

പ്രഥമ സോപാൻ പാഠങ്ങൾ



Prepared by

കെ.പി.എം. അബ്ദുറഹിമാൻ ALT(S)
ജില്ലാ ട്രെയിനിംഗ് കമ്മീഷണർ
മലപ്പുറം.
ഫോൺ: 9447317840, 9544749223



പ്രഥമ സോപാൻ സിലബസ്



1. വീട്ടിൽ നിങ്ങളുടെ ചുമതലകളെക്കുറിച്ച് എഴുതുക.
 2. നിങ്ങളുടെ കിടക്ക ഒരുക്കാൻ അറിയുക.
 3. വൃത്തി ശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആരോഗ്യനിയമങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിയുക.
 4. ബി.പി.യുടെ ആറ് വ്യായാമ മൂറുകൾ അറിയുക. യോഗാസനം/സൂര്യനമസ്കാരം പരിശീലിക്കുക.
 5. ബട്ടൻ തുണിപ്പിടിപ്പിക്കാൻ അറിയുക.
 6. ഷൂവൃത്തിയാക്കാനും പോളീഷ് ചെയ്യുവാനും അറിയുക.
 7. ഫ്ലസ്റ്റ് എയ്ഡ് ബോക്സിലെ സാധനങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിയുകയും ഒരു ഫ്ലസ്റ്റ് എയ്ഡ് ബോക്സ് തയ്യാറാക്കുകയും ചെയ്യുക.
 8. പട്രോൾ പതാക, ആർഷുവിളി, ഗാനം, കരച്ചിൽ, പട്രോൾ കോർണർ, പട്രോൾ വിളി എന്നിവയെക്കുറിച്ച് അറിയുകയും പട്രോൾ-ഇൻ-കൗൺസിലിൽ പങ്കെടുക്കുകയും ചെയ്യുക.
 9. കൈയ്യടയാളങ്ങൾ, വിസിൽ അടയാളങ്ങൾ എന്നിവ അറിയുകയും പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യുക.
 10. സാവധാൻ, വിശ്രാം, ആരാംസെ, റേനിനെ മൂഡ്, ബായെ മൂഡ്, പീച്ചെ മൂഡ് എന്നിവ പരിശീലിക്കുക.
 11. ട്രൂപ്പ് ഗെയിം, പട്രോൾ ഗെയിം എന്നിവയിൽ പങ്കെടുക്കുക.
 12. കയറിന്റെ അഗ്രങ്ങൾ വിഷ് ചെയ്യുക.
 13. താഴെ പറയുന്ന കെട്ടുകളും അവയുടെ ഉപയോഗവും അറിയുക.
റീഷ്നോട്ട്, ഷീറ്റ് ബെസ്റ്റ്, ക്ലൗവ് ഹിച്ച്, ബോലൈൻ, ഷീപ്പ് ഷേക്ക്, ഷിഷർമാൻസ് നോട്ട്, റൗണ്ടേഞ്ചർ ആസ്റ്റ് ടൂ ഹാഷ് ഹിച്ചസ്
 14. ഷിയർ ലാഷിങ് മാർക്ക് I, മാർക്ക് II എന്നിവ ചെയ്യുക.
 15. വീട്ടിൽ ഉപകരിക്കാവുന്ന ഒരു ഗാഡ്ജറ്റ്/കരകൗശല വസ്തു നിർമ്മിക്കുക.
 16. സ്കൗട്ട് മാസ്റ്ററുടെ നിർദ്ദേശത്താൽ സ്കൂളിലോ, സ്കൗട്ട് ആസ്ഥാനത്തോ ഒരു സേവന പ്രവൃത്തി ചെയ്യുക.
 17. പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയുടെ നിർവ്വചനവും പ്രധാന നിയമങ്ങളും അറിയുക.
 18. ലഘു മുറിവ്, പൊള്ളൽ, മൂക്കിൽ നിന്നുള്ള രക്തസ്രാവം എന്നിവയുടെ പരിചരണം അറിയുക.
 19. ഒരാഴ്ചക്കാലം രക്ഷിതാക്കളുടെ സഹായത്തോടെ വീട്ടുചുമതലകൾ നിർവ്വഹിക്കുക.
 20. താഴെ പറയുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുക.
 - (i) സ്കൗട്ട് നിയമത്തിലെ ഏതെങ്കിലും ഒരു ഭാഗത്തെക്കുറിച്ച് സ്കൗട്ട് മാസ്റ്ററുമായി ചർച്ചചെയ്ത്, അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു സേവന പ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കെടുത്ത് റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കി സ്കൗട്ട് മാസ്റ്റർക്ക് സമർപ്പിക്കുക.
 - (ii) പട്രോൾ ലിഡറുമായി ആലോചിച്ച് ഒരു പ്രകൃതി പഠന പ്രോജക്റ്റ് തയ്യാറാക്കി 10 ദിവസത്തിനകം റിപ്പോർട്ട് സമർപ്പിക്കുക.
- അല്ലെങ്കിൽ**
- ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത് ഓഫീസ്/ബ്ലോക്ക് ഡവലപ്പ്മെന്റ് ഓഫീസ്/മുനിസിപ്പാലിറ്റി ഓഫീസ് /കോർപ്പറേഷൻ ഓഫീസ് സന്ദർശിച്ച് അവർ നടപ്പിലാക്കുന്ന സേവന പദ്ധതികളെക്കുറിച്ച് പഠിച്ച് റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കി 10 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ സ്കൗട്ട് മാസ്റ്റർക്ക് സമർപ്പിക്കുക.
21. പബ്ലിക് ടെലിഫോൺ, മൊബൈൽഫോൺ ഇവ ഉപയോഗിക്കാനും അവയിൽ ലഭ്യമായ സൗകര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവും നേടുക.
 22. വനചര സൂചനകൾ അറിയുകയും അവ ഉപയോഗിച്ച് സ്വന്തം പട്രോളിനോടൊപ്പം 1/2 കിലോമീറ്ററിൽ കുറയാത്ത ദൂരത്തിൽ ഒരു യാത്ര നടത്തുകയും ചെയ്യുക.
 23. കാൽനട യാത്രക്കാർക്കായുള്ള റോഡ് സുരക്ഷാനിയമങ്ങൾ അറിയുകയും പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യുക.
 24. പ്രകൃതിപഠനയാത്ര നടത്തുക.

00000000000000

1. വീട്ടിൽ നിങ്ങളുടെ ചുമതലകളെക്കുറിച്ച് എഴുതുക.

2. നിങ്ങളുടെ കിടക്ക ഒരുക്കാൻ അറിയുക.

3. വ്യക്തി ശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആരോഗ്യനിയമങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിയുക.

ഭക്ഷണം, വ്യായാമം, വിശ്രമം, ശുചിത്വം എന്നിവയെക്കുറിച്ചും സാമാന്യബോധം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതും ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിനായി ഇവയെ സ്വയം ജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കേണ്ടതുമാണ്. സൂചനകൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

- പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടത് ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന് അത്യാവശ്യമാണ്.
- സമീകൃത ആഹാരം കഴിക്കുക, കൃത്യസമയത്ത് മിതമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക എന്നിവ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നവയാണ്. അമിത ആഹാരം ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ്.
- ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ഈച്ച മുതലായ പ്രാണികളിൽ നിന്നും അകന്നിരിക്കണം.
- ചൂടുള്ളതും, മുടിവെച്ചതുമായ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുവാനും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.
- പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ മുതലായവ കഴുകിവൃത്തിയാക്കിയതിനുശേഷം മാത്രം കഴിക്കുക.
- കൂടുതൽ പഴുത്ത പഴങ്ങളും പഴകിയ പച്ചക്കറികളും നല്ലതല്ല.
- ഇലക്കറികൾ, മാംസം, മുട്ട, കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങൾ, പാൽ, ധാന്യങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന് ഉപകരിക്കുന്നു.
- ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിനുവേണ്ടി ഊർജ്ജം ലഭിക്കുന്നതിന് നല്ല ഭക്ഷണം അത്യാവശ്യമാണ്.
- വിറ്റാമിനുകൾ, ധാതു ലവണങ്ങൾ മുതലായവയും ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്കും രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി നിലനിർത്തുന്നതിനുമൊക്കെ അത്യാവശ്യമാണ്.
- ശരീരത്തിന്റെ ക്ഷമത നിലനിറുത്തുന്നതിനും, പേശികൾ, ഞരമ്പുകൾ, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ ശരീരാന്തർ ഭാഗത്തുള്ള അവയവങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തിനും മറ്റും വ്യായാമം ആവശ്യമാണ്.
- വെളിമ്പ്രദേശങ്ങളിലുള്ള കളികൾ, ധാരാളം സൂര്യപ്രകാശം, ശുദ്ധവായു മുതലായവ ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന് പ്രയോജനകരമാണ് നീന്തൽ, സൈക്കിൾ സവാരി മുതലായവയും വ്യായാമത്തിന് ഉതകുന്നു.
- ബി.പി. യുടെ ആറു വ്യായാമ മൂറുകൾ വീടിന്റെ പരിസരത്തു ദിവസവും ചെയ്യുവാൻ തക്ക ലളിതമാണ്. ക്രമമായി ഈ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് ഒരു ശീലമാക്കേണ്ടതാണ്. (ബി.പി. യുടെ ആറു വ്യായാമ മൂറുകളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരണം “സ്കൗട്ടിംഗ് കൂട്ടികൾക്ക്” എന്ന പുസ്തകത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്.
- ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും പ്രവർത്തനത്തെ ഊർജ്ജസ്വലമാക്കുന്നതിന് വിശ്രമം കൂടിയേ കഴിയൂ. രാത്രിയിൽ വിശ്രമം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. രാത്രി നേരത്തെ ഉറങ്ങാൻ കിടന്ന് അതിരാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുന്നതും അഭികാമ്യമാണ്.
- അടഞ്ഞു കിടക്കുന്ന മുറികളിൽ ശുദ്ധവായു കുറവായിരിക്കും. കാറ്റും വെളിച്ചവും നല്ലവണ്ണം ലഭിക്കുന്ന മുറികളിൽ ഉറങ്ങേണ്ടതാണ്.
- വിശ്രമ സമയത്ത് ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നതും നല്ലതല്ല. രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് ശുദ്ധജലം കുടിക്കുന്നത് രാവിലെയുള്ള പ്രാഥമിക ആവശ്യങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുന്നതിന് സഹായകരമായിരിക്കും.
- മുകളിൽകൂടി മാത്രം ശ്വസിക്കേണ്ടതത്യാവശ്യമാണ്. അന്തരീക്ഷത്തിലുള്ള അണുക്കളേയും പൊടിയേയും മറ്റും മുകളിന്റെ ഉള്ളിലുള്ള രോമങ്ങൾ തടഞ്ഞുനിർത്തുന്നു. വായിൽക്കൂടി ശ്വസിക്കുന്നത് അതുകൊണ്ടു തന്നെ ആരോഗ്യകരമല്ല.

- ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിൽ ശുചിത്വത്തിന് വളരെ നിർണ്ണായകമായ പങ്കുണ്ട്. രാവിലേയും വൈകുന്നേരവും കുളിക്കുക. വസ്ത്രങ്ങൾ ക്രമമായി കഴുകി വൃത്തിയാക്കി ധരിക്കുക, വീടും പരിസരവും അടിച്ചുവെടിപ്പാക്കി ഭംഗിയാക്കുക, കിടക്കവിരി മുതലായവ എപ്പോഴും വൃത്തിയുള്ളവ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
 - പാദരക്ഷകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
 - നഖങ്ങൾക്കിടയിൽ അഴുക്ക് അടിഞ്ഞുകൂടുന്നതിന് ഇടയാകാതിരിപ്പാനായി അവയെ വെട്ടിവൃത്തിയാക്കുക, മുഖം കൈകാലുകൾ, എന്നിവ ദിവസത്തിൽ പല പ്രാവശ്യം കഴുകുക, രാവിലേയും ഭക്ഷണത്തിനുശേഷവും പല്ല് കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക എന്നിവയും ശുചിത്വ പരിപാലനത്തിന് ആവശ്യമാണ്.
 - തുവർത്ത്, സോപ്പ് മുതലായവ ഓരോരുത്തർക്കും അവരുടേതായി ഉപയോഗത്തിനുമാത്രം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതും നല്ലതാണ്.
4. ബി.പി.യുടെ ആറ് വ്യായാമ മൂറുകൾ അറിയുക. യോഗാസനം/ സൂര്യ നമസ്കാരം പരിശീലിക്കുക.

ആരോഗ്യത്തിനു പറ്റിയ ബി.പി.യുടെ ആറ് വ്യായാമമൂറുകൾ

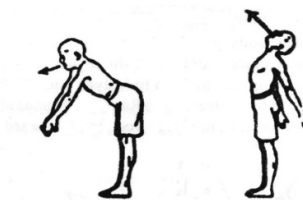
നിത്യവും ഏതാനും വ്യായാമങ്ങൾ മൂടങ്ങാതെ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കാമെങ്കിൽ ചെറിയവനും ബലഹീനനും ഉൾപ്പെടെയുള്ള എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും ശക്തരും, ആരോഗ്യവാന്മാരുമായ മനുഷ്യരായി വളരുവാനുള്ള സാധ്യതകൾ ഉണ്ട്. ദിവസേന കാലത്ത് ഇവ പരിശീലിക്കണം. എഴുന്നേറ്റാൽ ആദ്യത്തെ പരിപാടി ഇതായിരിക്കട്ടെ. നിത്യവും ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നതിനുമുമ്പും ഈ പരിശീലനം ആവർത്തിക്കുന്നത് കൊള്ളാം. തുറസ്സായ സ്ഥലത്ത് അല്ലെങ്കിൽ തുറന്നിട്ട ജനാലയ്ക്കരികിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ആവതും ദേഹാവരണങ്ങളില്ലാതെ ഈ ആയാസമൂറുകൾ പരിശീലിക്കുന്നതാണുത്തമം. ഇവയിൽ ഓരോന്ന് ചെയ്യുമ്പോഴും മുകളിൽ കൂടി മാത്രം ശ്വസിക്കുകയും വായിൽക്കൂടി ഉച്ഛ്വസിക്കുകയും ചെയ്യണം. വ്യായാമത്തിന്റെ ഓരോ ചലനത്തിന്റെയും ഉദ്ദേശ്യമെന്തെന്ന് മനസ്സിൽ ഓർത്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതും ഈ ആയാസമൂറുകളുടെ ഗുണത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ ആവശ്യമാകുന്നു.

ചില നല്ല വ്യായാമങ്ങൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു. നഗ്നപാദരായി ഇവ ചെയ്യുന്നത് പാദങ്ങൾക്കും, കാൽവിരലുകൾക്കും പ്രത്യേകം ഗുണം ചെയ്യുന്നതാണ്.

1. തലയ്ക്കും കഴുത്തിനും

തല, മുഖം, കഴുത്ത് ഇവ നല്ലവണ്ണം അമർത്തി പല പ്രാവശ്യം തിരുമ്മുക. രണ്ട് കൈകളിനെയും വിരലുകളും ഇതിൽ ബലമായി പ്രവർത്തിക്കണം. തള്ളവിരൽ കൊണ്ട് കഴുത്തിന്റെ ഇരുവശവും തൊണ്ടയും നല്ലവണ്ണം ഉഴിഞ്ഞുവീടേണ്ടതാണ്. തലമുടി നല്ല ബ്രഷ് കൊണ്ടോ, ബലമുള്ള ചീപ്പുകൊണ്ടോ അമർത്തി ചികണം. ദന്തശുദ്ധി വരുത്തുവാൻ മറക്കരുത്. വായും മൂക്കും കഴുകി ശുദ്ധിയാക്കണം. അതിനുശേഷം ഒരു കപ്പ് വെള്ളം കുടിച്ചുകൊണ്ട് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ആയാസമൂറുകളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുക. ചലനങ്ങൾ വളരെ സാവധാനത്തിലായിരിക്കണം.

2. മാറിടത്തിന്



നേരെ നിവർന്നുനിൽക്കുന്ന നീൽപ്പിൽ നിന്ന് ദേഹം മുഴുവനും മുന്നോട്ട് വളയ്ക്കുക. കൈകൾ മുന്നോട്ട് നീട്ടി കൈപ്പടങ്ങളുടെ പിൻഭാഗം തമ്മിൽ കുട്ടിച്ചേർത്ത് കാൽമുട്ടിന് മുമ്പിലായി പിടിക്കുക. ഈ സമയം ഉച്ഛ്വാസമാണ് വേണ്ടത്. കൈകൾ സാവധാനം ഉയർത്തി തലയ്ക്ക് മുകളിൽ കൊണ്ടുപോയി ആവതും പുറകോട്ട് ഞെളിയുക. അതേസമയം മുകളിൽ കൂടി ശ്വാസം വലിച്ചെടുക്കണം. അതായത് സർവ്വവ്യാപിയായ സർവ്വേശ്വരന്റെ സമ്യദ്ധമായ സംഭരണിയിൽ നിന്നും ഇഷ്ടം പോലെ വലിച്ചു കുടിച്ച് നമ്മുടെ ശ്വാസകോശങ്ങൾ

ഉളയും രക്തത്തെയും അതുവഴി ഹൃദയത്തെയും അമർത്തി തിരുമ്മുകയും, തുടയ്ക്കുകയും, ശുദ്ധമാക്കുകയും സംപൂർണ്ണമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്ന പ്രതീതി ശ്വാസം വലിച്ചെടുക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്. ശ്വാസമടക്കിക്കൊണ്ട് അൽപനേരം നിൽക്കുക എന്നിട്ട് കൈകൾ സാവധാനം മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുവരികയും, ദേഹം മുന്നോട്ട് വളയ്ക്കുകയും അതേ സമയം വായിൽക്കൂടി ഉച്ഛ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഉച്ഛ്വസിക്കുമ്പോൾ താ-ക്-സ് എന്നോ ഹാ-വു എന്നോ, നീട്ടിപ്പറയുന്നത് നന്നായിരിക്കും. ജീവദായകമായ പ്രാണവായു ലഭിച്ചതിന് ജഗദീശ്വരനോടുള്ള നന്ദി പ്രകടനമായിട്ടോ, തന്മൂലമായ ആശ്വാസത്തിന്റെ ബഹിർഗമനമായിട്ടോ ഇതിനെ കണക്കാക്കാം. അങ്ങിനെ മുന്നോട്ട് വളഞ്ഞ് ആരംഭത്തിലുണ്ടായിരുന്ന നിലപാടിൽ എത്തിച്ചേരുമ്പോഴേക്കും ശ്വാസകോശങ്ങളെ ആവതും കാലിയാക്കി ഉച്ഛ്വസിക്കണം. ഒടുവിൽ എത്രമാത്രെ പ്രാവശ്യമാണ് ഈ മറ്റു ആവർത്തിക്കുന്നത് എന്ന് കാണിക്കുന്ന എണ്ണം ഒന്ന്, രണ്ട്, മൂന്ന് എന്നിങ്ങനെ - ഉറക്കെ പറയുക. ഇത് ആവർത്തനം എത്രമാത്രെ എന്ന് ഓർമ്മവയ്ക്കുവാനും, ശ്വാസകോശങ്ങളിൽ നിന്ന് ആവതും വായുവിനെ തീർത്തും പുറന്തള്ളുവാനും, ഉപകരിക്കും. ഈ വ്യായാമം പന്ത്രണ്ട് പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

ഈ വ്യായാമത്തിന്റെ ഉദ്ദേശം തോൾഭാഗത്തിലേയും മാറിടത്തിലേയും മാംസപേശികളെ ദൃഢപ്പെടുത്തുകയും ഹൃദയത്തിനും ശ്വാസകോശങ്ങൾക്കും ഉണർവും ഉത്തേജനവും കൊടുക്കുകയുമാണ് എന്ന് ഓർക്കണം.

ദീർഘശ്വാസോച്ഛ്വാസം പലതരത്തിലും ഗുണപ്രദമാണ്. ശ്വാസകോശങ്ങളിലേക്ക് ശുദ്ധവായുവിനെ സമൃദ്ധമായി കടത്തിവിടുക. അവിടെ നിന്ന് ജീവവായു നിർലോഭം രക്തത്തിൽ അലിഞ്ഞുചേരുക. മാന് വിരിയുക ഇവയെല്ലാം അതുകൊണ്ട് സാധിക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ അലിതമാകുവാൻ ഇടയാകാതെ ശ്രദ്ധയോടെ വേണം അത് ചെയ്യുവാൻ, മൂക്കിൽ കൂടി സാവധാനം ശ്വാസം വലിച്ചെടുക്കുക. ശ്വാസകോശങ്ങൾ കഴിയുന്നത്ര നിറയുവാൻ ഇടവരുത്തുക. അൽപനേരം ശ്വാസം അടക്കി നിറുത്തിയശേഷം വായിൽ കൂടി ക്രമമായും സാവധാനത്തിലും വായുവിനെ ഉച്ഛ്വസിച്ച് വിടുക, ശ്വാസകോശത്തിൽ നിന്നും വായു മുഴുവൻ വെളിയിൽ വിടണം. അൽപം കഴിഞ്ഞ് വീണ്ടും വായു വലിച്ചെടുക്കുക.

പാട്ടുപാടുന്നത് നല്ലതാണ്. ശ്വസനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്ക് ആയാസം കൊടുത്ത് ദീർഘശ്വാസോച്ഛ്വാസം നിർവ്വഹിക്കുന്നതിനു പുറമേ പാട്ടുകൾ ഹൃദയത്തിനും ശ്വാസകോശത്തിനും നെഞ്ചറയ്ക്കും തൊണ്ടയ്ക്കും ഒരുപോലെ ഉണർവും നവജീവനും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതാണ്. ആയതിന് പുറമേ ഒരു ഗാനമാലപിച്ചു എന്ന സംതൃപ്തിയും തജ്ജന്യമായ സന്തോഷവും അതുമുഖേന ലഭിക്കും അത് ആരോഗ്യത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിനെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും.

3. ഉദരത്തിന്

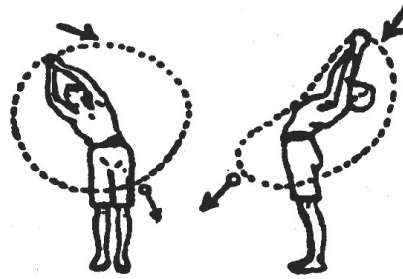


നേരെ നിവർന്നുനിന്ന് കൈ രണ്ടും വിരലുകൾ കൂട്ടി നിവർത്തിപ്പിടിച്ച് നേരെ മുന്നോട്ട് നീട്ടുക. ഉടൽ അയയ്ക്കുമേൽ സാവധാനം വലത്തോട്ട് തിരിച്ച് ആവുന്നത്ര പുറകോട്ട് തിരിയണം. കാൽ അനക്കരുത്. തുലനസ്ഥിതി തെറ്റാതിരിക്കാൻ കാലുകൾ ഏതാണ്ട് ഒരടി (30 സെ.മീ) അകന്നിരിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. ഈ സമയമെല്ലാം കൈകൾ രണ്ടും തോളോടൊപ്പം നിവർന്ന് നിൽക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഇങ്ങനെ സ്വൽപനേരം നിന്നശേഷം ഉടൽ ഇടത്തോട്ട് സാവധാനം തിരിച്ച് ആവുന്നത്ര പുറകോട്ട് തിരിയണം. ഇത് പന്ത്രണ്ടുപ്രാവശ്യം ചെയ്യുക. ചെറുകുടൽ, വൻകുടൽ, കരൾ തുടങ്ങിയ ഉദരാവയവങ്ങൾക്ക് വ്യായാമം നൽകി ആരോഗ്യമുള്ളതാക്കിത്തീർക്കുന്നതിന് പര്യാപ്തമായ ഒരു ആയാസമുറയാണിത്. അതേസമയം വാരിയെല്ലുകൾക്കിടയിലുള്ളവയും, ഉദരത്തിനുമുറ്റം ഉള്ളവയും ആയ മാംസപേശികളെ ദൃഢമാക്കുകയും ചെയ്യും.

ഇത് ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നല്ലതുപോലെ ക്രമപ്പെടുത്തിയിരിക്കണം. ശ്വസിക്കുന്നത് മൂക്കിൽ കൂടി വേണമെന്ന് പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. ദേഹം തിരിഞ്ഞ് വലത്തോട്ട് തിരിയുമ്പോൾ ശ്വസിക്കുന്നതും, ഇടത്തോട്ടുപോകുമ്പോൾ ഉച്ഛ്വസിക്കുന്നതും നല്ല ഒരു ക്രമീകരണമായിരിക്കും. ഇടുത്തുവശത്തു പുറകോട്ട് പരമാവധി തിരിഞ്ഞു നിൽക്കുമ്പോൾ നെഞ്ചറയിൽ ഇനി പുറംതള്ളുവാൻ വായു ശേഷിച്ചിട്ടില്ലെന്ന് തോന്നത്തക്കവിധം ഉച്ഛ്വസിച്ചിരിക്കണം. ഉച്ഛ്വസിക്കുമ്പോൾ 'അച്ഛനെ കാക്കേണമേ' 'അമ്മയെ കാക്കേണമേ' എന്നിങ്ങനെ പ്രാർത്ഥനാ വാക്യങ്ങൾ ഉച്ചരിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

ആറുപ്രാവശ്യം കഴിയുമ്പോൾ ഇടത്തോട്ട് ശ്വാസവും, വലത്തോട്ട് ഉച്ഛ്വാസവും എന്ന് ശ്വാസോച്ഛ്വാസ ക്രമീകരണം വേണമെങ്കിൽ മാറ്റാം. ആകെ പന്ത്രണ്ടു പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

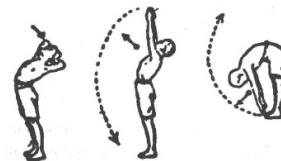
4. ഉടലിന്



അലർട്ട് നിലപാടിൽ നിന്നുകൊണ്ട് കൈരണ്ടും തലയ്ക്കുമുകളിൽ കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് കാലുകൾ തമ്മിൽ കുട്ടിബന്ധിച്ച് നിൽക്കുക. ഉടൽ മാത്രം അരയ്ക്കുമേൽ പുറകോട്ട് ചായിച്ച് കൈകൾ കുട്ടിപ്പിടിച്ചു കൊണ്ടുതന്നെ ഒരു കുമ്പിളാകൃതിയിൽ ആവുന്നതും വലിയ ഒരു വൃത്തത്തിൽ സാവധാനം ചുറ്റിത്തുടങ്ങണം. അങ്ങനെ ഉടലിന്റെ ഉത്തരാർദ്ധം പുറകോട്ട് ചാഞ്ഞിരുന്ന സ്ഥാനത്തുനിന്ന് നിവരാതെ ഒരു വശത്തേക്കും മൂൻ വശത്തേക്കും മറുവശത്തേക്കും പുറകിലേക്കും തുടർച്ചയായി നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അരപ്പട്ടയ്ക്കു ചുറ്റുമുള്ളതും ഉദരത്തിന് ചുറ്റുമുള്ളതുമായ മാംസപേശികൾക്കാണ് ഈ ഉടൽ ചുറ്റുത് കൊണ്ട് വ്യായാമം ലഭിക്കുക. വലത്തോട്ട് ആറു പ്രാവശ്യവും ഇടത്തോട്ട് ആറു പ്രാവശ്യവുമായി ആകെ പന്ത്രണ്ടു പ്രാവശ്യം ഇത് ചെയ്യുക. ഉടൽ പുറകോട്ട് പോകുമ്പോൾ പിന്നിൽ എത്രത്തോളം കാണുവാൻ സാധിക്കുമോ അത്രയ്ക്കും ദേഹം ചായിച്ചുപിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. അതുപോലെ തന്നെ വശങ്ങളിലേക്കും കഴിയുന്നത്ര ചരിക്കണം.

ഈ വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരുകാര്യം ഓർക്കണം. കൈവിരലുകൾ പത്തും കോർത്തുപിടിച്ചിരിക്കുന്നത് സാഹോദര്യത്തിൽ നിങ്ങൾ അന്യോന്യം ബന്ധിതരാണ് എന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്നു. അതായത് നിങ്ങൾ അങ്ങിനെ മറ്റ് സ്കൗട്ടുകളുമായി കോർത്തിണക്കപ്പെട്ടവരാണ് എന്ന് അർത്ഥം. നിങ്ങൾ നാലുവശത്തേക്കും ഉടൽ ചുറ്റി നോക്കുന്നത് നാനാഭാഗങ്ങളിലുമുള്ള നിങ്ങളുടെ സ്നേഹിതന്മാരെ അഭിവാദനം ചെയ്യുന്നതിന് തുല്യമാണ്. സ്നേഹവും സ്നേഹിതന്മാരും ദൈവത്തിന്റെ അനുഗ്രഹനങ്ങളാണ്. അങ്ങനെ നിങ്ങൾ മേൽപോട്ട് നോക്കുമ്പോൾ അവിടെ സ്വർഗ്ഗത്തിലേയ്ക്കാണ് നിങ്ങളുടെ ദൃഷ്ടി എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. അവിടത്തെ കൃപാകടാക്ഷങ്ങളാൽ സുലഭമായി ലഭിച്ചിട്ടുള്ള ജീവദായകമായ പ്രാണവായുവിന്റെ അനന്തമായ കലവറയിൽ നിന്നും സുഭിക്ഷം നിങ്ങൾ വലിച്ചുകുടിക്കുകയാണ്. അങ്ങിനെ നിങ്ങളുടെ ഉള്ളറ നിറഞ്ഞ, സൗഹാർദ്ദ നിറഞ്ഞ വായുവാണ് നാനാദിക്കിലുമുള്ള നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളുടെയിടയിൽ നിങ്ങൾ പരത്തിവിടുന്നത്.

5. അരയ്ക്ക് കീഴ്ഭാഗത്തിനും കാലുകളുടെ പുറം ഭാഗത്തിനും



എല്ലാ വ്യായാമത്തേയും പോലെ ഇതും ഹൃദയത്തേയും ശ്വാസകോശത്തേയും പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതും രക്തത്തെ ശുദ്ധിയും ആരോഗ്യവും ഉള്ളതാക്കിത്തീർക്കുന്നതുമായ ഒരു ദീർഘനിശ്വാസോച്ഛ്വാസം

തന്നെയാണ്. നേരെ നിവർന്നുനിന്ന് ആവുന്നതും മേലോട്ടും പുറകോട്ടും ഞെളിഞ്ഞ്, ഉടൽ മുന്നോട്ടു വെച്ച് കൈവിരലുകൾ കൊണ്ട് കാൽവിരലുകളെ തൊടുക അങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ കാൽമുട്ടുകൾ വളയാനിടവരുന്നത്. കാലുകൾ അത്പം അകറ്റി നിലയുറപ്പിച്ച് കൈകൾകൊണ്ട് തലയുടെ പിൻഭാഗത്ത് ഒന്നാം ചിത്രത്തിൽ കാണിച്ചിട്ടുള്ളതുപോലെ പിടിച്ച്, ആവുന്നത്ര പുറകോട്ട് ഞെളിഞ്ഞ് സ്വർഗ്ഗത്തിലേക്ക് ഡ്യൂഷ്ടിയുറപ്പിക്കുക.

നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളതുപോലെ ആയാസമുറകളോടുകൂടിത്തന്നെ നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനാവാര്യങ്ങൾ ഘടിപ്പിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ നോക്കുമ്പോൾ ഇങ്ങനെ വിചാരിക്കുകയോ പറയുകയോ ചെയ്യാം. അടിമുതൽ മുടിവരെ ഞാൻ അങ്ങയുടേത്, അതിനുശേഷം ജീവവായുവിന്റെ കലവറയിൽ നിന്ന് മൂക്കും വലിച്ച് കുടിക്കുക - അതായത് ദീർഘമായി മൂക്കിൽ കുടി ശ്വസിക്കുക. പിന്നെ കൈ രണ്ടും മേലോട്ട് ഉയർത്തണം. ഈ സമയത്ത് ആയാസമുറയുടെ ആവർത്തനത്തിന്റെ എണ്ണം ഉച്ചരിക്കാം. അതിനുശേഷം ഉച്ചസിച്ച് കൊണ്ട് സാവധാനം ശരീരം മുന്നോട്ടും കീഴോട്ടും വെച്ച്, കാൽമുട്ടുകൾ വളയാതെ ബലപ്പെടുത്തി നിലയുറപ്പിച്ചുകൊണ്ടു തന്നെ കൈവിരലുകൾ കാൽവിരലുകളിൽ തൊടുവിക്കണം. മൂന്നാം ചിത്രം നോക്കുക. ശരീരം മുന്നോട്ട് വളയുമ്പോൾ ഉദരം ഉള്ളിലേക്ക് വലിച്ച് ഒരുക്കിപ്പിടിച്ചിരിക്കണം. കൈകൾക്കും കാലുകൾക്കും അയവ് വരുത്താതെ ദേഹത്തെ സാവധാനം നിവർത്തി, ഒന്നാം ചിത്രത്തിലെ നിലപാടിന് മടങ്ങി വരിക. ദേഹം മേലോട്ടുയർത്തുമ്പോൾ ശ്വസിക്കുകയും കീഴോട്ട് വളയുമ്പോൾ ഉച്ചസിരിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. പന്ത്രണ്ടു പ്രാവശ്യം ഈ വ്യായാമം ആവർത്തിക്കണം.

കൈവിരലുകൾ കൊണ്ട് കാൽവിരലുകളെ തൊടുകയല്ല ഈ മുറയുടെ ഉദ്ദേശം. ഉദരത്തെയും അതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആമാശ യാദി അവയവങ്ങളെയും ഒന്നിളക്കി ഉണർവ്വേകി അവയിലേക്ക് കൂടുതൽ രക്തം സംക്രമിപ്പിക്കുവാൻ ഇടവരുത്തുകയും അങ്ങനെ അവ കൂടുതൽ പ്രവർത്തനക്ഷമതയുള്ളതായിത്തീരുകയും ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരു വ്യായാമമാണിത്. കൈ വിരലുകൾ പാദത്തിൽ തൊടുവാൻ പ്രയാസം തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ അതിനുവേണ്ടി സ്നേഹിതനെയൊക്കെ മൂതുകിൽ തട്ടിച്ചും മറ്റും ബലപ്രയോഗം നടത്തുകയോ ചെയ്യരുത്. സാവധാനത്തിൽ പല ദിവസം കൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് പാദം തൊടാൻ സാധിക്കും. അതുവരെ ക്ഷമിക്കുകയാണ് നല്ലത്.

6. കാലിനും പാദത്തിനും വിരലിനും



നഗ്നപാദരായി അലർട്ട് ആയി നിൽക്കുക. കൈ രണ്ടും ഇടുപ്പിൽ തള്ളവിരൽ പുറകോട്ടായി വയ്ക്കണം. നിന്ന നിലയിൽ കാൽവിരലുകളിൽ സമസ്ഥിതി തെറ്റാതെ ഉയർന്ന് നിൽക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ രണ്ടും ഇരുവശത്തേയ്ക്കും വീടർത്തി മടക്കിക്കൊണ്ട് സാവധാനം ഇരിക്കുക. ഉച്ചകുറ്റി ഈ സമയത്തും നിലത്തുതൊടാതെ ഉയർന്ന് നിൽക്കണം. ശരീരം നേരെ ലംബമായിത്തന്നെ പിടിക്കേണ്ടതും അതുപടി കീഴോട്ട് പോകേണ്ടതുമാണ്. കുത്തുകാലിലിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലായിക്കഴിഞ്ഞാൽ, സാവധാനത്തിൽ, ശരീരം നിവർന്ന നിലയിൽ തന്നെ മേലോട്ടുയർന്ന് ആദ്യത്തെ നിലപാടിൽ എത്തിച്ചേരണം. അങ്ങനെ പന്ത്രണ്ടു പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കണം. ഉദരം ഒരുക്കി നെഞ്ചുയർത്തിപ്പിടിച്ച് വേണം ഈ വ്യായാമം ചെയ്യുവാൻ, ശ്വാസംകഴിക്കുന്നത് എഴുന്നേൽക്കുമ്പോഴും, ഉച്ചസിക്കുന്നത് ഇരിക്കുമ്പോഴുമാണ്. മുഴുവൻ സമയവും ശരീരത്തിന്റെ ഭാരം കാൽവിരലുകളിലായിരിക്കണം. കാൽമുട്ടുകൾ മടങ്ങുമ്പോൾ അവ ഇരുവശങ്ങളിലേയ്ക്കും വീടർന്നു കൊടുക്കുന്നതുകൊണ്ട് തുലനസ്ഥിതി നിലനിർത്തുവാൻ സാധിക്കും. തുടയിലുള്ള മാംസപേശികൾ, മുട്ടിന് താഴെയുള്ള പേശികൾ

എന്നിവയെ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിനും കാൽവിരലുകളിലേയും പാദങ്ങളിലേയും ഞരമ്പുകളെ ബലപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഉദരത്തിനും ഉദരവായവങ്ങൾക്കും ഉണർവും ആയാസവും കൊടുക്കുന്നതിനും ഉതകുന്ന ഒരു വ്യായാമമാണിത്. നിത്യവും പല പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കുന്നത് നല്ലതുതന്നെ.

ഈ വ്യായാമത്തിൽ നിങ്ങൾ കൈ അരയിൽ മറുക്കിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ നിങ്ങൾ ഏതൊരു കർമ്മത്തിലും അരമുറുക്കി ശരി ചെയ്യുവാൻ തയ്യാറാകിയിരിക്കുന്ന സൂചനയും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വെറുതെ സമയം കളയുവാനായിട്ടുള്ള ഒരു ചടങ്ങായിട്ടല്ല, പ്രത്യുത, ഓരോരുത്തരും ആരോഗ്യവാന്മാരും ശക്തന്മാരും ആയി വളർന്ന് വലുതാകുവാൻ വേണ്ടി ഉദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളവയാണ് ഈ വ്യായാമങ്ങൾ എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം.

യോഗാസനം



ഏകപദാസനം (വലതുകാൽ)



മലർന്നു കിടന്ന് ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് വലതു കാൽ 45 ഡിഗ്രി ഉയർത്തി കുറച്ചു സമയം പിടിക്കുക. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കാൽ സാവധാനം താഴ്ത്തുക.

ഏകപദാസനം (ഇടതു കാൽ)



മലർന്നു കിടന്ന് ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് ഇടതു കാൽ 45 ഡിഗ്രി ഉയർത്തി കുറച്ചു സമയം പിടിക്കുക. ശ്വാസം വിടുകൊണ്ട് കാൽ സാവധാനം താഴ്ത്തുക.

ദ്വിപദാസനം



മലർന്നു കിടന്ന് ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് രണ്ടുകാലും 45 ഡിഗ്രി ഉയർത്തി കുറച്ചു സമയം പിടിക്കുക. ശ്വാസം വിടുകൊണ്ട് കാലുകൾ സാവധാനം താഴ്ത്തുക.

നൗകാസനം



മലർന്നു കിടന്ന് ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് കൈകൾ മുഷ്ടി ചുരുട്ടി കാൽ മുട്ടിനു നേരെ പിടിച്ചുകൊണ്ട് തലയും കാലുകളും ഉയർത്തി അരക്കെട്ട് തറയിൽ ഊന്നി നിൽക്കുക. അല്പം കഴിഞ്ഞ് ശ്വാസം വിടുകൊണ്ട് പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലെത്തുക.

പവനമുക്താസനം



മലർന്നു കിടന്ന് വലതുകാൽ 90 ഡിഗ്രിയിൽ ഉയർത്തുക.



മുട്ടുമടക്കി കൈകൾകൊണ്ട് ചുറ്ററിപ്പിടിക്കുക.



ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് നെറ്റി മൂട്ടുമായി അടുപ്പിക്കുക. അൽപസമയം കഴിഞ്ഞ് ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലെത്തുക. ഇതുപോലെ ഇടതുകാൽ കൊണ്ടും ചെയ്യുക.

പവനമുക്താസനം ഇരുകാലുകളും ഉപയോഗിച്ച്



മലർന്നു കിടന്ന് ഇരുകാലുകളും 90 ഡിഗ്രിയിൽ ഉയർത്തുക.



മുട്ടുകൾ മടക്കി കൈകൾകൊണ്ട് ഇരുകാലുകളും ചുറ്റിപ്പിടിക്കുക.



ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് നെററി മുട്ടുകളുമായി അടുപ്പിക്കുക. അൽപസമയം കഴിഞ്ഞ് ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലെത്തുക.



ശ്ലേഷാസനം



കമിഴ്ന്നു കിടന്ന് കൈകൾ വശങ്ങളിലൂടെ തുടകൾക്കിടയിൽ വെയ്ക്കുക.



ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് കാലുകൾ ഉയർത്തി കൈകൾകൊണ്ട് താങ്ങിനിർത്തുക. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കാലുകൾ താഴ്ത്തുക.

ഭുജംഗാസനം



കമിഴ്ന്നു കിടന്ന് കൈകൾ മാറിടത്തിനിരുവശത്തായി തറയിൽ ഊന്നിപ്പിടിക്കുക.



ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് മാറിടം ഉയർത്തി മുകളിലേക്ക് നോക്കുക. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് താഴുക. നെറ്റി തറയിൽ തൊട്ട് കിടക്കണം.

മകരസനം



മലർന്നു കിടക്കുക. കൈകൾ ഇരുവശത്തായി അൽപം അകത്തി വെക്കുക. കാലുകൾ മടക്കി ലംബമായി തറയിൽ കുത്തുക.



കാൽ മുട്ടുകൾ ഇടത് വശത്തേക്ക് ചരിച്ച് തറയിൽ തൊടുക. അതേസമയം തലവലതു വശത്തേക്ക് ചരിക്കുക. തലചരിച്ച ഭാഗത്തെ കൈ മലർന്നും മറുവശ ഞ്ഞ കൈ കമിഴ്ന്നും ഇരിക്കണം. തുടർന്ന് മറുവശത്തേക്കും ആവർത്തിക്കുക.



സദ്യുനമസ്കാരം

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



5. ബട്ടൻ തുണിപിടിപ്പിക്കാൻ അറിയുക.

6. ഷൂ വൃത്തിയാക്കാനും പോളിഷ് ചെയ്യുവാനും അറിയുക.

ഷൂ പോളിഷ് ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പായി ബ്രഷ് ഉപയോഗിച്ച് പൊടികൾ നീക്കം ചെയ്യുക. തുടർന്ന് ഒരു നൈസ് തുണി (ബനിയൻ ക്ലോത്ത് നല്ലതാണ്) ഉപയോഗിച്ച് തുടച്ച് വൃത്തിയാക്കുക. തുടർന്ന് ബ്രഷ്കൊണ്ടോ തുണികൊണ്ടോ ഷൂവിൽ പോളിഷ് നൈസായി പിടിപ്പിക്കുക. കുറച്ചു സമയം വെയിലിൽ വെക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. പിന്നീട് ബ്രഷ് ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി ഉരച്ച് പോളിഷ് ചെയ്യുക.

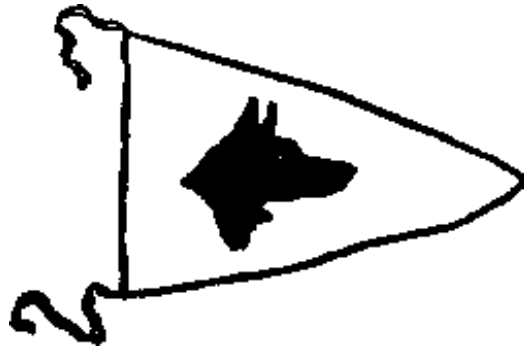
7. ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ് ബോക്സിലെ സാധനങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിയുകയും ഒരു ഫസ്റ്റ് എയ്ഡ് ബോക്സ് തയ്യാറാക്കുകയും ചെയ്യുക.

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ പെട്ടി (First Aid Box) യിലുള്ള സാധനങ്ങൾ



വ്യത്യസ്ത വീതിയിലും, നീളത്തിലുമുള്ള അണുവിമുക്തമായ റോളർ ബാൻഡുകൾ, ത്രികോണ ബാൻഡുകൾ, ഒട്ടിക്കുന്ന പ്ലാസ്റ്റർ, സെഷ്‌പിൻ, കത്രിക, സ്ക്വിന്റുകൾ, പാഡ് ഉണ്ടാക്കുന്നതിനുള്ള ഗോസ്, (വല പോലെയുള്ള തുണി) ബ്ലേഡ്, സോപ്പ് തീപ്പെട്ടി, ടോർച്ച്, മെഴുകുതിരി, തെർമോമീറ്റർ, അണുനാശകം, കൊടിയിൽ മുതലായവ പ്രമുഖ ശുശ്രൂഷ പെട്ടിയിൽ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട ഉപകരണങ്ങളാണ്.

8. പട്രോൾ പതാക, ആർജുവിളി, ഗാനം, കരച്ചിൽ, പട്രോൾ കോർണർ, പട്രോൾ വിളി എന്നിവയെക്കുറിച്ച് അറിയാനും പട്രോൾ-ഇൻ-കൗൺ സീലിൽ പങ്കെടുക്കാനും ചെയ്യുക.



പട്രോൾ പതാക

പട്രോൾ കൊടിയുടെ നിറം - വെള്ള, വലിപ്പം - 30 സെ.മീ. വീതംവശങ്ങളും, 20 സെ.മീ. പാദവുമുള്ള ത്രികോണ കൃതിയിലുള്ളതാണ് ഇത്. ഇതിന്മേൽ ചുവന്ന നിറത്തിൽ പട്രോൾ മൃഗത്തിന്റെയോ പക്ഷിയുടെയോ രൂപം (ശിരോഭാഗം) ആലേഖനം ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കും. പട്രോൾ ലീഡർ തന്റെ സ്റ്റാഫിൽ ഇതിനെ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. ഓരോ പട്രോൾ അംഗവും തന്റെ പട്രോളിന്റെ ചിഹ്നം വഹിക്കുന്ന പക്ഷിയുടെ അഥവാ മൃഗത്തിന്റെ സ്വഭാവ വൈശിഷ്ട്യങ്ങളും ജീവിതരീതികളും മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഈ പാനം ഓരോ അംഗത്തിനും തന്റെ ദളത്തിന്റെ (Patrol) പ്രവർത്തനത്തിൽ തന്റെ വ്യക്തിത്വ വികസനത്തോടുകൂടി ഉപകരിക്കുന്നു.

പട്രോൾ വിളി (Yell) : പട്രോളിലെ അംഗത്തിന്റെ ദളത്തിന്റെ പ്രത്യേക ശൈലിയിലുള്ള പട്രോൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. പട്രോൾ ചിഹ്നത്തിന്റെ സ്വഭാവ വൈശിഷ്ട്യത്തെക്കുറിച്ച് സൂചന നൽകുന്നതിന് പട്രോൾ യെൽ (Patrol Yell) ഉപയോഗിക്കാം. പട്രോളിന്റെ പരിപാടികളിലും പട്രോൾ യെല്ലിനു പ്രസക്തിയുണ്ട്.

പട്രോൾ കോർണർ: ഓരോ പട്രോളും തങ്ങളുടെ അംഗങ്ങൾക്ക് പ്രവർത്തനം നടത്തുന്നതിനും പട്രോളിന്റെ സാധനങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും, പ്രദർശന വസ്തുക്കളെ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നതിനും ഒക്കെയായി ട്രൂപ്പ് ഡെമ്പിന്റെ വ്യത്യസ്ത കോണുകളിൽ പട്രോൾ കോർണറുകൾ ക്രമീകരിക്കുന്നു. പട്രോൾ ലീഡർ തന്റെ പട്രോളിലെ അംഗങ്ങളെ സ്വീകരിച്ച് അവരുടെ ക്ഷേമം അന്വേഷിക്കുന്നതിനും പട്രോൾ കോർണറുകളിൽ സമ്മേളിക്കുന്നു.

പട്രോൾ ഗാനം: പട്രോൾ യെല്ലിനെപ്പോലെ തന്നെ പട്രോൾ ഗാനവും പട്രോൾ അംഗങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ മുഖമുദ്രയാണ്. പട്രോളിന്റെ ചിഹ്നത്തെക്കുറിച്ചും സ്വഭാവവൈശിഷ്ട്യത്തെക്കുറിച്ചും പട്രോൾ അംഗങ്ങൾ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്ന സദ് ആശയങ്ങളെക്കുറിച്ചുമൊക്കെ പട്രോൾ ഗാനത്തിൽ പരാമർശങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.

പട്രോൾ-ഇൻ-കൗൺസിലിൽ: പട്രോൾ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യാനും ചർച്ചചെയ്യാനും തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാനും ഒരു പട്രോളിലെ അംഗങ്ങൾ ഒത്തുചേരുന്നതിനെയാണ് പട്രോൾ-ഇൻ-കൗൺസിൽ എന്നു പറയുന്നത്. അതായത് പട്രോളിന്റെ ഭരണസമിതിയാണ് പട്രോൾ-ഇൻ-കൗൺസിൽ. ഇതിൽ നേരിട്ടുള്ള ബാഡ്ജ് പരിശീലന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്നില്ല. യോഗത്തിൽ അധ്യക്ഷതവഹിക്കുന്നതും നിയന്ത്രിക്കുന്നതും പട്രോൾ ലീഡറാണ്. ഓരോ പട്രോളിന്റെയും ആവശ്യത്തിനനുസരിച്ച് യോഗം ചേരാവുന്നതാണ്. പട്രോൾ പരിപാടികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുക, നടപ്പിലാക്കുക, വില്പയിരുത്തുക, പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാവശ്യമായ ഷൺ, ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവ ശേഖരിക്കുക ഇവയെല്ലാം പട്രോൾ-ഇൻ-കൗൺസിലിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളിൽ പെടുന്ന കാര്യങ്ങളാണ്. വ്യക്തമായ അജണ്ട തയ്യാറാക്കി മീറ്റിംഗ് നടത്തുകയും യോഗത്തിന്റെ മിനിറ്റ്സ് എഴുതി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യണം.

9. കൈയുടെയാളങ്ങൾ, വിവിധ അടയാളങ്ങൾ എന്നിവ അറിയുകയും പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യുക.

കൈ അടയാളങ്ങൾ

(Hand Signals)

സ്കൗട്ടിങ്ങ് കുട്ടികൾക്ക് (Scouting for Boys) എന്ന പുസ്തകത്തിൽ ഏഴാമത്തെ ക്യാമ്പ് ഷയർ ബോധനത്തിൽ ചില കൈ അടയാളങ്ങളെപ്പറ്റി (Hand Signals) പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. അവ താഴെ കൊടുക്കുന്നു. പെട്രോൾ ലിഡേഴ്സ് അവരവരുടെ പെട്രോൾ പതാക ഉപയോഗിച്ച് അടയാളങ്ങൾ കാണിക്കാം.

- മുഖത്തിന് മുമ്പിൽ കൂടി ഉരുവശത്തേക്കും പല പ്രാവശ്യം കൈ വീശിയാൽ, ഇല്ല സാരമില്ല, പഴയതുപോലെ തന്നെ എന്നർത്ഥം. (As you were)
- കൈയോ കൊടിയോ പൊക്കത്തിൽ പിടിച്ച് ഒരു വശത്തുനിന്ന് മറുവശത്തേക്ക് സാവധാനം വീശിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ അകന്ന് നിൽക്കുക, ഇനിയും ദൂരെ പോകണം എന്നൊക്കെ മനസ്സിലാക്കണം.
- മേൽപറഞ്ഞതൊക്കെ കൈയോ കൊടിയോ വേഗത്തിൽ വീശുകയാണെങ്കിൽ ഒന്നിച്ചു കൂടുക, ഓടിവരൂ, ഇവിടെ വരൂ എന്നൊക്കെ അർത്ഥമാക്കേണ്ടതാണ്.
- കൈയോ കൊടിയോ ഏതെങ്കിലും ഒരു ദിക്കിനെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുകയാണെങ്കിൽ ആ ഭാഗത്തേക്കു പോവുക എന്ന് സാരം.
- കൈയോ കൊടിയോ തലക്കുമുകളിൽ ഉയർത്തിപ്പിടിച്ചാൽ നിൽക്കുക. അനങ്ങരുത് എന്നൊക്കെ അർത്ഥമാക്കണം.
- മുഷി ചുരുട്ടിയോ കൊടി ചുരുക്കിപ്പിടിച്ചോ കൈ മേലോട്ടും കീഴോട്ടും തള്ളിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഓടുക എന്നർത്ഥം.

വിവിധ അടയാളങ്ങൾ

(Whistle Signals)

ലാന്യാർഡ് (Lanyard) കഴുത്തിലാണ് ധരിക്കുന്നത്. വിവിധ ഇടതു പോക്കറ്റിൽ വയ്ക്കുന്നു. ലാന്യാർഡിന് കൂടുതൽ നീളമുണ്ടെങ്കിൽ സ്കാർഫിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രാവശ്യം ക്രോസ് ചെയ്ത് വയ്ക്കാം. ആവശ്യത്തിനുമാത്രമേ വിവിധ അടയാളങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുകയുള്ളൂ. വിവിധ ഉരുക്കുകയോ പല്ലു ചെയ്യേണ്ടത്. വിവിധ അടയാളങ്ങൾ. അതായത് വിവിധ വായിൽ വച്ച് ചുണ്ട് കുട്ടിയശേഷം നാക്ക് കൊണ്ട് റ്റി, റ്റി, റ്റി, റ്റി എന്നിച്ച് (tonguing) ശബ്ദമുണ്ടാക്കണം. അല്ലാതെ ഷൂ, ഷൂ, ഷൂ, ഷൂ എന്ന് ഉരുക്കുകയല്ലാ വേണ്ടത്. ഒരു പൊതുസമ്മേളനത്തിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ (ഉദാ:- ഡിസ്ട്രിക്ട് റാലി, സ്റ്റേറ്റ് ക്യാമ്പുരി മുതലായവ) ഒരു (ട്രൂപ്പിലുള്ളവർ, മറ്റുള്ളവർ കേൾക്കത്തക്ക വിധത്തിലുള്ള വിവിധവിവിധ ആശയകുഴപ്പം ഉണ്ടാകും. പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ കഴിയുന്നതും വിവിധ ലിംഗം ഒഴിവാക്കുക.

രണ്ടുതരം ശബ്ദങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് വിവിധ അടയാളങ്ങൾ കൊടുക്കുന്നത്. (ഹ്രസ്വവും (-) ദീർഘവും (-) .

ഹ്രസ്വത്തിന്റെ മൂന്നിരട്ടി സമയമാണ് ദീർഘത്തിന് കൊടുക്കുന്നത്. ഇവയെ ഡിറ്റ് (-) എന്നും ഡാ (-) എന്നും പറയുന്നു. ഇംഗ്ലീഷ് അക്ഷരങ്ങൾ ഈ ശബ്ദങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് സിഗ്നൽ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. അതിലേക്ക് അന്താരാഷ്ട്രമായി അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ള ഒരു കോഡ് ഉണ്ട്. അതിനെ മോഴ്സ് കോഡ് (Morse Code) എന്നു പറയുന്നു.

സ്കൗട്ട് പ്രവർത്തനത്തിന് ഉപയോഗപ്രദമായ ചില പ്രത്യേക വിവിധ അടയാളങ്ങൾ (Scouting for Boys (സ്കൗട്ടിംഗ് കുട്ടികൾക്ക്) എന്ന പുസ്തകത്തിൽ ഏഴാമത്തെ ക്യാമ്പ് ഷയർ ബോധനത്തിൽ കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. അവയെല്ലാം ആജ്ഞകൾ കൂടെ ആണ്. അവ താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

1. ഒരു നീണ്ട വിവിധ (long blast). നിശബ്ദമായിരിക്കുക, ജാഗ്രത പാലിക്കുക, അടുത്ത അടയാളം ശ്രദ്ധിക്കുക (എല്ലാ വിവിധ അടയാളങ്ങൾക്കും മുന്നോടിയായി നീണ്ട ഒരു വിവിധ കൊടുക്കാറുണ്ട്).

2. സാവധാനം ഇടവിട്ട് ദീർഘ ശ്വാസങ്ങൾ () വെളിയിലേക്കു പോകുക, കുറെക്കൂടി ദൂരെമാറി നിൽക്കുക, മുമ്പോട്ടു പോകുക (advancing) അകന്നുകന്ന് നിൽക്കുക, ചിതറിമാറി നിൽക്കുക.
3. ഹ്രസ്വശ്വാസങ്ങൾ (...) വേഗത്തിൽ തുടരെ തുടരെ അടിക്കുന്നു. ഓടിവരിക, അടുത്തുവരിക, ഒന്നിച്ചു കൂടുക, അണിനിരക്കുക ഇതിനെ പ്രഹേള രമഹഹ എന്നു പറയാറുണ്ട്. ഈ ആജ്ഞ ഓടിച്ചെന്നു വേണം അനുസരിക്കേണ്ടത്.
4. ഹ്രസ്വവും ദീർഘവുമായ വിളികൾ (-) ഡിറ്റ് ഡാ, ഡിറ്റ്, ഡാ, ഡിറ്റ് ഡാ, എന്നു തുടർച്ചയായി പല പ്രാവശ്യം അടിക്കുന്ന അപായ സൂചന, ആപത്ധ്വനി, ചുറ്റുപാടും ശ്രദ്ധിക്കുക, തയ്യാറായി നിൽക്കുക, അപായ ഭേദ ലക്ഷ്യം ആൾ നിർത്തുക.
5. മൂന്നു ഹ്രസ്വവും ഒരു ദീർഘവും (...) പെട്ടോൾ ലീഡേഴ്സിനെ വിളിക്കുന്ന അടയാളമാണ് ഇത്.

എല്ലാ വിധിയിൽ ആജ്ഞകളും എത്രയും വേഗത്തിൽ ഡബിൾ (double) ചെയ്ത് ചെന്ന് അനുസരിക്കണം. ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്തതൊഴിച്ച് ഏതു ജോലിയിൽ ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരുന്നാലും വിധിയിൽ ആജ്ഞകൾ ഉടൻ തന്നെ പാലിക്കേണ്ടത് ഓരോ സ്കൗട്ടിന്റെയും കടമയാണ്.

10. സാവധാനം, വിശ്രാം, ആരാംസെ, റഹിനെ മൂഡ്, ബായെ മൂഡ്, പീച്ചെ മൂഡ് എന്നിവ പരിശീലിക്കുക.

സാവധാനം (Attention)

ഇടതു കാൽ വലതു കാലിനോട് കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയും അതിനോടൊപ്പം കൈകൾ രണ്ടും ശരീരത്തിന്റെ വശങ്ങളിൽ ചേർത്തു വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക. അപ്പോൾ ഉച്ചറ്റി രണ്ടും heal ചേർന്ന് നേർഭവേയിലായിരിക്കണം. പാദങ്ങൾക്കിടയിൽ 30 സെന്റിമീറ്റർ കോൺവേണം. വയർ ഉള്ളിലോട്ടാക്കണം. ചോൾഡർ താഴ്ന്നു പുറകിലോട്ടും ആയിരിക്കണം. തല നിവർന്ന് കണ്ണിന്റെ ഉയരത്തിന് നേരെ നോക്കിനിൽക്കണം. കൈവിരലുകൾ മുഷ്ടിചുരുട്ടി പിടിക്കണം. കൈകൾ നിവർന്നിരിക്കണം. കൈ പാസ്റ്റ്സിന്റെ വശത്തെ തയ്യലിനു തൊട്ടു പുറകിലായിരിക്കണം. കൈവെള്ള അകത്തോട്ട് തുടയോട് ചേർന്നിരിക്കണം. കൈകളും ശരീരത്തിനും ഇടയിൽ വിടവുണ്ടാകരുത്. രണ്ടുകാലിനും ഒരുപോലെ ഭാരം കൊടുത്തു നിൽക്കണം. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ക്രമമായി ചെയ്യണം. കണ്ണിന്റെ ഉയരവെട്ടുന്നതൊഴിച്ച് മറ്റു ചലനങ്ങളൊന്നും പാടില്ല. അതിക്ലേശം (Strain) ഇല്ലാതെ നിൽക്കണം. അധികനേരം നിൽക്കു വോൾ പ്രയാസം തോന്നുകയാണെങ്കിൽ ചുവന്നുകത്ത് കാൽവിരലുകൾ ചലിപ്പിക്കാം..

വിശ്രാം (Stand at ease)

വലതു കാൽ നിവർന്നു നിശ്ചലമായിരിക്കവേ ഇടതു കാൽ ഇടത്തോട് ഏകദേശം 12 ഇഞ്ച് (കുട്ടികൾക്ക് ഈ ദൂരം കുറയ്ക്കും) മാറി ചവിട്ടുകയും അതോടൊപ്പം കൈകൾ മുട്ടുമടക്കാതെ എളുപ്പമാർഗ്ഗത്തിൽ കുട്ടി പുറകുവശത്ത് കൊണ്ടുവന്ന് ഇടതു കൈവെള്ളക്കകത്ത് വലതു കൈ പടത്തിന്റെ പുറംഭാഗം വരത്തക്കവിധത്തിൽ വിരലുകൾ ചേർത്ത് താഴോട്ട് ചുണ്ടിപ്പിടിച്ച് പെരു വിരലുകൾ വിലങ്ങനെ വെച്ച് നിൽക്കണം. അപ്പോൾ രണ്ടുകൈയും വളവു കൂടാതെ നിവർന്നിരിക്കും. തല നിവർന്ന് കണ്ണിന്റെ ഉയരത്തിന് നേരെ നോക്കിനിൽക്കണം. തോൾ പുറകിലോട്ടിരിക്കണം. രണ്ടുകാലുകളും നിവർന്നിരിക്കണം. രണ്ടുകാലിനും ഒരേപോലെ ഭാരം കൊടുത്ത് നിൽക്കണം.

ആരാംസെ (Stand easy)

കൂടുതൽ സമയം വിശ്രാം പോസിഷനിൽ നിൽക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ ആരാംസെ എന്ന കമാന്റ് നൽകണം. അപ്പോൾ പുറകിൽ ചേർത്തുവെച്ചിരിക്കുന്ന കൈകൾ ലൂസാക്കാവുന്നതാണ്. കാലുകൾ മാറാൻ പാടില്ല. കൈകാലുകളും ശരീരവും അയവു വരുത്താം.

റഹിനെ മൂഡ് (Right turn)

വലതുവശം തിരിഞ്ഞു നിൽക്കുന്നതിനുള്ള ആജ്ഞയാണിത്. വലതു കാലിന്റെ ഉച്ചറ്റിയിലേക്ക് ഇടതു കാലിന്റെ പാദാഗ്രത്തിലും (toe) ഊന്നൽ കൊടുത്ത് വലതു വശത്തേക്ക് 90 ഡിഗ്രി കോണിൽ ചൊടിയായി കറങ്ങിതിരിഞ്ഞു. വലതു കാലിൽ ഭാരം കൊടുത്ത് നിന്നശേഷം ഇടതു കാൽ വലതു കാലിന്റെ ഉച്ചറ്റിയോട് ചേർന്നുവരത്തക്കവണ്ണം കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയോ ഇടതു കാൽ മുട്ടുമടക്കി മുൻവശത്തുകൂടി കൊണ്ടുവന്ന് ചവിട്ടുകയോ ചെയ്യാം. തിരിയുമ്പോൾ വശങ്ങളിൽനിന്നും കൈകൾ ഇളകാൻ പാടില്ല.

ബായെ മുഡ് (Left turn)

ഇടതുഭാഗത്തേക്കു തിരിയാനാണ് ഈ ആജ്ഞ നൽകുന്നത്. വലതു വശത്തേക്ക് തിരിയുന്ന രീതിയിൽതന്നെയാണ് ഇടതുവശം തിരിയേണ്ടതും. ഇടതുകാലിന്റെ ഉച്ചുറിയും വലതു കാലി ന്റെ പാദാഗ്രവും കൊണ്ട് ചൊടിയായി കറങ്ങിതിരിഞ്ഞ് ഇടതു കാലിൽ ഭാരം കൊടുത്തു നിന്ന് പുറകിൽ നിവർന്നിരിക്കുന്ന വലതുകാൽ ഇടതുകാലിന്റെ ഉച്ചുറിയോട് ചേർന്ന് വരത്തക്കവണ്ണം കുട്ടി ചേർക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ വലതുകാൽ മുട്ടുമടക്കി മുൻവശത്തുകുട്ടി കൊണ്ടുവന്ന് ചവിട്ടുന്നു. തരിയുമ്പോഴോ വലതുകാൽ കുട്ടിച്ചേർക്കുമ്പോഴോ ഇടതുകാൽമുട്ട് മടക്കരുത്.

പീച്ചെ മുഡ് (About turn)

പിന്നോട്ട് തിരിയാനുള്ള ആജ്ഞയാണ് ഇത്. വലതു വശത്തുകുടയൊണ് പിന്നോട്ട് തിരിയേണ്ടത്. വലതുകാലിന്റെ ഉച്ചുറിയ്യിലും ഇടതുകാലിന്റെ പാദാഗ്രത്തിലും ഊന്നൽകൊടുത്ത് ഒര കറക്കത്തിൽ 180 ഡിഗ്രി തിരിഞ്ഞ് വലതുകാലിൽ ഭാരം കൊടുത്ത് നിന്നതിനുശേഷം പുറകിൽ നിവർന്നിരിക്കുന്ന ഇടതുകാൽ വലതുകാലിന്റെ ഉച്ചുറിയ്യിയോട് കുട്ടിച്ചേർക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ ഇടതു കാലിന്റെ മുട്ടുമടക്കി മുൻവശത്തുകുട കൊണ്ടുവന്ന് ചവിട്ടി ചേർക്കുക. തരിയുമ്പോൾ മറിഞ്ഞു വീഴാതിരിക്കാൻ തുടകൾ ചേർത്തുപിടിക്കുക. കൈകൾ വശത്തുനിന്നും ഇളകാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം. കാലുകുട്ടിച്ചേർക്കുമ്പോൾ പാദങ്ങൾ കിടയിൽ 30 ഡിഗ്രി കോൺ ഉണ്ടായിരിക്കണം.

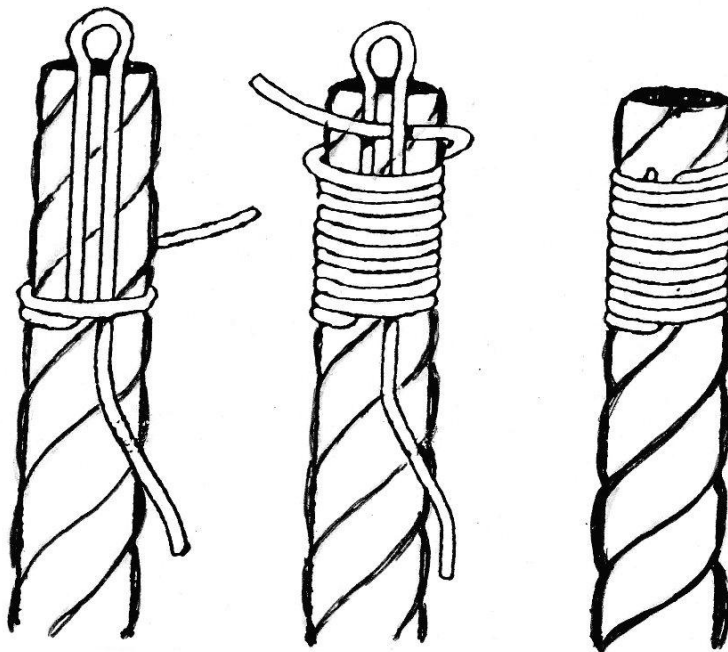
11. ട്രൂപ്പ് ഗെയിം, പരേട്രാൾ ഗെയിം എന്നിവയിൽ പങ്കെടുക്കുക.

ട്രൂപ്പ് ഗെയിം:

ഒരു ട്രൂപ്പിലെ മുഴുവൻ അംഗങ്ങളും ചേർന്ന് നടത്തുന്ന ഒരു കളിയാണിത്. ട്രൂപ്പ് മീറ്റിങ്ങ് വേളകളിൽ ഇവയ്ക്ക് പ്രസക്തി ഏറെയാണ്. ഇത്തരം കളികളുടെ അന്ത്യത്തിൽ ഒരു ട്രൂപ്പിലെ ഒരു വ്യക്തിയെ വിജയിയായി കണ്ടുപിടിക്കുക. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഒന്നിലധികം വിജയികളും ഒരു കളിയിൽ ഉണ്ടാകാം. ഇവിടെ പരേട്രാളുകളേക്കാളുപരി ട്രൂപ്പിന് പ്രാധാന്യം നൽകണം.

12. കയറിന്റെ അഗ്രങ്ങൾ വിഷ് ചെയ്യുക.

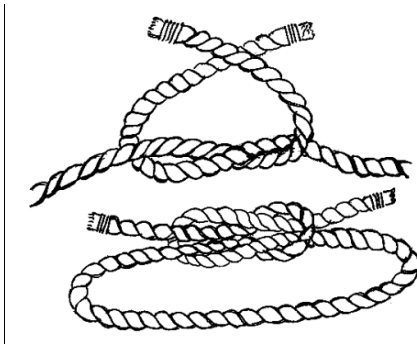
ഒരു കയറിന്റെ അഗ്രഭാഗത്തുള്ള ഇഴകൾ (Strands) അഴിഞ്ഞു പോകാതിരിക്കുവാൻ വിഷുകൾ അത്യാവശ്യമാണ്.



Ordinary Whipping

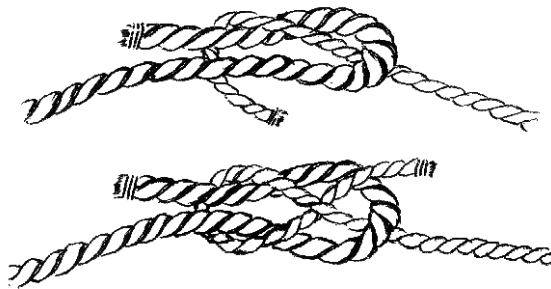
13. താഴെ പറയുന്ന കെട്ടുകളും അവയുടെ ഉപയോഗവും അറിയുക.
 റീഫ്നോട്ട്, ഷീറ്റ് ബെന്റ്, ക്ലൗവ് ഹിച്ച്, ബോലൈൻ, ഷീപ്പ് ഷേക്ക്, ഫിഷർമാൻസ് നോട്ട്, റൗണ്ടേഴ്സ് ആന്റ് ടു ഹാഫ് ഹിച്ചസ്

a. Reef Knot - റീഫ് നോട്ട്



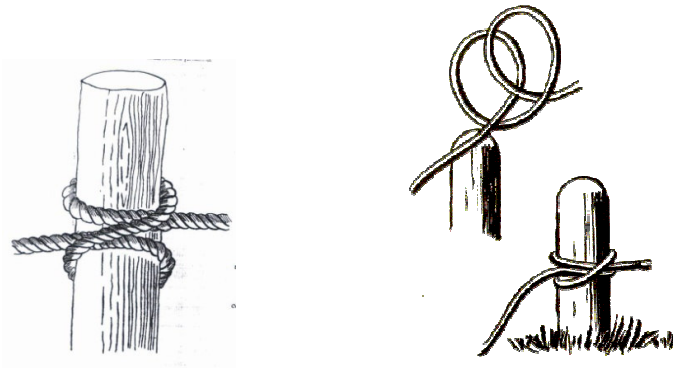
ഒരു കയറിന്റെ രണ്ടുഗുണ്ടെ കൂട്ടിക്കെട്ടുന്നതിന് ഈ കെട്ട് ഉപയോഗിക്കുന്നു. പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയിൽ ബാസ്റ്റേജുകൾ കെട്ടുന്നതിനും പാർസലുകൾ കെട്ടി ഭദ്രമാക്കുന്നതിനും ഈ കെട്ട് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

b. Sheet Bend ഷീറ്റ് ബെന്റ് (തൊട്ടിൽ കെട്ട്)



രണ്ടു കയറുകൾ കൂട്ടിക്കെട്ടുന്നതിന് ഈ കെട്ട് ഉപയോഗിക്കുന്നു. (വ്യത്യസ്ത വണ്ണത്തിലോ തുല്യനീളത്തിലോ ഉള്ള കയറുകളായാലും)

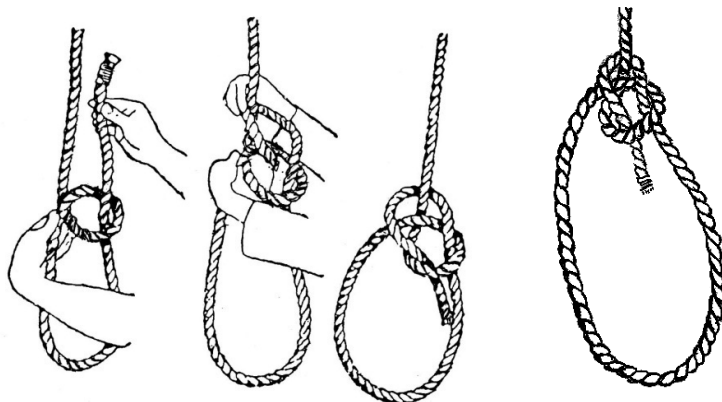
c. Clove Hitch ക്ലൗഹിച്ച് (പാളതാമ്പ്)



ഒരു കയറിനെ ഒരു കുറ്റിയിലേക്ക് ബന്ധിക്കുന്നതിനും സാധാരണയായി ലാഷിംഗുകൾ ആരംഭിക്കുന്നതിനും ക്ലൗഹിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നു. (ഡയഗണൽ ലാഷിംഗ് ഒഴികെയുള്ളവയ്ക്ക്)

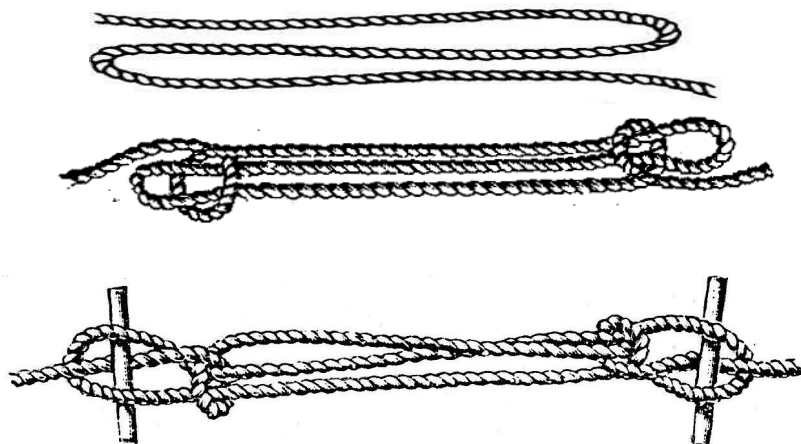
d. Bowline ബോലൈൻ

ഈ കെട്ടിന്റെ വളയം (loop) ചുരുങ്ങിക്കൂടുന്നതല്ല. (ജീവരക്ഷാ കൂടുക്ക് എന്നും ഇതിനെ വിളിക്കാറുണ്ട്) സ്ഥിരമായ ഒരു വളയം (loop) ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് ഈ കെട്ട് ഉപയോഗിക്കുന്നു.



e. Sheep Shank ഷീപ്പ് ഷാങ്ക് (ചുരുക്കിക്കെട്ട്)

കയറിന്റെ നീളം ചുരുക്കിക്കെട്ടുന്നതിനും കയറിന്റെ ഇഴകളുടെ ബലക്ഷയം തടയുന്നതിനും ഈ കെട്ട് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.



f. Fisherman's Knot മൂക്കുവകെട്ട്

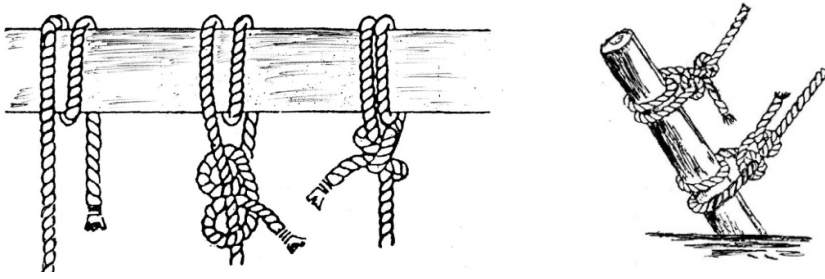
വഴുതിപ്പോകുവാൻ ഇടയുള്ള നനഞ്ഞകയറുകളും, (പ്ലാസ്റ്റിക് കയർ) രണ്ടു കയറുകൾ തമ്മിൽ കൂട്ടിക്കെട്ടുവാൻ ഈ കെട്ട് ഉപയോഗിക്കുന്നു.



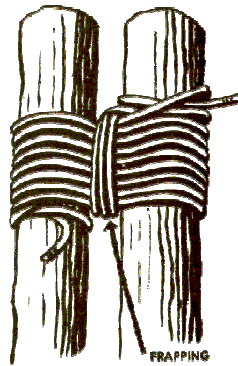
g. Round turn and two half hitches

റൗണ്ട് ടേൺ ആന്റ് ടു ഹാഫ് ഹിച്ചസ്

ഒരു കയറിനെ വലിച്ച് വലിവുന്നഷ്ടപ്പെടാതെ കുറ്റിയിൽ കെട്ടുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു.



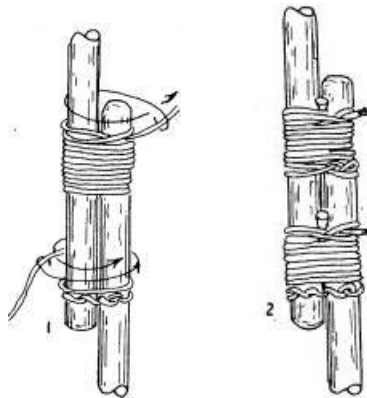
14. ഷിയർ ലാഷിങ്ങ് മാർക്ക് I, മാർക്ക് II എന്നിവ ചെയ്യുക.



ഷിയർ ലാഷിങ്ങ് മാർക്ക് I

ഇതിന് ഷിയർ ലാഷ് എന്നും പറയാറുണ്ട്. ഭാരം താങ്ങി നിർത്താനുള്ള കാലുകൾ (വായ്ക്ക് താങ്ങു കൊടുക്കാൻ) താല്ക്കാലിക ടെസ്റ്റ് നിർമ്മാണത്തിനുള്ള താങ്ങുകൾ, അയ കെട്ടാനുള്ള കാലുകൾ എന്നിവ നിർമ്മിക്കാൻ രണ്ടു കമ്പുകൾ കയറുപയോഗിച്ച് ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന രീതിയാണിത്. കമ്പുകളുടെ ചുവടു കൾ ഒരേ നിരയിൽ വരണം.

ആവശ്യമുള്ള ഉയരത്തിൽ ഒരു കമ്പിൽ ക്ലോവ് ഹിച്ച് ഇട്ട് രണ്ട് കമ്പുകളും ചേർത്ത് 56 ചുറ്റുകൾ ചുറ്റുന്നു. കൂടുതൽ മുറുകേണ്ടതില്ല. കമ്പുകൾ അല്പമകറ്റി 23 ഫ്രാഷിങ്ങ് ചെയ്ത മുറുകി രണ്ടാമത്തെ കമ്പിൽ ക്ലോവ് ഹിച്ച് കെട്ടി അവസാനിപ്പിക്കുക.



ഷിയർ ലാഷിങ്ങ് മാർക്ക് II

ഇതിനെ റൗണ്ട് ലാഷിങ്, പാരലൽ ലാഷിങ് എന്നീ പേരുകളിലും വിളിക്കുന്നു. രണ്ട് കമ്പുകൾ ചേർത്ത് കെട്ടി- നീളം കൂട്ടാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഫ്രാഷിങ് ഇല്ലാത്ത ലാഷിങ് ആണ് ഇത്. കമ്പുകൾ തമ്മിൽ ഏകദേശം മൂന്നിൽ ഒന്ന് ഭാഗം പരസ്പരം കടത്തി വയ്ക്കണം. രണ്ട് കമ്പുകളും ചേരുന്ന ഭാഗത്ത് അഗ്രത്തിൽ നിന്നും അല്പം വിട്ട് രണ്ട് കമ്പുകളെയും ചേർത്ത് ക്ലോവ് ഹിച്ച് കെട്ടി അകവശത്തേക്ക് 56 തവണ ചുറ്റി രണ്ട് കമ്പുകളെയും ചേർത്ത് ക്ലോവ് ഹിച്ച് കെട്ടി അവസാനിപ്പിക്കുക. ഇങ്ങനെ രണ്ട് ഭാഗത്തുനിന്നും ചെയ്യണം. ഫ്രാഷിങ് ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ട് ചുറ്റുകൾ നല്ലവണ്ണം മറുക്കണം. ലാഷിങ് ചെയ്ത് കഴിഞ്ഞാൽ ലാഷിങ്ങിനിടയിലൂടെ, കമ്പുകൾക്ക് സമാന്തരമായി ചെറിയ ആഴുകൾ തിരുകിയാൽ നല്ല ബലം കിട്ടും.

15. വീട്ടിൽ ഉപകരിക്കാവുന്ന ഒരു ഗാഡ്ജറ്റ്/കരകൗശല വസ്തു നിർമ്മിക്കുക.
16. സ്കൗട്ട് മാസ്റ്ററുടെ നിർദ്ദേശത്താൽ സ്കൂളിലോ, സ്കൗട്ട് ആസ്ഥാനത്തോ ഒരു സേവന പ്രവൃത്തി ചെയ്യുക.
17. പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയുടെ നിർവ്വചനവും പ്രധാന നിയമങ്ങളും അറിയുക.

എന്നാണ് പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

അപകടമോ പെട്ടെന്ന് ഒരു അസുഖമോ ഉണ്ടായ ഒരാൾക്ക് വിദഗ്ദ്ധ സഹായം എത്തുന്നതിനുമുമ്പ് അയാളുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കുന്നതിനോ അവസ്ഥ ഗുരുതരമാകാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനോ, അല്പമെങ്കിലും ആശ്വാസം ലഭിക്കുന്നതിനോ വേണ്ടി ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി നൽകപ്പെടുന്ന പരിചരണമാണ് പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ.

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയുടെ ലക്ഷ്യം

- ജീവൻ രക്ഷിക്കുക
- രോഗശമനം സുഗമമാക്കുക
- രോഗിയുടെ നില കൂടുതൽ വഷളാകാതെ സൂക്ഷിക്കുക
- ആവശ്യമെങ്കിൽ വിദഗ്ദ്ധ ശുശ്രൂഷ ലഭിക്കാൻ ഏർപ്പാട് ചെയ്യുക.

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ ഒരു വിദഗ്ദ്ധ സേവനമാണ്. എന്നാൽ 'പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകൻ ഒരു ഡോക്ടറല്ല' (First aider is not a Doctor) ഡോക്ടർ ചുമതല ഏറ്റെടുക്കുന്നതോടെ ശുശ്രൂഷകൻ അദ്ദേഹത്തെ സഹായിക്കാൻ വേണ്ടി മാറിനിൽക്കേണ്ടതാണ്.

ശുശ്രൂഷയുടെ ഘട്ടങ്ങൾ

- പരിശോധന നടത്തുക
- ശുശ്രൂഷ ചെയ്യുക
- സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്തേക്ക് മാറ്റുക

മുൻഗണനാ ക്രമം

- പരിശോധന, രോഗനിർണ്ണയം
- ഹൃദയ-ശ്വാസകോശ പുനരുജ്ജീവനം
- രക്തസ്രാവ നിയന്ത്രണം
- ഷോക്കിനും ബോധക്കേടിനും പരിചരണം
- അസ്ഥിഭംഗം പരിചരണം
- പൊള്ളൽ പരിചരണം
- കണ്ണു,മുക്ക്, ചെവി - പരിക്ക് പരിചരണം
- മറ്റു പരിക്ക് പരിചരണം
- സുരക്ഷിത സ്ഥാനത്തേക്ക് മാറ്റൽ

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയുടെ നിയമങ്ങൾ

- വേഗത്തിൽ അപകട സ്ഥലത്തെത്തുക
- ശാന്തമായും ക്രമത്തിലും വേഗത്തിലും ശുശ്രൂഷ ചെയ്യുക
- ശ്വാസതടസ്സം, രക്തപ്രവാഹം, ഷോക്ക് എന്നിവ ഉണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇതിന് മുൻഗണന നൽകി ശുശ്രൂഷിച്ചതിനുശേഷം മാത്രം മറ്റുള്ളവ പരിഗണിക്കുക.
- പ്രഥമ ശുശ്രൂഷാ ഉപകരണങ്ങൾ ലഭ്യമാണെങ്കിൽ ഉപയോഗിക്കുക. ഇല്ലെങ്കിൽ പകരം ഉപയോഗിക്കാവുന്ന സാമഗ്രികൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- പരിസരം ശ്രദ്ധിക്കുക. അപകടകരമായ ചുറ്റുപാടിൽ നിന്ന് സുരക്ഷിത സ്ഥാനത്തേക്ക് രോഗിയെ മാറ്റുക.
- ആളുകൾ ചുറ്റും കൂടി നിൽക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക. നയത്തിൽ പറഞ്ഞ് മാറ്റുക.
- തുടർന്ന് അപകട സാദ്ധ്യതയില്ലാത്ത സ്ഥലമാണെങ്കിൽ അതേ സ്ഥലത്തുനിന്നുതന്നെ ശുശ്രൂഷിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ വായു സഞ്ചാരമുള്ള മുറിയിലേക്ക് മാറ്റുക.
- അത്യാവശ്യമുള്ള കാര്യങ്ങൾ മാത്രം ചെയ്യുക.
- രോഗിയുടെ നില വഷളാകാതെ സൂക്ഷിക്കുക.
- ആവശ്യമാണെങ്കിൽ ആശുപത്രിയിലേക്ക് മാറ്റുകയും ആ വിവരം ബന്ധപ്പെട്ടവരെ അറിയിക്കുകയും ചെയ്യുക.

1. ലഘു മുറിവ്, പൊള്ളൽ, മൂക്കിൽ നിന്നുള്ള രക്തസ്രാവം എന്നിവയുടെ പരിചരണം അറിയിക്കുക.

മുറിവുകളും പോറലുകളും (Cuts and Scratches)

മുറിവുകൾ: മുറിവുകൾ സാധാരണയായി സംഭവിക്കുന്നത് മുർച്ചയേറിയ വസ്തുക്കളെ കൊണ്ടാണ് (ബ്ലേഡ്, കത്തി മുതലായവ) താഴെ വീഴുക, ശരീരഭാഗങ്ങൾ മറ്റു വസ്തുക്കളിന്മേൽ ശക്തിയോടുകൂടി തട്ടുക എന്നീ കാരണങ്ങളാലും മുറിവുകൾ സംഭവിക്കാറുണ്ടുണ്ട്. ശരീരത്തിന്റെ ചർമ്മഭാഗത്തിന് താഴെക്കൂടി പോകുന്ന വിവിധ രക്തവാഹിനികൾ ഇതിന്റെ ഫലമായി മുറിയുന്നു. വലിയ രക്തക്കുഴലുകളാണ് ഇപ്രകാരം മുറിഞ്ഞിട്ടുള്ളതെങ്കിൽ രക്തം ശക്തിയായി ഒഴുകുന്നു. ആദ്യമായി രക്തസ്രാവത്തെ നിറുത്തുകയാണ് വേണ്ടത്. ഇതിനായി മുറിവിനും ഹൃദയത്തിനും ഇടയിലായി അമർത്തുക. ലഘുവായ മുറിവാണെങ്കിൽ മുറിവിൽ തന്നെ അമർത്തി പിടിക്കുക. ഇതിന്റെ ഫലമായി രക്തസ്രാവം നിൽക്കുന്നു. മുറിവു പറ്റിയ ഭാഗത്ത് പറ്റിപ്പിടിപ്പിക്കുന്ന പൊടി, കരടുകൾ (അന്യവസ്തുക്കൾ) എന്നിവയെ ശുദ്ധജലവും സോപ്പും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക. മുറിവി പുള്ള ജലാംശം നീക്കം ചെയ്യുക. പിന്നീട് അണുവിമുക്തമായ ഒരു തുണികൊണ്ട് പാഡ് വച്ച് ബാന്റേജുകൾ കൊണ്ട് ചുറ്റിക്കെട്ടുക.

പോറലുകൾ: ലോമികൾ മുറിഞ്ഞാണ് പോറലുകൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. (ഉദാഹരണം, ഏതെങ്കിലും വസ്തുക്കൾ കൊണ്ടുള്ള പോറലുകൾ എന്നിവ) പോറൽ പറ്റിയഭാഗത്ത് രക്തം അൽപാൽപമായി പൊടിയുന്നു. സോപ്പും വെള്ളവും കൊണ്ട് കഴുകി ജലാംശം നീക്കം ചെയ്തശേഷം ബാന്റേജുകൊണ്ട് കെട്ടുക.

പൊള്ളലും വേവലും (Burns & Scalds)

ഈർഷ്യരഹിതമായ ചൂടുള്ള വസ്തുക്കൾകൊണ്ട് പൊള്ളുന്നതാണ് ബേൺസ്. ഉദാ: തിനാളം, തീക്കനൽ, ചൂടാക്കിയ ലോഹം, ഘർഷണം, സൂര്യതാപം, വൈദ്യുതി, ഇടിമിന്നൽ മുതലായവകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നത്.

ഈർഷ്യമുള്ള ചൂടുള്ള വസ്തുക്കൾ കൊണ്ടുള്ള പൊള്ളലാണ് സ്കാൾഡ്സ്. ഉദാ: തിളച്ചവെള്ളം, നീരാവി, ചൂടാക്കിയ എണ്ണ, ഉരുകിയ ടാർ ഇവകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നത്. ആസിഡുകൾ, മറ്റു രാസവസ്തുക്കൾ എന്നിവ കൊണ്ടു പൊള്ളുന്നതിനെ ബേൺസ് വിഭാഗത്തിലാണ് പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.

പരിചരണം:

പൊള്ളിയ ഭാഗം തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ താഴ്ത്തിവെച്ചോ വെള്ളം ഒഴിച്ചോ തണുപ്പിക്കുക. വൃത്തിയുള്ള തുണികൊണ്ട് മൃദുവായി പൊതിഞ്ഞ് അണുബാധ തടയുക കൈകൊണ്ട് തൊടുകയോ കുലിച്ചതോ ഞെങ്കിൽ പൊട്ടിക്കുകയോ ചെയ്യാരുത്. ഇളം ചൂടുള്ള പാനീയം കുടിക്കാൻ കൊടുക്കുക.

രാസവസ്തുക്കൾ കൊണ്ട് പൊള്ളിയാൽ ധാരാളം വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക. രാസവസ്തു പുരണ്ട വസ്ത്രഭാഗങ്ങൾ മാറ്റുക.

ഗുരുതരമായ പൊള്ളലാണെങ്കിൽ ശരീരം വൃത്തിയുള്ള തുണികൊണ്ട് മൂടി അണുബാധ തടയുകയും ശരീരം തണുത്തു പോകാതെ നോക്കുകയും വേണം. ഒട്ടിച്ചിടിച്ച വസ്ത്രഭാഗങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കരുത്. ഏതായാലും പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കണം.

മൂക്കിൽ നിന്ന് രക്തസ്രാവം (Bleeding from nose)



പലപ്പോഴും ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തകാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് ഇത് ഗുരുതരാവസ്ഥ പ്രാപിക്കാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്ത കാര്യങ്ങളാണ് ആദ്യം മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്. മൂക്ക് ചീറ്റരുത്, മൂക്കിലൂടെ ശ്വസിക്കരുത്, കിടത്തരുത്.

വായു സഞ്ചാരമുള്ള സ്ഥലത്ത് ഒരു കസേരയിലോ മറ്റോ തല അല്പം മുന്നോട്ട് കുനിച്ച് ഇരുത്തുക. കഴുത്തിലും നെഞ്ചിലുമുള്ള ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ അയച്ചിടുക. കുറച്ചു സമയത്തേക്ക് വായിലൂടെ ശ്വസിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക. മൂക്കിന്റെ പാലത്തിൽ മുദ്രവായ ഭാഗത്ത് നനഞ്ഞ തുണികൊണ്ട് അമർത്തിയിടിക്കുക. ഐസ് വെച്ച് തണുപ്പിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്. ആവശ്യമെങ്കിൽ വിദഗ്ദ്ധ ശുശ്രൂഷ ലഭ്യമാക്കുക.

2. ഒരാഴ്ചക്കാലം രക്തീതാക്കളുടെ സഹായത്തോടെ വീട്ടുചുമതലകൾ നിർവ്വഹിക്കുക.

3. താഴെ പറയുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുക.

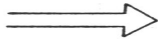
- (i) സ്കൂട്ട് നിയമത്തിലെ ഏതെങ്കിലും ഒരു ഭാഗത്തെക്കുറിച്ച് സ്കൂട്ട് മാസ്റ്ററുമായി ചർച്ച ചെയ്ത്, അതു മായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു സേവന പ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കെടുത്ത് റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കി സ്കൂട്ട് മാസ്റ്റർക്ക് സമർപ്പിക്കുക.
- (ii) പട്രോൾ ലിഡറുമായി ആലോചിച്ച് ഒരു പ്രകൃതി പഠന പ്രോജക്റ്റ് തയ്യാറാക്കി 10 ദിവസത്തിനകം റിപ്പോർട്ട് സമർപ്പിക്കുക.

അല്ലെങ്കിൽ

ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത് ഓഫീസ്/ബ്ലോക്ക് ഡവലപ്മെന്റ് ഓഫീസ്/മുനിസിപ്പാലിറ്റി ഓഫീസ് /കോർപ്പറേഷൻ ഓഫീസ് സന്ദർശിച്ച് അവർ നടപ്പിലാക്കുന്ന സേവന പദ്ധതികളെക്കുറിച്ച് പഠിച്ച് റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കി 10 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ സ്കൂട്ട് മാസ്റ്റർക്ക് സമർപ്പിക്കുക.

4. പബ്ലിക് ടെലിഫോൺ, മൊബൈൽഫോൺ ഇവ ഉപയോഗിക്കാനും അവയിൽ ലഭ്യമായ സൗകര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവും നേടുക.

5. വനചര സൂചനകൾ അറിയുകയും അവ ഉപയോഗിച്ച് സ്വന്തം പട്രോളിനോടൊപ്പം 1/2 കിലോമീറ്ററിൽ കുറയാത്ത ദൂരത്തിൽ ഒരു യാത്ര നടത്തുകയും ചെയ്യുക.



ഈ വഴിയിലൂടെ പോകുക



ഈ വഴിയിലൂടെ പോകരുത്



ഈ പ്രതിബന്ധത്തെ തരണം ചെയ്യുക



ശുദ്ധജലം



അശുദ്ധജലം



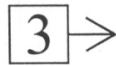
സന്ദേശിതൻമാർ



ശത്രുക്കൾ, യുദ്ധം



അടുത്ത നിർദ്ദേശം ലഭിക്കുന്നതുവരെ കാത്തു നിൽക്കുക



3 ചുവട് അകലെ കത്ത് രഹസ്യമായി വെച്ചിട്ടുണ്ട്. എത്ര ചുവടുകൾ അകലെ എന്നത് ചതുരത്തിനുള്ളിൽ രേഖപ്പെടുത്തണം. മറ്റു സംഖ്യകൾ ഒന്നും തന്നെ ചതുരത്തിനുള്ളിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ലെങ്കിൽ 3 ചുവടുകൾ ആണെന്നും അനുമാനിക്കാം)



ഞാൻ വീട്ടിലേക്ക് പോയി (മടങ്ങിപ്പോയി എന്നർത്ഥം)



ക്യാമ്പിലേക്കുള്ള വഴി

6. കാൽനട യാത്രക്കാർക്കായുള്ള റോഡ് സുരക്ഷാനിയമങ്ങൾ അറിയുകയും പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യുക.

കാൽനട യാത്രക്കാർക്കായുള്ള റോഡ് സുരക്ഷാനിയമങ്ങൾ

- ❖ നടപ്പാതയുണ്ടെങ്കിൽ അതിലൂടെ മാത്രം നടക്കുക. നടപ്പാത ഇല്ലെങ്കിൽ റോഡിന്റെ വലതുവശം ചേർന്നു നടക്കുക.
- ❖ ആദ്യം വലതുവശത്തേക്കും പിന്നെ ഇടതുവശത്തേക്കും നോക്കി വാഹനങ്ങളുടെ ഗതി വീക്ഷിച്ചശേഷം റോഡ് മറികടക്കുക.
- ❖ നാൽ കവലകളിൽ റോഡ് മറികടക്കരുത്. ജംഗ്ഷനിൽനിന്ന് അൽപം മാറി ഓരോ റോഡിലും പെഡൽസ്ട്രിയൻ ക്രോസ് ഊളായിരിക്കും ആ സ്ഥലത്തുകൂടെ റോഡ് മറികടക്കുക.

- ❖ പെഡസ്ട്രിയൻ ക്രോസ് ഇല്ലാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ രാത്രിയിൽ തെരുവ് വിളക്കുകൾക്ക് സമീപം റോഡ് ക്രോസ് ചെയ്യുക.
- ❖ സംഘമായി പോകുമ്പോൾ റോഡിന്റെ ഇടതുവശത്തുകൂടെ പോകുക.
- ❖ റോഡ് മുറിച്ചു കടക്കുവാൻ നിയമപരമായി അനുവാദം നൽകുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ വെളുത്ത വരകൾ കുറുകെ വരച്ചിരിക്കും. ഇതിനെയാണ് സീബ്രാക്രോസിങ് എന്നു പറയുന്നത്. കഴിയുന്നത്ര സീബ്രാക്രോസിങ്ങിലൂടെ മാത്രം റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കുക.
- ❖ റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കാൻ പ്രത്യേക സംവിധാനങ്ങളായ ഫുട് ഓവർ ബ്രിഡ്ജ്, ട്രൂലിക്കിയിലൂടെയുള്ള പാതകൾ മുതലായവ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ ഉപയോഗിക്കുക.
- ❖ ഡ്രൈവർക്ക് 50 മീറ്റർ എങ്കിലും അകലെവെച്ച് നിങ്ങളെ കാണാൻ കഴിയുന്ന വിധത്തിൽ വേഗത്തിൽ, എന്നാൽ ഓടാതെയും റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കുക.
- ❖ റോഡിൽ മധ്യത്തിൽ ഡിവൈഡർ/മീഡിയൻ ഉണ്ടെങ്കിൽ റോഡുകൾ ഓരോന്നും വേറെയായി മുറിച്ചു കടക്കണം.
- ❖ വാഹന ഗതാഗതം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് ചുമതലപ്പെട്ട പോലീസ് ഉദ്യോഗസ്ഥനുണ്ടെങ്കിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിക്കുക.
- ❖ ട്രാഫിക് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് സിഗ്നൽ ലൈറ്റുകളും റോഡ് അടയാളങ്ങളും ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് മനസ്സിലാക്കുകയും അനുസരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ❖ ഓട്ടോമാറ്റിക് സിഗ്നൽ ലൈറ്റുള്ള സ്ഥലത്ത് റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കാൻ അനുവദിക്കുന്ന സമയത്ത് പച്ച നിറത്തിലുള്ള ആളിന്റെ രൂപം തെളിയും. ചുവന്ന നിറത്തിലുള്ള ആൾരൂപം തെളിയുമ്പോൾ റോഡ് മുറിച്ചു കടക്കാൻ പാടില്ല.
- ❖ റോഡിൽ യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ എല്ലാവരും നിരനിരയായി യാത്രചെയ്യരുത്. രണ്ടു പേരിൽ കൂടുതൽ നിരനിരയായി സഞ്ചരിക്കരുത്.
- ❖ രാത്രി കാലങ്ങളിൽ സഞ്ചരിക്കാൻ വെളുത്തതോ പെട്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതോ ആയ തെളിഞ്ഞ നിറത്തിലുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. കയ്യിൽ ടോർച്ച് വയ്ക്കുകയും റോഡ് മുറിച്ചു കടക്കാൻ ലൈറ്റ് ഉള്ളസ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും വേണം.
- ❖ നിർത്തിയിട്ടിരിക്കുന്ന വാഹനങ്ങളുടെ ഇടയിലൂടെ റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കരുത്.
- ❖ റോഡ് ബ്ലോക്ക് ചെയ്തിരിക്കുന്ന കൈവരികളുടെ ഇടയിലൂടെ നുഴഞ്ഞ് കടക്കരുത്.
- ❖ ആംബുലൻസ്, ഷയർഎഞ്ചിൻ, പോലീസ് വാഹനം തുടങ്ങിയവ സൈൻ, ലൈറ്റ് തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിച്ച് വരുമ്പോൾ ധൃതിപിടിച്ച് റോഡ് മുറിച്ചു കടക്കരുത്. അത്യാവശ്യ വാഹനങ്ങൾക്കും ബസ് പോലെയുള്ള വലിയ പൊതുവാഹനങ്ങൾക്കും മുൻഗണന നൽകുക.

കുട്ടികൾ ഓർക്കാൻ

- ❖ റോഡിൽ സൈഡ്ചേർന്ന് മാത്രം നടക്കുക.
- ❖ റോഡിലേക്ക് എടുത്ത് ചാടാതിരിക്കുക.
- ❖ റോഡിൽ കളിക്കരുത്
- ❖ റോഡിൽ പന്തു തട്ടുകയോ, പട്ടം പറപ്പാക്കുകയോ ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കുകയോ ചെയ്യാരുത്.
- ❖ വലിയ വളവുകളിൽ റോഡ് കടക്കും മുൻപ് വാഹനം വരുന്നില്ല എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.
- ❖ റോഡിൽ വളഞ്ഞും പുളഞ്ഞും, നിരനിരയായി മതിൽപോലെയും നടക്കരുത്.
- ❖ റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കാൻ, നേരെ റോഡിൽനിന്നു വലത്തോട്ടു നോക്കുക. വണ്ടി വരുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് പോകുന്നതുവരെ കാത്തുനിൽക്കുക. വളരെ അകലെനിന്നു വണ്ടി വരുന്നില്ലെന്നു ഉറപ്പു വരുത്തിയശേഷം മാത്രം മുറിച്ചു കടക്കുക.

7. പ്രകൃതി പഠനയാത്ര നടത്തുക.