക്ഷണങ്ങൾ:**

- ഒടിവുണ്ടായ സ്ഥാനത്ത് ദുസ്സഹമായ വേദനയുണ്ടായിരിക്കും.
- അൽപമായ ചലനം പോലും അസുഖവും വേദനയുളവാക്കും.
- ഒടിവുണ്ടായ സ്ഥാനത്ത് നീറും അവയവത്തിന് വൈരുദ്ധ്യവുമുണ്ടാകുന്നു.

### **പരിചരണം:**

- ഒടിവു പറ്റിയ ഭാഗം ചലിക്കാത്തവിധത്തിൽ ബാൻഡേജ് ഉപയോഗിച്ച് താങ്ങികെട്ടുക.
- രക്തപ്രവാഹം ഉണ്ടെങ്കിൽ നിറുത്തുക, കൃത്രിമശ്വാസോച്ഛ്വാസം ആവശ്യമെങ്കിൽ നൽകുക.
- ബാൻഡേജുകളും ചുളുക്കളും (Splint) ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ഒടിവിന്റെ നേരെ മുകളിൽ കെട്ടുവരാൻ പാടില്ല.
- അവയവം ചലന രഹിതമാകത്തക്ക വിധം കെട്ടുകൾ മറുകണം.
- രക്തചംക്രമണത്തിന് തടസ്സമുണ്ടാകരുത്. കെട്ടി കുറെ കഴിയുമ്പോൾ നീരുണ്ടായി കെട്ട് മറുകിയാൽ അല്പം അയച്ച് വീടണം.
- ചീളുകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ഒടിവുപറ്റിയ സ്ഥാനത്തിന്റെ ഇരുവശങ്ങളിലുമുള്ള സന്ധികൾ കടന്നു നിൽക്കത്തക്കവിധം അവയ്ക്ക് നീളമുണ്ടായിരിക്കണം.
- ചീളുകൾ ശരീരവുമായി ചേർന്നിരിക്കാൻ അവയിൽ തുണിച്ചുറപ്പുക. മുൻകൂട്ടി ചീളുകൾ കിട്ടാതെ വരുമ്പോൾ ചീളുകളുടെ ഉപയോഗത്തിന് പറ്റിയ ഏത് സാധനവും ഉപയോഗിക്കുക.
- പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയ്ക്ക് ശേഷം കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ ചികിത്സയ്ക്കായി ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക.

## കണം കൈ അസ്ഥിഭംഗം (Lower Arm Fracture)

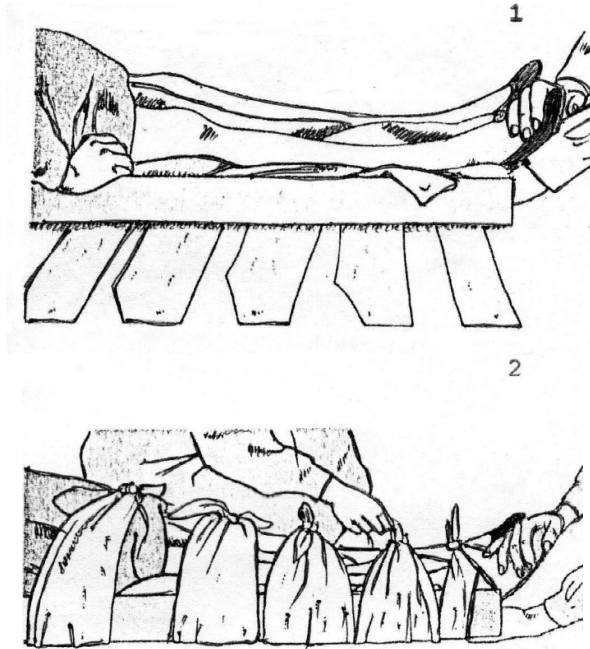


- അപകടം പറ്റിയ കൈ മേൽഭുജാസ്ഥിക്ക് 90 ഡിഗ്രിക്ക് അല്പം മുകളിലായി നെഞ്ചോട് ചേർത്ത് വയ്ക്കുക.
- പൊട്ടിയ ഭാഗത്ത് മൃദുലമായി പാഡ് ചെയ്യുക
- കണം കൈ ചാർജ് ആംസ്റ്റിങ്ങിൽ താങ്ങുക

### അരക്കെട്ട്



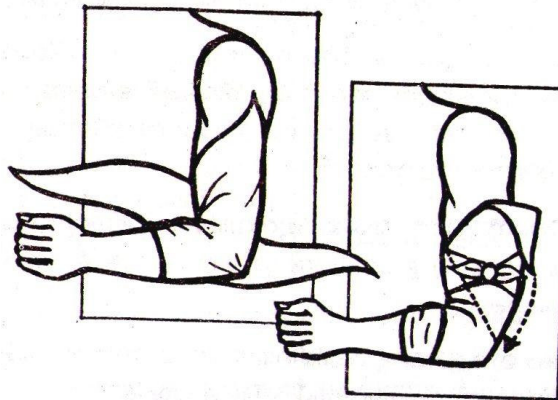
## കണ്ഠകാലിലെ അസ്ഥിഭംഗം (Lower leg fracture)



- പീഡിതനെ പരന്ന പ്രതലത്തിൽ കിടത്തുക.
- പരിക്കുപറ്റിയ കാൽ മറ്റേകാലിന് സമമാക്കി ചേർത്ത് വച്ച് താഴെ പറയും പ്രകാരം ബാൻഡേജ് ചെയ്യുക.
- പൊട്ടിയ കാലിന്റെ പുറം വശത്തായി ഒരു പരന്ന സ്പ്ലിന്റ് നന്നായി പാഡ് ചെയ്തുവയ്ക്കുക. ഇതിന് ഏകദേശം ഇടുഷിന്റെ ഭാഗത്തുനിന്നും കാൽക്കുഴവരെ നീളമുണ്ടായിരിക്കണം.
- കാൽക്കുഴകളും പാദവും സ്പ്ലിന്റും ചേർത്ത് ഒരു നാരോ ബാൻഡേജുപയോഗിച്ച് എട്ടിന്റെ ആകൃതിയിൽ (Figure of Eight) കെട്ടുക.
- തുടയുടെ മധ്യഭാഗത്ത് രണ്ട് കാലുകളും സ്പ്ലിന്റും ചേർത്ത് ഒരു ബ്രോഡ് ബാൻഡേജു കൊണ്ട് കെട്ടുക.
- കണ്ഠകാലിൽ ഒടിവിന് ഇരുവശത്തും ഓരോ ബ്രോഡ് ബാൻഡേജ് കെട്ടുക.
- മുട്ടുചിരട്ടകൾ ചേർത്ത് ഒരു ബ്രോഡ് ബാൻഡേജ് കെട്ടുക.

ആകെ അഞ്ച് ബാൻഡേജുകൾ. കെട്ടുകളെല്ലാം പരിക്കുപറ്റിയ കാലിന്റെ എതിർവശത്ത് വരണം. പരിക്കില്ലാത്ത കാൽ ഒരു സ്വാഭാവിക സ്പ്ലിന്റ് ആയി അനുഭവപ്പെടുന്നു. പൊട്ടിയ കാലിന്റെ വശത്ത് പ്രത്യേക സ്പ്ലിന്റ് വെക്കുന്നത് കാൽമുട്ട് മടക്കാതിരിക്കാനാണ്.

## കൈ മുട്ടിലെ ബാൻഡേജ് (Elbow bandage)



കൈമുട്ട് മടക്കാമെങ്കിൽ ഏകദേശം 90 ഡിഗ്രിയിൽ മടക്കി വയ്ക്കുക. ബാൻഡേജിന്റെ ശീർഷം ഭുജത്തിന് മുകൾഭാഗം മുട്ടിനു മുകളിലായി വരത്തക്കവിധം വയ്ക്കുക. ഇപ്പോൾ ബാൻഡേജിന്റെ പാദം കീഴ്കൈയുടെ മുകളറ്റത്തായിരിക്കും. ബാൻഡേജിന് പട്ട അകത്തോട്ട് മടക്കിയിരിക്കണം. അഗ്രങ്ങൾ രണ്ടും പിടിച്ച് കൈമുട്ടിനു മുന്നിൽ ക്രോസ് ചെയ്ത് പുറകിൽ കൊണ്ടുവന്ന് കൈമുട്ടിന് മുകളിൽ കെട്ടുക. ശീർഷം വലിച്ച് ചുളുക്കുകൾ മാറ്റി താഴോട്ട് കൊണ്ടുവന്ന് കെട്ട് മുടി പിൻ ചെയ്യുക.

d) താപാഘാതം, സൂര്യഘാതം എന്നിവക്കുള്ള പരിചരണം അറിയിക്കുക.

## സൂര്യഘാതം

### സൂര്യതപം തടയാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

- ❖ ശുദ്ധജലം ധാരാളം കുടിക്കുക.
- ❖ വെയിലത്തിറങ്ങുമ്പോൾ കുട ചൂടുക.
- ❖ ചായ, കാപ്പി, മദ്യം തുടങ്ങിയവ പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.
- ❖ ഉച്ച സമയത്തെ ജോലികൾ ഒഴിവാക്കുക.
- ❖ ശാരീരികാധ്വാനമുള്ള ജോലികൾ ഉച്ച സമയത്ത് ചെയ്യാതിരിക്കുക.
- ❖ കട്ടികുറഞ്ഞതും ഇളം നിറത്തിലുള്ളതുമായ കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക.

### ലക്ഷണങ്ങൾ

- ❖ ശരീരോഷ്മാവ് 104 ഡിഗ്രിയിൽ കൂടുതൽ ഉയരുക.
- ❖ ചർമ്മം വരണ്ടുപോവുക.
- ❖ ശ്വസന പ്രക്രിയ സാവധാനത്തിലാകുക.
- ❖ മാനസിക പിരിമുറുക്കം
- ❖ കൃഷ്ണമണി വികസിക്കുക.
- ❖ ക്ഷീണം.
- ❖ ചുഴലി രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണുക.
- ❖ ബോധക്ഷയം.
- ❖ തലവേദന.
- ❖ പേശിവലിവ്.

### പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

- ❖ രോഗിയെ തറയിലോ കട്ടിലിലോ കിടത്തുക.
- ❖ ചൂട് കുറക്കാൻ ഷാൻ ഉപയോഗിക്കുക.
- ❖ കാലുകൾ ഉയർത്തിവെക്കുക
- ❖ നനഞ്ഞ തുണി ദേഹത്തിടുക.
- ❖ ദ്രവ രൂപത്തിലുള്ള ആഹാരങ്ങൾ നൽകുക.

e) ഹൃദയ-ശ്വസന പുനരുജ്ജീവന രീതി ചെയ്യാനറിയാതെ.

## കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛാസം

### (Artificial respiration)

കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛാസം നൽകേണ്ട സന്ദർഭങ്ങൾ നിരവധിയാണ്. സ്തംഭനം ശ്വാസമുട്ടൽ, വീഴ്ച, വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങൽ ഈ സന്ദർഭങ്ങളിലെല്ലാം ശ്വാസം നിലച്ച് പോകാവുന്നതാണ്. അപ്പോൾ കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛാസം നൽകി ജീവൻ രക്ഷിക്കാനാകും. മൂന്നു രീതികൾ ഇവിടെ വിവരിക്കാം.



## ഹോൾഗർ നീൽസൺ രീതി

### (Holger Neilson Method)

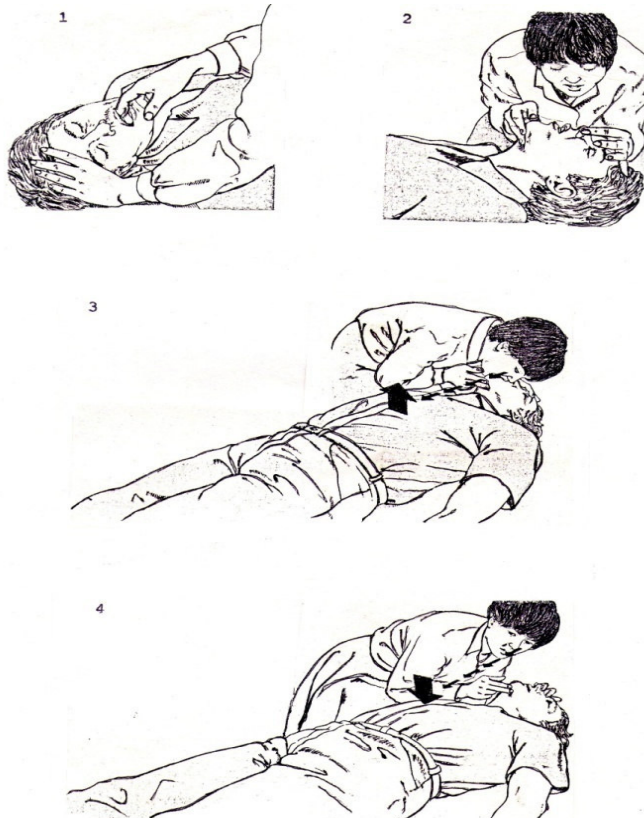
പീഡിതനെ കമഴ്ത്തി കിടത്തുക. ഇരു കൈകളെയും നെറ്റിയുടെ അടിയിലായിരിക്കട്ടെ തല ഒരു വശത്തേക്ക് ചരിച്ച് വയ്ക്കുക. തലയുടെ സമീപത്തായി ശുശ്രൂഷകന്റെ ഇടതു കാൽ മുട്ട് ഉറപ്പിക്കുക. മറ്റേ കാൽപാദം കൈമുട്ടിനു നേരെ തറയിൽ ചവിട്ടുക. പെരുവിരൽ ചേർത്ത് കൈകളെ രണ്ടും കമഴ്ത്തി പീഡിതന്റെ തോൾപ്പകത്തിൽ വയ്ക്കുക. പെരുവിരൽ രണ്ടും നേരെ നട്ടെല്ലിന് മുകളിലായിരിക്കും. കൈകൾ നിവർത്തി മുന്നോട്ടാണത് ശരീരത്തിന്റെ ഭാരം തോൾ പകത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുക. തുടർന്ന് കൈകൾ പിന്നോട്ട് ചുമലിൽ കുടി തടവി കൈ മുട്ടുകൾ വരെ കൊണ്ടുവരുക. കൈമുട്ടുകളിൽ പിടിച്ച് കൈ ഉയർത്തുകയും മുന്നോട്ടുവലിക്കുകയും ചെയ്യുകയും ഒന്നോ രണ്ടോ സെക്കന്റിനുശേഷം പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം സാധാരണഗതിയിലാകുന്നതുവരെ ഈ രീതി താളാനുസൃതമായി വേഗത്തിൽ ചെയ്യുക. കുട്ടികൾക്ക് പ്രയോഗിക്കുമ്പോൾ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കണം. അമർത്തുന്നതിന് വിരലും ഉപയോഗിച്ചാൽ മതി കുട്ടിയുടെ തലതുണിയിലോ തലയണയിലോ ഉയർത്തിവയ്ക്കാം. നെഞ്ചി ലോ മുട്ടിലോ മുറിവുണ്ടെങ്കിൽ അത് കരുതി പ്രവർത്തിക്കുക.

### സിൽവർസ്റ്റാർ രീതി (Silverstar Method)

ശ്വസനത്തിന് തടസ്സമുള്ള പദാർത്ഥങ്ങൾ വായിലോ തൊണ്ടയിലോ ഉണ്ടെങ്കിൽ നീക്കിക്കളയുക. ശുശ്രൂഷ ലഭിക്കേണ്ടയാളിനെ മലർത്തിക്കിടത്തുക. തല പിന്നിലേക്ക് തുങ്ങിക്കിടക്കുംവിധം തുണിയോ തലയിണയോകൊണ്ട് ചുമൽഭാഗം ഉയർത്തിവയ്ക്കുക. അയാളുടെ തലയുടെ പിന്നിൽ ശുശ്രൂഷകൻ മുട്ടുകുത്തിയിരിക്കുക. ശുശ്രൂഷ ലഭിക്കേണ്ടയാളിന്റെ കൈകളുടെ മണിവസ്ത്രത്തിൽ പിടിച്ച് ഇരുകൈകളും നെഞ്ചിന് തൊട്ടുതാ കൊണ്ടുവന്ന് കുറുകെ വച്ച് അമർത്തുക. രണ്ടു സെക്കന്റിനുശേഷം കൈകൾ നിവർത്തി വീശി പിന്നിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക. ഈ പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കുക. വായ്ക്കുള്ളിൽ എന്തെങ്കിലും തടസ്സമുണ്ടോ ധ്വജം ശ്രദ്ധിക്കുക.

### വായോടു വായ് വച്ചുള്ള രീതി

#### (Mouth to Mouth Method)







നാല് പേർ ഉയരക്രമത്തിൽ നിൽക്കുക. ഒന്നാമൻ ലീഡർ. മറ്റ് മൂന്നുപേരും പീഡിതന്റെ ഇടതുവശത്തു നിൽക്കുക. ലീഡർ മാത്രം വലതുവശത്ത് നിൽക്കുന്നു. ഇടതുവശത്തുള്ളവരിൽ ഒരാൾ പീഡിതന്റെ കാൽമുട്ടുകൾക്കുനേരെയും അടുത്ത ആൾ അക്കെട്ടിനു നേരെയും ഏറ്റവും ഒടുവിലത്തെയാൾ തോളിനു നേരെയും നിൽക്കുക. ലീഡർ പീഡിതന്റെ വലതുവശത്ത് മധ്യഭാഗത്തായി നിൽക്കുന്നു. എല്ലാവരും ലീഡറുടെ ആജ്ഞയ്ക്കനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ലീഡർ 'പൊസിഷൻ' എന്ന് ആജ്ഞ നൽകുമ്പോൾ എല്ലാവരും പീഡിതന്റെ വശങ്ങളിൽ ഇടത്തുകാൽമുട്ട് നിലത്തുനിന്നു ഇരിക്കുന്നു. എല്ലാവരും കണക്കുകൾ പീഡിതന്റെ ശരീരത്തിനടിയിലേക്ക് തിരുകിക്കയറ്റുന്നു. ലീഡറുടെ ഇടതുകൈ മറുഭാഗത്ത് തോളിനുനേരെ നിൽക്കുന്ന ആളുടെ ഇടത്തെ കൈയിലും വലതുകൈ മധ്യഭാഗത്തു നിൽക്കുന്ന ആളുടെ വലതുകൈയിലും കൊള്ളുത്തിഷിക്കുന്നു. ഇടതുവശത്തുള്ളവരിൽ തലയ്ക്കു നേരെ നിൽക്കുന്ന ആൾ പീഡിതന്റെ കാലുകളും താങ്ങിപ്പിടിക്കുന്നു.

ലീഡർ 'അപ്പ്' എന്ന ആജ്ഞ നൽകുമ്പോൾ എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് പീഡിതനെ ഉയർത്തി ഇടതുവശത്തിരിക്കുന്നവരുടെ വലതുകാൽമുട്ടുകളിൽ നിവർത്തിക്കിടത്തുന്നു. ലീഡർ പെട്ടെന്ന് സ്റ്റെപ്പർ എടുത്തു കൊണ്ടു വന്ന് പീഡിതനെ കിടത്താൻ പാകത്തിൽ വെയ്ക്കുന്നു. ലീഡറുടെ ആജ്ഞ അനുസരിച്ച് എല്ലാവരും കൂടി പീഡിതനെ താഴ്ത്തി സ്റ്റെപ്പറിൽ കിടത്തുന്നു.

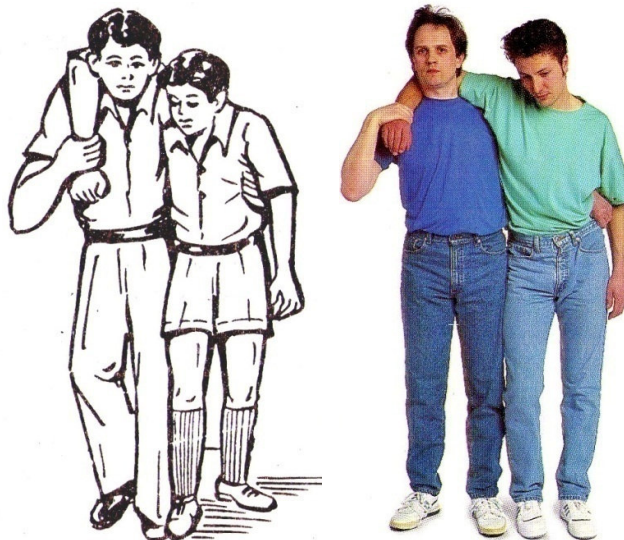
ലീഡർ വീണ്ടും 'പൊസിഷൻ' എന്ന ആജ്ഞ നൽകുന്നു. അപ്പോൾ ലീഡർ പീഡിതന്റെ വലതുവശത്ത് കാലിനുനേരെയും മറുവശത്തുള്ള ഒന്നാമൻ ലീഡറുടെ നേരെ എതിർവശത്തും മധ്യത്തിലുള്ള ആൾ പീഡിതന്റെ തലയുടെ ഭാഗത്ത് നിൽക്കുന്ന നാലാമന്റെ ഒരു വശത്തു കൂടെ ഓടി ലീഡർ നിൽക്കുന്നവശത്ത് പീഡിതന്റെ തലയ്ക്കു നേരെയുള്ള സ്ഥാനത്തും വന്നുനിൽക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ ഒന്നും രണ്ടും നമ്പറുള്ള ആളുകൾ പീഡിതന്റെ കാലുകൾക്ക് നേരെയും മൂന്ന്, നാല് നമ്പറുകളുള്ള ആളുകൾ പീഡിതന്റെ തലയ്ക്ക് നേരെയും ആണ് ഉണ്ടായിരിക്കുക.

നാലുപേരും പീഡിതന്റെ പാദങ്ങളുടെ വശത്തേക്ക് തിരിഞ്ഞ് നിൽക്കുന്നു. എല്ലാവരും ഒന്നിച്ച് കുമിഞ്ഞ് സ്റ്റെപ്പറിനോടടുത്ത കൈകൾകൊണ്ട് സ്റ്റെപ്പറിന്റെ ഒന്ന്ഡുകളിൽ പിടിക്കുന്നു. ലീഡർ 'ലിഫ്റ്റ്' എന്ന് ആജ്ഞ നൽകുമ്പോൾ എല്ലാവരും ഒന്നിച്ച് നിവരുന്നു. കൈകൾ നിവർന്നിരിക്കണം. ലീഡർ 'മൂവ്' എന്ന് ആജ്ഞ നൽകുമ്പോൾ എല്ലാവരും ഒന്നിച്ച് സ്റ്റെപ്പറിനോടടുത്ത കാൽ ആദ്യം മുന്നോട്ട് വച്ച്, ക്രമത്തിൽ നടക്കുന്നു. സ്റ്റെപ്പർ തറയിൽ താഴ്ത്തി വയ്ക്കുമ്പോഴും ലീഡറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് കുമിഞ്ഞ് സാവധാനത്തിലാണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

രണ്ട് പേർ മാത്രം ചേർന്ന് വഹിച്ചുകൊണ്ട് പോകുമ്പോൾ ലീഡർ പീഡിതന്റെ കാലിന്റെ ഭാഗത്ത് സ്റ്റെപ്പറിന്റെ പിടികളുടെ ഇടയിലും മറ്റേയാൾ പീഡിതന്റെ തലയുടെ ഭാഗത്ത് പിടികളുടെ ഇടയിലുമാണ് നിൽക്കുന്നത്. പീഡിതന്റെ കാലുകളുള്ള ഭാഗമാണ് മുന്നോട്ട് കൊണ്ട് പോകേണ്ടതെന്ന് പ്രത്യേകം ഓർമ്മിക്കണം.

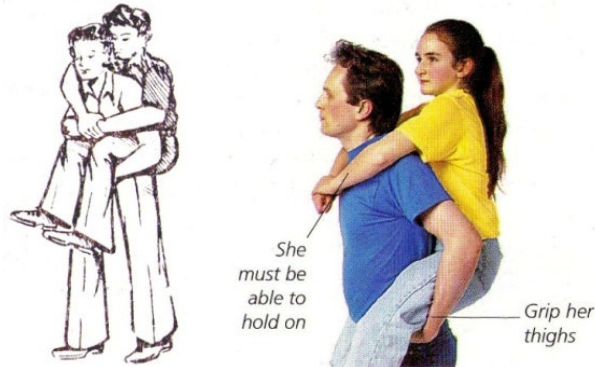
g) ഒരാളോ രണ്ടാളോ ചേർന്ന് പീഡിതനെ വഹിച്ചു കൊണ്ടുപോകുക.

### ഹ്യൂമൻ ക്രച്ച്



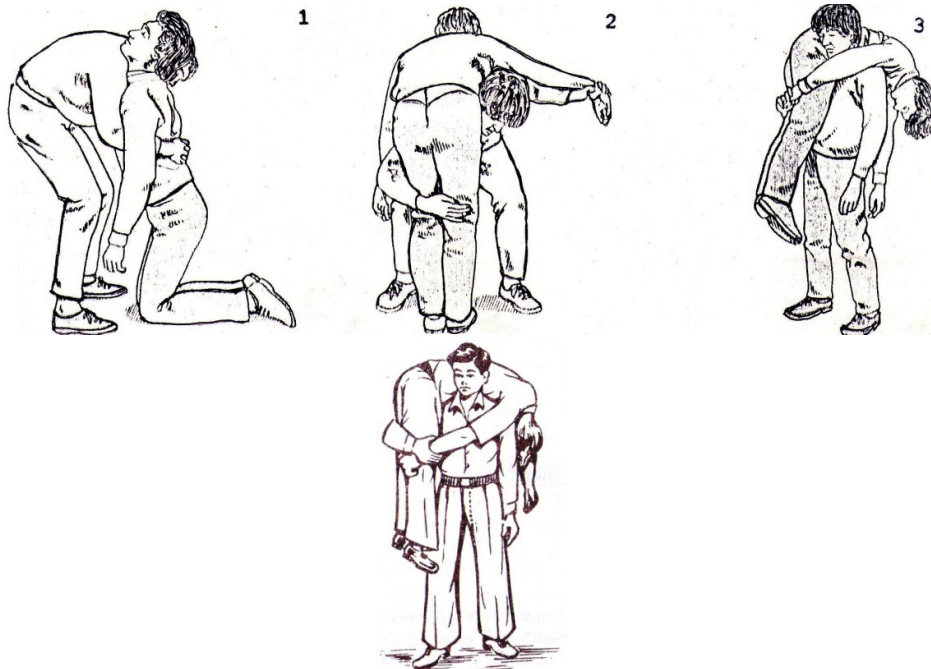
ഒരു കാലിന് മാത്രം പരിക്കേറ്റ ആളെ ഒരു വശത്തു നിന്ന് താങ്ങിപ്പിടിച്ച് നടത്തിക്കൊണ്ടുപോകുന്ന രീതിയാണിത്. പീഡിതന്റെ പരിക്കേറ്റ വശത്ത് നിൽക്കുക. പ്രഥമശുശ്രൂഷകൻ പീഡിതന്റെ അരക്കെട്ടിലൂടെ കൈചുറ്റിപ്പിടിക്കുക. പീഡിതന്റെ കൈ ശുശ്രൂഷകന്റെ കഴുത്തിനെ ചുറ്റി മുന്തിലേക്കിടണം. ശുശ്രൂഷകൻ തന്റെ സ്വതന്ത്രമായ കൈകൊണ്ട് ചുമലിൽ തൂക്കിയിട്ടിരിക്കുന്ന പീഡിതന്റെ കൈയ്യിൽ ബലമായി പിടിക്കുക. ഈ രീതിയിൽ പീഡിതനെ സാവധാനം നടത്തിക്കൊണ്ടുപോകാം.

### മുതുകിൽ ഇരുത്തൽ (Pick-a-back)



പീഡിതന് ബോധമുണ്ട്, സ്വയം പിടിച്ചിരിക്കാൻ കഴിയുകയും ചെയ്യും. ഇത്തരമവസരത്തിൽ അയാളെ മുതുകിലിരുത്തി കൊണ്ടുപോകാം. ശുശ്രൂഷകൻ പീഡിതന്റെ രണ്ടുകാൽമുട്ടുകൾക്കും ഇടയിലൂടെ കൈകടത്തി തുടയുടെ കീഴ്ത്തട്ട് താങ്ങിപ്പിടിക്കുക. പീഡിതൻ ശുശ്രൂഷകന്റെ തോളിലൂടെ കൈകളിട്ട് മുൻവശത്ത് കോർത്ത് പിടിച്ചിരിക്കും.

### ഏയർമാൻസ് ലിഫ്റ്റ്



രോഗിക്ക് ബോധമില്ലെങ്കിൽ കമഴ്ത്തികിടത്തുക. പ്രഥമശുശ്രൂഷകൻ രോഗിയുടെ തലയ്ക്കു മുൻപിൽ ഇടതുകാൽ രോഗിയുടെ വലത്തേ ഭുജത്തിനടുത്തും വലതു കാൽമുട്ട് തലയ്ക്കു മുൻപിലും വച്ച് രോഗിയുടെ തോളിൽ, അടിയിൽക്കൂടെ പിടിച്ച് ശരീരത്തിന്റെ മുൻഭാഗം പൊക്കി മുന്നോട്ടു നീങ്ങി രോഗിയെ മുട്ടിൽ നിർത്തി അയാളുടെ നെഞ്ചും തലയും വലത്തേതോളിലോട്ട് ചാച്ച് കിടത്തുക. വലതുകൈ രോഗിയുടെ കാലുകൾക്കിടയിൽ കൂടെ കടത്തി (ഇടതുകൈ രോഗിയുടെ വലത്തേ കയ്യുടെ മണിബന്ധത്തിൽ



പിടിച്ചി രോഗിയേയും കൊണ്ട് എഴുന്നേൽക്കുക. കാലിനടിയിൽ കൂടെ കടത്തിയ കൈ വലതുകൈയുടെ മണിബന്ധത്തിൽ പിടിക്കുക. ഇടതുകൈ സ്വതന്ത്രമായിരിക്കും. ഈ അവസ്ഥയിൽ രോഗിയുടെ ഉദരഭാഗം പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകന്റെ കഴുത്തിന്റെ ഭാഗത്തും നെഞ്ചും തലയും പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകന്റെ ഇടത്തേ തോളിനു താഴെയും (ഏകദേശം) വരും

### നാലുകൈകൾ കൊണ്ടുള്ള ഇരിപ്പിടം

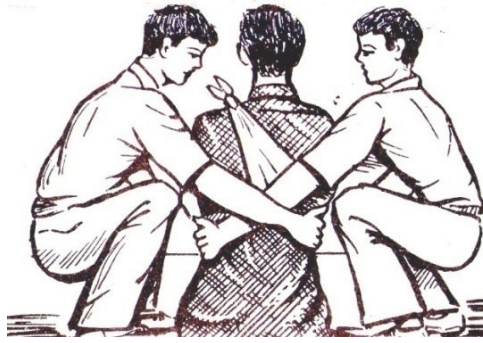


പീഡിതന് ഒരു കൈകൊണ്ടോ രണ്ടുകൈകൾ കൊണ്ടോ ശുശ്രൂഷകരെ സഹായിക്കാൻ പറ്റുമെങ്കിൽ ഈ രീതി ഉപയോഗിക്കാം. ശുശ്രൂഷകർ രണ്ടുപേരും അഭിമുഖമായി പീഡിതന്റെ പിന്നിൽ നിൽക്കുക. രണ്ടുപേരും അവരവരുടെ ഇടത്തേ മണിബന്ധത്തിൽ സ്വന്തം വലതുകൈകൾ കൊണ്ട് പിടിക്കുക. അപ്പോൾ ഇടതുകൈകൾ സ്വതന്ത്രമായിരിക്കും. അവകൊണ്ട് ഓരോരുത്തരും മറ്റേ ആളിന്റെ വലതുകൈയുടെ മണിബന്ധത്തിൽ പിടിക്കുക. ഇപ്പോൾ നാലുകൈകൾ ചേർന്ന ഇരിപ്പിടം തയ്യാറായി. (ചിത്രം 32) കുനിഞ്ഞിരുന്ന് പീഡിതനെ സീറ്റിലിരുത്തി അയാളോട് രണ്ടുപേരുടേയും തോളിൽ പിടിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. ശുശ്രൂഷകർ രണ്ടുപേരും ഒന്നിച്ചുനിവർന്ന് ക്രമമായി ചുവടുവച്ച് നീങ്ങുക.

### മൂന്ന് കൈകൾ കൊണ്ടുള്ള ഇരിപ്പിടം

പീഡിതന്റെ ഒരു കാൽ നിവർത്തി താങ്ങിപ്പിടിക്കേണ്ട ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ ഈ രീതി സ്വീകരിക്കാം. പീഡിതന്റെ ഇടതുകാലാണ് താങ്ങിപ്പിടിക്കേണ്ടതെങ്കിൽ വലതുവശത്ത് നിൽക്കുന്ന ശുശ്രൂഷകൻ തന്റെ വലതു കൈകൊണ്ട് ഇടതു മണിബന്ധത്തിൽ പിടിക്കുക. സ്വതന്ത്രമായ ഇടതുകൈപ്പത്തി കൊണ്ട് പീഡിതന്റെ ഇടതുവശത്ത് നിൽക്കുന്ന ആളുടെ വലതുകൈയുടെ മണിബന്ധത്തിൽ പിടിക്കുക. അയാൾ വലതു കൈപ്പത്തികൊണ്ട് വലതുവശത്ത് നിൽക്കുന്ന ആളിന്റെ വലതുകൈയുടെ മണിബന്ധത്തിൽ പിടിക്കുക. അപ്പോൾ മൂന്നു കൈകൾ കൊണ്ടുള്ള ഇരിപ്പിടമായി പീഡിതനെ സീറ്റിൽ ഇരുത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ അയാളുടെ ഇടതുകാൽ ഇടതുവശത്തു നിൽക്കുന്ന ആളിന്റെ സ്വതന്ത്രമായ ഇടതുകൈകൊണ്ട് താങ്ങിപ്പിടിക്കാം. വലതുവശത്ത് നിൽക്കുന്ന ആളിന്റെ വലതുകൈ സ്വതന്ത്രമാക്കവണ്ണം സീറ്റുണ്ടാക്കിയാൽ പീഡിതന്റെ വലതുകാൽ താങ്ങിപ്പിടിക്കാം.

## രണ്ടു കൈകൾ കൊണ്ടുള്ള ഇരിപ്പിടം



സ്വന്തം കൈകൾ കൊണ്ട് വാഹകരുടെ മേൽ പിടിച്ചിരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള പീഡിതനെ രണ്ടു പേർചേർന്ന് നീക്കം ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ഈ രീതി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ശുശ്രൂഷകർ പീഡിതന്റെ വശങ്ങളിൽ അഭിമുഖമായി കുനിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഓരോരുത്തരും പീഡിതന്റെ തലയുടെ വശത്തുള്ള അവരുടെ കൈ അയാളുടെ ചുമലിനു താഴെ പൃഷ്ഠത്തിനു മുകളിലായി ക്രോസ് ചെയ്ത് അരക്കെട്ടിലെ വസ്ത്രത്തിൽ മുറുകെ പിടിക്കുക. ശുശ്രൂഷകർ അവരുടെ സ്വതന്ത്രമായ കൈപ്പത്തികളിൽ പരസ്പരം മുറുകെപിടിക്കുക. ഒരാൾ കൈപ്പത്തി മലർത്തിയും മറ്റേയാൾ കമിഴ്ത്തിയുമാണ് പിടിക്കേണ്ടത്. ഒരു തുവലച്ചേർത്ത് പിടിക്കുന്നത് കൂടുതൽ സുരക്ഷിതമാണ്. പീഡിതനെ ഈ സീറ്റിൽ ഇരുത്തി രണ്ടുപേരും ഒരുമിച്ച് എഴുന്നേൽക്കുക. ഇതിനുശേഷം ക്രമമായി നടന്നു നീങ്ങുക.



## മുൻ-പിൻ രീതി (Fare and aft method)



ഇടുങ്ങിയ വഴിയിലൂടെ ഒരാളെ വഹിച്ചുകൊണ്ടുപോകേണ്ട അവസ്ഥയിലാണ് ഈ രീതി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നത്. ശുശ്രൂഷകരിൽ ഒരാൾ പീഡിതന്റെ കാലുകൾ അകറ്റി. അയാളുടെ പാദങ്ങളുടെ ഭാഗത്തേക്ക് തിരിഞ്ഞു നില്ക്കുന്നു. പിന്നീട് കുനിഞ്ഞ് പീഡിതന്റെ കാൽമുട്ടുകൾക്കിടയിലൂടെ കൈകൾ കടത്തിപ്പിടിക്കുന്നു. മറ്റേയാൾ പീഡിതന്റെ തലയുടെ ഭാഗത്ത് നിന്ന് അയാളുടെ മുതുകിനടിയിലൂടെയും കക്ഷങ്ങളിലൂടെയും കൈകൾ കടത്തി വലത്തെ കൈകൊണ്ട് സ്വന്തം ഇടത്തെ കയ്യുടെ മണിബന്ധത്തിൽ പിടിക്കുന്നു. രണ്ടുപേരും കൂടി ഒരേസമയം പീഡിതനെ ഉയർത്തി ക്രമമായി നടന്നുനീങ്ങുന്നു.

### 5. MAPPING :

ഒരു GPS മാപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് യാത്ര ചെയ്യാനറിയുക.

OR

കോമ്പസ്സ്/പ്ലെയിൻ ടേബിൾ രീതി ഉപയോഗിച്ച് ത്രികോണ രീതിയിൽ ഒരു പ്രദേശത്തിന്റെ മാപ്പ് വരയ്ക്കുക.

## സ്ഥലചിത്ര നിർമ്മാണം (Map Making)

### ട്രയാംഗുലേഷൻ രീതി (Triangulation Method)

മാപ്പ് നിർമ്മിതിക്ക് ഒരു നിശ്ചിത സ്ഥലം തെരഞ്ഞെടുക്കുക. അതിന്റെ സൗകര്യാർത്ഥം മദ്ധ്യഭാഗത്താൽ ഒരു നേർരേഖ വരയ്ക്കുക. പത്തോ പന്ത്രണ്ടോ പോസ് മതിയാകുന്നതാണ്. ആ രേഖയുടെ മധ്യഭാഗം

ത്തായി ഒരു മേശവയ്ക്കുക. അതിന്റെ പുറത്ത് മാഷ് നിർമ്മിക്കുന്നതിനുള്ള കടലാസ് ദിശമാറിപ്പോകാതെ ഉറപ്പിക്കുക. ഭൂമിയിൽ വരച്ച രേഖയ്ക്ക് ആനുപാതികമായി ഒരു നേർരേഖ കടലാസിൽ വരയ്ക്കുക. ഉദാ: 4 മീറ്റർ സമം 8 സെ.മീറ്റർ (കടലാസിൽ വലുപ്പത്തിനനുസരിച്ച് സ്കെയിൽ തയ്യാറാക്കണം) നേർരേഖയുടെ അയിലും ആയിലും നിന്നുള്ള ഓരോ വസ്തുവിലേക്കുമുള്ള ബയറിംഗ് എടുക്കുക. അതേ ബയറിംഗിൽ ഒരു മട്ടമുപയോഗിച്ച് ചിത്രത്തിലെ അത്ഭു ബിന്ദുക്കളിൽ നിന്ന് കോൺ വരയ്ക്കുക. വരകൾ സന്ധിക്കുന്നിടം വസ്തുവിന്റെ സ്ഥാനമായിരിക്കും. ഇങ്ങനെ ഓരോ വസ്തുവിലേക്കുമുള്ള ആംഗിൾ കണ്ടുപിടിച്ച് വയ്ക്കുക. ചുറ്റുപാടുകളുള്ള പ്രധാനവസ്തുക്കളെ രേഖപ്പെടുത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ അവയെ ചേർത്ത് വരയ്ക്കുക. ദിശ അടയാളപ്പെടുത്തുക.

(പ്ലെയിൻ ടേബിൾ സർവ്വേയിലും ഇതേ രീതി തന്നെയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. അതിന് പ്രത്യേക ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനാൽ കൂടുതൽ കൃത്യത ലഭിക്കുന്നു.)

OR

ഗിൽവെൽ സ്കെയ് /റോഡ് ട്രാവേഴ്സ് രീതി ഉപയോഗിച്ച് നാല് കിലോമീറ്ററിൽ കുറയാത്ത ഒരു റൂട്ടിന്റെ മാപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

## Road Traverse Method (റോഡ് യാത്ര രീതി)

നിശ്ചിത അകലത്തിൽ വരയിട്ട പേപ്പർ ആവശ്യത്തിന് എടുക്കുക. അതിനെ ഇടതും വലതുമായി രണ്ടു കോളമാക്കുക. യാത്ര ആരംഭിക്കുന്ന ദിശയുടെ ബയറിംഗ് രേഖപ്പെടുത്തി മുന്നോട്ട് പോകുക. യാത്ര ആരംഭിച്ച് സമയവും, മറ്റു വിവരണങ്ങളും രേഖപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. ആവശ്യമായ സാങ്കേതിക ചിഹ്നങ്ങളും രേഖപ്പെടുത്തുക. ദിശ മാറുമ്പോൾ അതുവരെയുള്ള ദൂരവും ബയറിംഗ് രേഖപ്പെടുത്തുക. ഇടതുവശത്തെ കാര്യങ്ങൾ ഇടതുവശത്തും വലതുവശത്തെ കാര്യങ്ങൾ വലതുവശത്തും രേഖപ്പെടുത്തുക. യാത്ര അവസാനിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ദൂരത്തിന് ആനുപാതികമായ സ്കെയിൽ കണ്ടെത്തി ബയറിംഗ് അനുസരിച്ച് റൂട്ട് മാപ്പ് വരയ്ക്കുക. സാങ്കേതിക ചിഹ്നങ്ങൾ യഥാസ്ഥാനത്ത് രേഖപ്പെടുത്തുക. വടക്കുദിക്കും, സ്കെയിലും രേഖപ്പെടുത്തുക. രണ്ടുപേർ ചേർന്ന് റോഡ് ട്രാവേഴ്സ് രീതി പരിശീലിക്കുക.

## 6. TALK :

താഴെ പറയുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒരുവിഷയത്തെക്കുറിച്ച് (ട്രൂപ്പ് മീറ്റിങ്ങിൽ പ്രഭാഷണം നടത്തുക (5 മിനുട്ട്).

### a) ദേശീയോദ്ഗ്രഥനം

ദേശത്തിനുവേണ്ടി ഒന്നിച്ചു നിൽക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത. ദേശമെന്നത് നമ്മുടെ രാഷ്ട്രത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഒരു രാഷ്ട്രത്തിലെ ജനങ്ങൾ ഒന്നാണെന്ന ചിന്തയുണ്ടാകണം. ഭാഷ, വേഷം, ആചാരം, ജാതി, ഭക്ഷണം, മതം, വർഗ്ഗം, വർണ്ണം, സമുദായം എന്നിങ്ങനെയുള്ള വിഭാഗീയ ചിന്താഗതികൾ ദേശീയോദ്ഗ്രഥനത്തെ സഹായിക്കുന്നില്ല. സ്വതന്ത്ര ഇന്ത്യയ്ക്കുവേണ്ടി അനേകായിരം ദേശാഭിമാനികൾ ബലി അർപ്പിക്കപ്പെട്ടു. ആധിപതി രക്തസാക്ഷികളോട് എപ്പോഴും ആദരവ് പ്രദർശിപ്പിക്കണം. ആത്മാർത്ഥമായ അദ്ധ്വാനത്തിലൂടെ നേടാൻ കഴിയുന്ന പുരോഗതി യെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കണം. നേടിയ പുരോഗതിയിൽ അഭിമാനം കൊള്ളണം. ദേശത്തെ താഴ്ത്തിപ്പറയുന്ന വിമർശനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം. രാഷ്ട്ര പുരോഗതിയിൽ ഓരോ വ്യക്തിക്കും വഹിക്കാവുന്ന പങ്കിനെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കണം. ദേശസന്തോഷത്തിന്റെയും, നിസ്വാർത്ഥ സേവനത്തിന്റെയും ആവശ്യകത ബോധ്യപ്പെടണം. ഉത്തമ പൗരത്വം എന്താണെന്ന് പഠിക്കണം. ദേശീയഗാനം, ദേശീയ പതാക, ദേശീയ മൃഗം, ദേശീയ പക്ഷി, ദേശീയ ചിഹ്നം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് അറിവുനേടണം. ദേശീയദിനാചരണങ്ങൾ, ദേശീയ നേതാക്കന്മാരെ ആദരിക്കൽ, ദേശത്തിന്റെ പുരോഗതിക്കുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുമെന്ന പ്രതിജ്ഞ, കഴിവിന്റെ പരമാവധി ചെയ്യാവുന്ന സേവനപ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള ആശയങ്ങളാണ് പ്രഭാഷണത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളിക്കേണ്ടത്. കൂടുതൽ ആശയങ്ങൾ സമാഹരിച്ച് അറിവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.

പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ അതേ രീതിയിൽ മറ്റുള്ളവർ വേഗത്തിൽ മനസ്സിലാക്കുന്ന തരത്തിൽ പ്രഭാഷണം വ്യക്തവും ലളിതവുമായിരിക്കണം. പ്രഭാഷകന് പ്രഭാഷണ വിഷയത്തോട് ആത്മാർത്ഥതയുണ്ടായിരിക്കണം.

- b) ബാല പീഠം
- c) വസ്തുക്കളുടെ ദുരുപയോഗം
- d) സ്കൂട്ട് പരിശീലനത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ഭാവി
- e) ലിംഗ സമത്വം
- f) കുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസം, കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യം, ശിശു സാമൂഹ്യ സുരക്ഷ & ബാലവേല,
- g) ഷീ ബിയിങ്ങ് മി.

## 7. OUT OF DOORS :

- a) ഒരു പട്രോൾ ക്യാമ്പ് ആസൂത്രണം ചെയ്ത് നടത്തുക.
- b) പരിശോധകൻ നിർദ്ദേശിച്ച റൂട്ടിലൂടെ പട്രോൾ അംഗങ്ങളോടൊപ്പം 10 കി. മി. ഹൈക്ക് നടത്തി ഒരാഴ്ചക്കകം റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കി നൽകുക, യാത്രയിൽ ഉച്ചഭക്ഷണവും ചായയും ഉണ്ടാക്കുക.
- c) നൈറ്റ് ഗെയിമിൽ പങ്കെടുക്കുക.

### നൈറ്റ് ഗെയിം (Night Game)

രാത്രിയിൽ വെളിച്ചം അണച്ച് ഇരുട്ടിൽ കളിക്കുന്ന കളികളെയാണ് നൈറ്റ് ഗെയിം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. വെളിച്ചത്തിലെന്തെങ്കിലും ഇരുട്ടിലും പ്രവർത്തിക്കുവാൻ കഴിയണം എന്നുള്ളതാണ് ഈ കളിയുടെ ഉദ്ദേശ്യം.

പട്രോൾ കളികൾ, ട്രൂഷുകളികൾ, വൈഡ്ഗെയിം, എന്നീ നിലകളിലെല്ലാം നൈറ്റ്ഗെയിം സംഘടിപ്പിച്ച് കളികളിൽ ഏർപ്പെടാവുന്നതാണ്.

### കള്ളനെ പിടിക്കൽ

ട്രൂഷിൽ ഒരാളെ കള്ളനായി നിശ്ചയിക്കുക അയാൾ ഒരു ടോർച്ചുമായി സുരക്ഷിതമായ ഒരു സ്ഥാനത്ത് ഒളിക്കുക. വെളിച്ചം അണച്ച് കഴിഞ്ഞാൽ ട്രൂഷ് അംഗങ്ങൾ കള്ളനെ തേടിപ്പറുക്കുന്നു. കള്ളൻ പുറത്ത് വന്ന് ടോർച്ച് മിന്നിക്കുന്നു. തൽക്ഷണം സ്ഥാനം മാറുന്നു. ട്രൂഷ് അംഗങ്ങൾ കള്ളനെ പിടിക്കാൻ വെളിച്ചം കണ്ട സ്ഥാനത്തേക്ക് ഓടുന്നു. കള്ളൻ തന്മയത്വത്തോടുകൂടി മറ്റൊരു സ്ഥാനത്തു നിന്ന് വെളിച്ചം മിന്നിക്കുന്നു. കളി തുടരുന്നു. കളിയുടെ നിശ്ചിത സമയം കഴിഞ്ഞാൽ കളി അവസാനിച്ചതായി വിസിൽ മുഴങ്ങുന്നു. വെളിച്ചം വരുന്നു. കള്ളനെ പിടിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ കള്ളൻ വിജയിക്കുന്നു. കള്ളനെ പിടിച്ച് കിടപ്പിൽ പിടിച്ച് സ്കൂട്ട് വിജയിക്കുന്നു. വിജയിയെ അനുഭവിക്കുന്നു.

### നിധി കണ്ടുപിടിക്കൽ

വളരെ ശ്രമകരമായി കണ്ടുപിടിക്കാവുന്ന ഒരു സ്ഥാനത്ത് നേരിയ വെളിച്ചം പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നു. ഒരു റാത്തൽ കത്തിച്ച് തിരിതാഴ്ത്തി നിറമുള്ള കടലാസുകൊണ്ട് പൊതിയുന്നത് നല്ലത്. കളി ആരംഭിക്കുമ്പോൾ പുറമേയുള്ള വെളിച്ചം അണയ്ക്കുന്നു. റാത്തൽ വെളിച്ചം ഒരു നിധിയായി സങ്കല്പിച്ച് അതു കണ്ടു പിടിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി സ്കൂട്ടുകൾ ശ്രമിക്കുന്നു. നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ കണ്ടുപിടിക്കുന്ന സ്കൂട്ട് വിജയിക്കുന്നു.

### പട്രോൾ വിളി

ട്രൂഷ് അംഗങ്ങൾ ഇടകലർന്ന് നിൽക്കുന്നു. വിസിൽ നാദം കേൾക്കുമ്പോൾ സുരക്ഷിതമായ സ്ഥാനങ്ങളിലേക്ക് ചിതറിപ്പോയി ഒളിക്കുന്നു. വെളിച്ചം അണയ്ക്കുന്നു. കളി ആരംഭിക്കുന്നതിനുള്ള വിസിൽ മുഴങ്ങുമ്പോൾ ഓരോ സ്കൂട്ടും അവരവരുടെ പട്രോൾ വിളി മുഴക്കുന്നു. നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ ഒരു സ്ഥാനത്ത് എത്തിച്ചേരുന്ന പട്രോൾ അംഗങ്ങൾ വിജയിക്കുന്നു.

### കള്ളക്കടത്തും പോലീസും

സ്കൂട്ടുകൾ മൂന്ന് ഗ്രൂപ്പാക്കുക. രണ്ട് ഗ്രൂപ്പ് കള്ളക്കടത്തുകാർ. ഒരു ഗ്രൂപ്പ് പോലീസ്, കള്ളക്കടത്ത് ഗ്രൂപ്പുകൾ രണ്ടു സ്ഥാനങ്ങളിൽ ആവശ്യമായ അകലത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. കള്ളക്കടത്ത് സ്ഥാനങ്ങളായി ഒരു ഗ്രൂപ്പ് ഒഴിഞ്ഞ പ്ലാസ്റ്റിക് ടിന്നുകളും, മറ്റൊരു ഗ്രൂപ്പ് ഒഴിഞ്ഞ കുപ്പികളും ഉപയോഗിക്കുക. (സൗകര്യമായ

സാധനങ്ങൾ) കളിയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന സാധനങ്ങൾക്ക് അടയാളം നൽകുക. രണ്ടു ഗ്രൂപ്പുകളെയും ശ്രദ്ധിക്കാവുന്ന നിശ്ചിത അകലത്തിൽ പോലീസ് സ്റ്റേഷൻ ക്രമീകരിക്കുക. പോലീസിന് പ്രത്യേക അടയാളം നൽകുക. സ്റ്റാഫ്, തൊപ്പി, സ്കാർഫ്, ഇവയെന്തെങ്കിലും ആകാം. കളി ആരംഭിക്കുന്നതിനുള്ള വിസിൽ മുഴങ്ങുമ്പോൾ വെളിച്ചം അണയുന്നു. ഓരോ കേന്ദ്രത്തിലുള്ള കള്ളക്കടത്തുകാർ അവരുടെ സാധനങ്ങൾ അടുത്ത കേന്ദ്രത്തിൽ എത്തിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. പോലീസിന് ഒരു ടോർച്ച് ഉപയോഗിക്കാം. അവർ കള്ളൻമാരെ തിരയുന്നു. കള്ളൻമാരെ സാധനങ്ങളോടുകൂടി മാത്രമേ അറസ്റ്റ് ചെയ്യാവൂ. നിശ്ചിത സമയം കഴിഞ്ഞാൽ കളി അവസാനിക്കുന്നു. കള്ളക്കടത്ത് സാധനങ്ങൾ എത്രമാത്രം രണ്ടുകേന്ദ്രങ്ങളിൽ എത്തിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. പോലീസുകാർക്ക് എത്രപേരെ അറസ്റ്റ് ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞു എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ച് വിജയികളെ നിശ്ചയിക്കുന്നു.

### **നെറ്റ് ഗെയിം-ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ**

കളിസ്ഥലം തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ അപകടം ഉണ്ടാകാവുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. കുഴികൾ, കുറ്റികൾ, ബണ്ടുകൾ, കല്ല് ഇവയെക്കുറിച്ച് പ്രത്യേകം മുന്നറിവുണ്ടായിരിക്കണം. കഴിയുന്നതും ഇത്തരം തടസ്സങ്ങൾ ഇല്ലാതിരിക്കണം. കളിയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർ മുറിവോ, ചതവോ ഉണ്ടാകാവുന്ന സാധനങ്ങൾ കൈവശം വയ്ക്കരുത്. ആവശ്യാനുസരണം പ്രകാശം ലഭിക്കാനുള്ള സൗകര്യം ഉണ്ടായിരിക്കണം. കളിസ്ഥലത്തിന് നിശ്ചിത അതിർത്തി ഉണ്ടായിരിക്കണം. കളിയുടെ മേൽനോട്ടം വഹിക്കുന്ന ആൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുകയും ആവശ്യമായ സഹായികളുടെ സേവനം സൗകര്യപ്പെടുത്തുകയും വേണം.

### **8. COOKING :**

പട്രോളിനാവശ്യമായ ഭക്ഷണം വനവാസ പാചക രീതിയിൽ തയ്യാറാക്കുക.

### **9. SIGNALLING :**

മോഴ്സ് സിഗ്നലിംഗ് ഉപയോഗിച്ച് പത്തു വാക്കുകളുള്ള സന്ദേശങ്ങൾ അയക്കാനും സ്വീകരിക്കാനും അറിയുക.

### **മോഴ്സ് സിഗ്നലിംഗ്**

മോഴ്സ് കോഡ് ഉപയോഗിച്ചാണ് സിഗ്നൽ ചെയ്യുന്നത്. വിസിൽ കൊടി എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് ഇത് ചെയ്യാറുണ്ട്. 'ഡിറ്റ്' എന്ന പ്രാസ്യശബ്ദവും 'ഡാഷ്' എന്ന ദീർഘശബ്ദവുമാണ് വിസിൽ കൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കുന്നത്. മോഴ്സ് ഷിഫ്റ്റ് കൊണ്ട് ഇതുപോലെ തന്നെ 'ഡിറ്റും' 'ഡാഷും' ഉണ്ടാക്കിക്കാണിക്കുന്നു. കൊടി തലയ്ക്കും തോളിനുമിടയ്ക്ക് 450 കോണിൽ പിടിക്കുന്നു. ഇടതുവശത്തേക്ക് 450 യിൽ വീശി പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലാകുമ്പോൾ 'ഡിറ്റും' ഇടതുവശത്ത് തോളിനു നിരപ്പായി വീശി പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലാകുമ്പോൾ 'ഡാഷും' ആകുന്നു. കൊടി ചുരുങ്ങു പോകാതെ എട്ടിന്റെ ആകൃതിയിലാണ് വീശേണ്ടത്.

### **10. PROFICIENCY BADGES :**

ഓരോ ഗ്രൂപ്പിൽ നിന്നും ഓരോ പ്രൊഫിഷ്യൻസി ബാഡ്ജ് വീതം നേടുക.

#### **Group A – Any one**

- |                        |                       |                         |
|------------------------|-----------------------|-------------------------|
| (i) Civil Defence      | (ii) Community Worker | (iii) Ecologist         |
| (iv) Oarsman           | (v) Pioneer           | (vi) World Conservation |
| (vii) Safety Knowledge | (viii) Self Defense   |                         |

#### **Group B – Any one**

- |                      |                    |                         |      |
|----------------------|--------------------|-------------------------|------|
| (i) Citizen          | (ii) Book Binder   | (iii) Naturalist        | (iv) |
| Path finder          | (v) Aids Awareness | (vi) Healthyman         |      |
| (vii) Drug Awareness | (viii) Boatman     | (ix) Computer Awareness |      |

### **11. KNOWLEDGE:**

- a) ഇന്ത്യയിലെ സ്കൗട്ടിങ്ങിനെക്കുറിച്ചും WOSM ന്റെ കുറിച്ചും അറിവുനേടുക.



b) എ.ടി.എം കാർഡ്, മൊബൈൽ ഫോൺ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ക്രഡിറ്റ്കേണുൾ സുരക്ഷാ രീതികൾ മനസ്സിലാക്കുക.

OR

മുതിർന്നവരുടെ നിരീക്ഷണത്തിൽ വീട്ടിൽ ഉപകരിക്കുന്ന ഇലക്ട്രിക്കൽ/ഇലക്ട്രിക് ഉപകരണങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുക.

## 12. FIRE:

താഴെപറയുന്നവയിൽ ഏതെങ്കിലും മൂന്നെണ്ണം പൂർത്തീകരിക്കുക:

a) തീ-യുദ്ധമായി ബന്ധപ്പെട്ട സുരക്ഷാനടപടികൾ അറിയുക.

### തീ (Fire)

ഇസനം, വായു, താപം എന്നിവയുടെ സംയോജനഫലമായാണ് തീയുണ്ടാകുന്നത്. ഇതിനെ 'ഛയർ ട്രയാംഗിൾ' എന്നു പറയുന്നു. ഛയർ ട്രയാങ്കിളിലെ ഏതെങ്കിലും വശങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധം വേർപ്പെടുത്തുമ്പോൾ തീ അണയുന്നു.

തുറന്ന സ്ഥലത്ത് തീ കൂട്ടുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ:

- കാറ്റിന്റെ ദിശ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം.
- കാറ്റിനെ തടയാനാവശ്യമായ മറയോ മുൻകരുതലോ ഏർപ്പെടുത്തണം.
- ചുറ്റിലും തീപിടിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള വസ്തുക്കൾ ഉണ്ടോ എന്ന് നോക്കണം. ഉണ്ടെങ്കിൽ നീക്കം ചെയ്യണം.
- ഉണങ്ങിയ പുല്ലുള്ള മൈതാനമാണെങ്കിൽ ചുറ്റിലും ഒരു നിശ്ചിത അകലത്തിൽ പൂല്ല് ചെയ്തി മാറ്റണം. (ഇങ്ങനെ കാട്ടു തീ തടയുന്നതിനും പൂൽ മൈതാനങ്ങളിൽ തീ തടയുന്നതിനും ഒരു നിശ്ചിത അകലത്തിൽ പൂല്ല് കാടുകളും വെട്ടിമാറ്റുന്നതിന് ഛയർ ബെൽറ്റ് / ഛയർ പാച്ച് എന്ന് പറയുന്നു.)
- അബദ്ധത്തിൽ തീ പടർന്നുപിടിക്കാനിടയായാൽ പച്ചിലയും കമ്പുകളും ഉപയോഗിച്ച് അടിച്ചോ മണ്ണുവാരി യെറിഞ്ഞോ വെള്ളമുപയോഗിച്ചോ കെടുത്തണം
- ആവശ്യം കഴിഞ്ഞു പോകുമ്പോൾ തീ പൂർണ്ണമായും കെടുത്തിയ ശേഷമേ സ്ഥലം വിടാൻ പാടുള്ളൂ.

b) തീ കെടുത്തുന്നതിനുള്ള ബക്കറ്റ് ചെയിൻ രീതി ചെയ്തു കാണിക്കുക.

### ബക്കറ്റ് ചെയിൻ രീതി

തീ കെടുത്താൻ സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു രീതിയാണിത്. തീപിടുത്തമുണ്ടായ സ്ഥലം മുതൽ വെള്ളം ലഭ്യമായ സ്ഥലം വരെ ആളുകൾ രണ്ടുവരിയായി നിന്ന് വെള്ളം നിറച്ച ബക്കറ്റുകളും ഒഴിഞ്ഞ ബക്കറ്റുകളും കൈമാറി വെള്ളം എത്തിച്ച് തീ കെടുത്തുന്നു.

c) ഉണക്കപുല്ലിന് തീപിടിച്ചാൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന രീതി അറിയുക.

d) വിവിധതരം അഗ്നിശമന ഉപകരണങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ചും അറിയുക.

## 13.SERVICE:

ക്ഷയരോഗത്തെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ ലക്ഷണം, ചികിത്സാരീതി, രോഗം പടരാതിരിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ എന്നിവ അറിയുക.

**DOTS** ചികിത്സാ രീതിയെക്കുറിച്ച് അറിവ് നേടുക.



## ക്ഷയം (ടിബി)

ക്ഷയരോഗ ബാധിതരുള്ളവർ പോലും ക്ഷയരോഗ അണുബാധിതരാകാം. രോഗകാരണമായ മൈക്കോബാക്ടീരിയം ട്യൂബർക്കുലോസിസ് എന്ന രോഗാണുക്കളുടെ സാന്നിധ്യം ഇവരുടെ ശരീരത്തിലുണ്ടാകും. എന്നാൽ ശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക പ്രതിരോധശേഷി മൂലം അണുക്കൾ പ്രബലമാകുകയോ രോഗമായി മാറുകയോ ചെയ്യാത്ത അവസ്ഥയാണിത്. അണു സാന്നിധ്യമുണ്ടെങ്കിലും രോഗമില്ലാത്തതിനാൽ ചികിത്സ തേടാതിരിക്കുന്നതാണ് വെല്ലുവിളി. കേരളത്തിൽ പൊതുവെ മധ്യവയസ്സു പിന്നിട്ടവരിലാണ് ടിബി കൂടുതലും കണ്ടെത്തുന്നത്. അതെ, ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ ശരീരത്തെ കീഴടക്കിത്തുടങ്ങുന്ന കാലത്തുതന്നെ പ്രമേഹ രോഗബാധിതരിലും മറ്റും പ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞുവരുന്നതോടെ ഉറങ്ങി കിടക്കുന്ന അണുക്കൾ സജീവമാകുന്നു. ടിബി ഇൻഫെക്റ്റഡ് അല്ലാത്തവരിൽ പോലും രോഗ സാധ്യത വർദ്ധിക്കുന്നു. പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിൽ റൊൾ ടിബി ഇൻഫെക്റ്റഡ് എന്ന് കണ്ടെത്തുമ്പോൾ തന്നെ ചികിത്സ തുടങ്ങി രോഗസാധ്യത ഇല്ലാതാക്കുന്നുണ്ട്. ഇതു ചെയ്യാത്തതിനാൽ ക്ഷയരോഗ ബാധിതരുടെ എണ്ണത്തിൽ കാലങ്ങളായി ഇന്ത്യയ്ക്കുള്ള ഒന്നാം സ്ഥാനത്തിന് ഇളകുമില്ല. ആരംഭത്തിൽ കാണിക്കുന്ന അശ്രദ്ധയും അവഗണനയും മറ്റൊരു പ്രധാന കാരണമാണ്. ചുരുക്കത്തിൽ ആദ്യം മെഡിക്കൽ സ്റ്റോറിൽ പോയി കഷ് സിറാഷ് വാങ്ങും. രണ്ടാം മൂന്നാം തവണ പരീക്ഷിച്ച ശേഷവും കുറവില്ലെങ്കിൽ ഡോക്ടറെകണ്ട് മരുന്ന് കുറിച്ചു വാങ്ങും. മാസങ്ങൾക്കു ശേഷവും കുറവില്ലെങ്കിൽ മാത്രമാണ് പലരും ക്ഷ പരിശോധന നടത്തുക. ഇതിനകം അടുത്തിടപഴകുന്ന മറ്റുള്ളവരിലേക്കും അണുക്കളെ സമ്മാനിച്ചിട്ടുണ്ടാകും. ഡെങ്കിഷനി പോലുള്ള പകർച്ചവ്യാധികളെപ്പോലെ പെട്ടെന്ന് മരണം സംഭവിക്കുകയോ അടിയന്തരാവസ്ഥ ഉണ്ടാകുകയോ ചെയ്യാത്ത രോഗമായതിനാൽ പൊതുജന ശ്രദ്ധ പതിയാതെ പോകുന്നതും പ്രശ്നമാണ്. രോഗ ബാധ യഥാസമയം കണ്ടെത്തി ചികിത്സിക്കാനും പകരുന്നത് തടയാനും കഴിഞ്ഞാൽ മാത്രമേ ക്ഷയ രോഗത്തെ തുടച്ചു നീക്കാനാകൂ.

## രോഗനിർണ്ണയത്തിന് പുതുവഴികൾ

സാംപിൾ പരിശോധനയ്ക്ക് അയച്ചാൽ ഷലം ലഭ്യമാകാൻ രണ്ടോ മൂന്നോ മാസം കാത്തിരി ബ്ബി വന്നിരുന്നു ഇതുവരെ. ഇപ്പോൾ ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് മാറ്റം വന്നിട്ടുണ്ട്. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ അംഗീകാരം ലഭിച്ച സിബിനാറ്റ് (കോർട്ട്വിജ് ബേസ്ഡ് ന്യൂക്ലിക് ആസിഡ് ആംപ്ലിഫിക്കേഷൻ) ടെസ്റ്റ് കേരളത്തിൽ എട്ടു ജില്ലകളിൽ ലഭ്യമാക്കിക്കഴിഞ്ഞു. അവശേഷിക്കുന്ന ജില്ലകളിൽ ഉടനെ മെഷീൻ സ്ഥാപിക്കും. രണ്ടു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ പരിശോധനാഫലം ലഭ്യമാകാനാകും. ഉടൻ ചികിത്സ തുടങ്ങാനും സാംപിൾ പരിശോധനയിൽ റീഡിങ്ങ് എടുക്കാൻ ഇതുവരെ ഉപയോഗിച്ചുവന്ന ബൈനോ കൂലർ മൈക്രോസ്കോപ്പിയിൽ വേണ്ടിവന്നിരുന്ന സമയ നഷ്ടത്തിനും പരിഹാരമാവുകയാണ്. സംസ്ഥാനത്ത് 68 കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ഇപ്പോൾ എൽഇഡി എഷ്എം (ലൈറ്റ് എമിറ്റിങ് ഡയോഡ് ഷട്ടറഡെസ്റ്റ് മൈക്രോസ്കോപ്പി) ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. രണ്ട്-മൂന്ന് മിനിറ്റിനുള്ളിൽ റീഡിങ്ങ് എടുക്കാൻ കഴിയുന്നു എന്നതാണ് നേട്ടം.

## DOTS ചികിത്സ

മാർച്ച് 24- ലോക ക്ഷയരോഗദിനം. നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് ഓരോ മൂന്നു മിനിറ്റിലും രണ്ടു പേരുടെ ജീവൻ കവരുന്ന വില്ലനാണ് ടിബി (ട്യൂബർക്കുലോസിസ്) അഥവാ ക്ഷയരോഗം. ക്ഷയരോഗ ചികിത്സ പൂർണ്ണമായും സൗജന്യമാണ്. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകന്റെയോ സുഹൃത്തിന്റെയോ നേരിട്ടുള്ള നിരീക്ഷണത്തിൽ മുടങ്ങാതെ മരുന്നു കഴിക്കുകയും ഇതാണ് ഡയറക്റ്ററി ബ്ലീസ്റ്റ്വേഡ് (ട്രീറ്റ്മെന്റ് ഷോർട്ട് കോഴ്സ്. (DOTS) ഇതിലൂടെ രോഗം പൂർണ്ണമായും ഭേദമാകും.

## ആർക്കും വരാം

രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി കുറവുള്ള ആർക്കും ടിബി വരാം. മദ്യപർക്കും പുകവലിക്കുന്നവർക്കും സാധ്യത ഏറെയാണ്. പ്രമേഹ രോഗികൾ, എച്ച്ഐവി ബാധിതർ എന്നിവരിലും ശ്വാസകോശ രോഗമുള്ളവരിലും എളുപ്പത്തിൽ ക്ഷയം കടന്നുകൂടാം. ഇന്ത്യയിൽ എയ്ഡ്സ് രോഗികളിലേറെപ്പേരുടേയും മരണത്തിനു കാരണം ക്ഷയ രോഗ ബാധയാണെന്നാണ് കണ്ടെത്തൽ.

## ലക്ഷണങ്ങൾ

- രണ്ടാഴ്ചയിൽ അധികം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ചുമ.
- വിശപ്പില്ലായ്മ.
- ശരീരം ക്ഷീണിക്കുക, ഭാരം കുറഞ്ഞു വരിക
- രാത്രികാലങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന പനി
- രക്തമയം കലർന്ന കഷം.
- നെഞ്ചു വേദന.
- കഴുത്തിലും മറ്റുഗ്രന്ഥികളിലും കാണുന്ന മുഴുകൾ

## ശ്രദ്ധിക്കുക

- രണ്ടാഴ്ചയിൽ അധികം ചുമ നീണ്ടുനിന്നാൽ നിബന്ധമായും ക്ഷ പരിശോധന നടത്തണം
- ശരീരത്തിലെ മുഴുകൾ കഴലുകളിലൂ കക്ഷത്തിലും ഗർഭാശയത്തിലുണ്ടാകുന്നവയടക്കം ക്ഷയം മൂലമാണോ എന്ന് പരിശോധിച്ചുറപ്പാക്കുക.