

J/DR.A.THIYAGARAJAH
MADYA MAHA VIDYALAYAM

KARAINAGAR



SCOUT
PERSONAL
LOG BOOK



Name :

Reg.No :

8037

J/DR.A.THIYAGARAJAH MADYA
MAHA VIDYALAYAM

KARAINAGAR



SCOUT
PERSONAL
LOG BOOK



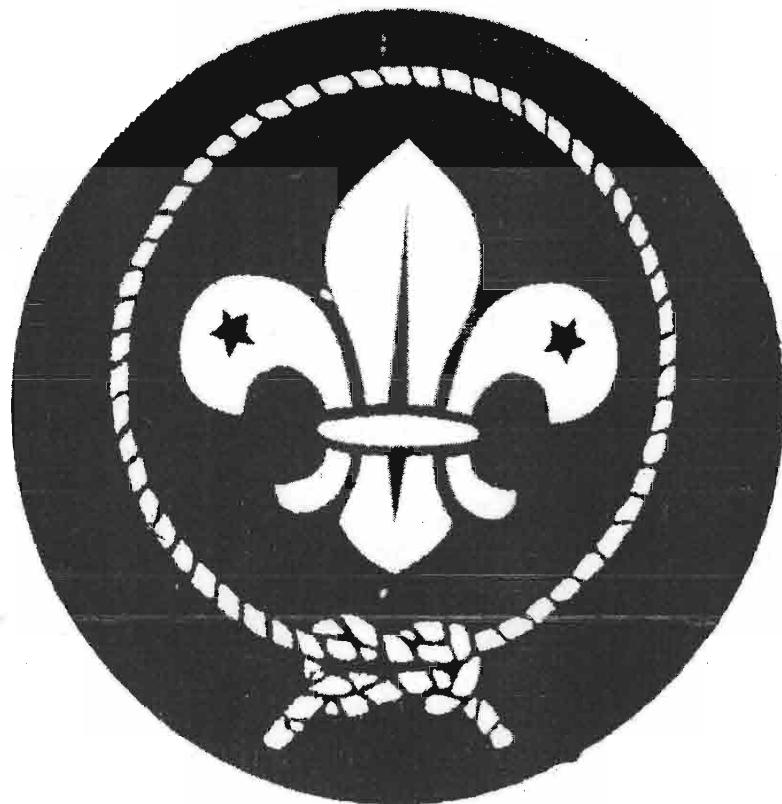
Name :

Reg.No :

8034



உலக சார்னர் சின்னம்



World Scout Badge

**சாரணர் ஸ்தாபகர்
பேடன் பவல்**
(ஹோமேட ஸ்ரீபின்சன் சீமித் பவல் பிரபு)



The Founder Robert Baden Powell
(Robert Stephen Smyth Baden Powell)

சீமாட்டி பேடன் பவல்

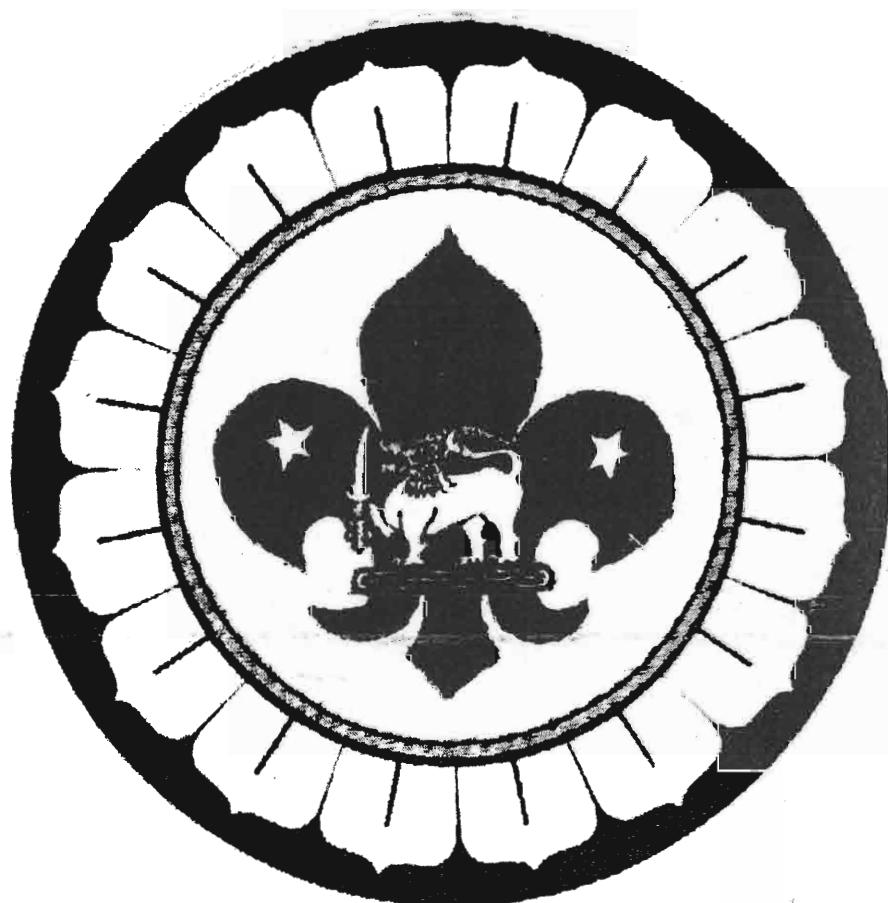
(ஏசன் கிளையர் சோமிஸ்)



Olave Lady Baden-Powell

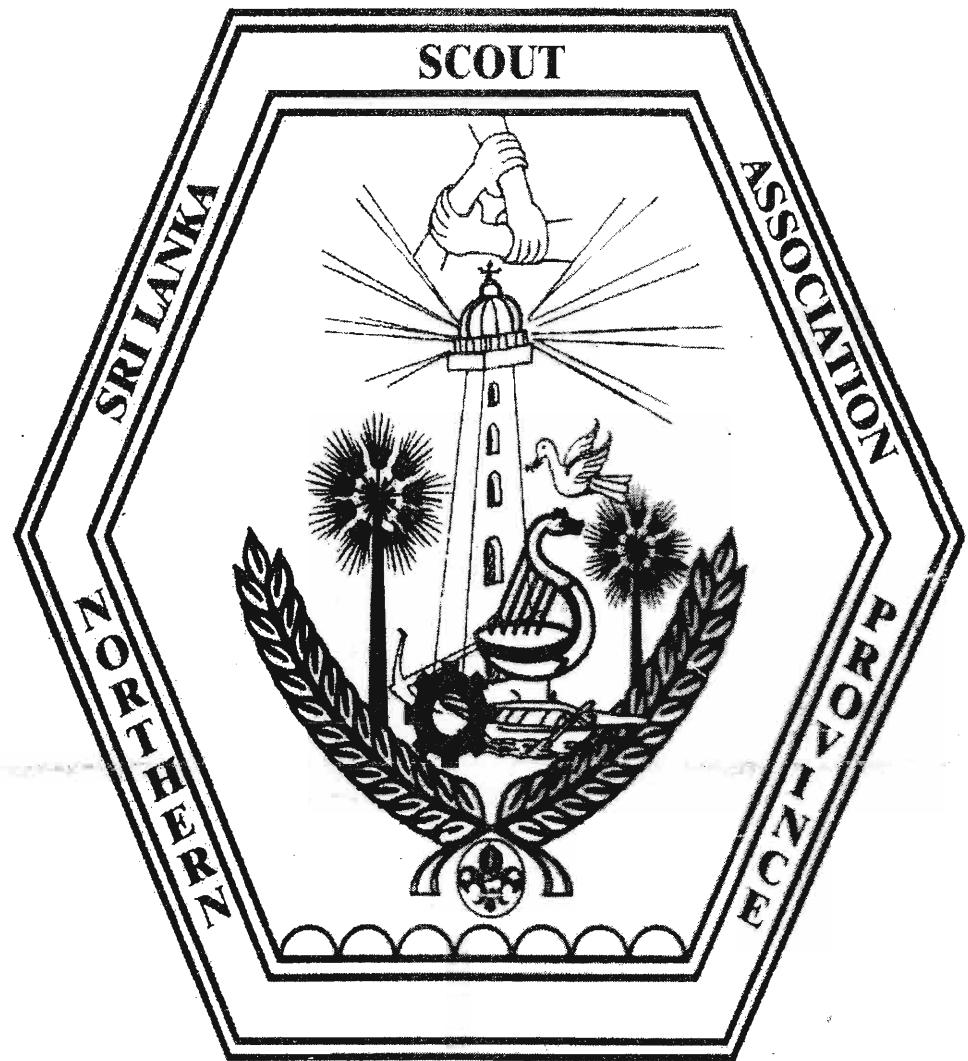
Seematti Baden Powell
Olave St. Clair Somes

ශ්‍රී ලංකා සාරණාර් සිංහම



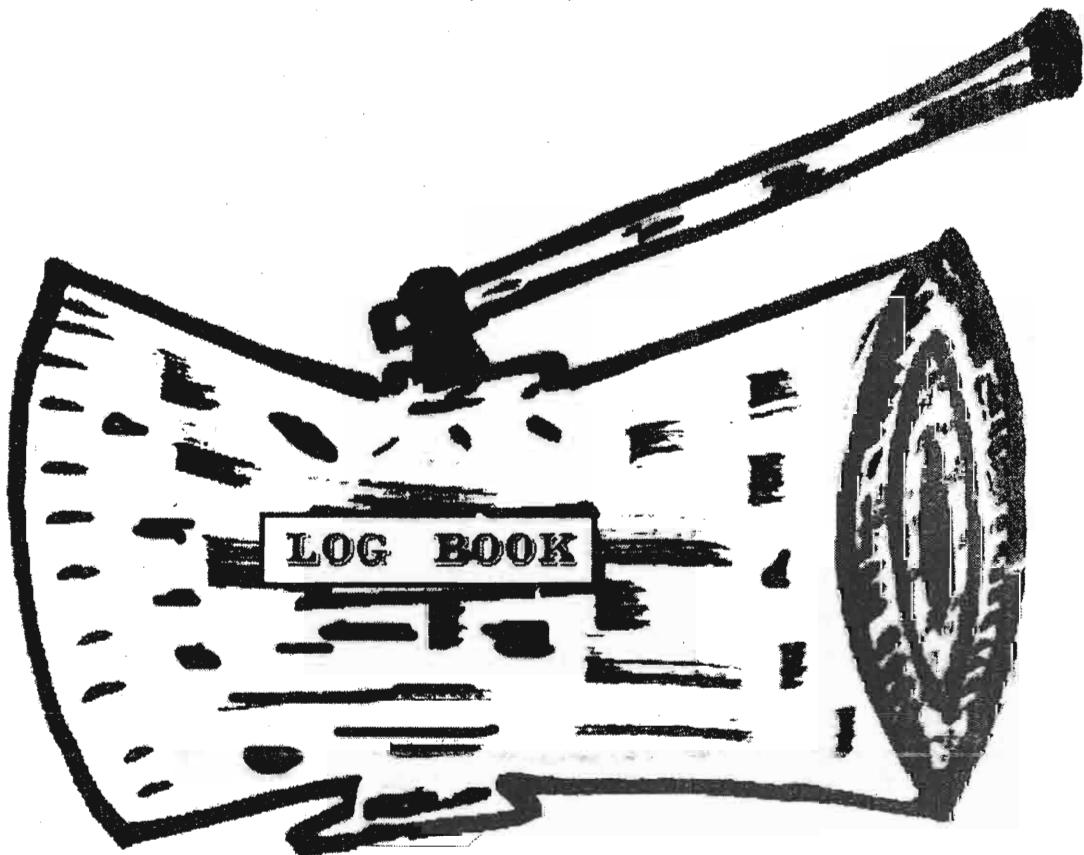
Sri Lanka Scout Badge

வடமாகாணச் சின்னம்

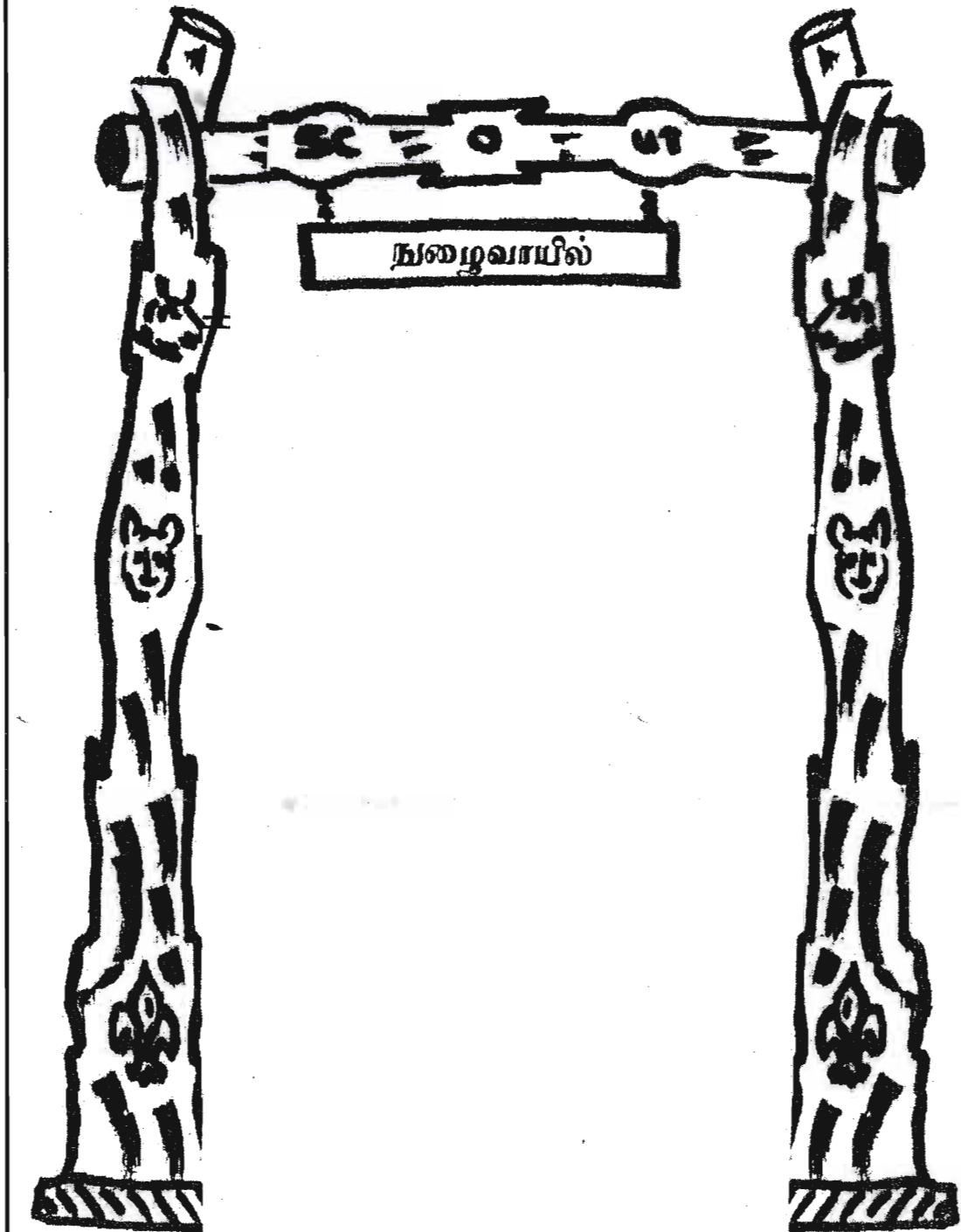


NORTHERN PROVINCE BADGE

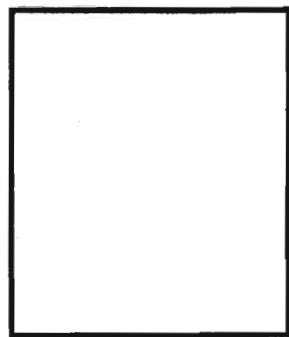
குற்புப் புத்தகம்



LOG BOOK



சுயவியரக் குறிப்பு



முழுப்பெயர் :

பிறந்த திகதி :அடையாள அட்டை இல

கல்வி கற்கும் பாடசாலை :

கல்வி கற்பிக்கும் பாடசாலை :

வத்விட முகவரி :

தொழில் :

சாரணனாக இணைந்த திகதி :

தந்தை பெயர் :

தொழில் :

தாய் பெயர் :

தொழில் :

பிள்ளைகளின் விபரம் :

பெயர்	பிறந்த திகதி	கல்வி கற்கும் ஆண்டு / தொழில்

.....
மாதிரிக் கையொப்பம்

அங்கத்துவச் சின்னங்கள்

உலகம்



World

இலங்கை



Sri Lanka

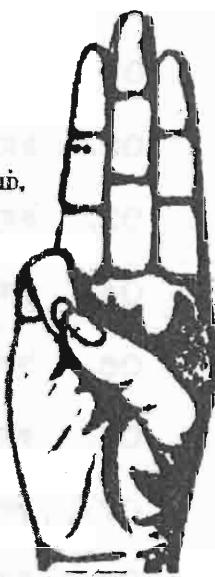
Membership Badges

சாரணர் வாக்குறுதி

என்னாற் கூடுமான வரை.

எனது சமயத்திற்கும், நாட்டிற்கும் என் கடமையைச் சொல்வேன் என்றும்,
எக் காலத்திலும் பிறகுக்கு உதவி பூரிவேன் என்றும்.

சாரணர் விதிகளுக்கு அமைந்து பணிந்து நடப்பேன் என்றும்
என் கௌரவத்தின் மீது நான் வாக்குறுதி அளிக்கின்றேன்.



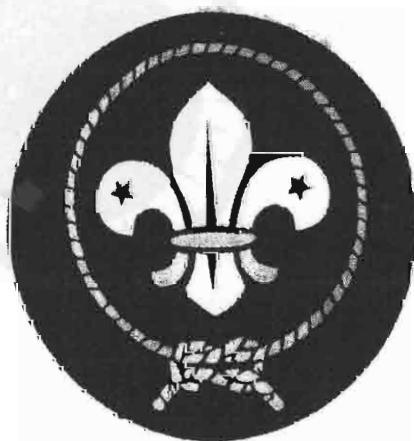
SCOUT PROMISE

On my honour I promise,
That I will do my best,
To my Religion and Country,
To help other People at all times,
To obey the Scout Law.



சாரணரி விதிகள்

01. சாரணன் நம்பத்தகுந்தலன்
02. சாரணன் பற்றிலுதி உடையலன்
03. சாரணன் நெசமும், மாரியாதையும் உடையலன்
04. சாரணர் மற்றெந்தச் சாரணலுக்கும் சகோதரங்
05. சாரணன் கைவியமுள்ளவன்
06. சாரணன் பிராணிகளின் தூதுவன்
07. சாரணன் ஒத்துக்கூப்பன்
08. சாரணன் மகிழ்ச்சியுடையவன்
09. சாரணன் சிக்கனமானவன்
10. சாரணன் சிந்தனை, எசால், செயல்சீல நூய்க்கூயாளவன்



சாரணர் சைகை

சாரணர் சைகையும், வணக்கச் சைகையும், வணக்கம் செய்யும் சந்தர்ப்பமும் அறிந்து செயல்பட வேண்டும்.

சாரணர் சைகை

வலது கையை தோள் மட்டத்திற்கு உயர்த்தி உள்ளங்கை முன்னோக்கிப் பார்க்க பெருவிரலால் மடிந்த கண்டு விரலின் நகத்தை அழுக்க, ஏனைய மூன்று விரல்களையும் நேராக மேல் நோக்கி நீட்டி ஒருங்கு சேர்த்து வைத்திருத்தல் ஆகும். மூன்று விரல்களும் சாரணர் வாக்குறுபில் உள்ள மூன்று அம்சங்களையும் குறிக்கும்.



சாரணர் தண்டமன்ற



சாரணர் தண்டத்துடன்

சாரணர் வணக்கச் சைகை

சாரணர் சைகையில் உள்ள கையை முழுவட்ட அடையில் தோள்வரை உயர்த்தி கையை மடித்து கண் புருவமருகே உள்ளங்கை முன் நோக்கிப் பார்க்க கொண்டு வந்து பின் உடம்புடன் உரோஞ்சிய நிலையில் கையை விடுவது சாரணர் வணக்கமாகும். கைமேல் உயர்த்துவது இரு அசைவெண்களாகவும் சைவிடுவது ஒரு அசை வெண்ணாகவும் அமையும்.



சாரணர் தண்டத்துடன் வணக்கச் சைகை

அ.



நிமிந்த நிலையில் நிற்கும்
போது வலது கையில்
தண்டம் இருக்க இடது
கையால் படத்திற் காட்டிய
வாறு வணக்கச் சைகை
செய்தல்.

ஆ.

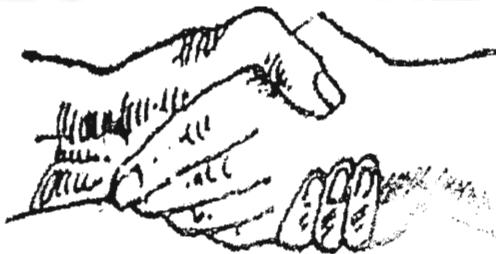


அணி வகுத்துச் செல்லும்
போது படத்திற் காட்டிய
வாறு தண்டமிருக்க இடது
கையால் வணக்கச் சைகையைச் செய்தல்.

இடது கைக்கலூக்கல்

சாரணர்களுக்குரிய தனித்துவமான அடையாளம் இதுவாகும்.

- 1) மரபுரீதியான போராளி தனது இடது கையில் இருக்கும் கேடயத்தை கீழ் வைத்து தனது இடது கையை வெறுமனை நீட்டின் சமாதானத்திற்கான அறிகுறியாக எதிரி ஏற்று போரை நிறுத்துவான். வலது கையில் இருக்கும் ஈட்டியிலும் பார்க்க தடுத்துப் பாதுகாக்கும் கேடயம் தரையில் வைக்கப்பட்ட முக்கியமாகும்.
- 2) இதயத்தின் பெரும்பகுதி மார்பகத்தின் இடது பக்கத்தில் இருப்பதால் இடது கை கலூக்குதல் இதய பூர்வமான நட்பின் அறிகுறியாகும்.
- 3) இடதுகை பாவங்கள் குறையச் செய்த தூய்மையான கை என்பதும் பொருள் மேற்கூறிய காரணங்களின் அடிப்படையில் சாரணர் இடதுகையை குலுக்குகின்றனர்.



வணக்கம் செய்யும் சந்தர்ப்பகள்.

1. சாரணர் சின்னம் அணிந்தவரை ஒரு நாளில் முதல் சந்திக்கும் பொழுது
2. சாரணத் தலைவரைச் சந்திக்கும் பொழுது
3. தேசியக்கொடி உயர்த்தப்படும் போதும், தேசிய கீதம் பாடும் போதும், சாரணர் கொடி பறக்க விடும்போதும். அல்லது அலங்காரமாக கொண்டு செல்லும் போதும் பிரேத ஹார்வலம் வரும் போதும் சாரணத் தலைவரின் மதிப்பிற்கு அமைய வணக்கம் செலுத்தலாம் அல்லது கவனமாய்நிற்றல்.
4. சாரணர் தண்டம் வைத்திருப்பின் வலக்கையில் தண்டத்தினை வைத்திருக்க இடது கையை சாரணர் சைகையுடன் இடுப்புரை உயர்த்தி சாரணர் தண்டத்தின் மேல் வைத்து வணக்கம் செய்தல்.
5. சமை வழிபாட்டு நேரத்தில் மட்டும் கவனமாக கூடுது நிறுப்பல் வேண்டும் (தொப்பி அணிந்திருப்பின் கழற்றல் வேண்டும்)



சாரணர் ஸ்தாபகர் வரலாறு

- ❖ 1857 மாசி 22ல் இங்கிலாந்தில் உள்ள லண்டன் மாநகரில் பிறந்தார்.
- ❖ நோபேட் ஸ்ரீவின்சன் சிமித் பேடன்பவல் முழுப்பெயர் ஆகும்.
- ❖ இவரது தந்தை நோபேட்கிறேஸ் பேடன்பவல் மதகுரு. சர்வகலாசாலை பேராசிரியர்.
- ❖ இவரது தாயார் கென்றீற்றா கிறேசி (அட்மிரல் வில்லியம் சிமித்தின் மகன்)
- ❖ ஏழு சகோதரரைக் கொண்ட குடும்பத்தின் ஆறாவதுபிள்ளை. 7ஆவது சகோதரி அக்னஸ் மூன்று வயதில் தந்தையை இழந்தவர். படிப்பில் ஆர்வம் குன்றியவர்.
- ❖ புறக்கலைகளில் வல்லவர் (படகு ஓட்டல், ஆடல், பாடல், வேட்டையாடல், நடிப்பு போன்றவை)
- ❖ 11 வயதில் உபசாரச் சம்பளம் பெற்று சாட்டற் கவுஸ் கல்லூரியில் மேற்படிப்பிற்காக இணைந்தார்.
- ❖ 19 வயதில் பட்டப்பிடிப்பினால் முடித்து இராணுவத்தில் சேர்ந்தார்.
- ❖ இந்தியா; அப்கானிஸ்தான், தென்னாப்பிரிக்கா ஆகிய நாடுகளில் பணியாற்றினார். “என்றால் தூயில் கொள்ளுதல் ஒன்றாய்” (இம்பீசா) என்ற பட்டம் குட்டப்பட்டது.
- ❖ 1899 இல் கேணல் ஆனார் மேப்கிங் நகரைப் பெரும்படை முற்றுகையிட சிறுபடையுடன் சிறுவரின் உதவியுடன் உதவி கிட்டும் வரை பாதுகாத்தார். பெரு வெற்றி வீரர் ஆனார்.
- ❖ 1901 இல் வெற்றி வீரராக தாய்நாடு திரும்பினார்.
- ❖ 1903 இல் சாரணியத்திற்கு துணை எனும் நூலை பகுதி பகுதியாக வெளியிட்டார்.
- ❖ 1907 ஆவணி 1 இல் இங்கிலாந்தில் பிறவுன்சி தீவில் 20 சிறுவர்களுடன் சாரணியத்தை ஆரம்பித்தார்.
- ❖ 1908 இல் “இளைஞர் சாரணியம்” என்ற நூலை வெளியிட்டார்.
- ❖ 1909 இல் இராணுவத்தில் இருந்து விலகினார். செல்வி. அக்னஸ் சாரணியத்தில் இணைந்தார்.
- ❖ 1910 இல் பெண்கள் சாரணியத்தை ஆரம்பித்தார்.
- ❖ 30-10 1912 இல் ஒலைவு சென்கிளையர் சோமஸ்ஜை திருமணம் செய்தார். இவர்களுக்கு மூன்றுபிள்ளைகள். பீற்றுர் மகன், கீதர். பெற்றீ மகள்.
- ❖ 1920 இல் உலகப் பிரதம சாரணர் ஆனார்.
- ❖ 1929 இல் பிரடு பட்டம் வழங்கப்பட்டது.
- ❖ 1930 இல் சீமாட்டி பேடன் பவல் உலகப் பிரதம சாரணியானார்
- ❖ 1938 இல் தனக்கு மிகப்பிடித்தமான ஆபிரிக்காவிலுள்ள கென்யா மலை அடிவார நெஜீரிகிராமத்திற்கு இறுதி வாழ்வைக் கழிக்கச் சென்றார்.
- ❖ 1941 லை 8ம் தீக்கு இயுப்பை எப்தினார்.



உலக சாரணர் சம்மேலனம்

1920 இல் உலக சாரணர் சம்மேலனம் உருவாகியது. இதன் தலைமை அலுவலகம் தற்பொழுது சுவிற்சலாந்து ஜெனிவாவில் உண்டு. இச்சபை இருவருடங்களுக்கு ஒரு முறை கூடி 12 உறுப்பினர்களைத் தெரிவு செய்யும் இந் நிர்வாகசபைவில் இரு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை இருவர் புதிய அங்கத்தவர்களாகத் தெரியப்படுவார். இவர்கள் சாரணிய வளர்ச்சிக்கான பொறுப்பை ஆற்றுப்படுத்துவார்.

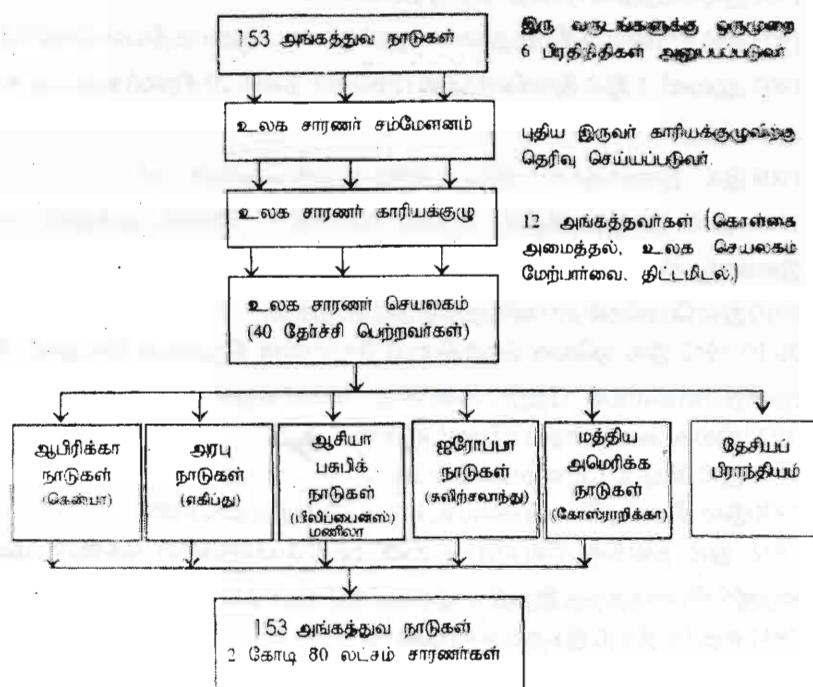
உலக சாரணர் சம்மேலன அங்கத்துவம்

உலக சாரணர் சம்மேலனத்தில் ஓர் தேசிய சாரணர் சங்கம் இணைவதற்கு பின்வரும் அடிப்படைத் தத்துவங்களை ஏற்று நடத்தல் வேண்டும்.

- ✗ சமயப்பற்று
- ✗ நாட்டுப்பற்று
- ✗ உலக சுகோதரத்துவம்
- ✗ பிறருக்கு உதவுதல்
- ✗ வாக்குறுதி, விதியினை ஏற்று நடத்தல்
- ✗ இஷ்ட பூர்வமான அங்கத்துவம்
- ✗ அரசியல் பற்றின்மை
- ✗ வெட்ட வெளி வாழ்க்கை

உலக சாரணியம்

உலக சாரணர் கீழ்க்கம்



- ❖ 1935 ஆம் ஆண்டு உலக சாரணர் மகாநாட்டில் ஜந்து பிராந்தியங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டது.
- ❖ உலக சாரணர் செயலக, பிராந்தியப் பணிகள், அறிவிப்பு, வழிநடத்தல், பயிற்சி, ஜம்போரிகள், நேரடி உதவி, ஆய்வுகள், வெளியீடுகள்.
- ❖ தேசிய சங்கங்கள் 210 (45 நாடுகளில் தேசிய சங்கங்கள் இல்லை, 6 நாட்டில் நடைமுறையில் மட்டும் உண்டு)

உலக சாரணியம்

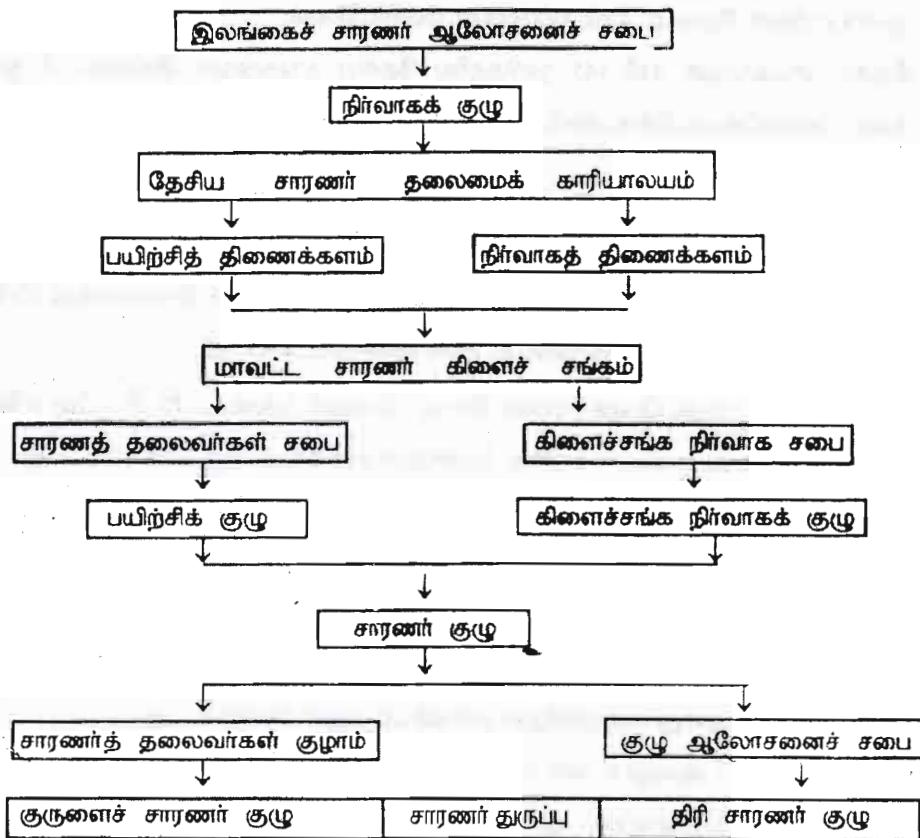
- 1907 ஆம் ஆண்டு - சாரணியம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. பிறவுன்சீ தீவு, இங்கிலாந்து 20 பேர்
- 1908 ஆம் ஆண்டு - இளைஞர் சாரணியம் நூல் வெளியிடப்பட்டது.
- 1909 ஆம் ஆண்டு - 1வது பெண் சாரணர் சேர்வு - செல்வி அக்னஸ் (B.P. யின் சகோதரி)
- 1910 ஆம் ஆண்டு - கடற் சாரணர் பிரிவு, பெண்கள் சாரணியம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
- 1916 ஆம் ஆண்டு - குருளைச் சாரணர் பிரிவு ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
- 1919 ஆம் ஆண்டு - திரி சாரணர் பிரிவு ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
- 1920 ஆம் ஆண்டு - கிள் வெல் பார்க் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
- உலக சாரணர் சம்மேளனம் அமைக்கப்பட்டது.
- 1925 ஆம் ஆண்டு - வலது குறைந்தோர் சாரணியம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
- 1929 ஆம் ஆண்டு - 3 ஆவது உலக சாரணர் ஜம்போரி - பேடன் பவலுக்கு பிரபு பட்டம் வழங்கப்பட்டது.
- 1930 ஆம் ஆண்டு - உலகப் பிரதம டாரணி (சீமாட்டி பேடன் பவல்)
- 1931 ஆம் ஆண்டு - 1 வது திரி சாரணர் உலக சம்மேளனம் கூடியது
- 1941 ஆம் ஆண்டு - விமான சாரணியம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
- 1952 ஆம் ஆண்டு - உலக சாரணர் தலைவர்கள் சில்வெல் பார்க்கில் முதல் முதன் சந்தித்தனர்.
- 1957 ஆம் ஆண்டு - உலக சாரணர் இயக்கப் பொன்விழா இங்கிலாந்தில் நடைபெற்றது.

உலக சாரணர் தலைமைச் செயலகம்

- 1920 - 1958 இங்கிலாந்து
- 1958 - 1968 கன்டா, ஓட்டவா
- 1968 முதல் சுவிற்சலாந்து, ஜெனிவா

இலங்கைச் சார்ணியம்

இலங்கைச் சார்ணி சங்க அமைப்பு



- ✗ இலங்கையில் ஏறத்தாழ 30,000 சாரணர்கள் உள்ளனர். (2008)
- ✗ ஆசிய பசுனிக் பிராந்தியத்தில் வெளிக்கள் ஆணையாளர் ஜெரால்ட் வி. பெர்னான்டோ பணி புரிந்தார்.

இலங்கையில் சாரணர் இயக்கத்தின் வளர்ச்சி

- 1912 - திரு. F.G. ஸ்ரீபன் அவர்களால் மாத்தளைக் கிரிஸ்த்தவக் கல்லூரியில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
- 1914 - கொழும்பு காலிமுக கிறீஸ்த்தவ ஆலயத்தில் சாரணர் இயக்கம் திரு. F.G. ஸ்ரீபன் ஆல் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.
- 1916 - கவேலோக மைதானத்தில் மேல்மாகாண ஒன்றுகூடல் இடம்பெற்றது.
- 1917 - கவேலோக ஓட்டத் திடலில் 1வது அகில இலங்கை ஒன்றுகூடல் இடம்பெற்றது.

- 1918 - கடற் சாரணியம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.
- 1921 - திரு. திருமதி பேடன் பவல் இலங்கைக்கு விஜயம் செய்தார்.
- திரு. C. பருக் எலியட் பிரதம ஆணையாளராக நியமனம் செய்யப்பட்டார்.
- 1922 - 1 வது தரு சின்னப் பயிற்சி நுவரேலியா பீற்று பாசனையில் நடைபெற்றது.
- 1925 - திரு. வேர்ணன் கிரேனியர் பிரதம ஆணையாளர் ஆனார்.
- 1930 - சாரணர் தலைமையலுவலகம் காலி முகத்திடலில் உள்ள பழைய பாராளு மன்றத்தின் முன்னுள்ள பாதுகாப்பு நிலையத்திற்கு கொண்டுவரப்பட்டது.
- திரு. J.H.D சரம் பிரதம ஆணையாளர் ஆனார்.
- 1931 - நாடுகளிடையில் கருத்துச் சாரணியப் பாசனை நடைபெற்றது.
- 1932 - கட்டுக்காஸ்தோட்டையில் அகில இலங்கைச் சாரணர் கைவேலை பொருட்காட்சி நடைபெற்றது.
- 1934 - பேடன் பவல் பிரபு இரண்டாம் முறை இலங்கைக்கு விஜயம் செய்தார்.
- 1942 - திரு. K. சோமசுந்தரம் பிரதம ஆணையாளர் ஆனார்.
- 1948 - P.M.I.C.H இற்கு அருகில் உள்ள கூம்பிகெனலில் இலங்கையில் 1 வது சாரணர் ஜம்போறி நடைபெற்றது. இளைஞர் சாரணியம் என்ற நூல் தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும் வெளியிடப்பட்டது. கேரணல் C.P. ஜயலத்தனா பிரதம ஆணையாளரானார்.
- 1954 - திரு. E.W. கண்ணங்கரா பிரதம ஆணையாளரானார்.
- 1957 - இங்கிலாந்தில் நடைபெற்ற உலக சாரணர் இயக்கப் பொன்விழாவில் கலந்துகொள்ளல். பாராளுமன்றத்தில் சாரணர் சட்டக்கோவை அங்கீகரிக்கப்பட்டது.
- 1962 - 2 வது தேசிய ஜம்போறி (பொன்விழா) குதிரை ஓட்டத்திடலில் நடைபெற்றது.
- 1967 - திரு. பிக்ஸல்ரோய் H. குணசேகரா பிரதம ஆணையாளரானார்.
- 1972 - திரு. C.M.P வணிக துங்கா பிரதம ஆணையாளரானார். வைரவிழா கண்டியில் கொண்டாடப்பட்டது.
- 1977 - திரு. H. கேமபால இரத்தினகுரியா பிரதம ஆணையாளரானார்.
- 1982 - திரு. T. செனிவரத்தினா பிரதம ஆணையாளரானார். பேடன் பவலில் 125 வது பிறந்த தினத்தைக் கெளரவித்து விசேட ஞாபகர்த்த முத்திரை வெளியிடப்பட்டது.
- 1983 - 3 வது தேசிய ஜம்போறி அனுராதபுரத்தில் நடைபெற்றது.

- 1987 - திரு. பெருகல் ஜெயசிங்கா பிரதம ஆணையாளர் ஆனார்.
- 1990 - சார்க் ஜம்போறி - ஆணையாளர் இறப்பு. திரு. து. வயனல் சில்வா பிரதம ஆணையாளரானார்.
1 வது சார்க் ஜம்போறி கொழும்பு விகாரமகாதேவிப்ரகாவில் நடைபெற்றது.
- 1991 - 1 வது "இன்டாபா" பாசறை மீரிகமவில் நடைபெற்றது.
- 1992 - 4 வது தேசிய ஜம்போறி குருநாகலில் நடைபெற்றது.
- 1993 - 2 வது இன்டாபா பாசறை மீரிகமவில் நடைபெற்றது. 4 வது தேசிய குருளைச் சாரணர் ஜம்போறி கஞ்சத்துறையில் நடைபெற்றது.
- 1994 - திரு. M.M. மொகிளன் பிரதம ஆணையாளர் ஆனார்.
- 1997 - திரு. K.H. கமிலல் பெணான்டோ பிரதம ஆணையாளர் ஆனார்.
- 1998 - 5 வது தேசிய ஜம்போறி கண்டியில் நடைபெற்றது.
- 2002 - 6 வது தேசிய ஜம்போறி காலியில் நடைபெற்றது.
- திரு. H.S. வீரக்கோன் பிரதம ஆணையாளரானார்.

சுய தறியுப் புத்தகம்

இக் குறிப்புப் புத்தகமானது ஒரு சாரணாக்கு சாரணீய வாழ்க்கையில் ஏற்படும் அனுபவங்களையும், பயிற்சிகளையும் குறித்து வைக்கும் முக்கிய குறிப்பேடு ஆகும்.

இப் புத்தகம் குறைந்தது 320 பக்கங்கள் கொண்டதாக இருத்தல் வேண்டும். 1 / 5 அளவு தாள் விரும்பத்தக்கது. இதனை உறுதியாகக் கட்டி வைத்திருத்தல் வேண்டும். திட்டமிட்டு இக்கொப்பியைக் கட்டி வைத்திருத்தல் நன்று.

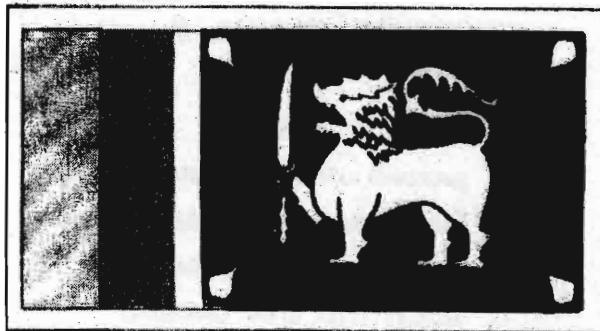
இதில் சாரணீயப் பாடத்திட்டம், சுயவிபரம், சாரணர் பாசறை, சாரணர் கூட்டங்கள் (அணிக்கூட்டங்கள் உட்பட) செய்திப்பாடுகள் (சிரமதானம், ஏனைய நிகழ்வுகள்) சின்னங்கள் பெறுவதற்கான முயற்சி என்பன ஓழுங்காகப் பதியப்பட்டு இருந்தல் வேண்டும்.

அணித்தலைவர்கள் வழிகாட்டலுக்கு ஏற்ப தயாரிக்கப்பட்டு ஒவ்வொரு கூட்டத்திற்கும் எடுத்துவரல் வேண்டும். சகல விடயங்களும் உடனுக்குடன் எழுதப்பட்டு சாரணத் தலைவரிடம் ஒப்பம் பேறல் வேண்டும்.

உலக சார்ணிய அங்கத்துவம்

உலக சாரண இயக்கத்தில் அங்கத்துவம் பெற வருடா வருடம் (மதிப்பீடு) அங்கத்துவச் சந்தா செலுத்துதல் வேண்டும் எனத் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்.

தேசிய கொடி



ஒரு நாட்டின் தேசிய ஒற்றுமையை எடுத்தியம்புவது தேசியக் கொடி ஆகும். 1948 - 03 - 06 இல் அப்போதைய பிரதமர் திரு. டி. எஸ். சேனாயக்கா அவர்களால் நிபாரிக்கப்பட்ட சகல இன மக்களின் பிரதிநிதிகள் கொண்ட குழுவின் தீர்மானத்திற்கு ஏற்ப தேசியக்கொடி உருவாக்கப்பட்டது.

தேசியக் கொடியை மதித்தல் நாட்டிற்கு நாம் அளிக்கும் மரியாதைக்கு நிகர் ஆகும். தேசிய கொடி ஏனைய கொடிகளை விட முதல் உயர்த்தப்படலும், உயரத்தில் பறக்க விடலும் வேண்டும். தேசியக் கொடி தாம்பாளத்தில் வைக்கப்பட்டு பறந்த வண்ணம் ஏற்றப்படல் வேண்டும்.

கொடி ஏற்றப்படும் பொழுது எழுந்து நிற்றல் வேண்டும். முழுங்காலுக்கு கீழ் கொடியை கொண்டு செல்லல் ஆகாது.

எமது தேசியக் கொடியின் அமைப்பு பின்வருமாறு

- ❖ சுற்றியுள்ள மஞ்சட் கோடு - இனங்களின் ஒந்துமைமையும்,
- ❖ ஏனைய பகுதிகளில் ஜூந்து பங்கினை உள்ளடக்கிய கருஞ்சிவப்பு நிறப்பகுதி சிங்கள அரசர்களின் நிறமாகும். இது சிங்கள மக்களைக் குறிக்கிறது. வாள் ஏந்திய சிங்கம் பண்டைய சிங்கள அரசர்களின் சின்னமாகும். நான்கு மூலைகளில் உள்ள அரசமிலை போன்ற அமைப்பு புத்தபெருமானின் நான்கு போதனைகளையும் எடுத்தியம்புகின்றது. தூக்கம், தூக்கத்திற்கான காரணம், தூக்கத்தினை நிவர்த்தி செய்தல், தூக்கத்தினை நீஷ்குதல் என்பனவாரும்,
- ❖ செம்மஞ்சள் நிறம் - தமிழ் இனத்தினரைக் குறிக்கிறது.
- ❖ பச்சை நிறம் சிறுபான்மை இனமாகிய முஸ்லீம், பறங்கியர் ஆகிய ஏனைய சமூகத்தினரைக் குறிக்கிறது.
- ❖ இலங்கையின் சுதந்திர தினம் - 04.02.1948
இலங்கையின் குடியரசு தினம் - 22.05.1972

தேசிய க்தம்

சிறீ லங்கா தாயே - நம் சிறீ லங்கா

நமோ நமோ நமோ தாயே //

நல்லெழில் பொலி சீரணி
நலங்கள் யாவும் நிறை வான்மணி லங்கா
ஞாலம் புகழ் வள வயல் நதி மலை மஸர்
நறுஞ் சோலை கொள்லங்கா
நமதுறு புகவிடம் என ஒளிர்வாய்
நமதுதி ஏல் தாயே

நமதலை நினதடி மேல் வைத்தோமே

நமதுபிரே தாயே - நம் சிறீ லங்கா

நமோ நமோ நமோ நமோ தாயே

நமதாருள் ஆனாப்
நவை தலிர் உணர்வானாய்
நமதேர் வலியானாப்
நவில் சுதந்திரம் ஆனாய்
தமதிளமையை நாட்டே
நகு மடி தனையோட்டே
அமைவறும் அறிவிடனே
அடல் செறி துணிவருளே நம் சிறீ லங்கா
நமோ நமோ நமோ நமோ தாயே

நமதார் ஒளி வளமே
நறிய மலர் என நிலவும் தாயே
யாமெலாம் ஒரு கருணை அணைப்பயந்த
எழில் கொள் சேய்கள் எனவே
இயலுறு பிளவுகள் தமை அறவே
இழிவென நீக்கிடுவோம்
சமூ சீரோமணி வாழ்வறு புமணி
நமோ நமோ தாயே நாம் - சிறி லங்கா
நமோ நமோ நமோ நமோ தாயே

இயற்றியவர் : திரு. ஆனந்தசமரக்கோன்

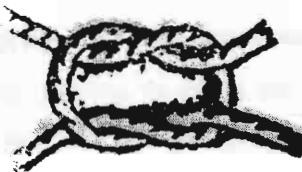
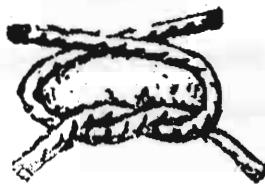
சாரணாரி கைத்திறன்

கட்டுகள்

கட்டுக்களைக் கட்டத்தெரிவதுடன் எச்சந்தரப்பத்தில் எவ்வளக்யான கட்டுக்களைக் கட்ட வேண்டும் என்னாகு அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

நேர்கட்டு (Reef Knot)

இது முதலுதலிச் சிகிச்சையில் கட்டுவதற்கும், கயிறுகளின் முனைகளைச் சேர்த்துக் கட்டுவதற்கும் உபயோகமாகும்.



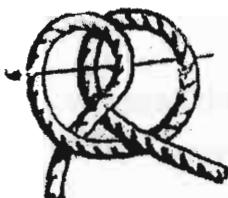
துணக்கட்டு (Sheet Bend)

ஒரே பருமலிலுள்ள அல்லது வித்தியாசமான பருமலிலுள்ள கயிறுகளை இணைப்பற்கு உபயோகமாகின்றது.



அளைத்தும்புக் குழழச்ச (Clove Hitch)

வழியாக்கல் வேலைகளில் கயிறுகளை மரங்களில், அல்லது தடிகளில் கட்டுவதற்கு இது உபயோகமாகின்றது.



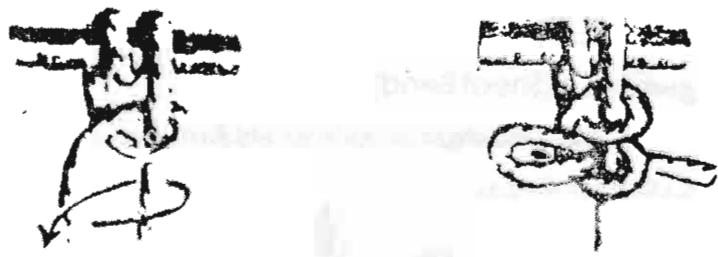
வளையக்கட்டு (Bowline)

நமுவாத ஒரு வளையத்தை உடையதாக இருக்கும். இம் முடிச்சானது ஆபத்தில் அகப்பட்டோரைப்பாதுகாக்கும் பொழுது உபயோகமாக இருக்கும். ஆடு, மாடு கட்டுதல்.



ஒரு வளையமும் தீரு ஒற்றைக் குழழச்சுக்களும் (Round Turn and Two Half Hitches)

ஒரு தூணுடன் அல்லது தடியுடன் கயிறு ஒன்றைக் கட்டுவதற்கு இது உபயோகமாகும். கூடாத்தை இழுத்துக் கட்டவும் பயன்படும்.



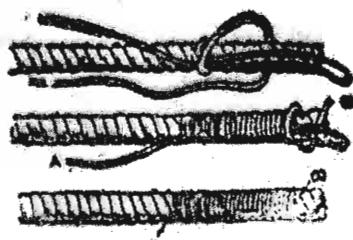
சுருக்குக் குழழச்சு (Sheep Shank)

தளர்ந்த கயிறுகளை இறுக்கவும், நீண்ட கயிறுகளை குறுக்கவும் இக் குழழச்சு உபயோகமாகின்றது.



குலைவுத் தடை வர்ச்சு (Whipping)

இது கயிற்றின் நுனி குலையானது தடைப்பதற்கு இவ் வர்ச்சு உதவுகின்றது. கயிற்றின் பருமனுக்கு ஏற்பா வரியும் கயிற்றின் பருமன் அணுதல் வேண்டும்.



அணிச் செயற்பாடுகள்

அணிச் செயற்பாடு என்பது ஓர் அணியின் அணித்தலைவரின் வழி நடத்தலின் கீழ் செயற்படல் ஆகும். அணி எனும் போது 5 - 8 வரையிலான சாரணர்களைக் கொண்ட ஓர் சிறு குழு அணிஎனப்படும். அவர்களுள் அதற்கு ஓர் தலைவர் அவர் அணித்தலைவர் என்றும் ஓர் உபதலைவர் அவர் உதவி அணித்தலைவர் என்றும் அழைக்கப்படுவர்.

இங்கே அணித்தலைவரே அணியின் செயற்பாடுகளை திட்டமிட்டு செயற்படுத்துவார். சாரணத் தலைவர் வேண்டிய ஆலோசனைகளையும் உதவிகளையும் வழங்குவார். அணித் தலைவரின் வழிநடத்தலின் கீழ் அவ்வணிச் சாரணர் செயற்படல் வேண்டும். அணிச் செயற்பாடுகளின் சில பின்வருமாறு.

சமைத்தல், தோட்ட வேலை, படம் எடுத்தல், நூல் நிலைய வேலை, படகோட்டல், கணவி நிகழ்ச்சி, சமையல் அடுப்புக்கள், முன்னோடித்திட்டங்கள் போன்றவையாகும். இச் செயற்பாடுகளில் ஒன்றினைத் தெரிவு செய்து திட்டமிட்டுச் செயற்படல் வேண்டும்.

ஆட்ராக்கியம்

1. தனிநபர் சமூக சுகநலப் பழக்க வழக்கங்கள் குறித்த சுகாதார விதி முறைகளை அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.
2. செயல் முறைகளில் ஈடுபாடுகொண்டு அறிந்து அறிக்கை செய்தல் வேண்டும்.

காயத்தை சுத்தம் செய்தலும் மருந்து கட்டுதலும்

1. முதலில் கைகளைச் சுத்தம் செய்தல் வேண்டும்.
2. கழுவும் மருந்தினை பஞ்சில் எடுத்து காய வெளிப்புறத்தினை முதலில் துப்பரவு செய்தல் வேண்டும்.
3. வேறு பஞ்சில் கழுவும் மருந்தினைத் தோய்த்து உட்புறக் காயத்தைத் துப்பரவு செய்தல் வேண்டும்.
(வெளிப்புறத் துப்பரவின் பின் உட்புறத் துப்பரவு செய்வது வெளி அழுக்கு உட்புறம் செல்வதனைத் தடை செய்ய)
4. சிறிது உலர் மருந்தினை வைத்து கட்டும் துணியினால் கட்டுதல் வேண்டும்.
(சிறிது உலர் விடுவது சீழ்ப்பிடித்தலைத் தவிர்ப்பதற்கு)
(மு.கு: காயம் கழுவும் மருந்துகள் சில ஜூதாக்கப்பட வேண்டும் அவதானிக்கவும்)

உடல் நிலை

சாரணர்களைப் பொறுத்தவரையில் உடல் ஆரோக்கியம் மிகவும் முக்கியமானது ஆகும். சாரணர் தனது செயற்பாடுகளைத் திறம்படச் செய்வதற்கு உடல் ஆரோக்கியம் அவசியமாகும். இது அவன் தனது சேவையைச் சரிவரச் செய்ய முடியும். உடல்நிலை சீராக இருந்தால் தான் அவன் தனது பணியினைச் சீராகச் செய்ய முடியும். இல்லாவிட்டன் செய்ய முடியாத நிலை ஏற்படும். இதன் காரணமாக நிற்றல், நடத்தல், இருத்தல் ஆகிய நிலைகள் முக்கியமாக கவனிக்கப்படுகின்றன.

இதற்கான விபரமும் படவிளக்கமும் பின்வருமாறு.

நிற்கும் போது

தலை குனிந்து உள்வளைந்து நிற்காதே. நிமிர்ந்து உற்சாகமான நிலையில் நிற்றல் வேண்டும்.



பிசூபான் நிலை



சரியான நிலை

நடக்கும் போது

தலை குனிந்து நிலத்தைப் பார்த்தவாறு வெட்கப்பட்டு நடத்தல் ஆகாது நிமிர்ந்த நிலையில் அவதானத்துடன் உற்சாகமாக மகிழ்வுடன் நட.



பிசூயான நிலை

சரியான நிலை

இருக்கும் போது

உள்வளைந்து முதுகை வளைத்து இருப்பது தவறானது ஆகும். இருக்கும் போது நன்றாக நிமிர்ந்து உட்காருதல் வேண்டும்.



பிசூயான நிலை



சரியான நிலை

கட்டுவாக்கி

இலகுவாய் நிற்றல்

கணமாய் நிற்றல்

திட்டுபக்கம் அல்லது வலதுபக்கம் திரும்புதல்

மின் திரும்புதல்

நீண்ட நிலையில் காலம் குறித்தல்.

போன்றவற்றைச் செய்யப்படியுங்கி பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

கைச் சமிக்கைகள்

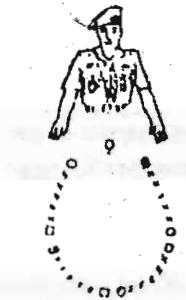
- | | | |
|------------------------------|---|---------------|
| 1. நேர் கோட்டில் நிற்றல் | - | In Line |
| 2. குதிரை ஸாட வடிவம் | - | Horse Shoe |
| 3. ஒடுங்கிய நிரையில் நிற்றல் | - | Close Column |
| 4. அகன்ற நிரையில் நிற்றல் | - | Open Column |
| 5. "ப" வடிவம் | - | Hollow Square |
| 6. வண்டிய சில்லு வடிவம் | - | Cart Wheel |
| 7. நிரலாக நிற்றல் | - | File in Rows |
| 8. வட்ட வடிவம் | - | Circle |

கைச் சமிக்கை விளக்க குறிப்பு படங்கள்

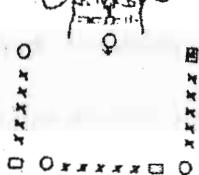
நேர் கோட்டில் நிற்றல்
(In Line)



குதிரை ஸாட வடிவம்
(Horse Shoe)



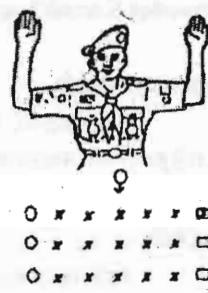
"ப" வடிவம்
(Hollow Square)



ஒடுங்கிய நிரையில் நிற்றல்
(Close Column)



அகன்ற நிரையில் நிற்றல்
(Open Column)



வண்டிய சில்லு வடிவம்
(Cart Wheel)



நிரலாக நிற்றல்
(File in Rows)



வட்ட வடிவம்
(Circle)



- ♀ சாரணத் தலைவர்
- ♂ கடமை அணித் தலைவர்
- அணித் தலைவர்
- உதவி அணித் தலைவர்
- சாரணன்

ஆது குழல் சமிக்கக்கூடிய, கைச் சமிக்கக்கூடிய

ஆது குழல் சமிக்கக

1. அவதானம் (நிசப்தம், அமைதி)
 2. ஒன்று சேருங்கள்
 3. அணித் தலைவர்
 4. ஆபத்து
 5. பிரிந்து செல்லவும்
 6. கடமை அணித் தலைவர்
 7. தநுப்பித் தலைவர்
- குறுக் கொண்டு — பிடித்து விடுவோன்று

மேற்கூறிய சமிக்கக்கூடிய பிரயோகிக்க முன்னால் ஒரு நீண்ட தோனியை ஊதி அவதான நிலைக்கு கொண்டுவரல் வேண்டும்.

சமூக சுக்காலம்

புகைத்தல், மதுபானம் அருந்துதல், பேசுதல் போதுக்கு அடிமையாதல், வெற்றிலை போடுதல் என்பவற்றால் ஏற்படும் நீங்கு பற்றி அறிந்திருத்தலும், அறிக்கை தயாரித்தலும்.

சமூகம்

தன்னைச் சுற்றியுள்ள பிரதேசம் பற்றியறிந்திருத்தல். தனது வீட்டைச் சுற்றியுள்ள பிரதேசம் பற்றி அறிந்திருப்பதுடன் முக்கிய அலுவலகங்கள் (அரசு தினைக்களங்கள்), புகையிரத நிலையம், பஸ்தரிப்பு நிலையம், வைத்திய நிலையம், தீயணைப்புக் காரியாலயம், பூந்தோட்டம், விளையாட்டு இடம், பாடசாலை, குளிக்கும் இடம், தொழிற்சாலை, தபாற் கந்தோர், சமய முக்கிய இடங்கள் என்பள பற்றி அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

துணிகரச் செயல்

வெளிக்கள் முயற்சி

அணி அல்லது துருப்பினால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட வெளிக்கள் முயற்சிகளில் பங்கு பற்றுதல். அவைபின்வருமாறு.

நடைப் பிரயாணம், தடைகள் தாண்டும் பயிற்சி, இயற்கை வள பிரசித்தி பெற்ற இடங்களைப் பார்வையிடல், பட்கோட்டல், மலை ஏறுதல் போன்றவை.

சேலைக்காலம் : 2 மாத கால சேலை செய்திருத்தல் வேண்டும். தொடர்ச்சியாக கூட்டங்களுக்கு சமூகமளித்திருத்தல் வேண்டும்.

அங்கத்தவர் சின்னம்



சாரணனின் பெயர் :

ஊவட்டம் : பதிவு இல :

திரு : பதிவு இல :

பிறக்க திகதி :

சாரணர் குழுவில் சேர்ந்த திகதி :

(குருளைச் சாரணனாக / சாரணனாக)

இணைப்பு விருது : இணைப்பு சின்னம்:

ஒதுப்பில் சேர்வு : அனி :

		தேவைகள்	சித்திவெற்ற திகதி	அணித்தலைவர் ஒப்பம்
A	01	வாக்குறுதியும், விதியும்		
	02	சாரணர் சமிக்கையும், வணக்கச் சௌகர்யம்		
	03	ஸ்தாபகர் வரலாறு		
	04	சாரணிய வரலாறு (இலங்கை)		
	05	சுய குறிப்புப் புத்தகம்		
	06	உலக சாரண அங்கத்துவம்		
	07	சேமிப்பு		
B	08	தேசிய கொடி		
	09	தேசிய கீதம்		
C	10	கட்டுக்கள் (6)		
	11	குலைவத் தடை வரிச்சு		
	12	அனிச் செயற்பாடுகள்		
D	13	சுகநல் பழக்கவழக்கங்கள்		
	14	காயத்தை துப்பரவு செய்தல்		
	15	உடல்நிலை		
	16	கட்டளைகள்		
	17	சமிக்கைகள் (கை & ஊதுகுழல்)		
	18	சமூக சுகநல்ப் பழக்க வழக்கம்		
E	19	குழல் பற்றிய அறிவு		
F	20	வெளிக்களச் செயற்பாடுகள்		

கலை தேவைகளும் பூரணப்படுத்திய திகதி:.....

அணித்தலைவர்கள் சபையில் அங்கீகரிக்கப்பட்டது :

அணித்தலைவர் பெயர் & ஒப்பம்

நேர்முகப் பரிசைக்கு சிபார்சு செய்கின்றேன் :

சாரணத் தலைவர் பெயர் & ஒப்பம்

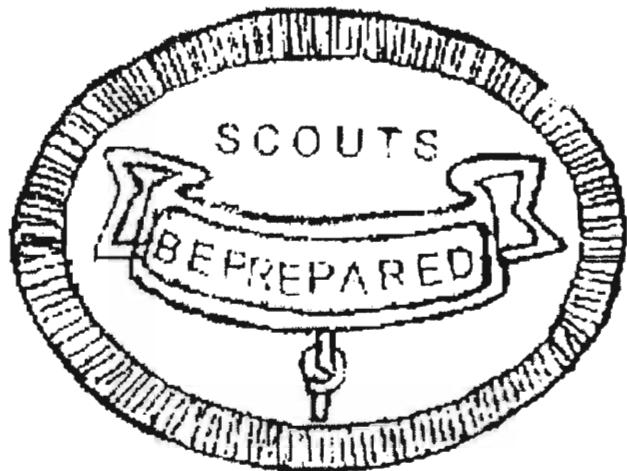
நேர்முகப் பரிசைக் குறிப்பும் ஒப்பமும் :

நேர்முகப் பரிசைக் குறிப்பும்

சின்னம் குட்டியது :

சாரணத் தலைவர் பெயர் & ஒப்பம்

சாமுணர் விருது



Scout Award

பதல்ட்டர் சாமுணர் விருது



Substitute Scout Award

பொறுப்பு

சாரணர் வாக்குறுதிக்கும், விதிகளுக்கும் அமைய நடத்தல்.

சாரணர் விருதினைப்பெற விரும்பும் சாரணன், சாரண அணித்தலைவருக்கோ அல்லது சாரணத் தலைவருக்கோ தான் சாரணர் வாக்குறுதிக்கும், விதிக்கும் அமைய தனது சாரண வாழ்நாளில் சிறந்த வாழ்வினை நடாத்துகின்றான் என்பதை நிருபித்துக் காட்டல் வேண்டும்.

சேமிப்பு

சேமிப்புப் பழக்கம் சாரணனுக்கு இற்றியமையாதது. சிறிது சிறிதாகச் சேமிப்பதன் மூலம் பிற்கால வாழ்க்கை எதுவித பிரச்சனையுமின்றி வாழ வழிவகுக்கும். சிறுவயதில் ஆரம்பிக்கும் திப்பழக்கம் வாழ்க்கை சிறப்புற அமைய வழிசமைக்கும் என்ற நோக்குடன் அங்கத்துவச் சின்னத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட சேமிப்புப் பழக்கமும், சேமிப்புப் புத்தக பேணல் முறையும் தொடர்ந்து பேணப்படல் வேண்டும்.

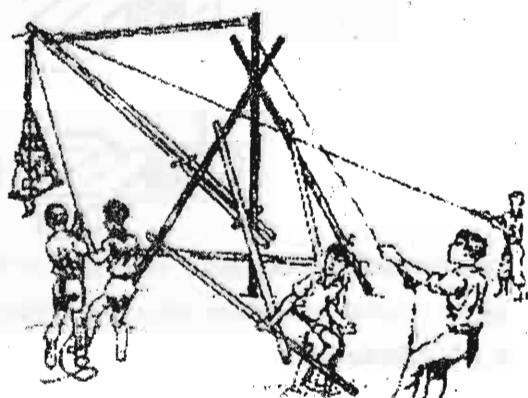
குறிப்புப் புத்தகம் பேணல்

சாரண விருதினைப் பெறவிரும்பும் சாரணன் மிக முக்கியமாக குறிப்புப் புத்தகத்தினை ஒழுங்காகப் பேணுதல் வேண்டும். இவ் அடிப்படையில் அணிக்கட்டங்கள், குழுக்கட்டங்கள், பாசறைகள், சாரணர் சம்பந்தமான குறிப்புக்கள் பதியப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். இவை ஒழுங்காகத் தீக்தியிடப்பட்டு பதியப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். சாரணத் தலைவரின் ஓப்புதல் இடம்பெறல் வேண்டும். சாரணத் தலைவரின் ஓப்பம் பெறப்படும் பொழுது தான் அது முழுமையாகியும்.

பண்பு

தனித்து ஒருவனாக செயற்படும் போது அவனது பண்பு, கலாச்சாரமோ வளர்ச்சி பெறாது. எனவே சாரணன் ஏனையோர் முன்னிலையில் கலை நிகழ்ச்சி, பொருட்காட்சி, பாசறைத்தீ கண்பவற்றில் பங்குபற்றும் போது, அவனது பண்பு, பழக்கவழக்கங்கள் விருத்தியடைய ஆதிவகுக்கின்றது. எனவே இவ்வகையான நிகழ்வில் பங்குபற்றுதல் வேண்டும்.

சரித்திர, கலாசார அல்லது கல்வி சம்பந்தமான இடங்களுக்கு விழுங்க செய்து அதன் பண்பாடு, மனபாண் என்பவைகளையும், தான் துவதானித்த விடயங்களையும் பற்றி 200 சொற்களுக்கு குறைாயாது கட்டுரை எழுதுதல் வேண்டும்.

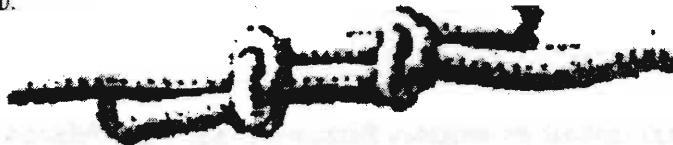


சாரணரி கைத்திறன்

கட்டுக்கள் :

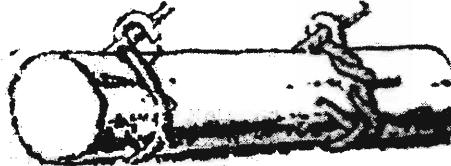
1. செம்படவர் முடிச்சு (Fisherman's Knot)

இரண்டு சுரமான அல்லது நழுவும் தன்மையுடைய கயிறுகளை இணைத்துக் கட்டுவதற்கு உபயோகமாகும்.



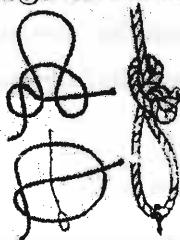
2. மரமுடிச்சு (Timber Hitch)

மரக்குற்றி அல்லது தடியில் கயிறு நழுவாது நூலியைப் பலமாகப் போட இது உபயோகமாகும்.



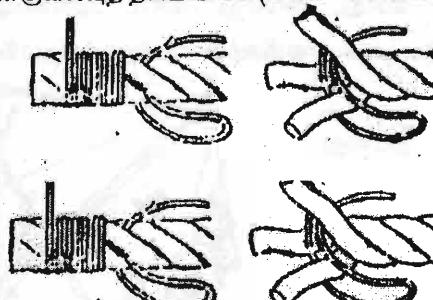
3. பண்டிபிழுப்பாண் முடிச்சு (Manharness Knot)

இழுப்புக் கயிறுகளில் இழுக்கும் வளையமாக இழுமுடிச்சு உபயோகிக்கப்படுகிறது.



4. பட்கோட்டிகளின் குலைவத் தடை வரிச்சு

பட்கோட்டிகளின் குலைவத் தடைவரிச்சு (Sail - Marker's Whipping)

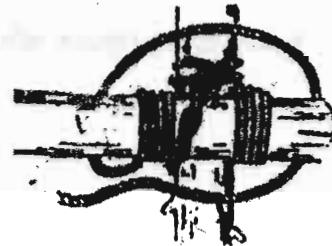


மந்திரைய நூனி குலைவத்தடை வரிச்சிலும் பார்க்க இவ் வரிச்சானது வலிமையானது பலமானது ஆகும். சுரமான கயிற்றினை வரிய இது சிறந்தது. இதனால் இதனை பட்கோட்டிகள் (மாலுமி) உபயோகிக்கின்றனர்.

வழியாக்கல் கட்டுக்கள்

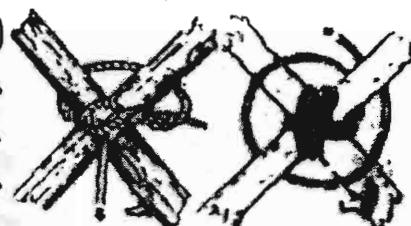
சதுரக்கட்டு : (Square Lashing)

இக்கட்டானது இரு கம்பங்களை ஒன்றின் மேலாக ஒன்றாக செங்குத்தாக வைத்து இணைத்துக் கட்டப் பயன்படும் முளைத்தும்புக் குழைச்சில் ஆரம்பித்து முளைத்தும்புக் குழைச்சில் முடிவடைகின்றது. கீழ்த்தடியில் தொடங்கி மேற்றடியில் முடிதல்.



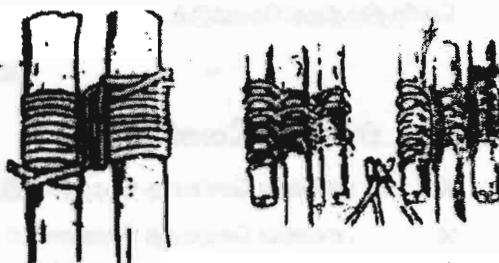
மூகலைவிட்டக்கட்டு : (Diagonal Lashing)

இக் கட்டானது கம் பங்களை குறுக்கே வைத்துக்கட்டப் பயன்படும். மரமுடிச்சுப் போட்டுத் தொடங்கி முளைத் தும்புக்குழைச்சு போட்டு முடிக்க வேண்டும்.



கத்திக் கட்டு : (Shear Lashing)

இது இரு கம் பங்களை இணைத் தக்கட்டுதலும். ஒரு கம்பத்தைச் சுற்றிமுளைத் தும்புக் குழைச்சுப் போட்டு பின்னர் இரு கம்பங்களையும் பிணைத்துச் சுற்றிக் கட்டி பின் ஏற்ற நைய கம் பத் தில் முனைத் தும்புக் குழைச்சினைப் போட்டு முடித்தல்

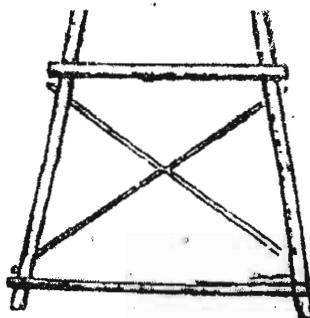


செயற்பாட்டுத் திட்டம்

ஈங்கும் மரச்சட்ட அமைப்பு : (Trestle)

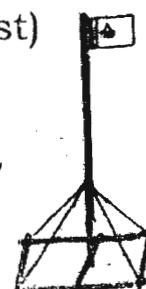
ஈங்கன் அமைப்பதற்கு இது உபயோகமாகின்றது.

ஈங்கிய வழியாக்கல் வேலைகளில் இதன் உபயோகம் அதிகம்.



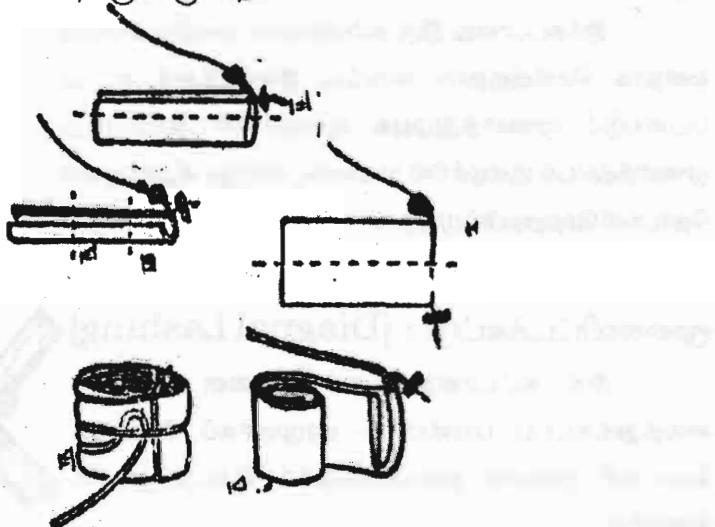
ஈங்கக்கூடிய கொடிக்கம்ப் அமைப்பு : (Portable Flag Mast)

இடம் விட்டு இடம் நகர்த்திப் பாவனை செய்ய இக் கொடிக்கம்பனது உபயோகமாகிறது



கொடியைப் பறக்கவிடத் தயார் செய்தல்.

உடைத்துப் பறக்க விட மடிக்கும் முறை :

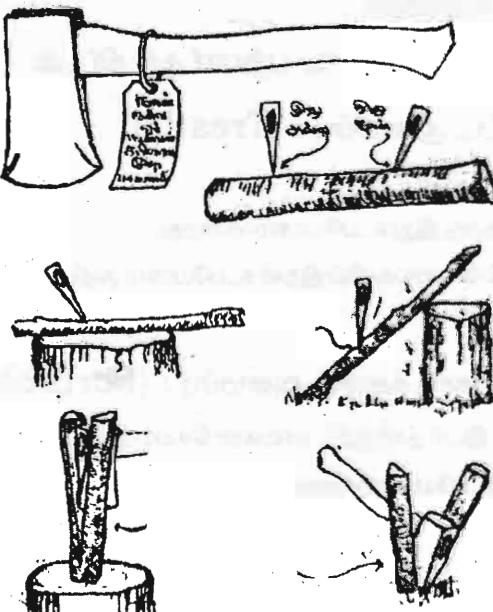


ஒரு சாரணன் கொடியை பறக்கவிடும் முறையை நன்கு தெரிந்திருப்பதுடன் சாதாரண கொடி பறக்கவிடும் வைபவத்தில் கலந்து கொள்வதுடன் அவ்வையவத்திற்கு தலைமை தாங்கவும் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்.

கைக்கொட்டி

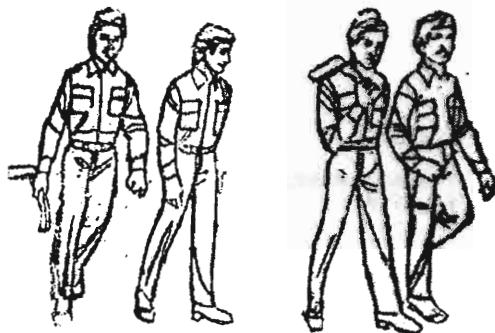
கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை :

- ✗ பாவனை செய்யாத நேரத்தில் இதன் முனையை முடிவைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- ✗ பாவனை செய்யாத வேளையில் தலைக்கு எண்ணேய பூசுதல் வேண்டும்.

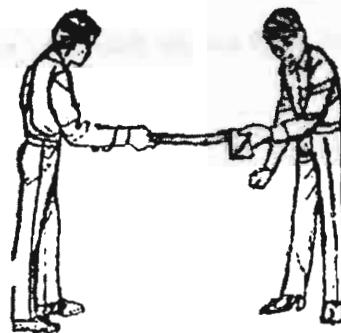


- ❖ தறிக்க முன்னரும் பின்னரும் கோட்டியைத் தீட்டுதல் வேண்டும்.
- ❖ தறிக்குமிடத்தை நன்கு அவதானித்து வெட்டுதல் வேண்டும்.
- ❖ மரத்தை தறிக்கும் போது தள்ளிநிறை வெட்ட வேண்டும்.
- ❖ நாம் கொத்தும் மரத்தை அல்லது பொருளை வேறு ஓர் மரத்தின் வைத்து கொத்துதல் வேண்டும்.
- ❖ வாங்குபவருக்கு கோட்ரியின் தலைப்பகுதியை வழங்குதல் வேண்டும்.
- ❖ பிறரது கோட்ரியை கவனமாக பாவித்தல் வேண்டும்.
- ❖ அமுத்தமான தரையில் மட்டும் தீட்டுதல் வேண்டும்.
- ❖ தறிக்கும் போது கழுத்துப்பட்டி, சங்கிலி போன்றவை அனிந்திருத்தல் ஆகாது.
- ❖ கோட்ரியை சுற்றும் பகுதிக்குள் ஒருவரும் நிற்கவோ அல்லது வேறு தடையிருக்காது கவனிக்க வேண்டும்.

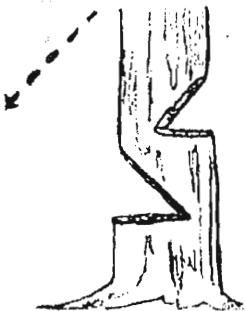
கைக்கோட்ரியைக் கொண்டு செல்லும் முறைகள்



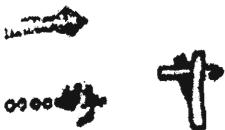
கைக்கோட்ரியைக் கையளிக்கும் முறை



மரத்தை தறிக்கும் முறை



வனவியப்ரி குறியீருகள்



அம்புக்குறி காட்டிய திசையில் செல்க



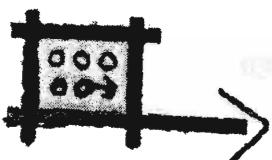
வெட்டிய கிளை குறிக்கும் திசையில் செல்க



வளைக்கப்பட்ட புல் காட்டும் திசையில் செல்க



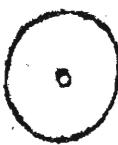
சீரு கற்கள் காட்டும் திசையில் செல்க



அம்புக்குறி காட்டும் திசையில் 5 காலங்குருத்தில் கடிதம் உண்டும்.



இங்கே நிற்கவும்



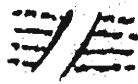
நான் வீட்டை போய்விடுதேன்



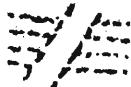
பிரயாணம் முடிந்தது



அபாயம்



பாலமண்டு



பாலமில்லை



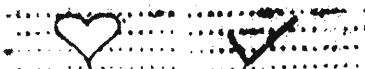
சமாதானம்



யத்தம்



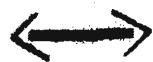
பாசறை அருகில் உண்டு



குடிநீர்



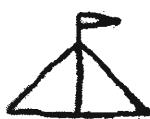
குடிநீர் அல்ல



திரும்பிச் செல்



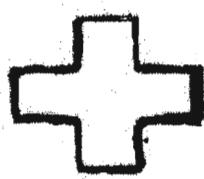
பாசறை திறந்துள்ளது



பாசறை முடியுள்ளது



இரு குழுக்களாக பிரிந்து செல்க



வைத்தியசாலை



காலை



நண்பகல்



மாலை



இந்துக் கோயில்



பள்ளிவாசல்



கிறிஸ்த்தவ தேவாலயம்



பெளத்த விகாரை

முதலுறவியினரால் என்ன?

ஓர் நோயாளியின் நோயின் தன்மையை, வைத்திய உதவி கிடைக்கும் வரை அல்லது வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லும் வரை உயிராபத்து ஏற்படாவண்ணம் நோயின் தன்மையை இயன்றவரை குறைத்தல், மேலும் அதிகரிக்காதவாறு தடுத்தல், பக்க விளைவுகளில் இருந்து பாதுகாத்தல் ஆகியவற்றை அண்மையில் அல்லது குழலில் கிடைக்கும் பொருட்களைக் கொண்டும், உதவிகளைக் கொண்டும் நாம் ஆற்றும் உதவிமுதலுறவியினர்ப்படும்.

அதிர்ச்சி

உடம்பின் சுறுசுறுப்பிற்கு திடீரெனத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டு உடல் வழுவற்றுப் போதல் அதிர்ச்சி வைப்படும்.

அதிர்ச்சி இரு வகைப்படும்.

I. நரம்பைப் பற்றும் அதிர்ச்சி I நிலையான அதிர்ச்சி

அதிர்ச்சிக்கான காரணிகள்

- * அதிகப்படியான குருதி இழப்பு, அல்லது குருதியில் உள்ள நீர் வெளியேறல் (ளிகாயம், வயிற்நோட்டம்)
- * வலிப்பு
- * கடுமையான ஒவ்வாமை, எதிர்விளைவு

அறிகுறி

- * வலிப்பு, குளிர்ந்து போதல்
- * குமட்டல்
- * வெளுத்துப் போதல்
- * பிகபிகப்பான தோல்
- * முதலில் மெதுவான நாடித் தூடிப்பு, பின்னர் பலவீனமானதாகவும், வேகமாகவும் அடித்தல்
- * வாந்தியெடுத்தல்
- * நிலைவு இழத்தல்

அதிர்ச்சிக்கான பொதுவான சிகிச்சை

- ❖ நோயாளியின் கலக்கத்தை நீக்கி தைரியப்படுத்தல்
- ❖ கழுத்துமார்பு, இடுப்பு ஆகியவற்றைச் சுற்றியுள்ள உடைகளைத் தளர்த்திவிடு.
- ❖ மேல் நோக்கிப் படுக்க வைத்து தலையைத் தாழ்த்தி ஒருபுறம் சாப்ததுவை தலை, மார்புப் பகுதியில் காயம் ஏற்பட்டால் தோனுக்கு அணை கொடுத்து உயர்த்திவை.
- ❖ வாந்தி எடுப்பின் அல்லது சுவாசிக்கக் கஷ்டப்படுன் நினைவு மீறும் நிலையில் படுக்க வை.
- ❖ உடல் உஸ்ணத்தைப் பேண போர்வையால் போர்த்தி வைத்திரு.
- ❖ நினைவுள்ள நிலையில் இருப்பின் தாகமிருப்பின் அற்ககோல் தவிர்ந்த ஏனைய பானங்களில் ஒன்றை சீரிதாகக் குடிக்கக் கொடு.

நிலையான அதிர்ச்சியாயின்

- ❖ வாயினால் ஒன்றையும் குடிக்கக் கொடுக்காதே
- ❖ குருதிப் பெருக்கு, முறிவு இருப்பின் சிகிச்சை செய்ய

நினைவு நிறும் நிலை

மயக்கம்

முளைக்கு போதியளவு குருதி
செல்லாவிடின் (ஒட்சிசன் கிடைக்
காவிடின்) மயக்கம் ஏற்படும்.



காரணி

பயப்படல், கெட்ட செய்தி கேட்டல் பயங்கரக் காட்சி, களைப்பு உஸ்ன அல்லது சன நெருக்கடியான குழல்.

அறிகுறி

- ❖ உணர்ச்சியற்றுப் போதல் அல்லது தடுமாற்றம்
- ❖ முகம் வெளுத்துப் போதல்
- ❖ தோல் குளிர்ந்துபோதல், பிசிபிகப்பதால்
- ❖ நாடி பெலவீனமாகும் மெதுவாகவும் அடிக்கும்
- ❖ இலோசாக முச்ச விடல்

சிகிச்சை

- ✗ முளைக்கு குருதி செல்ல வழிவகுத்தல், மணக்கும் உப்பை மணக்கக் கொடுத்தல்.
- ✗ உணர்ச்சியற்றுப் போனால் அதற்கான சிகிச்சை செய்தல்
- ✗ கழுத்து, இடுப்பு, மார்பு ஆகியவற்றைச் சுற்றியுள்ள இறுக்மான உடைகளைத் தளர்த்துதல்
- ✗ தூயகாற்றைச் சுவாசிக்க வழிசெய்தல்
- ✗ நினைவு மீளின் அல்ககோல் தவிர்ந்த ஏனைய பானத்தினை சிறிது சிறிதாக குடிக்கக் கொடுக்கலாம்.

முகிகில் கீருநிது குருதி வழங்கல்

காரணி

- ✗ பொய்முக்கு உடைதல்
- ✗ உயர் குருதி அமுத்தம்
- ✗ காயம்
- ✗ தொற்று

சிகிச்சை

- ✗ காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தில் உட்கார வைத்து தலையைச் சிறிது முன் சாய்த்து வை.
- ✗ கழுத்து, மார்பு ஆகியவற்றைச் சுற்றியுள்ள உடையைத் தளர்த்தி விடு
- ✗ வாயினால் சுவாசிக்கச் செய்.
- ✗ மூக்கின் கடினமான பகுதியின் கீழ் இறுகுப் பிடி
- ✗ மூக்கை அடைக்காதே

குவாவி கொட்டலும், நாயிக்காலி, பாம்புக்காலி

குவாவி கொட்டல்

அபாயமற்றது. நொய்த பகுதியில் கொட்டினால் பாதிப்பு அதிகமாகலாம். நோ அதிகமாகும். ஒவ்வொமை அதிர்ச்சி சிலருக்கு ஏற்படும்.

சிகிச்சை

- ✗ கொடுக்கை எடுக்க முடியுமாயின் எடுத்தல்
- ✗ அப்பச் சோடாவைக் கரைத்துப் பூசலாம்
- ✗ வலிப்பிற்கு பன்டோல் கொடுக்கலாம்
- ✗ கடுபானம் குடிக்கக் கொடுக்கலாம்

நாய்க்கடி

- ❖ உடன் சவர்க்கார நீரினால் நன்கு கழுவதல் வேண்டும்.
- ❖ கடித்த நாயை 10 நாட்களுக்கு அவதானித்தல் வேண்டுதல். (விசர் நாயா என அறிய)
- ❖ உடன் ஏற்பூசி போடல்

விசர் நாய்க்குரிய குணங்கள்

- ❖ நீரில் வெறுப்படையதாக இருக்கும் மெலிந்து உணவில் விருப்பமின்று காணப்படும்.
- ❖ நாவிழந்த நிலையில் நாவால் வீணர் வடிய வாலைக் கீழ்ப்போட்டு ஓய்வின்றி அலைந்து திரியும்.
- ❖ நாயைப் 10 நாட்களுக்கு அவதானித்தல் வேண்டும். நாய் இருந்தால் அல்லது அறியமுடியாது காணாமல் போனால் சிகிச்சை A.R.V ஊசி போடல் வேண்டும். (விசர் நாய் தடுப்பூசி)

விசர் நாய் தடுப்பு முறை

- ❖ நாய்க்கு, விசர் நோய்த் தடுப்பூசி போட்டு ஒழுங்காகப் பராமரித்தல்
- ❖ தெரு நாய்களை அழித்தல். குறைத்தல்
- ❖ விசர் நாயை தாளாது ஏற்கதல்

பாம்புக்கடி

- ❖ பாம்புகளில் சில வகையின் மட்டும் விடைப் பாம்பு ஆகும்.
- ❖ ஒரு வரிப்பில் அடையாளமும் அதில் இருபந்கள் அழுமாகப் பதிந்தும் இருப்பின் அது விடைப் பாம்புக் கடிக்குரியது.
- ❖ இருவரிப் பல் அடையாளம் இருப்பின் விடைப் பாம்பு அல்ல

பாம்பு நஞ்ச இரு வகைப்படும்.

1. நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதிக்கின்றது.
2. குருதி உறையா நிலையை ஏற்படுத்தி குருதிப் பெருக்கை ஏற்படுத்துவதுடன், குருதி மூலம் நஞ்ச பரவுகின்றது.

அறிகுறி

- ❖ 15 - 30 நிமிடங்களில் உடல்நிலையில் வித்தியாசம் ஏற்படும்
- ❖ வலிகடுமையாக இருக்கும்
- ❖ கடி வாயில் வீக்கம் அதிகமாக இருக்கும்.
- ❖ கடி வாயில் இரத்தம் வடியும்
- ❖ கடி வாய்த் தோல் நீலநிறமாக மாறும்.

நரம்பு மண்டைப் பாதிப்பு (நாகபாம்பு, சருட்டை)

தலைச்சுற்று, கண், சொருகுதல், தசைகள் செயலிழுத்தல், சவாசம் தடைப்படல்

கருதிப் பாதிப்பு (விரியன் பாம்பு வகை)

தலைவலி, மயக்கம், வாந்தி, இரத்தம் கலந்த சளியுடன் இருமல், தோலுக்கு அடியில் இரத்தப் பெருக்கு, அதிர்ச்சி

சிகிச்சை

- ✗ நோயாளியை அசையாது இருக்கச் செய்தல்
- ✗ கடிவாயைச் சவர்க்காரநீர் கொண்டு கழுவதல்
- ✗ உடன் வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துச் செல்லல். (பாம்புக்குடிக்கான விராமியற்சி ஊசி உள்ள இடத்தில்)

நஞ்சு

- ✗ உடலினுள் மூன்று வடிவில் பரவுகின்றது.
 1. நுழையீரல் வழியாக - வாயுவாக
 2. தோலினுநாடாக - குத்துதல், கழுத்தல், விறாண்டுதல்
 3. வாயினுநாடாக - திண்ம அல்லது திரவநிலையில்

சிகிச்சை

- ✗ தன்னிலிவுதலெழியிருப்பின் அல்லது வாய் உதடு வெந்திருப்பின் வாந்தி எடுக்கச் செய்யாதே
- ✗ தன்னிலிவு இருப்பின் வாய் உதடு வெந்திருக்காவிடின் வாந்தி எடுக்கச் செய்.
- ✗ அதிகளவுநீரைக் குடிக்கக் கொடு
(அமிலமாயின் காரமும், காரமாயின் அமிலமும் கொண்ட ஜதான கரைசலை குடிக்கக் கொடு)
வைத்தியசாலை அழைத்துச் செல்லும் போது அருந்திய நஞ்சின் மீதி, அல்லது நஞ்சு வந்த போத்தல், பெட்டி அல்லது வாந்தியின் ஒரு பகுதியை எடுத்துச் செல்லல் வேண்டும்.

செயற்கைச் சவாசம்

ஒருவரின் சவாசம் குறைந்து கொண்டு போனால் அல்லது நின்றால் நாம் உடன் அளிக்கும் உதவி, செயற்கை முறையில் சவாசிக்கச் செய்தல். சாதாரண மனிதனின் சவாச எண்ணிக்கை திரித்திற்கு 15-20 ஆகும். சவாசத்துடன் தொடர்பான உறுப்பு வாதனாளி (சவாசம் செல்லும் வழி), நூறையீரல், மூளையில் சவாச நிலை என்ற எல்தானம்.

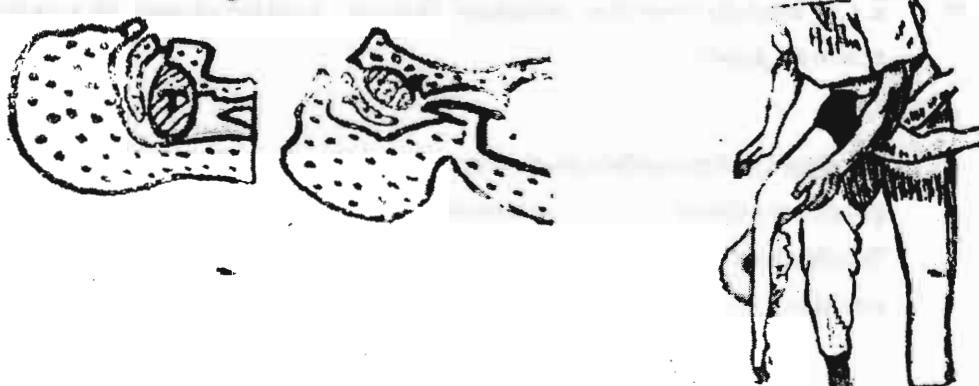
சவாசப் பொறி முறையுடன் தொடர்பான உறுப்பு விலா எலும்பும், பளுவிடைத் தசையும், பிரிமெந்தகடு, சவாசப்பையைச் சுற்றியுள்ள ப்புஞ்சா என்ற இரட்டை மென்சவ்வு.

செயற்கைச் சவாசமுறை ஓங்து வகைப்படுத்

1. வாய்க்கு வாய் முறை
2. வாய்க்கு மூக்கு முறை
3. கோல்கர் நீல்சன் முறை
4. சிலவெஸ்ரர் முறை
5. புதிய செபர் முறை

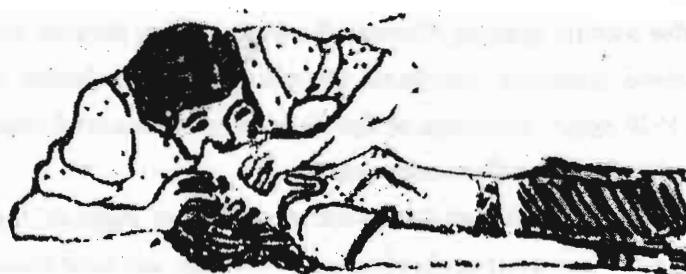
இம்முறையில் வாய்க்கு வாய் முறை மிகவும் சிறந்தது. எவ்வும் செய்யக்கூடியது எனியமுறை, நோயாளியின் வாய்ப்பகுதி காயப்படாவின், சவாச தொற்று நோய்க்குரிய சவாசஞாய் அல்ளாவிடின் இலகுவில் இம்முறையைப் பிரயோகிக்கலாம்.

முசிகைப்பிற்குரிய காரணியை நீக்குதல்



வாய்க்கு வாய்முறை

நோயாளியின் மூச்சக்குழாய் நேராக திறந்த நிலையில் இருக்க தோனிற்கு அணை வைத்து தலையை கீழே பதித்து இருக்கச் செய்து நோயாளியின் மூக்கின் காஷமான பகுதியின் கீழ் இரு விரலால் இறுகப் பிடித்து ஆழமான மூச்சினை உள் எடுத்து முதலுதவியாளன் மூன்று முறை விரைவாக நோயாளியின் வாயைக் கெளவி 2 செக்கன் (நோயாளியின் வாய்க்கு காற்று உட்புகு துணியை விரித்தல் வேண்டும்) ஊதுதல் வேண்டும். 2 செக்கன் வாயு பரிமாற்றம் நடைபெற இடமளித்து பின் மூக்கின் கடினமாக பகுதியில் பிடித்து விரலை 2 செக்கன் தளர்த்துதல் வேண்டும். பின் தொடர்ந்து மூச்செடுத்து இவ்வாறு சாதாரண நிலையில் சவாசிக்கும் வரை செய்தல் வேண்டும்.



மீளவுயிரிபித்தல்

ஓர் நோயாளியின் கவாசம், நாட்டதுடிப்பு இரண்டும் நின்று விட்டால் நாம் அளிக்கும் முதலுதவி மீளவுயிரிபித்தல் என அழைக்கப்படும். முதலில் இதயத்தில் ஒங்கி அடித்தல் வேண்டும். இருதயம் தியங்காவிடின் இருதய அழுத்தம் கொடுத்தல் வேண்டும்.

ஒருவர் மட்டும் உதவின் 15 தரம் இருதயத்தை அழக்கி இரு தரம் வாய்க்கு வாய்முறை கொடுத்தல் இருவர் உதவின் ஒருவர் 5 தரம் இருதயத்தை அழக்க அழக்க, மறுந்பர் ஒருமுறை வாய்க்கு வாய் முறையைக் கொடுத்தல் வேண்டும்.



காயங்கள்

நான்கு வகைப்படும்.

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| 1. வெட்டுக் காயம் | 2. நசிவு அல்லது கண்டற் காயம் |
| 3. கிளிப்பு அல்லது பிளப்புக் காயம் | 4. குத்துக் காயம் |
- துவக்குவெடி, ஷெல் காயங்கள் இவற்றில் ஒன்றை அல்லது பலதை ஒத்ததாகவிருக்கும்.

காபங்களுக்கு மருந்து வைத்துக் கட்டுதல்

- ✗ குருதிப் பெருக்கினைத் தடைசெய்ய
- ✗ மேலும் அடித் தட்டில் காயம் ஏற்படாதவாறு தடுக்க
- ✗ தொற்று அணுகாதவாறு பாதுகாக்க
- ✗ வீக்கம் வேதனையைக் குறைக்க
- ✗ காயம் கழுவும் மருந்தினால் முதலில் வெளிப்புறத்தை துப்பரவு செய்து மறு பஞ்சின் மூலம் உட்பகுதியைத் துப்பரவு செய்து மருந்திட்டு கட்டுதல் வேண்டும்.

கட்டும் துணி

இரு வகைப்படும்.

- ✗ முக்கோணக் கட்டும் துணி ✦ சுருட்கட்டும் துணி

காபங்களுக்கு வைத்துக் கட்டும் துணி

- ✗ கிருமிகள் அகற்றப்பட்ட காட்டும் துணி ✦ நூற் சிலம்பு, சல்லாத்துண்டு
- ✗ அவசரத்திற்குரிய கட்டும் துணி ✦ சுரலிப்பான கட்டும் துணி

குருதிப்பொருக்கு

- ❖ சாதாரண மனிதனின் நாடித் துடிப்பு 72 ஆகும் (60 - 80 வரை இருக்கலாம்)
- ❖ நாடியில் குருதி விட்டு விட்டுப்பாயும் , செஞ்சிவப்பு நிறமாக இருக்கும் குருதிக் குழாய் துடிப்பாக இருக்கும்
- ❖ நாளத்தில் குருதி தொடர்ந்து பாயும், கருஞ்சிவப்பு நிறமாக இருக்க, குருதிக் குழாயில் வால்வுகள் இருக்கும்
- ❖ குருதிப் பெருக்கினை நேரடியாக அழக்கி நிறுத்துவதே சிறந்தது. இதற்கு பிளாஸ்டிச்துண்டு அல்லது அணையை உபயோகிக்கலாம்.

முக்கிய அழுக்குமிடம்

- ❖ புஜுத்தில் ஒடும் நாடு
- ❖ தொடையில் ஒடும் நாடு என்பன இல் விடத்தில் அழுக்கும் வடம் இட்டால் 15 நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை தளர்த்தல் வேண்டும். 5 நிமிடத்தின் பின் குருதிப் பெருக்கு இருப்பின் மீனப் போடல் வேண்டும்.

சுட்டபுண் வெந்தபுண்

கட்டபுண்

தோல் எடுப்பத் திலையில் தசைகளின் மேற்பரப்பில் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கும் (அதி வெப்பம் உயிர் மின் சக்தி, அரிக்கும் அமிலம், காரம் என்பனவற்றால் உண்டாகும்.)

வெந்தபுண்

தோல் பகுதி பாதிப்புற்ற நிலையில் கொப்பாளத்துடன் காணப்படல் (கொதிநீர், குடான் என்னைய முதலியவற்றால் ஏற்படுவது)

- ❖ மேற்பரப்பு மட்டும் பாதிக்கப்பட்ட தீக்காயம் ஆயின் வலியைக் குறைக்க குளிர் நீரினுள் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை வைத்தல் அல்லது துணியை நன்றத்துப் போடல் வலியைக் குறைக்க ஆஸ்பிரின் கொடுத்தல்
- ❖ கொப்பளத்துடன் ஓர் பகுதி பாதிக்கப்படின் கொப்பளத்தை உடைத்தல் ஆகாது. வரிசேனா துணியில் பூசி காயத்தின் மேற்போடல், அல்லது ஜென்சியன் வயலெட் பூசலாம் தீழ்ப்பிழிக்கும் தன்மை இருப்பின் உப்பு நீரினால் நானுக்கு மூன்று முறை ஒத்தணம் கொடுத்தல் புண்மாற நோடியிர் முறிக்களைப் பாவிக்கலாம்.
- ❖ தோல் சேதமாகி தசை தெரியும் நிலை யில் உள்ள வரை உடன் வைத்தியாசலைக்கு எந்தாலும் செல்லவேண்டும். வலி, பயம் நிரவ இழப்பு என்பவற்றால் அதிர்ச்சிக்குள்ளாவார்.
- ❖ தன்னிலி இருப்பின் குடிக்க ஏதேனும் கொடு
- ❖ நோயாளியைத் தைரியப்படுத்து
- ❖ அதிர்ச்சி ஏற்பட்டால் சிகிச்சை செய்
- ❖ கோப்பளங்களை உடையாதே
- ❖ உடன் வைத்தியாசலைக்கு கொண்டு செல்

உடலில் தீப்பிழத்தால்

உதவியாளன் போர்வையால் தன்னை நன்றாகப் போர்த்திக்கொண்டு தீப்பிழத்த வரை நிலத்தில் விழுத்தி உருட்டி தீயை அணைத்தல்.

மின் அதிர்ச்சி

மின் ஒட்டம் உடம்பினுடோக நிலத்துக்குள் பாய்வதை பொறுத்து அதன் தாக்கம் அமையும், ஏரிவு காயம் ஏற்படும்.

சிகிச்சை

- ✗ மின் நோட்டத்தில் இருந்து விலக்குதல்
- ✗ முச்சவிடல் குறைந்தால் செயற்கைச் சுவாசம் கொடுத்தல்
- ✗ அதிர்ச்சிக்கு சிகிச்சை செய்தல்
- ✗ ஸிவுகாயம் இருப்பின் அதற்கு சிகிச்சை செய்தல்
- ✗ நோயாளியை வைத்தியசாலைக்கு அனுப்புதல்

முதலுகுவிம் பெட்டியில் இருக்க வேண்டியங்கள்

முக்கோணக் கட்டுந்துணி	கத்திரிக்கோல்
கோஸ்துணி	பழைய துணி
ஶஞ்ச	பிளாஸ்ரீ
கனுட்கட்டும் துணி	சவர்க்காரம்
காப்புசி	பனடோல், ஆஸ்பிரின்
கணக்கும் உட்பு	வசிலின்
சவலோன் / டெற்றோல்	ஜென்சியன் வயலெட்
தூக்கோல்	பிளாஸ்ரிக் துண்டு (சிறிது)
சிறிய கிட்டினி பேசின்	

அவசரச் செய்தி

வைத்திசாலை, தீயணைக்கும் படை, பொலிஸ் நிலையம், அம்புலன்ஸ் சேவை, குண்டு ஆகற்றும் பிரிவு சம்பந்தப்பட்டவர்களுடன் அவசரத் தேவைகளுக்கு தொடர்புகொள்ளத் தெரிந்திருந்தல் வேண்டும். இம் மையங்கள் அமைந்துள்ள இடங்கள், தொலைபேசி இலக்கங்கள் எவ்வற்றைத் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். இவை பற்றிய குறிப்புப் புத்தகத்தில் இட்பெறல் வேண்டும்.

தொலைபேசி

வீட்டுத் தொலைபேசியை பாவனை செய்யத் தெரிந்திருப்பதுடன் அதற்கான வழிகாட்டல் புத்தகத்தினைப் பார்வையிடத் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். பொது இடங்களில், தபாற்கந்தோரில் தொலைபேசியையும் பாவனை செய்யத் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். குறிப்புப் புத்தகத்தில் பற்றிய குறிப்பு இடம்பெறல் வேண்டும்.

வழிகாட்டல்

தனது வசிப்பிடத்திற்கு வரும் ஓர் அன்னியரை அவர் செல்ல வேண்டிய இடத்திற்கு கோருவதையே வழிகாட்டல். தனது கிராம / நகர் குழுவில் உள்ள பிரசித்தி பெற்ற முக்கிய இடங்களை அறிந்திருத்தல் வேண்டும். வாய் மூலம் அன்னியருக்கு விளங்கப்படுத்தும் ஆழங்கல் வேண்டும்.

இவை குறித்த அறிக்கையை சாரணாக தலைவருக்குச் சொல்லத் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்.

துணிக்ரச் செயல்

ஸுன்று இரவுப் பாசறை

சாரணன் தனது அணியடன் அல்லது துநுப்புடன் ஸுன்று இரவுகள் பாசறை செய்தல் வேண்டும். இது தொடர்ச்சியாகவோ அல்லது தனித்தனிநாளாகவோ இருக்கலாம்.

இல.	திகதி	இடம்	சந்தர்ப்பம்	ஒப்பம்

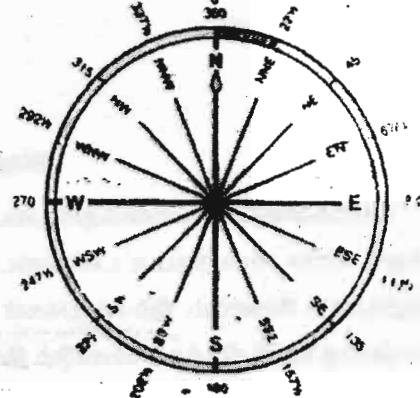
சமைத்தல்

இயற்கைப் பொருட்கள் கொண்டு வெட்டவெளியில் தீர்முடித்து அல்லது குறித்தயாரித்தல்.

திசையறி கருவி

திசையறி கருவியின் உபயோகம்

திசையறி கருவியைப் பாவனை செய்யவும், மற்றவர்களுக்கு அதனை உபயோகிக்கும் முறையையும் கூறத் தெரிந்தவராகவும், 16 முனைகளையும் அறியக் கூடிய ஆற்றல் உடையவராகவும், திசையறி கருவியை உபயோகித்து திசைகளை நன்கு அறியக் கூடியதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.



திசையறி கருவியின் மூலம் கடலில் அல்லது புதிய இடத்தில் அல்லது காட்டுப்பகுதியில் செல்லும் போது திசை அழிந்து செல்ல முடியும். நடைப்பிரயாணத்தின் போது சாரணர்கள் இதனைக் கட்டாயம் பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.

அவதானம்

சாரணர்கள் தன்னலம் கருதாது நேரம் காலம் என்பதற்கை கருத்திற் கொள்ளாது எவ்வித குழிநலையிலும் செயற்படல் வேண்டும். எனவே அவர்கள் குழலை நன்றாக அவதானிக்கும் ஆற்றலைப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். இவ் ஆற்றலை மேம்படுத்த சாரணிய முறையில் “கிழ்மின்” என்பவரின் விளையாட்டு முறை பயிற்சிகளில் உபயோகிக்கப்படுகிறது. இவ்விளையாட்டில் 24 பொருட்களை 2 நிமிடம் அவதானித்துப் பின் ஞாபகப்படுத்தி 3 நிமிடங்களில் 16 பொருட்களை எழுதுதல் வேண்டும். இம் முறை மூலம் ஜம்புலன்களையும் விருத்தி பெறச் செய்ய முடியும்.

பொதுவான மரங்கள்

கிடைக்கும் சிறு பொருள் கொண்டு வடிவமைக்கும் ஆற்றல் கொண்ட சாரணர்கள் மரங்களைப் பற்றி அதன் பெயர் பிரயோசனம் என்பவற்றைத் தெரிந்திருப்பதுடன், அதன் அனையாளம் காணவும் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். பொருளாதார முக்கியத்துவம், மருத்துவப் பயன்பாடு என்பவற்றையும் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்.

இத்துடன் இலையை எடுத்துப் பதப்படுத்தி அவற்றைச் சுயகுறிப்புப் புத்தகத்தில் ஒட்டி குறிப்பு எழுதி வைத்திருந்தல் வேண்டும்.

ஆரோக்கியம்

ஆரோக்கியமான ஆறு அப்பியாசங்கள்

சிறியவனாயினும், உடல் வலுவற்றவனாயினும் சில அப்பியாசங்களை இடைவிடாது செய்வானாயினும் அவன் ஆரோக்கியமானவனாகக் காணப்படுவான்.

உடற்பயிற்சி காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் அதிகாலையில் செய்தல் நன்று. தினமும் பயிற்சியின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தல் நன்று. கடினமான பயிற்சியினை உடலுக்கு திங்கில்லாவன்னாம் செய்தல் வேண்டும்.

தெரிவு செய்யப்பட்ட ஆறு இலகுவான அப்பியாச முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

சமூக நலம் பழக்க வழக்கங்கள்

சமூக நலப் பழக்க வழக்கங்களைக் கைக்கொள்ள விட்டால் அதனால் சமூகத்தில் உள்ளவர்கள் எவ்வாறு பாதிப்பு அடைவர் என்பதனை மற்றவர்களுக்கு உணர்த்துவதோடு சாரணர் சமூகத்தில் உள்ளவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய மருந்துகளை பாவிக்க விடாமல் தடைசெய்ய வேண்டும். இதனால் போதைவஸ்த்து பாவனையைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். இதனைப் பழாரிய குறிப்பும் சுயகுறிப்புப் புத்தகத்தில் இடம் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

சமூகம்

அவசர தேவைகளில் உதவுதல்

தன்னைச் சுற்றியுள்ள குழலில் இடம்பெறும் விபத்து, நோயற்றல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் சாரணன் தேவைக்கு ஏற்ப உடன் செயற்படத் தெரிந்திருப்பதுடன் முதலுதவி ஆற்றவும் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்.

சாரணர் விருது

சாரணனின் பெயர் :

மாவட்டம் : பதிவு இல :

குழு : பதிவு இல :

பிறந்த திகதி :

சாரணர் குழுவில் சேர்ந்த திகதி :

சின்னம் குட்டிய திகதி : சேவைக்காலம்:

அணி :

		தேவைகள்	சந்திப்பு திகதி	அணித்தலைவா ஒப்பு
'A'	01	வாக்குறுதியும், விதியும்		
	02	சேமிப்பு		
	03	சுயகுறிப்பு புத்தகம்		
'B'	04	காட்சி/தீப்பாசனை நிகழ்வு		
	05	விழுப்பிழுக்கிய இடவிஜயம்		
'C'	06	கட்டுக்கள் (3)		
	07	பட்கோட்டிக்கான குலைவுத்தனை வரிசீக		
	08	வழியாக்கல் கட்டுக்கள்		
	09	செயற்பாட்டுத்திட்டம்		
	10	கொடியேற்றல், இறக்கல்		
	11	கோட்டி, கத்தி பாவனை முறை		
	12	வனவியற் குறியீடுகள்		
	13	திணைசயறி கருவி		
	14	அவதானம்		
	15	பொதுவான மரங்கள்		
'D'	16	உடற்பயிற்சி (6)		
	17	அணிநிடை		
	18	சமூக சுகநல் பழக்க வழக்கம்		
'E'	19	அத்தியாவசிய தேவைகளில் உதவுதல்		
	20	செய்தி கூறல்		
	21	தொலைபேசி		
	22	வழிகாட்டல்		
'F'	23	முன்று இரவு பாசனை		
	24	சமைத்தல்		
	25	பிரயாணம்		
		தகுதிகாண் சின்னங்கள்	திகதி	பரிசுகர்
1				
2				
3				
4				
5				
6				

சாரணர் விடுதலை

1 – 25 வரையுள்ள சகல தேவைகளும் திருப்திகரமாக பூரணப்படுத்தியது.

திகதி தலைவர் அத.ச.வுப்பம்
நேர்முகப்பரிட்சைக்கு சிபார்ஸ் செய்வின்றேன்.

திகதி சாரணர் தலைவர் பேர் & ஒப்பு
பரிசுகள் குறிப்பு :

திக்தி பரிசுகள் யோர் & ஒய்ம்
விருந்து வழங்கியது :

சூழ்நிலை முறைகள் போன்றவைகளைப் பற்றி கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

தெல்லூர் சாரணர் விடுது

சகல தேவைகளும் திருப்திகரமாகப் பூரணப்படுத்தியது 1-3, 6-15, 23-25,
"A" "C" "F"

திகதி தலைவர் அதசுவுப்பும்
நேர்முக்கப்பீட்டுசைக்கு சிபார்ஸ் செய்கின்றேன்.

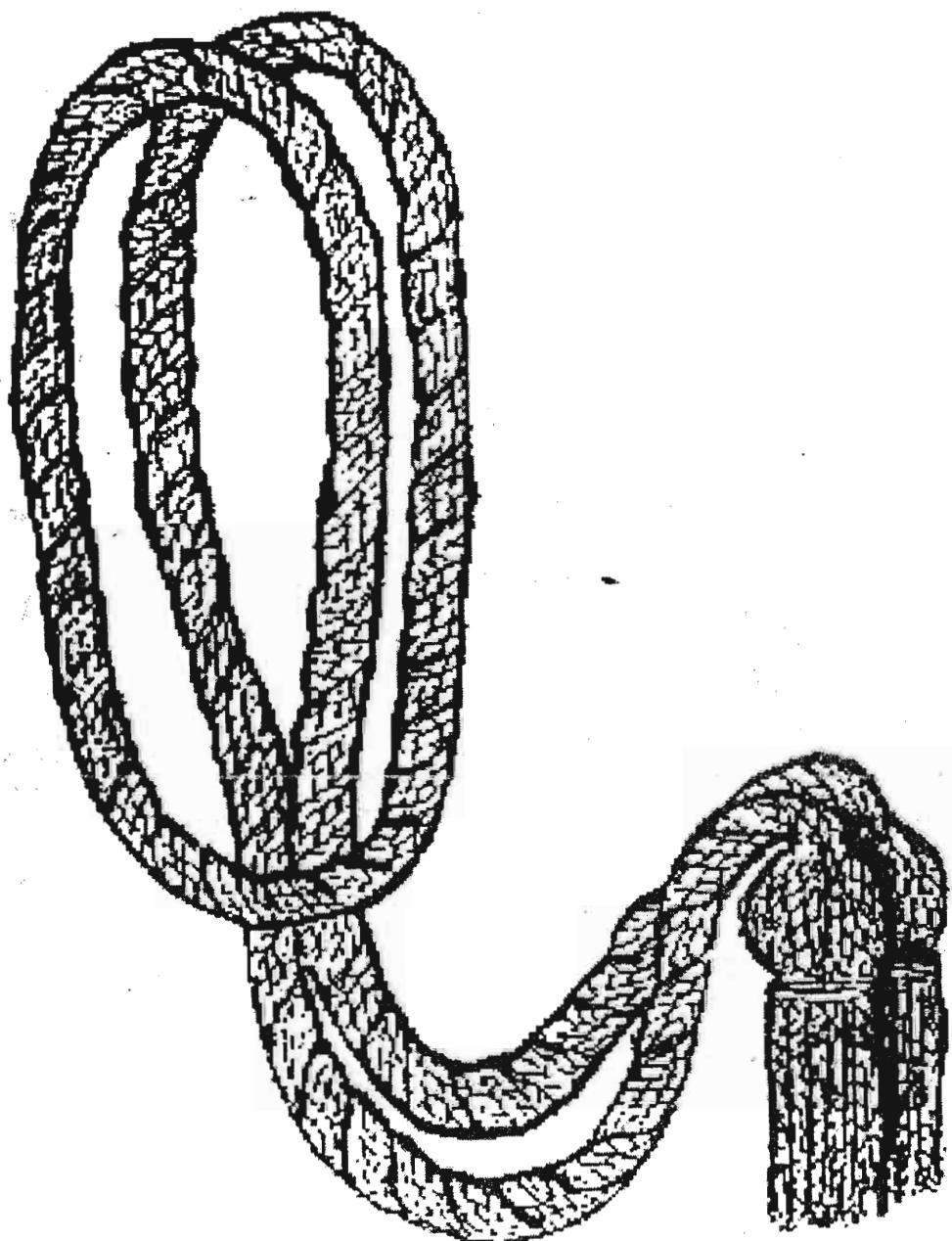
திகதி சாரணர் தலைவர் பெயர் & ஒப்பு
பரிசுகள் குறிப்பு :

.....
திகதி பார்ச்சன் பெயர் & ஒப்பும்
விருது வரும்பியகு :

தினி தொழிற் பெர் & வெப்

மாவட்ட ஆதணையாளர் நிலை

District Commissioner's Card



சுய குறிப்புப் புத்தகம்

சகல தேவையான அறிக்கைகளும், தொடர்ச்சியான நடவடிக்கைகளும் குறிப்பில் இடம் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். இதில் தகுதிகாண் சின்னத்தினையும் விருதினையும் பெறுவதற்கும் மேற்கொள்ளப்பட்ட பரிட்சைகள் இடம் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். சுய குறிப்புப் புத்தகத்தில் இடம் பெற்றிருந்த பதிவுகளைக்கொண்டு குறித்த மாணவர் சாரணையித்தில் என்ன தகுதியினை அடைந்துள்ளான் என்பதை அறியக்கூடியதாக இருக்கும்.

அணிக் குறிப்புப் புத்தகம்

அணிக்குறிப்புப் புத்தகம் என்பது அணியினைப்பற்றியும், அணியின் நடவடிக்கைகள் பற்றியும் கூறுவது. அதில் அணியினால் மேற்கொள்ளப்பட்ட பாசறை, நடைப்பயனம், தற்செயல்களினால் கிடைக்கப்பெற்ற விருதுகள், புதிய எண்ணாட்கள், செய்முறைகள், புகைப்படங்கள், வரைபடங்கள், கவிதைகள், பாடல்கள், புதினப்பத்திரகங்களில் வெட்டிச் சேகரித்தவை போன்றவற்றின் பதிவுகள் காணப்படல் வேண்டும்.

பண்பு

பொழுது போக்கு

கீழே தரப்பட்டுள்ள பொழுபோக்குகளில் ஒன்றைத் தெரிவு செய்து அதில் ஆர்வத்துடன் மூன்று மாதத்திற்குக் குறையாமல் ஈடுபடல், பாண்டு வாத்தியம், குழுப்பாடல், பாடல் குழுவில் கிடைனந்து, பாடல், சித்திர வட்டம், எழுத்தாளர் வட்டம், கைவேலை வகுப்பு, நாடகக்குழு, பட்டமன்றம் போன்றன.

சாரணர் கைத்திறன்

கட்டுக்கள்

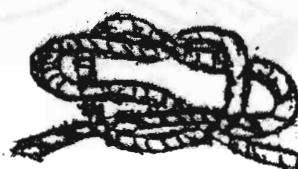
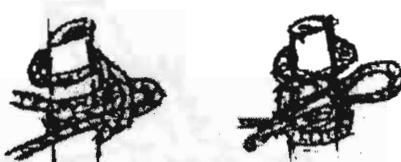
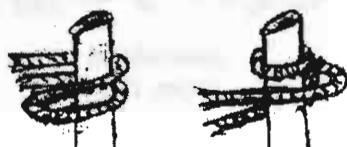
குத்தாரக்கட்டு / வழிப்போக்கள் முடிச்கு

Highwayman's hitch

கீழ்முடிச்கு மற்றும் இட்டுப் பாதுகாப்பாக

குத்தகையில் கீழ் இருந்தே கயிற்றை

கூலிழித்து எடுப்பதற்கு உதவுகின்றது.



ஈராக்காப்பொன் நூற்காலி முடிச்கு

Fireman's Chair Knot

குத்தாரத்தில் இருந்து அபாயத்திற்குள்ளானவரைப்

கூலிழித்து இறக்கப்பயன்படும் முடிச்சாகும்.

உருளைம் முடிச்க

Rolling Hitch

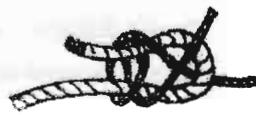
முளைத்தும்புக் குழைச்சைக்கும், இணைவரி முடிச்சைக்குப் பதிலாக இம்முடிச்சைனை உபயோகப்படுத்தலாம்.



வூப்படை துணிக்கட்டு

Double Sheet Bend

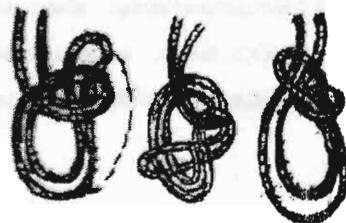
வித்தியாசமான பருமன்களை உடைய அல்லது சரமான கவிழுகளை இணைக்கும் போது இதன் வழக்கும் தன்மையை நீக்க இன்னொரு வளையம் இட்டு இந்தக் கட்டைப் பலப்படுத்துகின்றோம். இதனால் தான் துணிக்கட்டுக்குப் பதிலாக இந்த இரட்டைத் துணிக் கட்டை உபயோகிக்கின்றோம்.



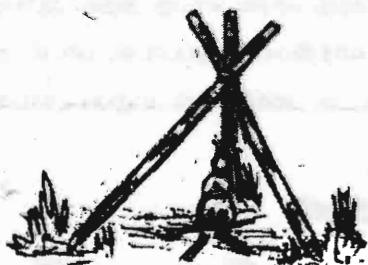
கருக்கு வளையக் கட்டு

Bowline on Bight

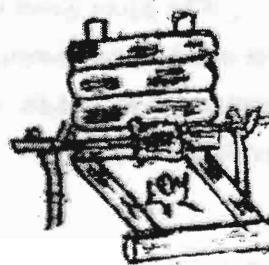
வளையக் கட்டை ஒத்த பலமிக்க இரு வளையங்களைக் கொண்டு போடப்படும் முடிச்சு இதுவரை தும.



த் துடும் ரூறாகள்



முக்காவிலித் த
Gipsy fire



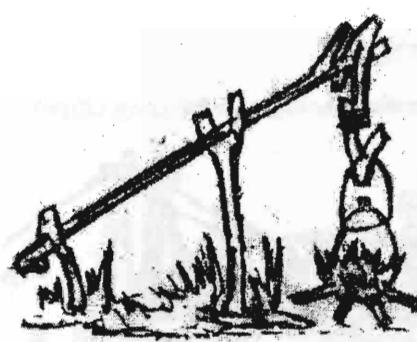
முழுவியித் த
Reflector fire



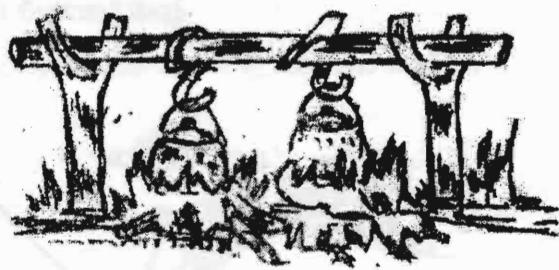
அஸ்திரத் த
Star fire



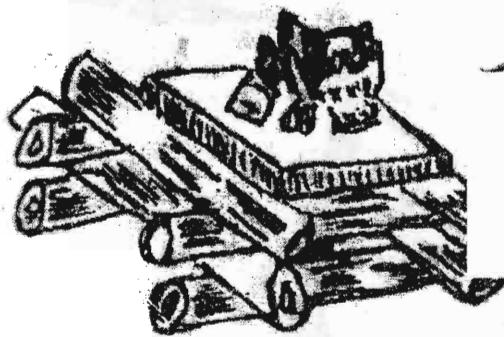
வெட்க்காரன் த
Hunters fire



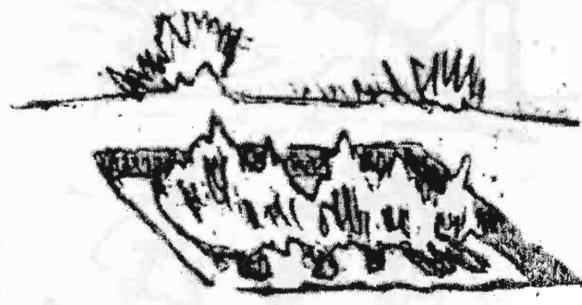
நாக்குஞ் தீ
Crene fire



பாலக் தீ
Bridge fire



யிரத்துக் தீ
Alter fire



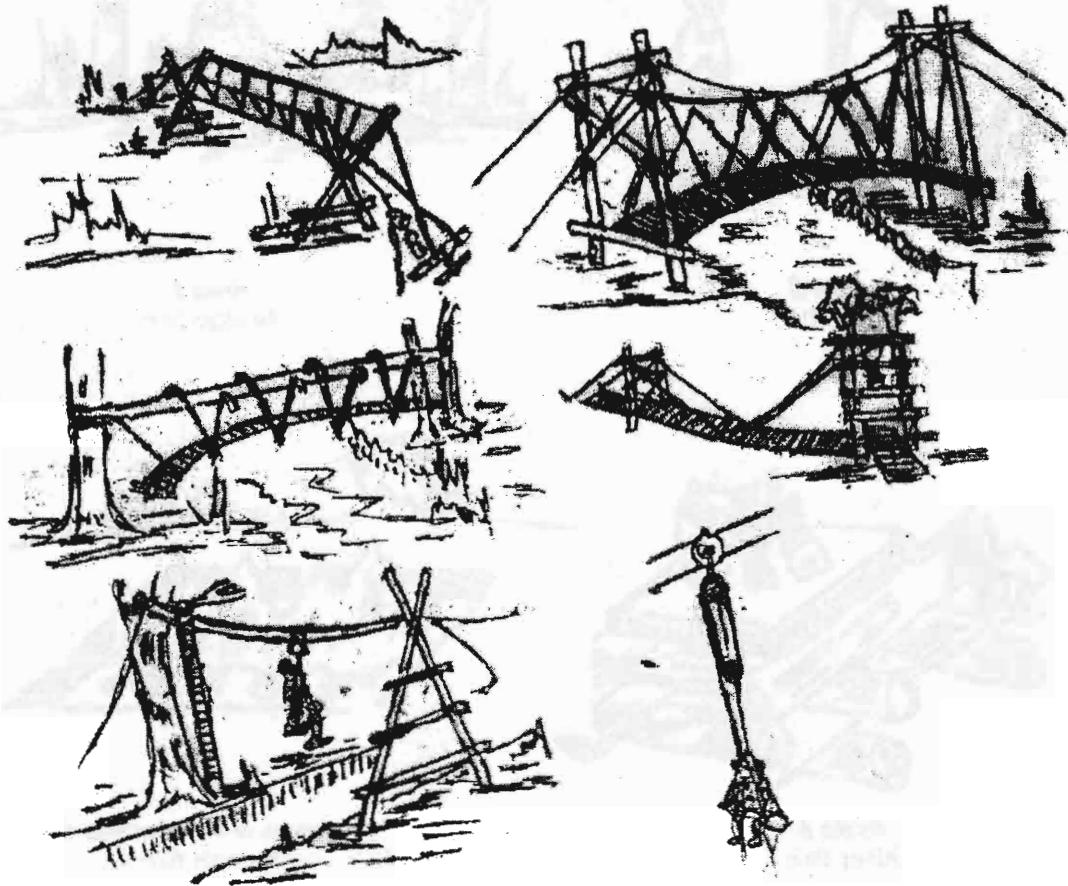
நான்மையாக வாசுவந்தாக்குஞ் தீ
Trench fire



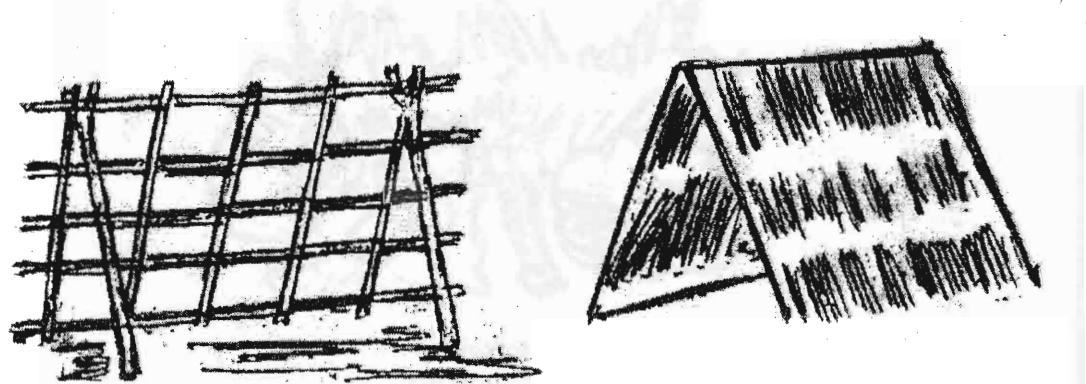
நாட்டாராஜ்தீ
Nomad fire

முன்னோடிச் செயற்பாடுகள்

படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள முன்னோடிச் செயற்திட்டங்களில் ஏதாவது ஒன்றில் பங்கு பற்றல்.



குடிசை அமைக்கத் தொழிந்திருத்தல்.





அடிச்சுவாக்கள்

சாரணர் தகவல்களை அறியும் முக்கிய வழிகளில் ஒன்று அடிச்சுவடுக்களைப் பின்பற்றுதல் ஆகும். இது மிகவும் உடபயோகமுள்ள பழக்கமாவதுடன் மிகவும் சலிப்புத் தகும் பயணத்தையும் உற்சாகமுள்ளதாகமாற்றும். இதற்கு இதனைச் சிறுவயது முதலே ஆரம்பித்தல் வேண்டும்.

ஒரு தடவை ஒரு அடிச்சுவட்டை உற்றுப் பார்த்தவுடன் அடிச்சுவட்டுக்குரியவன் என்ன வேகத்தில் நடந்திருக்க வேண்டும் என அறிய சாரணர் கற்றிருந்தல் வேண்டும். **J/DRA.THIYAGARAJAH M.M./KARAINAGAR.**

ஒரு மனிதன் நடக்கும் போது ஒவ்வொரு பாதமும், மாற்றத்திலிருந்து கூடியாக குறைத்தறுதல் கிடைக்கும் வாக இருக்கக் கூடியதாக முழுப்பாதமும் தரையில் படும்படிநடப்பான். ஒடுமொழுது விரல்கள் தரையில் பதிந்திருப்பதுடன் தரையில் துகழ்கள் சிறிது மேலே கிளம்பியும் இருக்கும். பாதங்களுக்கு இடையே உள்ள தூரம் ஒரு மாருக்கு மேற்பட்டிருக்கும். கவடு பின்பற்றவோரை ஏமாற்றுவதற்காக மனிதர் சிலர் பின்பறுமாக நடப்பதுமன்று. ஆனால் உண்மையில் முறையில் பயிற்சி பெற்ற நிறுமையுடைய சாரணன் அவ்வடிச்சுவடுகள் குறுக்கமாகவிருப்பத்தைக் கொண்டு விரல்கள் உட்பறுமாக அதிகம் சாய்ந்திருப்பதைக் கொண்டும் இதனை உடனே கூறிவிடுவான்.

மிகுங்களைப்பொறுத்த வரையில் வேகமாக ஓடிச்செல்லும் போது அவற்றின் விரல்கள் தரையில் அதிக ஆழமாகப் பதிவதுடன் அவை தரையில் அதிக தூசுகளையும் கிளப்பி விடுகின்றன. இதனைப்போல் சாதாரண மிகுங்களின் அடிச்சுவடுகளைப் பார்த்து எந்த மிகுங்களின் அடிச்சுவடு என்பதைக் கூறக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும். இதனை கடற்கரைக்குச் சென்று பிளாஸ்டர் ஒவ்வரின் கொண்டு செயல்முறையில் செயற்படுத்தல் வேண்டும்.

மனிதனின் அடிச்சுவாக்கள்



நடந்து சென்ற போது



ஒரு பக்கம் பாம் சமந்து சென்றபோது



அடிச்சு சென்றபோது



ஆட்டாதத்தால் நடந்தபோது

பார்வையற்ற ஒருவன் நடக்கும்போது அவரின் அடிச்சுவடு பின்வருமாறு இருக்கும்

தலிச்சக்கரவண்டி ஒன்று சென்ற திசையைப் படம் குறிக்கின்றது. மண் பின்னால் வீசப்பட்டதை அவதானிக்கலாம்



வரைபடம் வரைதல்

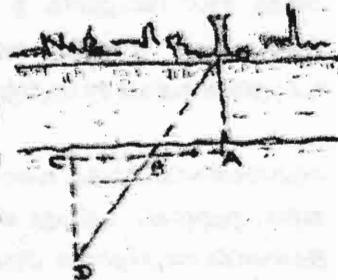
சரியான அளவுத் திட்டத்தில் குறியீடுகளைப் பயன்படுத்தி திசையறி கருவியின் உதவியுடன் வரைபடம் வரைதல் (தேசப்படச் செயல்முறை குறியீடுகளை அவதானிக்குக)

மதிப்பிடல்

உயரம், நீளம், எண்ணிக்கை, நிறை ஆகியவற்றை மதிப்பீடு செய்யத் தெரிந்திருத்தல்

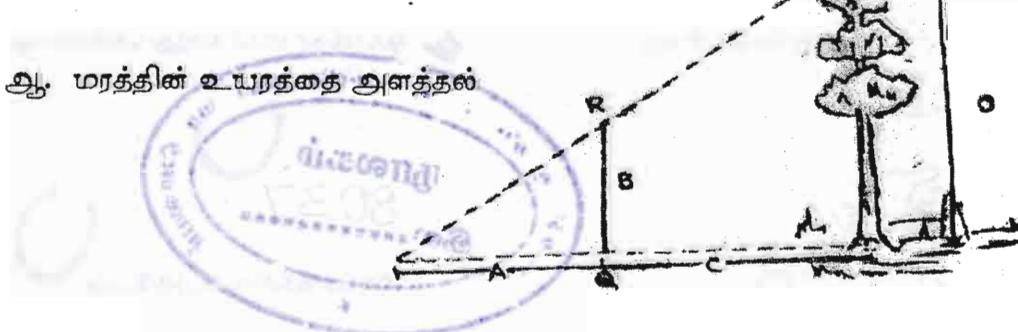
அ. ஆற்றின் அகலத்தை அறிதல்

ஆற்றின் மறுகரையில் இருக்கும் ஒரு போருளை (O) எனக் குறித்துக் கொள்க. பொருளுக்கு நேர் எதிரே நிற்கும் இடம் (A) அதில் இருந்து செங்கோணத்தில் ஏதாவது ஒரு பக்கத்திற்கு சீரிய தூரம் நடந்து இதில் ஓர் தண்டத்தை (B) நாட்டல். பின் அதே அளவுதூரம் தொடர்ந்து நடந்து இன்னொரு தண்டத்தை (C) நாடல். அதில் இருந்து செங்கோணத்தில் O,B ஒரே நேர் கோட்டில் வரும் வரை நடந்து அவ்விடத்தை அடையாளம் (D) செய்தல்



வரைபடம் ABO,BCD இரண்டும் ஒருங்கிசைபவையாதலால் $CD=AO$ ஆற்றின் அகலம் CD இன் அளவு ஆகும்.

ஆ. மரத்தின் உயரத்தை அளத்தல்



இ. உள்ளாளி வாள் SAW



இவ்வாள் சிறிய வேலைகள் செய்வதற்குச் சிறந்தது. கோடாரியுடன் ஒப்பிடும் போது வெட்ட ஆரம்பிக்கும் போது மெதுவாக ஆரம்பித்து வெட்டு விழுந்தவுடன் தான் அழுத்தி வெட்டுதல் வேண்டும். வெட்டும் போது வாளை முன்னோக்கி 45° அழுத்தி வெட்டுதல் வேண்டும்.

வெட்டும் போது கவனிக்க வேண்டியவை

- 1) பாவனை செய்யாத ஞேரத்தில் பல்லிங்கு எண்ணெய்பூசி மூடி வைக்க வேண்டும்.
- 2) வெட்ட முன்னும் வெட்டியபின்னும் கூராக்குதல் வேண்டும்.
- 3) வெட்டும் திடத்தை அவதானித்து வெட்டுதல் வேண்டும்.
- 4) வெட்டும் பொருளை பிறிதோர் மரத்தின் மீது வைத்து வெட்டுதல் வேண்டும்.
- 5) பால் வரும் மரங்களை வெட்டக் கூடாது
- 6) உள்ளாழிவாளை வெட்டுவதற்கு மட்டும் பயன்படுத்த வேண்டும்

ா) மரச் சுத்தியல்



தச்சுத்தொழில் செய்பவரும் சிப்பவைலை செய்பவரும் பாவனை செய்வர். சாரணர்கள் முன்னோடி செயற்பாடுகளின் போது பாவனை செய்வர். கூடாரச் அடிக்கும் போதும் பாவனை செய்வர்.

பற்றவைகள்

பத்து வெவ்வேறு இனப் பற்றவைகளின் நிறம், பருமன், ஆயுட்காலம், பழக்கவழக்கங்கள், இனப், பெருக்கம் செய்ய எடுக்கும் காலம் என்பவற்றை நன்கு அறிந்து அதன் படங்களைத்தினக் குறிப்பேட்டில் ஒட்டி இது பற்றி ஒரு சிறு அறிக்கை தயார் செய்ய வேண்டும்.

நீச்சல்

35மீற்றர் நீந்தத் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். அல்லது மாவட்ட ஆணையாளரின் விசேட அனுமதி பெற்று விளையாட்டு வீரன் அல்லது சிரேஷ்ட விளையாட்டு வீரன் தகுதிகாண் சின்னம் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். ஏற்கனவே இச் சின்னங்கள் பெற்றிருந்தால் அவைகளைச் சமர்ப்பித்தால் போதுமானது.

அடிரோக்கியம்

அணிநடை

200மீற்றர் அணிநடை குழுவுடன் செய்தல் வேண்டும்.

தொடர்ச்சியான நடவடிக்கைகள்

சாரணர்களுக்கு உடல் வலிமையையும், மன வலிமையையும் அளிக்கத் தக்கவாறு பின்வரும் பயிற்சிகளைக் கிரமமாக மேற்கொள்ள வேண்டும். இவை பின்வருமாறு கூட்டு மைதான விளையாட்டு, மல்யுத்தம், யூடோ, கராடி, நடனம், நீச்சல், பாரம் தூசுதல், உதைபந்தாட்டம், கரப்பந்தாட்டம், தடுப்பாட்டம், றகர், ஹொக்கி

சமூக சுகநலப் பழக்க வழக்கங்கள்

சமூகத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய புகைத்தல், மதுபானம் அருந்துதல், போதைவள்ளு பழக்கத்திற்கு அடிமையாதல் என்பவற்றின் தீங்கு பற்றித் தான் தெளிவாக அறிந்து கொள்வதுடன், ஏனையோரையும் அதில் ஈடுபடாவிடாமல் ஒரிவுரை கூறுவதோடு இதனைப் பற்றி சுய குறிப்புப் புத்தகத்தில் எழுதுதல் வேண்டும்.

சமூகம்

வீதி ஒழுங்கு முறைகளையும், குறியீடுகளையும் அறிந்திருத்தல் வேண்டும். தனது அணியில் உள்ளேருக்கு வீதி ஒழுங்கு முறையைக் கவனமாக அவதானிக்காது விடுவதினால் ஏற்படும் விளைவு பற்றி விளக்குவதோடு, மேலும் அதனைப் பற்றிய கருத்துரை ஒன்றும் வழங்குதல் வேண்டும்.

வீதி ஒழுங்கு குறியீடுகள்

(எச்சரிக்கை செய்யும் சமிக்கைகள்)

- 1) முன்னால் வலப்பக்கமாக வளைவு ஒன்று உண்டு 
- 2) முன்னால் இடப்பக்கமாக வளைவு ஒன்று உண்டு 
- 3) முன்னால் வலப்பக்கமாக இரட்டை வளைவு ஒன்று உண்டு 
- 4) முன்னால் இடப்பக்கமாக இரட்டை வளைவு ஒன்று உண்டு 
- 5) வலமிருந்து பாதை ஒன்று இணைகின்றது 
- 6) இடமிருந்து பாதை ஒன்று இணைகின்றது 

8) முன்னால் முன்று வீதிகளின் சந்தி ஒன்று உண்டு



9) வீதி முன்னால் ஒடுங்குகின்றது"



10) இரட்டை வண்டிப் பாதை முன்னால் முடிவடைகிறது



11) முன்னால் ஒடுக்கமான பாலம் உண்டு



12) முன்னால் 'T' வடிவச் சந்தி ஒன்று உண்டு



13) முன்னால் சிறுவர் கடவை உண்டு



14) முன்னால் பாதசாரிகள் கடவை உண்டு



15) துவிச்சக்கர வண்டிக் கடவை முன்னால் உண்டு



16) துவிச்சக்கர வண்டி ஒழுங்கை முன்னால் உண்டு



17) பாதுகாப்பான புகையிரதக் கடவை முன்னால்



18) பாதுகாப்பற்ற புகையிரதக் கடவை முன்னால் உண்டு.



19) முன்னால் நிறுத்தவும்



20. முன்னால் செல்ல வழி விடவும்



21. சுற்றுப் பாதை ஒன்று முன்னால் உண்டு



22. முன்னால் பாதையில் திருத்த வேலை நடைபெறுகின்றது.



23. துபாய்கரமான சரிவுப் பாதை முன்னால் உண்டு.



24. முன்னால் குற்பாறைகள் விழும் துபாயமுண்டு



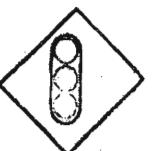
25. முன்னால் பாதையை மந்துகள் கடப்பதுண்டு



26. வழுக்கு வீதி ஒன்று முன்னால் உண்டு



27. சமிக்கை விளக்கு உண்டு



28. முன்னால் ஓட்டத்துறை உள்ள வீதி



ஓழுங்குபடுத்தும் சைக்காலி

(தடைசெய்யும் சைக்காலி)

1) வாகனம் செல்லத் தடை



2) வலப்பக்கம் திரும்பத் தடை



3) இடப்பக்கம் திரும்பத் தடை



4) ஒலி எழுப்பத் தடை



5) "ப"முடக்குத்திரும்பத்தடை



6) வாகனங்கள் நிறுத்தத்தடை



7) லொறிகளுக்கு வீதி மூடப்பட்டுள்ளது



8) வாகனங்கள் நிறுத்தவும் தரிக்கவும் கூடாது



9) மோட்டார் வாகனங்களுக்கு வீதி மூடப்பட்டுள்ளது



10) சகல வாகனங்களுக்கும் வீதி முடப்பட்டுள்ளது



11) முந்திச் செல்லத் தடை



12) பேருந்து வண்டிகளுக்கு வீதி முடப்பட்டுள்ளது



13) ஒற்றை நாட்களில் வாகனம் நிறுத்தத் தடை



14) இரட்டை நாட்களில் வாகனம் நிறுத்தக் கூடாது



முந்துரிமைச் சொகைகள்



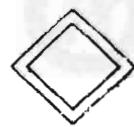
வழி விடவும்



நிறுத்துக்



பாதுகாப்பற்ற
புகையிரதக் கடவை



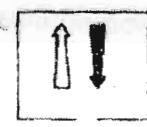
முந்துரிமை வீதி



முந்துரிமை முடியே



முன்னால் வரும்
வாகனத்திற்கு முந்துரிமை வாகனத்தின் பிழுமுந்துரிமை



முன்னால் வரும்

பாதசாரிகளும், மிகு வண்டி ஓட்டுநர்களும் அனுசரிக்க வேண்டிய
அறிவுறுத்தல்கள்

பாதசார்கள்

- 1) நடைபாதை இருப்பின் அதனைப் பயன்படுத்தவும். இல்லாவிடின் வீதியின் வலப்பக்கமாக நடந்து செல்லுங்கள்.
- 2) வீதியைக் கடப்பதாயின் தகுந்த இடத்தில், தகுந்த முறையில் கடக்க வேண்டும்.
- 3) வெளிச்சம் குறைந்த நேரம், மழைக்காலம் ஆகிய நேரங்களில் மிக அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- 4) பார்வையற்றோர், அங்கவீனர்கள், முதியோர்கள் ஆகியோருக்கும் பாதையைக் கடப்பதற்கு உதவிப்பிரியவும்
- 5) ஒடும் பேருந்து வண்டியில் ஒடி ஏற்வோ, நிற்கு முன் பாய்ந்து இறங்கவோ முயல வேண்டாம்.
- 6) வீதியில் ஒன்று கூடி அல்லது விளையாடி சன்னெந்றுக்கூட்டுள்ளாக்காதீர்

தனது வீட்டைச் சுற்றியுள்ள குழலைப் பற்றிய ஆராய்வு

தனது வீட்டைச் சுற்றியுள்ள குழலை ஒரு கிலோ மீற்றர் விட்டத்தினுள் அடங்கும் குழலைப் பற்றி அறிந்து வைத்திருப்பதுடன், மக்களின் தேவைக்குரிய முக்கிய இடங்களையும் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். இதனை ஓர் மாதிரிப் படம் வரைந்து வைத்திருத்தல் வேண்டும். (தொரணமாக புகையிரத நிலையம், வைத்தியசாலை, தபாற்கந்தோர், தீயணைக்கும் படை, பொது விளையாட்டு மைதானம், குளிக்கும் இடம், சமூக சேவை நிறுவனங்கள், சமய வழிபாட்டுத் தலங்கள் தொழிற்சாலைகள் போன்றவை.

துணிகருச் செயல்

ஏழு இரவுப் பாசறை

7 இரவுகள் குழுவுடன் அல்லது அணியடன் சேர்ந்து பாசறை வாசம் செய்திருத்தல் வேண்டும். அதில் இரு நாட்கள் தொடர்ச்சியாக பாசறை வாசம் செய்தல் வேண்டும். (வார இறுதி நாட்கள்) இது தொடர்பான அறிக்கை கய குறிப்புப் புத்தகத்தில் பதிவு செய்து சாரணத் தலைவரிடம் சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

நடைப் பயணம்

கால் நடையாக 24கி.மீ. தூரம் நடைப் பிரயாணம் செய்தல் வேண்டும். அதில் இரு நாட்கள் கொண்டது. இதன் ஒரு பகுதியை முதல் நாள் செய்து இரவு கூடாரத்தில் தூங்கி மீறுநாள் மிகுதித் தூரத்தை முடித்தல். இப்பயணத்திற்கு உதவியாக ஒன்று அல்லது இரண்டு சாரணர்களுடன் சேர்ந்து செய்தல் வேண்டும். இப்பிரயாணம் பற்றிய விபரம் தனியாக ஒரு குறிப்புப் புத்தகத்தில் பதியப்பட வேண்டும். விபரம் திகதி, நேரம், திசை அவதானம் என்பவற்றோடு சென்ற பாதையை விளக்கும் வரைபடம் அளவுத் திட்டத்திற்கு அமைய வரைதல் வேண்டும்.

இந்த நடைப்பயணமே மாவட்ட ஆணையாளர் நாடாவிற்குரிய கடைசிப் பரீட்சை ஆகும். விருதிற்கான சகல தகமைகளையும் பூர்த்தி செய்த பின்னர் மாவட்ட ஆணையாளரால் நியமிக்கப்படுவேர் அவரை நடைப்பயணத்திற்கு வழி காட்டுவேர்.

தகுதி காண் சின்னாங்கள்

கீழ் குறிப்பிடப்பட்ட பகுதிகளில் இருந்து நான்கு தகுதிகாண் சின்னங்களைப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

- மகிழ்ச்சிமிகு குடும்பம் சின்னம்
- பாசறைக் கைத்திறன் பகுதியில் களஞ்சியப் பொழுப்பாளர் தவிர்ந்த ஏனைய சின்னங்களில் ஒன்று
- சுகாதார சேவையாளன் அல்லது பொதுச் சுகாதாரம்
- முதலுதவியாளன் அல்லது பொதுச் சுகாதாரம்
- முதலுதவியாளன் அல்லது அம்புலன்ஸ்
- 15வயதிற்குப்பட்டோர் அல்லது 15 வயதிற்கு மேற்பட்டோர் தமது வயதிற்கு ஏற்ப தமக்குரிய

- பகுதியில் சின்னங்களைப் பெற்றிருந்தல் வேண்டும்.
- மேலும் சாரணர் விரும்பினால் நான்கு தகுதிகான் சின்னங்களை பெற்றுக்கொள்ளலாம். அவை பின்வருவன அல்லாதவையாக இருந்தல் வேண்டும்

Venturer	துணிகரச் செயல்
Quarter Group	களஞ்சியப்பொறுப்பாளர்
Farmer Group	விவசாயக்குழு
Seaman Group	கடல்மனிதன் குழு
Airman Group	வான் மனிதன்
Education Group	கல்விக் குழு
Culture Group	பண்பாட்டுக்குழு

சேவை

சாரணர் விருது பெற்று 9மாத கால சேவை பதிலீட்டுச்சாரணர் விருது மட்டும் பெற்றிருந்தால் 14வயது முடிந்து 9மாத கால சேவை

தகுமை

சாரணர் விருதிகளைப் பெற்றிருந்தால் 12 வயதின் பின்னரே மாவட்ட ஆணையாளர் நாடாவிற்குரிய செயற்பாடுகளில் தொழிற்பாடு வைக்கலாம்.

பதிலீட்டுச் சாரணர் விருது மரிந்திறம் பெற்றிருந்தால் 14வயது முடிந்த பின்னர் தான் மாவட்ட ஆணையாளர் நாடாவிற்கு செயற்பாட்டில் தொழிற்பாடு வைக்கலாம்.

மாவட்ட ஆணையாளர் நாடா பெறுவதற்கு ஒக்க குறைந்தது 13வயது நிரம்பியிருந்தல் வேண்டும்.

மாவட்ட ஆணையாளர் நூலா



சாரணனின் பெயர் :

மாவட்டம் : பதிவு இல :

குழு : பதிவு இல :

பிறந்த திகதி : வயது :

சாரணர் விருது / பதிலீட்டுச் சாரணர் விருது :

சேவைக்காலம்: அனி :

		சேவைகள்	சித்தியப் பதிவு திகதி	அனித்தங்களை அதச் சூப்பம்
"A"	01	சேகரிப்பு		
	02	சுய குறிப்பு புத்தகம்		
	03	அணிக் குறிப்பு புத்தகம்		
"B"	04	பொழுது போக்கு		
"C"	05	கட்டுக்கள் (4)		
	06	தீ மூட்டும் முறைகள்		
	07	முன்னோடிச் செயற்பாடுகள்		
	08	சுவடுகள்		
	09	வரைபடம் வரைதல்		
	10	மதிப்பிடல்		
	11	கைக்கோட்டி, கத்தி, வாள்		
	12	பற்றைகள்		
	13	நின்துகல்		
"D"	14	அணிந்தை		
	15	தொடர்ச்சியான செயற்பாடுகள்		
	16	சுழுக சுகநூலை பழக்க வழக்கங்கள்		
"E"	17	வீதி ஓழுங்கு		
	18	வீட்டுச் சூழல் பற்றிய அறிவு		
"F"	19	ஏழு திருவு பாசறை வாசம்		
	20	காலநடைப் பயணம் (22கி.மீ)		
		தகுதிகாண் சின்னங்கள்		
	01	மகிழ்ச்சி மிகு குடும்பம்		
	02	பாசறைத் திறன் :		
	03	சுகநூலை சேவையாளன்/பொதுச் சுகநூலாம்		
	04	முதலுதவியாளன் / அம்புன்ஸ்		
		நீச்சல் செய்ய முடியாதவர் பதில்ச் சின்னம்		

1 - 20 வரையுள்ள சகல தேவைகளும் திருப்திகரமாக பூரணப்படுத்தியது.

கிகதி

தலைவர் அ.த.ச.உபம்

நேரமுகப்பாட்சைக்கு சிபார்சு செய்கின்றேன்.

திகதி

சாரணர் தலைவர் பெயர் & ஒப்பம்

பர்ட்சகர் குறிப்பு :

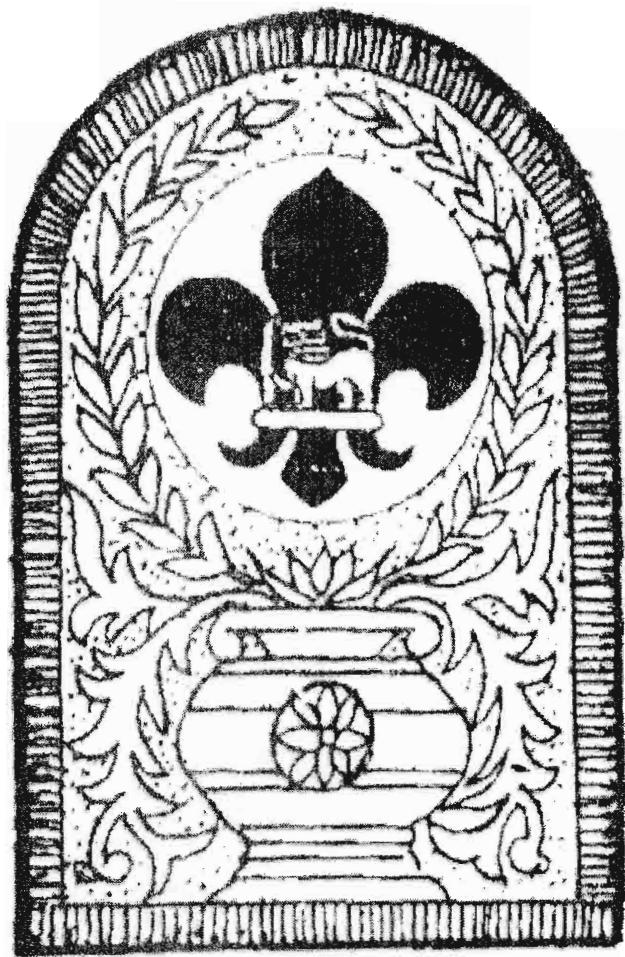
திகதி

பர்ட்சகர் பெயர் & ஒப்பம்

நாடா வழங்கியது :

திகதி

சாரணத் தலைவர் பெயர் & ஒப்பம்



சீர்தம் ஆட்சியாளர் விருது
CHIEF COMMISSIONER'S AWARD

பிரதம ஆணையாளர் விருது

(15-17 வயது வரை)

01. கடம்பாடுகள் (Commitment)

- 1.1 சாரணர் வாக்குறுதிக்கும் விதிகளுக்கும் அமைய ஒரு புதிய சாரணனை சேர்த்தல்
- 1.2 சேமிப்பு கணக்கு
- 1.3 குழியில் கடமையுனர்ச்சி

02. பண்பாடு (Culture)

- 2.1 கலையில் செயல்திறமை (தேர்ச்சித் தேற்றம்)
- 2.2. பல்வேறு நிறங்கள்

03. சாரணர் கைத்திறன்

- 3.1 பாத்திரமின்றிச் சமைத்தல்
- 3.2 நுனிக்கபிழுக்களை முறைக்கி இணைத்தல் (தொற்று வைத்தல்)
- 3.3 முன்னோடி வழியாக்கல்
- 3.4 கூடாரம் அமைத்தலும் அதன் பகுதிகளைப் பெயரிடலும்

04. சிளக்கியம் (Health)

- 4.1 பூரண உணவுத்திட்டம்

05. சமூகம் (Society)

- 5.1 சமூக வேலைத்திட்டம்

06. துணிவு சேர்.செயல்கள் (Adventure)

- 6.1 ஏழு இரவுப் பாசறை
- 6.2 பாசறை உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தலும் அதைப் பராமரித்தலும்

07. கலைச்சின்னாங்கள் (Proficiency Badges)

08. விளைத்திறன் அலங்காரம்

09. சேவை (Service)

10. தகவலம் (Eligibility)

1. கடம்பாடுகள்

- 1.1 ஒரு புதிய சாரணனை சாரணர் குழுவில் அங்கத்தவராகச் சேர்த்து அங்கத்துவச் சின்னத்தினைப் பெற்ற தேவையான சாரணர் வாக்குறுதியையும், விதிகளையும் பயிற்சிப்பித்தல்.
- 1.2 மாவட்ட ஆணையாளர் நாடாவிற்கு காட்டிய சேமிப்புத் தொகையை விட அதற்கு கூடுதலான மீதியை காட்டுவது வேண்டும். அதாவது இதன் மூலம் கிரமான சேமிப்புப் பழக்கம் உண்டு என்பதைக் கீருபித்தல் வேண்டும்.
- 1.3 கலைகளை விசமத்தனமாக அழிவு செய்வதனால் ஏற்படும் விளைவுகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டு தான் வாழும் குழுவில் உள்ளவர்களினால் அவைகள் அழிக்கப்படாமல் உரிய முறையில் பேணிப் பாதுகாக்க வழிகாட்டல் வேண்டும்.
உடம் நல்ல இலக்கியங்களை வாசிக்கச் சொய்தல், நல்ல சங்கதம், நடனம் முதலீடியவுக்களை ரசிக்கச் செய்தல்

இவைகளோடு இவை பாதுகாக்கப்பட வேண்டியதன் அவசியம் பற்றி அவர்களுக்கு உணர்த்தல் வேண்டும். இது பற்றிய குறிப்பு ஒன்றை நினக்குறிப்பீட்டில் பதிவு செய்து சமர்ப்பித்தல் வேண்டும்.

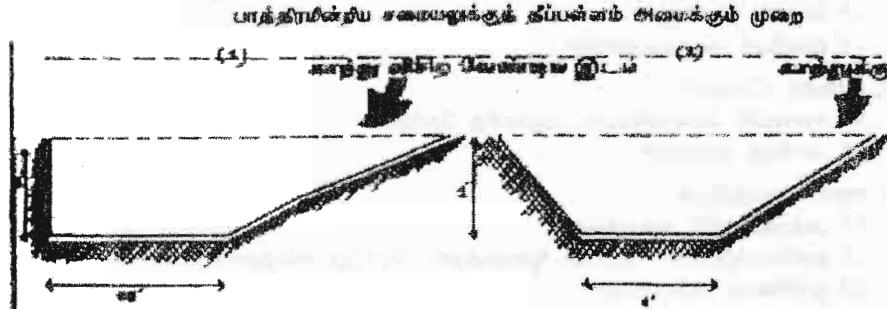
2. பண்பாடு

- 2.1 மாவட்ட ஆணையாளர் நாடாவில் உள்ள பண்பாட்டுப் பகுதியில் இடம் பெற்றுள்ள கலைகளில் உமக்கு விரும்பான ஒள்ளைத் தெரிவு செய்து அதில் தேர்ச்சிப் பெறல் வேண்டும்.
பெற்ற தேர்ச்சி பற்றிய வியங்கள் நினக்குறிப்பீட்டில் இடம்பெற வேண்டும்.

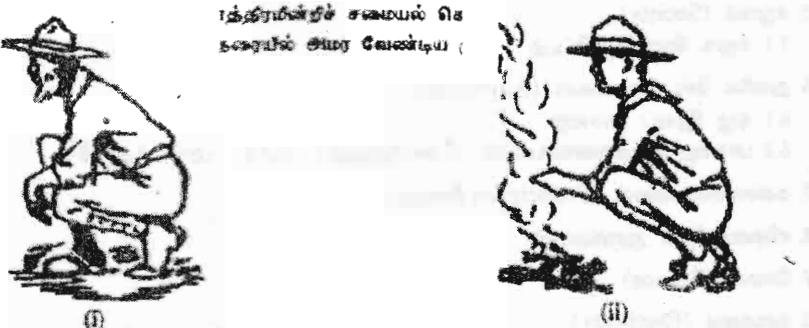
2.2 பல்வேறு திறங்களில் ஒன்றான விழாக்கள், பொருட்காட்சி, போது மேடை நிகழ்வுகள் அல்லது செயன்முறை நிகழ்ச்சிகளில் தள்ளால் சொல்லப்பட்ட அல்லது செய்யப்பட்டதை குழக்கூட்டத்தின் போது குழுவின் முன் நிகழ்த்திக் காட்டல்.

3. சாணை கைத்திறை

3.1 பாத்திரமின்றிய சமைத்தும் தப்பியை எடுக்கும் முறை



மேற்கண்ட அடுப்பில் தீரூட்டும் போது மண்ணென்னையை பாலிப்பது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இயற்கைப் பொருட்களைக் கொண்டு நெண்ட நேரம் தணை இருக்கத்தக்கதாக இருந்ததல் அவசியம். அடுப்பின் பயன்பாடு முன்வருதலும் தணையை பழைய நிலைக்கு கொண்டால் மரக்க வேண்டாம்.



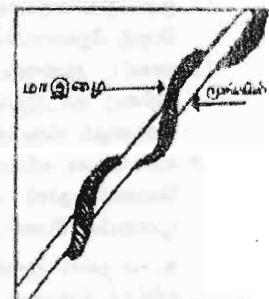
பாத்திரமின்றிய சமையல் முறைகள்

01. ரொட்டி குதுதல்

தேவையான அளவு மாவை உப்பு, நீர் இட்டு வாழையிலை அல்லது அதை ஒத்த இலையில் வைத்துப் பிசைந்து களியாக்கவும்.

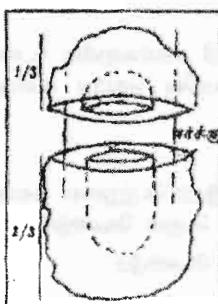
எடுக்கப்பட்ட 2 அடி மூங்கில் அல்ல பூவரசம் நடியை சீராகச் சீவி தேவையை ஏற்ற தடவி படத்தில் காட்டியவாறு மாவை இழையிருங்கா ஒட்ட வைக்குக

தணவில் ரொட்டி பத்மாக வேகும் வரை உருட்டி உருட்டி வாட்டுக்.



02. ஓரூடு சமைத்தல்

ஒரளவு பெரிய பய்யாசி/ புகனிக்காயை எடுத்து படத்தில் காட்டியவாறு துண்டாக்குக. பின்னர் அதன் ஒரளவு உட்படி சுதைப்பத்திற்கு குடுந்து எடுத்து அவற்றில் உள் இடத்தை தடிக்கப்படுத்துக.



பின் கல்றக்கிய அரிசியையும் தேவையான அளவு நீரையும் பெரிய துண்டிலைள் இட்டுப் படத்தில் காட்டியவாறு ஈர்க்குகளால் பொருத்துக. பின் நிலைக்குத்து நிலை மாறுமால் சுருளன் கடதாசியினால் ஈற்றி களிமண்ணினால் வெழுகிடவும். பின் தணவில் நிலைக்குத்தாகவே கொண்டு சென்று வைக்கவும். பின் தடிசில் வேகும் நேரத்தை கணக்கீட்டு வெந்த சோற்றைப் பெறவோம். நிதேபோல் கறிவளக்களையும் இம் முறைகொண்டு சமைக்கலாம்.

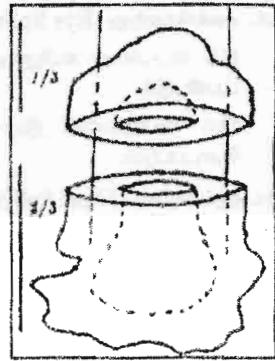
13. முட்டை அவிழ்தல்

முட்டையைச் சுற்றி பல படைகளில் சுரமான கடதாசியால் கவசமிடவும். பின்பு அதைச் சுற்றி களிமண்ணினால் மெழுகவும். பின் தணலில் அதனைப் புதைத்து முட்டையை அவிழ்து எடுக்கவும்.

14. முட்டை பொரித்தல்

பருமளில் பெரிய உருளைக்கிழங்கு ஒன்றை எடுத்து படத்தில் காட்டியவாறு நூண்டாக்குக.

பின் அதன் உட்பகுதியை ஓரளவு குடைந்து துவாரத்தை இடுக. உள்பருப்பில் எண்ணேய் அல்லது பட்டர் புச்சும். பின்னர் முட்டையை உடைத்துப் பெரிய துவாரத்திலுள்ள ஊற்றி அதற்குள் தேவையான அளவு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மிளகு, தாள், உப்பு இட்டு கலக்கி களிமண்ணினால் படத்தில் காட்டியவாறு போருந்தி அதன் நிலைக்குத்து நிலை மாறாமல் அமைனா கடதாசியினால் கவசமிட்டு. பின் அதைச் சுற்றிக் களிமண்ணினால் மெழுகவும். பின் தணலில் அதை குறிப்பிட்ட நேரம் இட்டுப் பொரிக்கவும். பின் தணலில் இருந்து எடுத்து உருளைக் கிழங்குடனேயே உண்ணலாம்.



15. மீன் பொரித்தல்

செதில்களை நீக்கி மீனின் வயிற்றுப் பகுதியில் வெட்டி குடல், அழுக்கு எங்பவற்றையும் தலைப்பகுதியில் இருக்கும் புவையும் அகற்றி நன்கு நீரில் கழுவி எடுக்கவும். பின்னர் உப்பு, மசாலாத்தாள், மிளகாய்த்தாள் அளவாக எடுத்து அதன் மேலூம் உட்பூழும் பூசி சிரிது நேரம் ஊறுவிடவும். பின் வாழை இலை அல்லது அதை ஒத்த இலையை நெருப்பில் நங்கு வாட்டி அதன்மேல் எண்ணேய் அல்லது பட்டர் பூசி அதன் மேல் மீனை வைத்து, நங்கு சுற்றி களிமண்ணினால் மெழுகவும். பின் அதைத் தணலில் குறிப்பிட்ட நேரம் வரை இட்டுப் பொரித்து எடுக்கவும்.

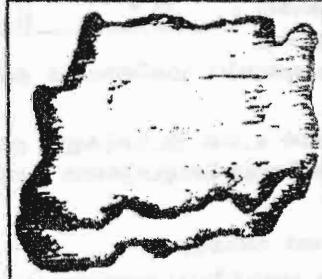
16. கோழி பொரித்தல்

கோழி இறைச்சியை எடுத்து அதன் தேவையற்ற பகுதிகளை நீக்கி நங்கு சுத்தப்படுத்தி இன் அளவான மசாலாத்தாள், உப்பு, மிளகாய்த்தாள் சிரிதாவு விளாகிறி கரைசலினைப் பூசி சிற்று நேரம் ஊறுவிடவும். பின்னர் வாழை இலையை எடுத்து அதை நெருப்பில் வாட்டி அதன் உட்பூழுத்தீ எண்ணேய் அல்லது பட்டர் பூசுவும்.

பின்னர் கால்கள் சேர்த்து கட்டப்பட்ட கோழி இறைச்சியை எடுத்து அறில் வைத்து நங்கு சுற்றி களிமண்ணினால் மெழுகிடவும். பின்னர் அதை தணலில் இட்டு நங்கு பொரித்தெடுக்கவும்.

17. முட்டை, இறைச்சி, உருளைக்கிழங்கு பொரித்தல்.

படத்தில் காட்டப்பட்ட வடிவை ஒத்த தட்டையான கருக்கல் ஒன்றை எடுத்து அதை நீரினால் நஷ்ட கழுவி தீப்பளத்தினுள் இட்டு குடாக்கவும்.



நங்கு குபாகிய நிலையில் எண்ணேய் அல்லது பட்டர் அதன் மேற்பருப்பில் பூசி பின் முட்டையை உடைத்து அதன்மேல் ஊற்றுவும். மிளகு, உப்புத்தாள் இட்டு பொரியவிடவும்.

இதேபோல் குடாக்கப்பட்ட கல்வினை உபயோகித்து சிற்றாக வெட்டப்பட்ட இறைச்சி உருளைக்கிழங்கு எண்பவற்றிற்கு அளவாக மிளகாய்த்தாள், உப்பிட்டு பொரித்தெடுக்கலாம்.

குறிப்பு: வாழை இலைக்குப் பதிலாக சூரமக்கப்பட்ட கடதாசித் துண்டு களையும் உபயோகிக்கலாம். களிமண் கிடைக்காத படத்தில் இலை அல்லது கடதாசிக் கவசத்தைத் தடிப்பாக இடுதல் வேண்டும்.



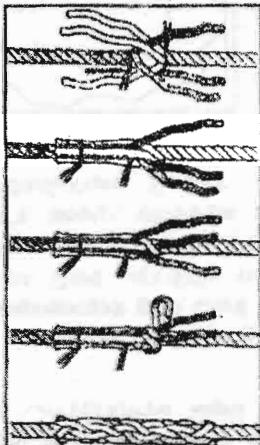
3.2 கயிறுகளை முறைக்கும் தொழில்தாங்கள்
(தொழு வைத்துவம்)

01. கண்செந்து (Eye Splicing)

இக் கட்டானது கயிறுகளில் ஒரு நிலையான வளையத்தைப் போடப் பயன்படும்.

இநு கயிறுகளும் இளகாமல் இருப்பதற்காக அதன் முனைகளில் போடப்படும்.

02. ஓஷாபிங் (Short Splicing)



இநு கயிறுகளின் முனைகளை நிலையாக இணைப்பதற்கு பயன்படும். மற்றைய கட்டுக் களை விட இக்கட்டு உருதி வாய்ந்தது.

03. சிச் தொழு (Baci Splicing)

இக்கட்டானது கயிறுகளின் முனைகள் கிடைவையைமூலம் இளகாமலும் இருப்பதற்காக நிம்முச்சுப் போடப்படும். அத்துடன் கயிறுகளை ஒரு துவாத்தின் ஊட்டு செலுத்துவதற்கும் பயன்படுகின்றது.

3.3 முன்னோடி வழியாக்கல்

முன்னோடி என்றால் என்ன?

இன்னைய யுகந்தில் உள்ளது போல் அன்றைய காலத்தில் ஒரு துறையில் ஒரு அனுபவத்தைப் பெறுப் பக்கப்பொக்க நவீன கருவிகள் இல்லை. விஞ்ஞானிகளும், கலோாக்களும், வானியலாளரும் அனுபவத் துறையில் முதலில் பெறும் அனுபவம் மற்றவர்களுக்கு அதே துறையில் முன்னோடியாக அல்லது ஒரு கண்டிப்பாக கருதப்படும்.

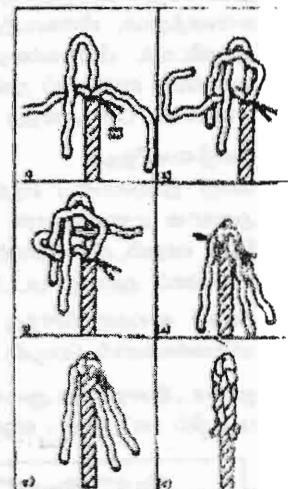
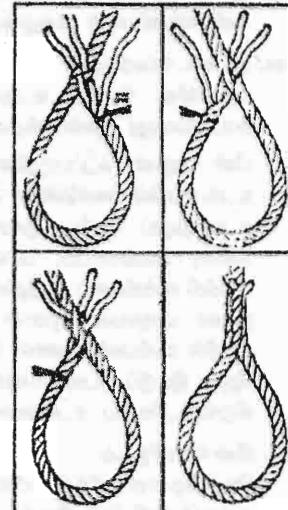
சாரணர்களைப் பொறுத்த வரையில் அவர்கள் செல்லும் வழியில் உள்ள இடர்பாக்களும் அதைக் ரீவிட்டிஸெய்யும் வழிமுறைகளுமில் மற்றைய சாரணர்களுக்கு முன்னோடி செய்தபாக்களாக விளங்கும்.

முன்னோடி திட்டத்தை வழிநடத்தல்

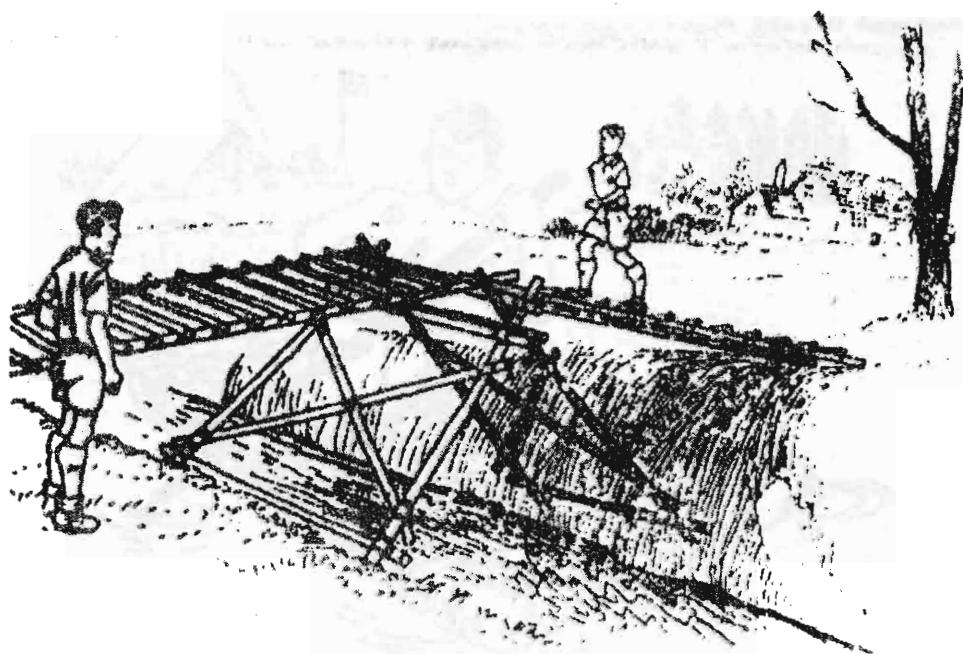
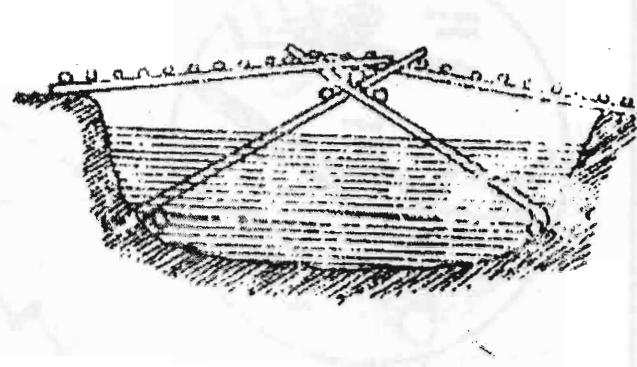
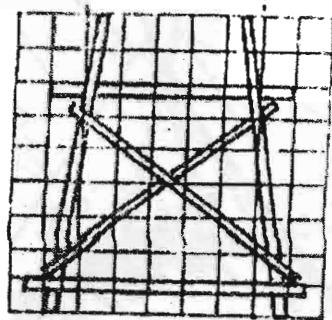
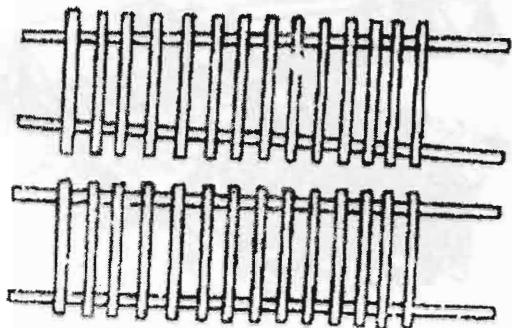
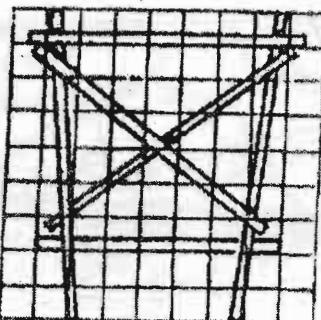
1. அணிப்பு சேர்ந்து தயாரித்த திட்டத்தை ஒரு வரைபடம் மூலம் விளக்குதல்
2. தேவையான பொருட்களையும் சாதனங்களையும் தேவைப்படும் அளவுக்கீற்பு வரையறை செய்தல்.
3. அணிபில் இத்திட்டம் பற்றிய விளக்கத்தை விரிவுபடுத்தல்.
4. தேவையான பொருட்களையும் சாதனங்களையும் திட்டம் செயற்படுத்தும் பிரதேசத்திற்கு கொண்டு சென்று ஒழுங்குபடுத்தி வைத்தல்.
5. முன்னோடி வழியாக்கல் திட்டத்தின் தரத்தையும், அதை செயற்படுத்துவதற்கான நேர எல்லையையும் கருத்திற் கொள்ளல்.

இப்படிகளை பின்பற்றுவதன் மூலம் ஒரு முன்னோடி வழியாக்கல் திட்டத்தை திறம்ப செய்து முடிக்கலாம்.

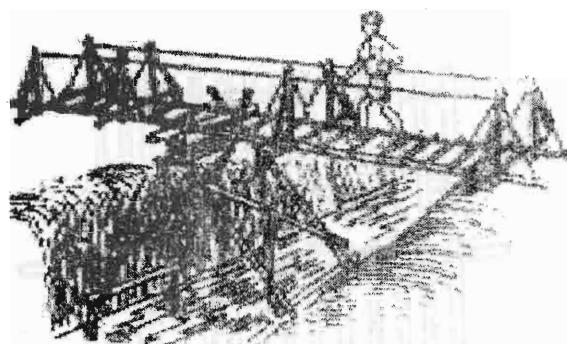
முன்னோடி வழியாக்கல் திட்டங்களைக் கவனமாகவும் விரைவாகவும் செய்யப்பக்கடிய பயிற்சியைப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.



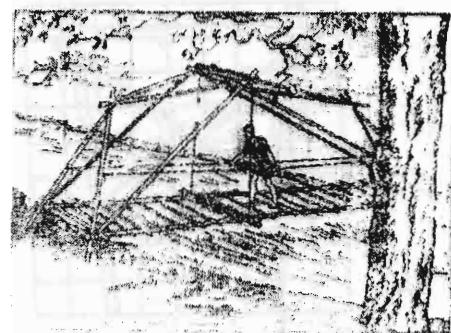
1. பொட்டுக் காலை அமைத்தல்



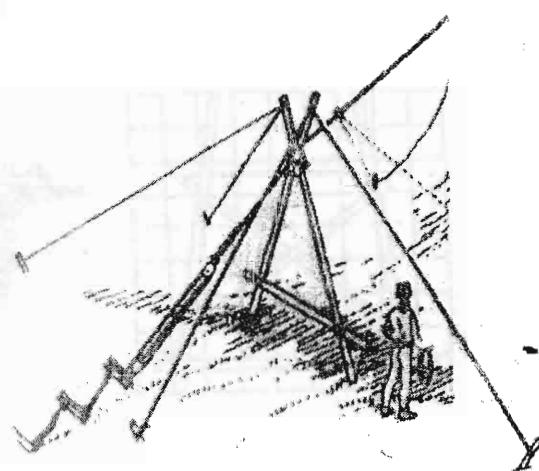
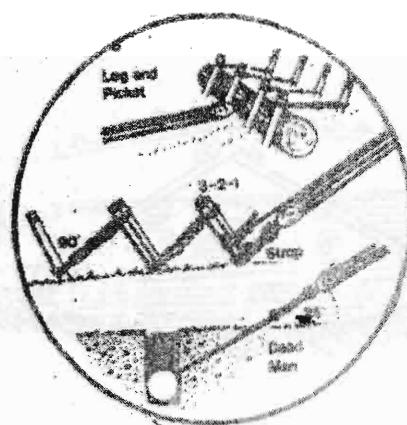
2. குப்பைக் கிடைத்தல்



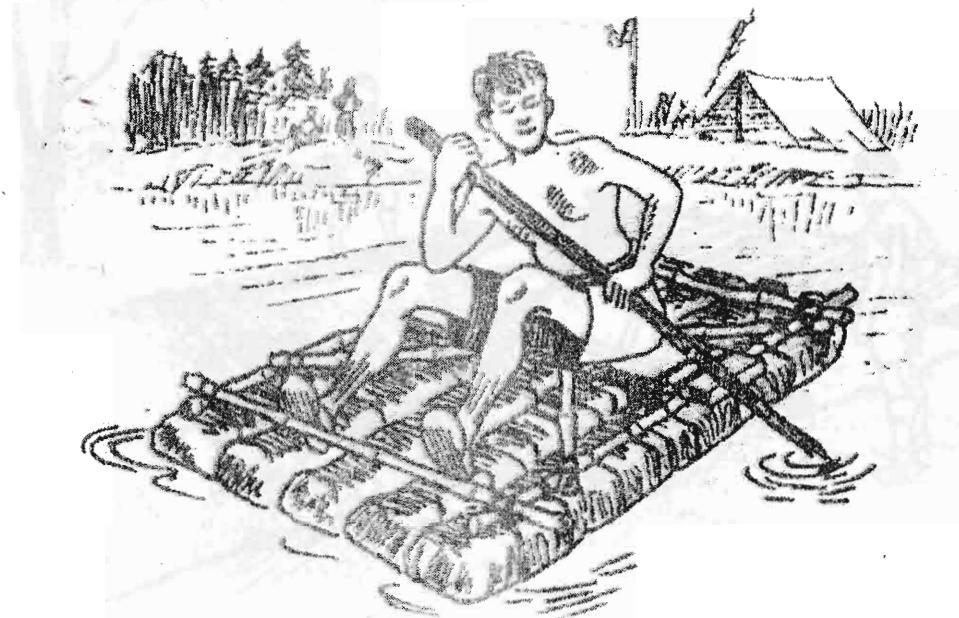
3. கும்பில் பாலம் கிடைத்தல்



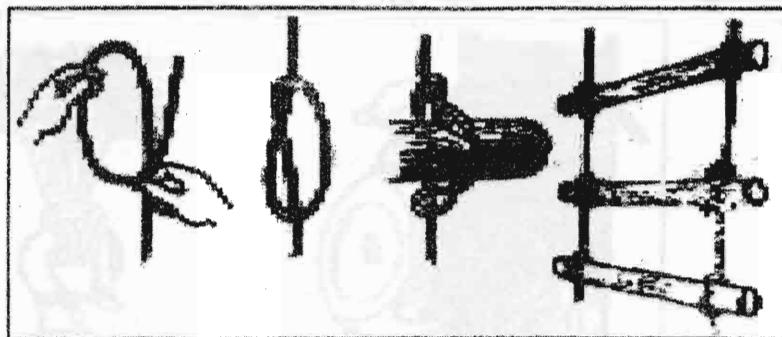
கூரக வீழ்க்களை கிடைத்தி முறை



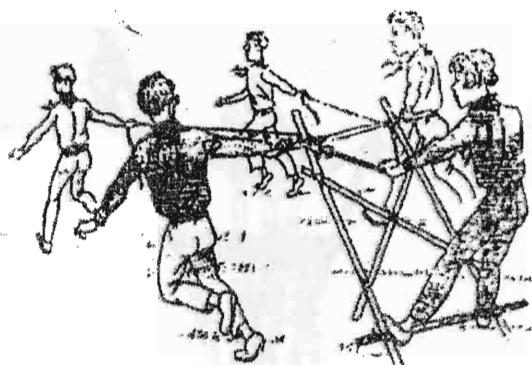
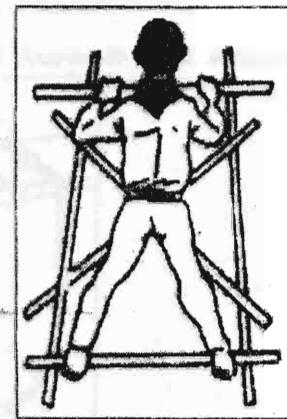
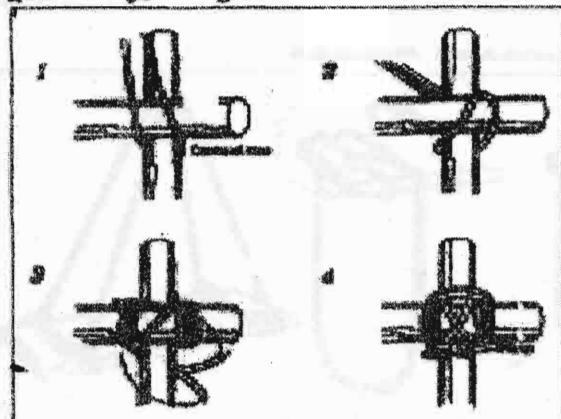
படங்களை சென்று கிடைத்துவதற்கு நிலைமை



விரோட்டு சுற்றுக் காலாரிமி

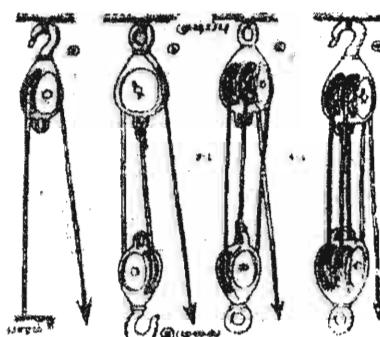


ஜப்யானிய சதுரக் கட்டு



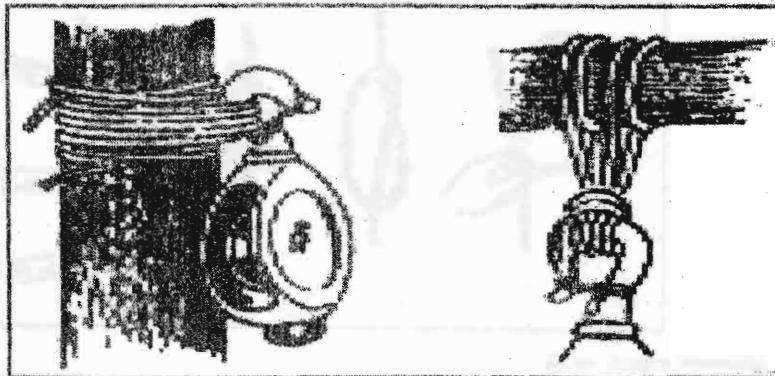
ஜப்யானிய சதுரக் கட்டுப் பயன்படுத்தி அமைக்கப்படும் பாலத்தைக் கொண்டு “பால விளையாட்டு” மேற்கொள்ளலாம்.

கீல்கள்

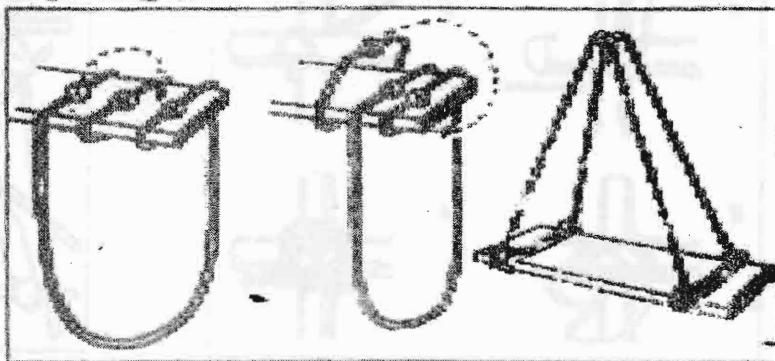


வெளியீடு நோன் வெளியீடு நோன் கால் வெளியீடு நோன்
சுற்றுக் கம்பி சுற்றுக் கம்பி சுற்றுக் கம்பி

உதவியளவு பொறுப்புகள் மீண்டும் முறையில்



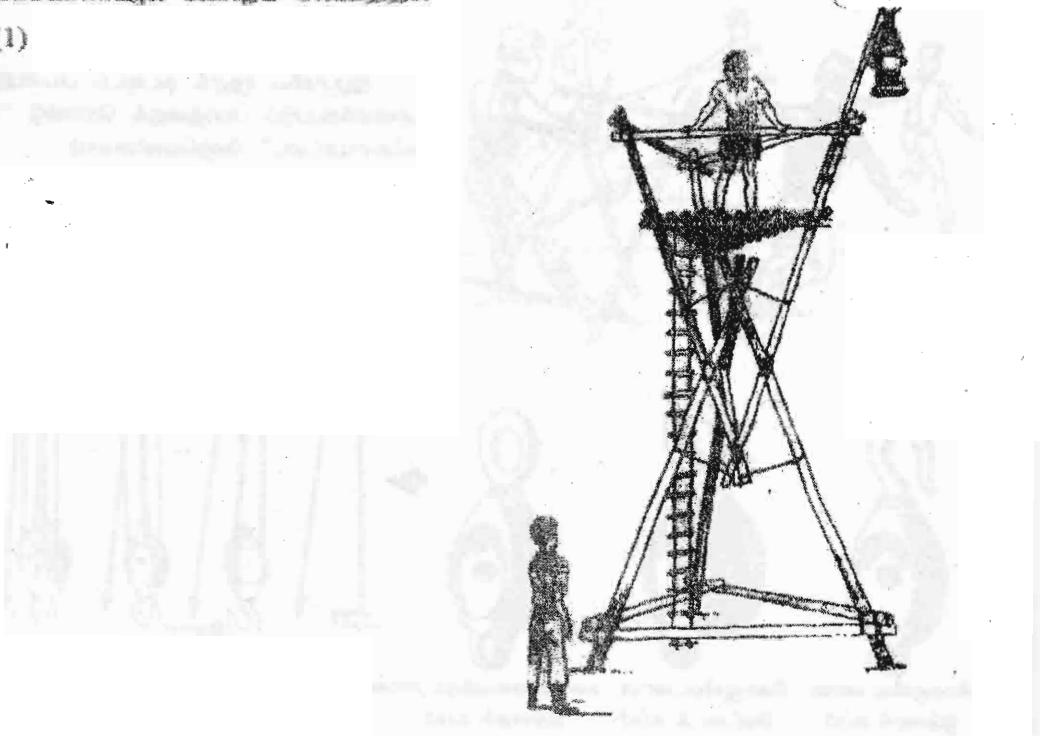
உதவியளவு எடுத்து வைத்து பரவுகின்ற அமைத்தல்



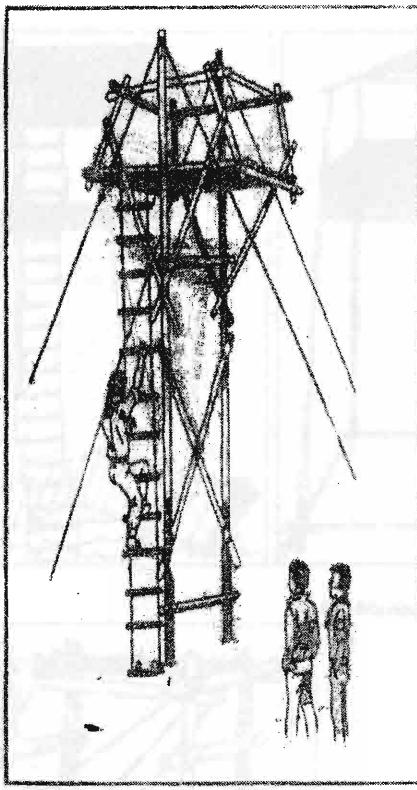
உதவியளவுக்கு வெளியிருந்து அனுப்புதல்

(1)

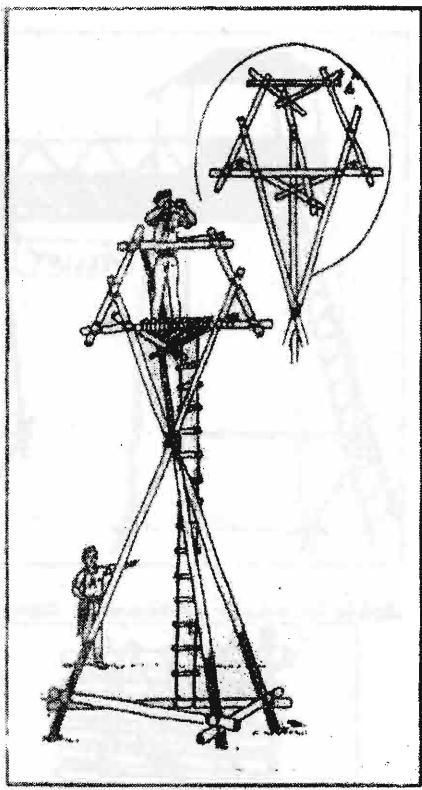
உதவியளவு எடுத்து வைத்து
அதை இடமிருந்து வெளியிருந்து
அனுப்புவதே உதவியளவு



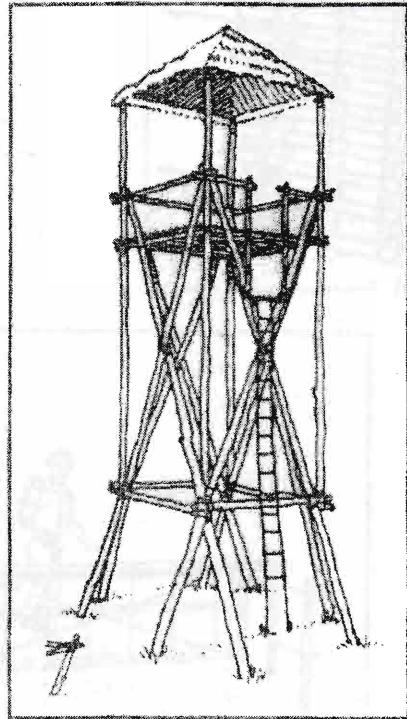
(2)



(3)

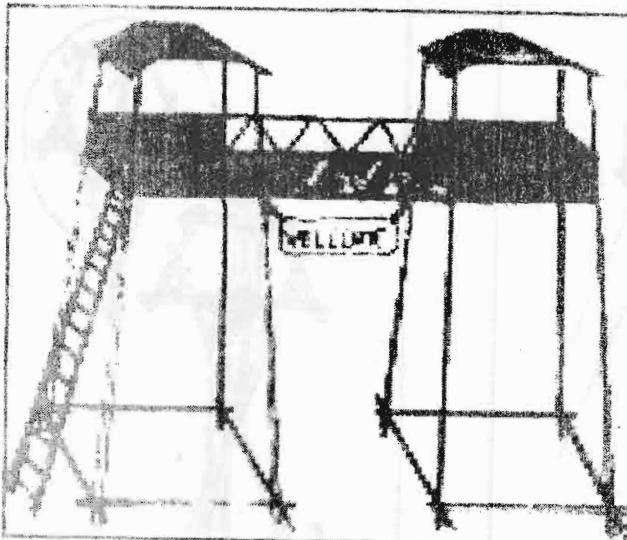


(4)

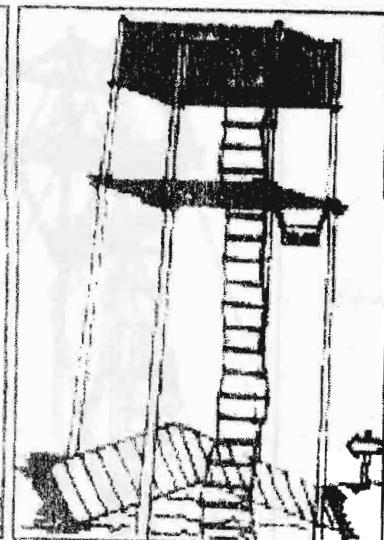


நூல்முறை விரைவுத்தக்

(1)

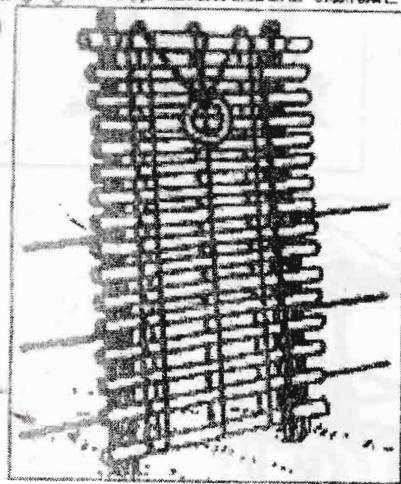


(2)

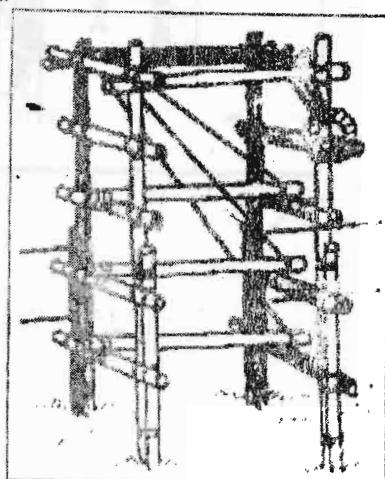


நீண்ட குறுக்கீடு வாய்க்கூவக் கிளான்ட் நூல்முறைத்தக்

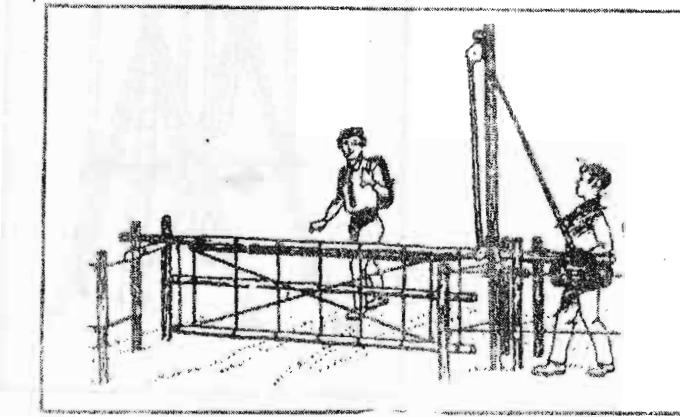
(1)



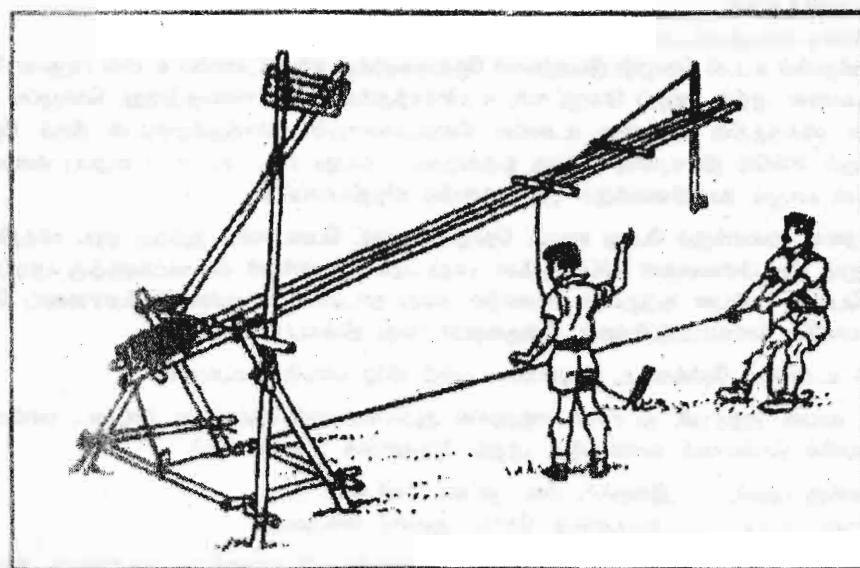
(2)



(3)



(4)

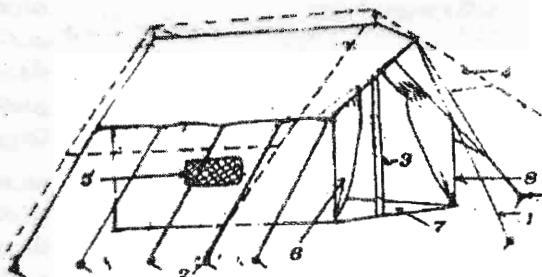


3.4 கட்டாம் அமைத்தலும் பாகங்களைப் போரிடும் கட்டாம் அமைக்கும் போது நீர் வழிந்தோட்க்கூய அல்லது நீரீதங்காத பிரதேசத்தை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். நீர் வழியும் திசைக்கு எதிரிப் பகுதில் கட்டா வாசல் இருக்கத் தக்கதாக கட்டாம் அமைத்தல் வேண்டும்.

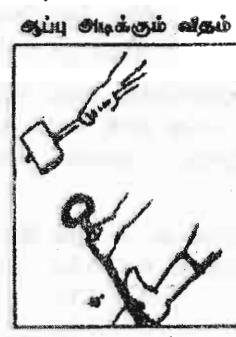
கட்டாம் அமைக்கும் நிலப்பரப்பு மேடுபள்ளின்றி சமதங்கூராகவும் கற்கள் அற்ற சுத்தமான நிலப்பரப்பாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

கட்டா வாசல் காலைச் சூரியனை எதிரிழாக்கி அமைத்தல் நலம் கட்டாம் அமைத்த பின்னர் கட்டாத்தாத் அற்றி நீரவழிந்தோட்க் கட்டாயவாயு காலைகள் அமைத்தல் வேண்டும். மேலும் கட்டாத்தை அற்றி விழுப்பாய்த்தன்னில் வருகையைத் தவிர்க்க மொத்த தேராக் கயிற்றூரச் சுற்றி இடேல் சிறப்பானது. கட்டா மிகுகங்களின் தொல்லை இருப்பின் கட்டா வாயிலின் முன் நெருப்பு மூடி வெளிக்கமிடலாம்.

1. அற்றவைப்படிக்கி இருத்துக்கட்டும் கயிறு.
2. ஆறுப்
3. கோல்
4. சின்ன முடி மறைக்கும் துணி விரிப்பு
5. யாசல்
6. காஸல்
7. தங்கவிரிப்பு
8. பக்கச்சுவர்



ஆறுப் பக்கத்தும் மூடுதல்



ஆறுப் பக்கத்தும் விதம்

கட்டா ஆற்றுக்கான அடுக்க முசு கட்டியலைப் பாலித்தல் வேண்டும்.

04. செனக்கியல்

4.1 பூரண உணவுக் கட்டம்

ஒரு மணிதனின் உடல் தொழில்போதுமான தேவைகளுக்கு ஏற்ப உணவில் உள்ள பிரதான போசலைச் சத்துக்களை பூரதம், நாதுப் பொருட்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள், காபோஸ்வத்தீர்யு, கொழுப்பு முதலியன் சரியான விதித்தில் அமைந்த உணவே நிறைவேண்டும். இச்சத்துக்களுடன் நீரும் தேவையான ஒள்ளாகும். எனவே நிறைவேண்டும் என்பது ஒருவருடைய வயது, பால், உடல் உறைப்பு என்பவற்றிற்கும் அவர்கள் வாழும் காலநிலைக்கும் ஏற்றுவகையில் வித்தியாசப்படும்.

நிறைவேண்டும் அமைக்கும் போது வயது, தொழில், ஆண், பெண் என்பவற்றிற்கு ஏற்ப வித்தியாசப்படும் என்றாலும் சிறு பீள்ளள்ளுகள் கரிம்பவதிகள், பாலுட்டும் நாம்பாள்ளுகள் என்பவாக்களுக்கு பூரதம் பொருள், நாதுப்பொருள் என்பன கூடுதலாக வேண்டும். எது நாட்டில் போதுமாக இப்பிரசணைப் பொருட்கள் குறைவாகவே சேர்க்கப்படுகின்றன. இக்குறைபானது நீங்கூட வேண்டும்.

எனவே உணவில் சேர்க்கப்பட வேண்டியன பற்றி சிறு பார்ப்பியாமோனால்.

பூரதம், காபன், ஜூதரசன், ஓட்சிசன், நந்தரசன் ஆகியவற்றைக் கொண்டது. முட்டை, மாசிசம், பருப்பு வகைகளில் செரியாகக் கணப்படும். பூரதம் பிரதானமாக 2 வகையிடும்.

01. விலங்கு பூரதம் - இறைச்சி, மீன், முட்டை என்பனவு.

02. நாலுப் பூரதம் - பருப்புவகை, சோயா அல்லது என்பனவு.

தானியப் பாதாரப் பாதத்தை மட்டும் உட்கோள்பவாயில் கேள்வப்படும் பாதத்திலும் இருமடங்காக உட்கோள்ளல் வேண்டும்.

காவியப்புக்கள் அல்லது நாதுப்பொருட்கள் - கல்சியம், மக்ஸியம், பொற்றாசியம், குளோஸில், இரும்பு, பயன், பொஸ்டன், சோடியம் ஆகியை இலைக் கறிவகை உடைவு வகைகளை தவறாது ஒவ்வொரு வேலையும் உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

உயிர்ச்சத்துக்கள் A,B,C,D,E,K -

இவை சேலை இரசாயனப் பொருட்களாகும். இவை மிகக் குறைந் தளவிலேயே உடலுக்குத் தேவை.

இவைக்கறிவகையுள் கடும் பத்தை, மலுசள் நிறுக்காய் குறிகள், பழங்கள் என்பவற்றை உணவுள் சோத்தல் வேண்டும்.

காபியானதாகிறது -

காபன், ஜூதரசன், ஓட்சிசன் கொண்டனவு. ஜூதரசனும் ஒட்சிசனம் 2:1 என்ற விகிதத்தில் காணப்படும் இங்கூருள் சிக்கலானது செலுலோஸ் ஆகும். இது மாப்பிரசருள், நாளியங்களில் துதிகமாக உண்டு. நூர்ப் பொருட்களில் செலுலோஸ் உண்டு.

கொழுப்பு -

காபன், ஜூதரசன், ஓட்சிசன் கொண்டனவு. இவற்றில் ஜூதரசன் ஒட்சிசன் விகிதம் 2:1 ஆக இருப்பதில்லை. என்னெய்கள், வெள்ளெய், பாற்கட்டி போன்றவைகளில் அதிகமாக உண்டு.

இவற்றினால் எதை உடலிலே நீரும் சேர்க்கப்படல் மிகவும் அதிகியாசியமாகும். குறைந்தது 1 நாளைக்கு நூல்கள் அதாவது 1.5 லிஂக்கு நீர் உட்கொடுக்க வேண்டும்.

மேலோ குறியவற்றிலிருந்து எது உடலுக்கு நேரங்களைகளை நூல் ஏற்ற விகிதத்தில் பெறல் வேண்டும். அப்போது நான் எது உயிர் வாழுவதற்கான தொழிற்பாட்டுக்கு தேவையான சக்தியை பூர்த்தியிட வேண்டும். இங்கு SI அல்லது பிரகாரம் உணவின் கக்டி J என்ற அலகால் அளக்கப்படுகின்றது. அதாவது

$1\text{KJ} = 1000\text{J}$ இதன்படி பார்க்கும் போது

1g காபோஸ்வத்தீர் = 17.6 KJ

1g பூரதம் = 17.6 KJ

1g கொழுப்பு = 38.6 KJ

விளையும் சக்தியை நிறைவேண்டும் காரணத்தை

1. பல் - ஆண் அல்லது பெண் எடுபதன் மூலம்
2. வயது - போதுமாக வளரும் வயதினருக்கும், காப்பினிகள், பாலுட்டும் தாய்மாருக்கும் அதிக சக்தி தேவை ஏற்படும்.
3. தொழில்
4. வாழும் இடம் - அதாவது குளிர் பிரச்சத்தில் வாழும் ஒருவருக்கு அதை சக்தி தேவை
5. காலாற்றல்
6. உடல்நிலை - இதற்கு ஏற்றவகையில் சக்தியின் அளவு வேறுபடும்.
7. உணவின் மூலம் - மன உணவுகள், அப்தநாள் குழல், யந்த நிலைமையில் உள்ளூட்டுக்கும் உணவின் நிலையும் வேறுபடும் எனவே சக்தி தேவையும் வேறுபடும்.
8. உடல் நிலை நிலை

இந்த நிலைகளைக் கொண்டு சிறுவர்கள், இளைஞர்களுக்கு வேண்டிய சக்தித் தேவையை கிடைக்கிறோம்

உயிரை	வயது	சக்தி தேவை
நிறும்	5-7	1400kj அல்லது 6200kj
நிறும்	7-9	1700kj அல்லது 7500kj
நிறும்	9-12	2000kj அல்லது 9000kj
இளைஞர்	12-15	2400kj அல்லது 10500kj
இளைஞர்	15-21	2500kj அல்லது 11000kj

நிலைப்படி கொண்டு விடும் பிரச்சத்தில் வயதற்கு ஏற்ற நிலை ஏற்பாடு செய்யப்படுகிறது

வயது	கலந்தறிசை	கடியறிசை
7 வயதும்	15 kg	23 kg
8 வயதும்	15 kg 500 g	24 kg
9 வயதும்	17 kg	26 kg
10 வயதும்	18 kg	28 kg
11 வயதும்	20 kg	32 kg 300 g
12 வயதும்	21 kg	35 kg 500 g
13 வயதும்	23 kg	40 kg
14 வயதும்	15 kg 400 g	46 kg 400 g
15 வயதும்	27 kg 700 g	47 kg 700 g
16 வயதும்	28 kg 900 g	52 kg 800 g
17 வயதும்	34 kg 200 g	56 kg 400 g
18 வயதும்	38 kg 400 g	58 kg 200 g

இவ்விடைகளின் உதவியோடு எழுத நாளாந்த நிறைவேண்டும் நாம் தயாரிக்க வேண்டும். அப்படி தயாரிக்கும் வேது பிழவறும் 3 விட்டியங்களை கலந்தறில் கொள்ளல் வேண்டும்.

1. உடல் அமைப்புக்குரிய உணவு வகைகள் போதியனவு சேர்க்கப்படல் வேண்டும்
2. உடல் பழுதாப்புக்குரிய உணவு வகைகள் சேர்க்கப்படல் வேண்டும்.
3. உடலுக்கு சக்தியை கொடுக்கும் உணவு வகைகள் சேர்க்கப்படல் வேண்டும்.

மீண்டும் விட்டியங்களைக் கவனத்தில் கொண்டு சாரணர் பாசனமுக்கு, உண்ணவத் திட்டமிடல் வேண்டும்.

**வார இழுதிப் பாசனங்களுக்கு ஒரு அமைப்பை
உணவு மாதிரி அட்வகை**

அதிகாலை வெள்ளி	காலை	நாள்பகல்	மதியம்	மாலை	ஈரவு	பின்திவு
கணி தேவி	கெளப்பி, தேங்காய் சீனி	ஸ்ரூமிச்சை சாறு	சோறு பஞ்சி, கீரை, மரக்கறி, பப்படம், வாழைப்பழம்	பிள்கட், பால், தேவி	நூட்டி, துங்காப்பி சம்பல்	கொத்துமலை வேர்கம்பு கட்டை நீர்
ஞாயிறு தேவி	கடலை, தேங்காய்	கொத்த மாலை நீர்	சோறு உருளைக்கீழ்த்து கீரை மரக்கறி சம்பல் இனிப்பு	பிள்கட் பால்தேவி		

வார இழுதிப் பாசனங்கு இது ஒரு மாதிரி உணவு அட்வகை ஆகும். பாசனங்கு வரும் ஈரண்ணக்கூடுதல் அளவான உணவு, அளவான ஓய்வு, அளவான விளையாட்டு என்பன உள்ளடங்கியிருப்பின் அவர்களது தேவை ஆரோக்கியம் குற்றா வண்ணம் பாசனமில் செய்யப்படுவது. அதை தலைவர்கள் இதைக் கவனத்தில் கொண்டு செயற்பட வேண்டும்.

கிழவுவகைகளில் அடங்கியிருள்ள மோசனங்களும் அவற்றின் பயன்களும்

கிழப் பொய்	அடங்கியிருள்ள போசனங்கள்	பயன்கள்
அகத்தி	விழுதுமிளி A, கல்சியம், இரும்பு, போஸ்பாஸ்	கண்பார்வை நிறைவேக்கப்படும். குருதியை கத்திகரிக்கும். நூத்துச் சளியை நீக்கும்.
முலைக்கீரை	விழுதுமிளி A,B, கல்சியம் இரும்பு, போஸ்பாஸ்	மலச்சிக்கலை நீக்கும். தூத்துச் சுத்தியையை இரத்த விருத்தியையும் மேற்கொள்ளும்
குருபேப்பிலை	கல்சியம்	குருதி சுத்திகிரிபு, கேவளாக்ஸி, கண் பரிசுவத் நிறைவேக கூட்டுதல், சளியைப் போக்கும். நோய் எதிர்க்கும் சக்தி
வல்லாநூர்	இரும்பு	மலச்சிக்கலை நீக்கும். தூத்து சோகை,வாய்ப்புகள் ஆகியவற்றை நீக்கும். சரும வியாதிகளைப் போக்கும், குரல் தெளிவடையும்.
பசளி	விழுதுமிளி A,B,C போஸ்பாஸ், இரும்பு, கொழுப்பு	மலச்சிக்கலை நீக்கும். தூத்து விழுத்தி
பொன்னாங்காணி	விழுதுமிளி C, கல்சியம், இரும்பு, போஸ்பாஸ்	தூத்துச்சுத்தி, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உண்டாக்கும். மேனி போன் நிறமடையும்
முருங்கைக்கீரை	விழுதுமிளி A,B,C கல்சியம், இரும்பு, போஸ்பாஸ்	எதிர்ப்பு சக்தி. கண்பார்வைத் நிறைவேக கூட்டும். சரும நோய்களை தலைக்கும். சளியை உணர்பன்றும். சக்கரை நிற்பிய குருதியை கத்திகரிக்கும்.

5. சமூகம்

பாடசாலையினாலோ அல்லது சமூக சேவை நுழைப்புக்களினாலோ வேறு நிறுவனங்களினாலோ ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட ஒருநாள் (குறைந்தது அல்லது மனிதத்தியாலத்திற்கு குறையாத) சமூகசீலை செயல்திட்டத்தில் பங்கு பற்றியிருத்தல் வேண்டும். இது பற்றிய குறிப்பு தினக்குறிப்பேட்டில் பதிவு செய்யப்பட்டு உறுதிப் படுத்தப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

6. துணிவு சேர் செயல்கள்

6.1 ஏறு இரவும் யாசனம்

ஏழு இரவுகள் குழுவுடனோ அல்லது அனியுடனோ ஆகக் குறைந்தது இரண்டு பாசனங்கள் இரண்டு இரவுகள் தொடர்ச்சியாக பாசனமாக பற்றியிருத்தல். இந்த ஏழு இரவுகள் மாவட்ட ஆலையாளர் நூடா எடுத்த பின் புரிந்த பாசனம் வார இரவுகளாக இருத்தல் அவசியமானது. இது தொடர்பான அறிக்கை தினக்குறிப்பேட்டில் பதியப்பட்டு சாரணத் தலைவரிடம் சமர்ப்பிக்கப்பட வேண்டும்.

திகதி	இடம்	சா. ஒப்பம்

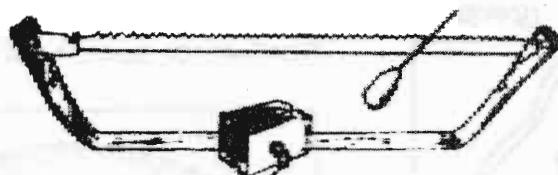
6.2 பாசனம் உபகரணங்களை பயன்படுத்தலும் அதன் பராமரிப்பும்

பாசனம் என்பது தூர இடங்களில் சென்று காட்டில் அல்லது அதை ஒத்த இடத்தில் சென்று கூடாரமிட்டு தங்குதலேயாகும். எனவே இதற்கு நாம் பாசனங்குப் பயன்படுத்தும் உபகரணங்களை பரா மரிக்கவும் யைன்படுத்தவும் பழுதுபடின் மறுசீரமைக் கவும் தெரிந்திருத்தல் அத்தியாவசியமானது.

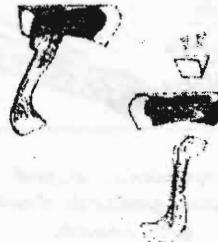
நவீன மயமாகி வரும் இக்காலத்தில் சாரணர்களும் பெற்றிராண்மைகள், வாயு அடிப்பு வாயு பிளக்கு ஆழியவற்றை உபயோகிக்கின்றனர். எனவே அவற்றில் ஏற்படும் எளிய பழுதுகளை சீரமைக்க ஒவ்வொரு சாரணையும் அழிந்திருத்தல் அவசியம்.

உதாரணமாக கத்தி, கைக்கோடாரி தீட்டுதல், விளக்கு சிமிழ் மாற்றல், விளக்கு திரியிடல், எண்ணொய் இடுதல், அலவாங்கு ஆகியவற்றின் கறன்றிக்குதல், கைபிடியிடல், கூராக்கல், கூடாரம் தைத்தல், ஓட்டுதல் என்பன தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்.

இள்ளாளீவாளர் நட்டும் முறை



கைக்கோடரியைத் தீட்டிதல்



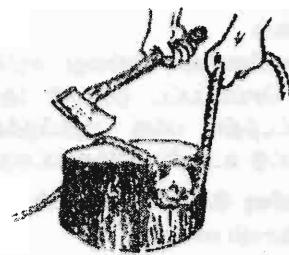
பினைச்சலில்
பினைத்துத் தீட்டும்
முறை

எண்ணொய்க்
கல்லில் நட்டும்
முறை

கைக்கோடரியைக்
கூட்டும் முறை



கோல் உடையிடு
கால்போனியை
பழங்குடும் முறை



கால்போனி பாதிப்போல்
வயிர்களைச் சிகித்தா வகையை
கேட்டும் முறை

ஏஷ்டாக் விளக்கும் அடிக் பழங்குடியை

சிஂவி திறுக்கி — கூபிடி
ஏஷ்டாக் குவைகள்

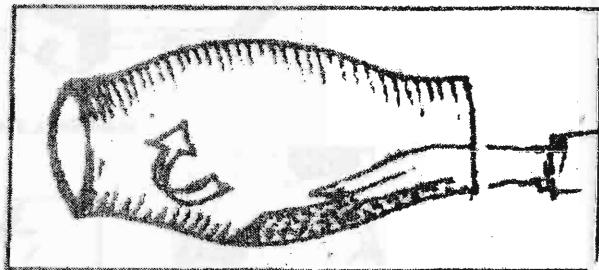
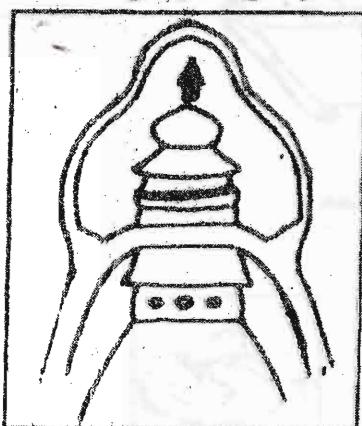
சிஂவி

ஏஷ்டாக் குவைகள்
ஏஷ்டாக்

சிஂவி எழுப்பி
நூண்டி

சிஂவி கழுடும் முறை

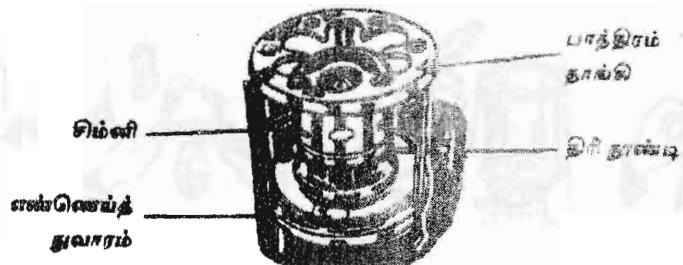
சிஂவிலையத் துடுடக்கும் முறை



ஏஷ்டாக் காக்கப்பட்ட வெதாளி ஆல்லது
விருதுவான துவியால் சிஂவிலை
நுட்டக்காம்.

சிஂவி போக்கியை ஒலி ஓடுக்கி
பீருப்பதற்கும் முலை சிஂவிலை பீருதுவாக
கழுட்டாம். (அடியை நினைவாக
கூட்டிருத்தம் தாரிப்பாம்)

தாங்கினை கடுப்பு



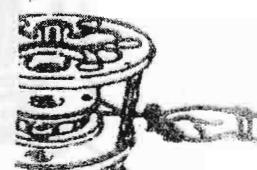
தாங்கினை கடுப்பை போய்விட்டதல்



அளவுக் தாங்கியிலுள்ள என்னென்றையச் சேர்த்தல்

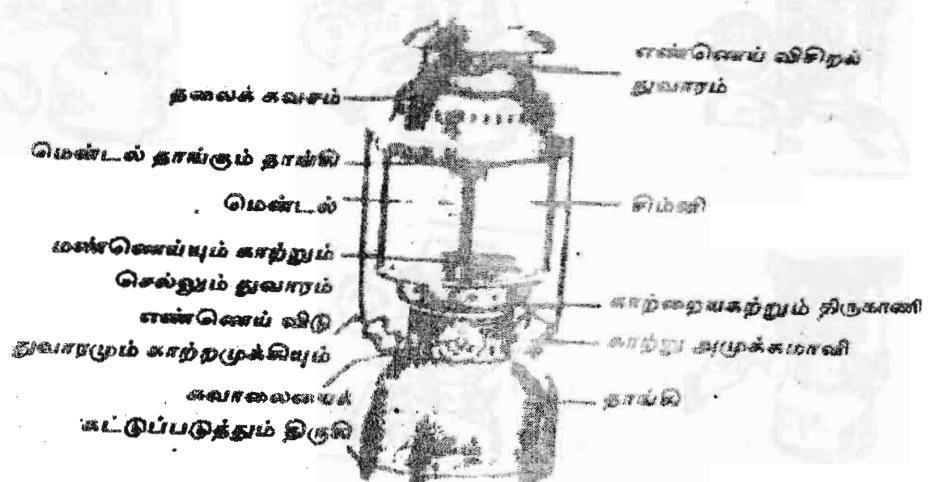


பாந்திரம் தாங்கினை அகற்றி கடுப்பைப் பற்ற வைத்தல்

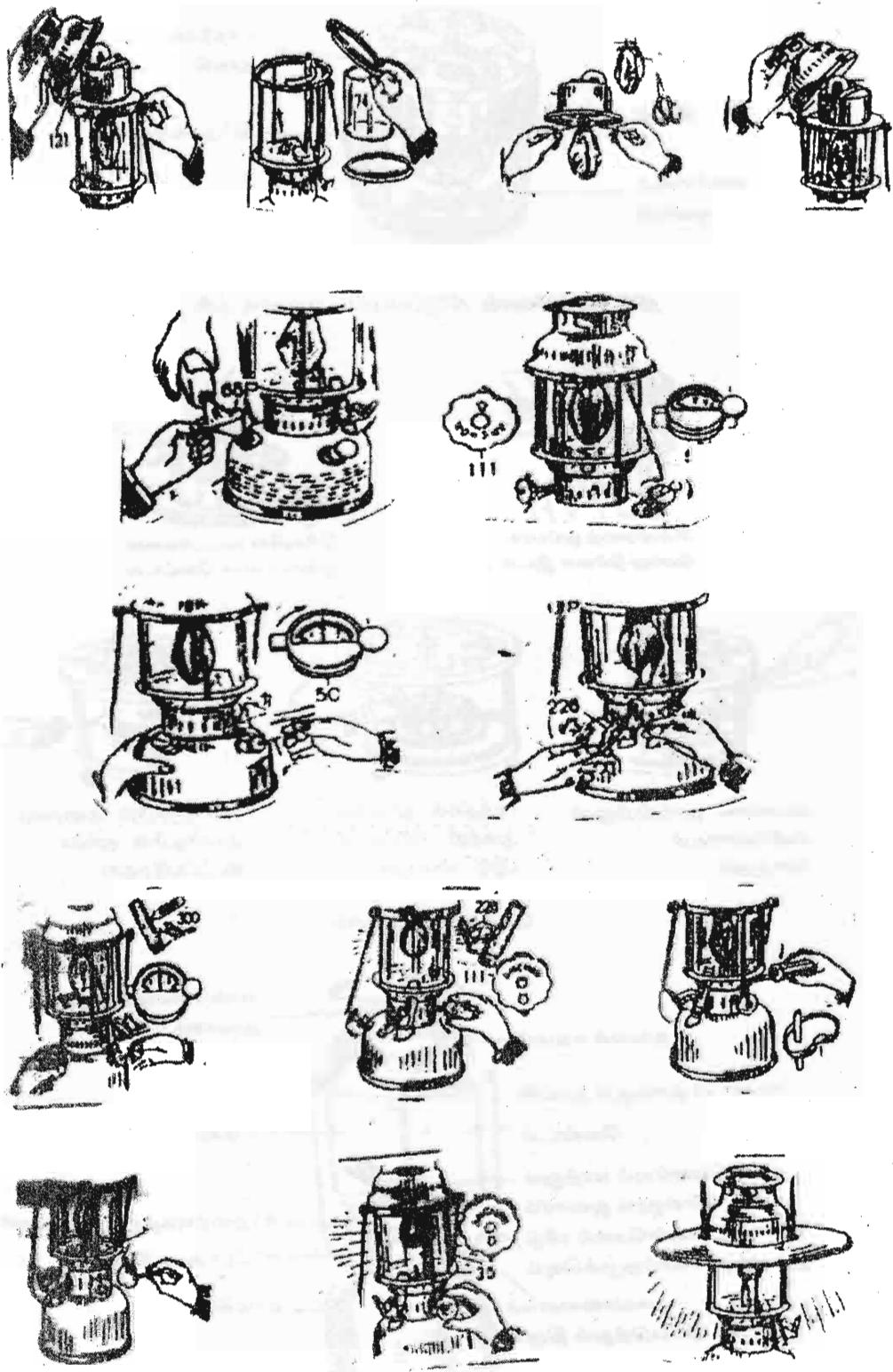


கவாணவீன் அளவுவு தாங்கியில் மூலம் கட்டுப்படுத்தல்

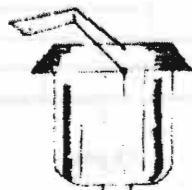
பெற்றியாக மக்கள்



வெள்ளுக் கல்லூரி பிரபுவக்கும் முனை



வாயு விளக்கின் பகுதிகள்



வாயு விளக்கு



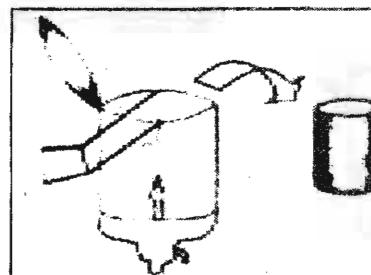
இணைப்புத் தள்ளு



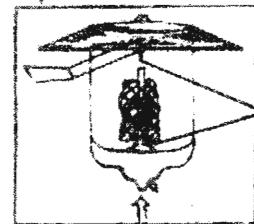
வாயு உருளை

வாயு விளக்கினை நேரடியாக வாயு உருளையுடன் மேலே இணைக்கலாம். பரந்துயட்ட இடத்திற்கு வெளிர் தேவையானால் இணைப்புத் தண்டிலோடு வாயு உருளையுடன் இதை இணைக்கலாம்.

வாயு விளக்கின் சிம்மியை அகற்றுவத்

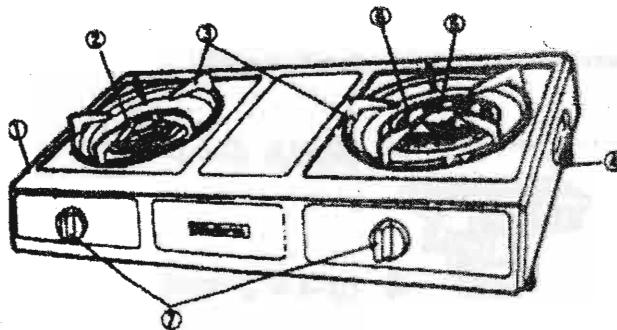


வாயு விளக்கின் மெண்டல் கட்டுதல்



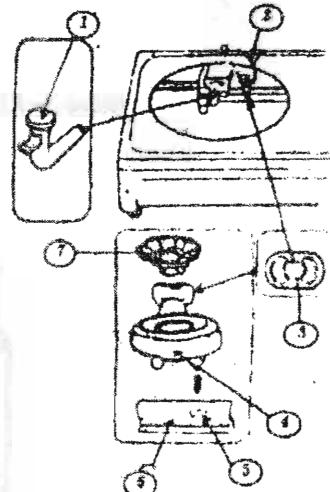
வாயு உருளையுடன் உங்கள் வாயு விளக்கியை கட்டுவது என்ன?

வாயு அடுப்பின் பகுதிகள்



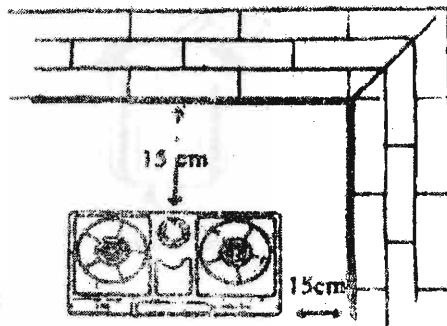
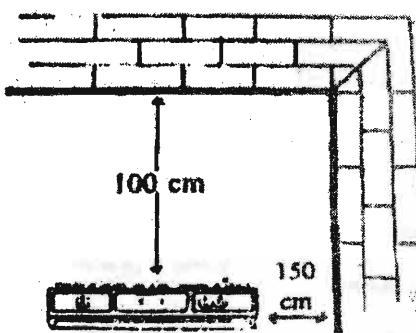
1. மேற்பழக்கட்டு
2. ஏரிவாய்
3. பாத்திரம் தாங்கி
4. கால்கள்
5. சிறிய மத்திய ஏரிவாய்
6. பெரிய ஏரிவாய்
7. கட்டுப்படுத்தும் திருக்கி

1. சிறிய மத்திய ஏரிவாய்
2. வாயு வரும் குழாய் முனை
3. கவாலையை கட்டுப்படுத்தும் தகடு
4. ஏரிவாய்
5. துவாரம்
6. ஏரிவாய் அடி
7. ஏரிவாய் மூடி

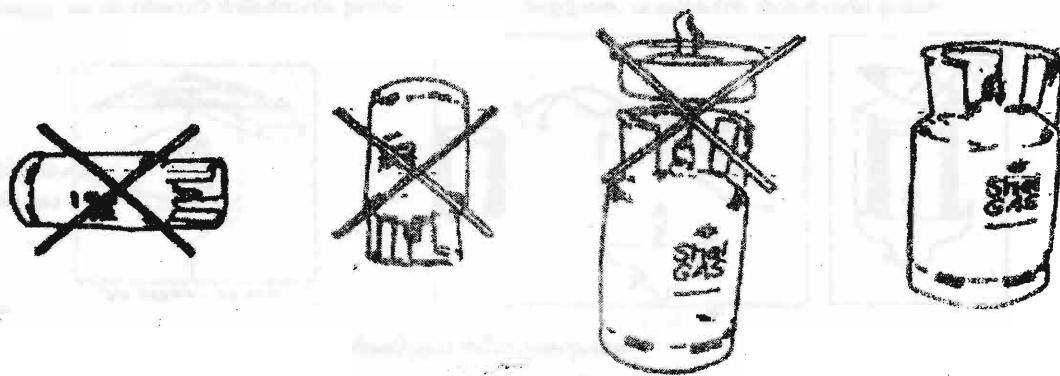


எரிவாய், எரிவாய்த்துவாரம், எரிவாய் மூடி ஆகிய சங்கீர்ண காபன் படிந்த நிலையில் இருப்பின் கவாலை சரியாக வருவது தடைப்படும். இதை மெல்லிய தூரிகை கொண்டு தூப்புருவ செய்தல் ஆவசியம். கவாலையைக் கட்டுப்படுத்தும் தகட்டை சரியாகப் பாவிப்பதன் மூலம் கவாலையைச் சீராகப் பெறலாம்.

வாய்ப் படிநிலை விவரங்கள்



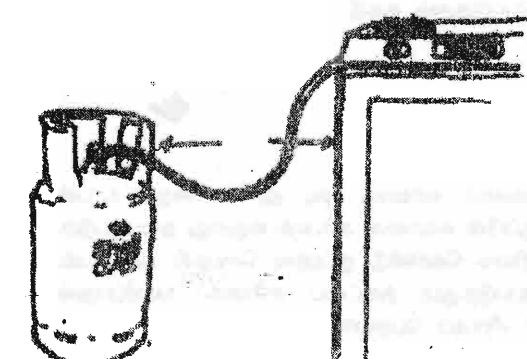
வாய்ப் படிநிலை விவரங்களுக்குத்தாதல்



வாய்வெளக் கட்டுப்பாடுகளும் கடவுள்



வாய்ப் படிநிலை, வாய்ப் படிநிலை விவரங்கள்



வாயு கர்ப்பம் நிலையில் எழுகக் கேள்வி வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

1. தானிப்பட்ட மனத்தைக் கொண்டு வாயுக் கசிவை உறுதிப்படுத்தவும்.
2. வாயுவைக் கட்டுப்படுத்தும் கருவி, வாயு அடுப்பு ஆகியவற்றை முடிவிடவும்.
3. எல்லாக் கதவுகளும் யன்னல்களையும் நிறந்துவிடல்
4. மீன்சாதனப் போறிகளை இயக்கவோ நிறுத்தவோ முயல் வேண்டாம்
5. நிறுத் தவளிக்கு சம்பந்தப்பட்ட வாயு உருளையை எடுத்துச் செல்லவும்
6. சுர்க்கார கருரைகளை பயன்படுத்தி வாயுக்களில் இடத்தை நிச்சயப்படுத்தவும்.

வாயுக்களில் பாதிக்கப்பட்டோருக்கான முதலுதவீ

1. கண், தோல் ஆகியன் சுத்தமான நீால் கழுவப்படல்
2. பாதிக்கப்பட்டவரை தூய காற்றுள்ள இடத்திற்கு இடமாற்றல்
3. தீவிரம்பட்ட ஆடடகளை உடனடியாக மாற்ற வேண்டும்.

7. கணவச்சீன்னாங்கள்

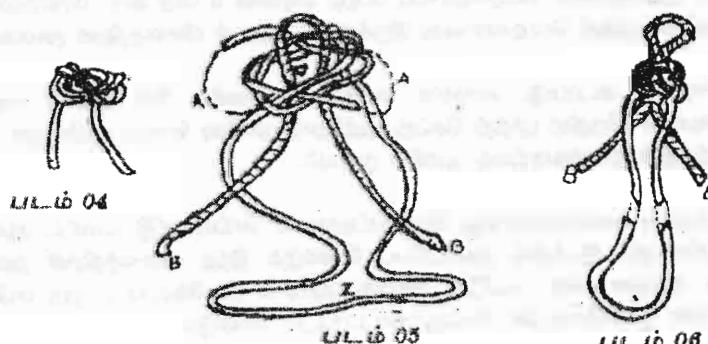
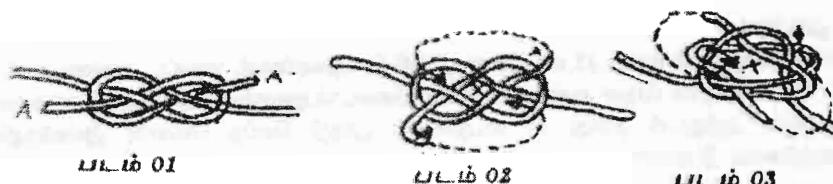
- 7.1 கல்விக்குழு அல்லது பண்பாட்டுக்குழுவில் இருந்து ஒரு பதக்கம் பெறுதல் வேண்டும்.
- 7.2 விணையாட்டுக் குழு தொகுதியில் இருந்து ஒரு பதக்கம் பெறுதல் வேண்டும்.
- 7.3 விணையாகு குழு, கடல் மனிதன் குழு, அல்லது வான் மனிதன் குழு தீவிரில் ஓன்றில் ஒரு பதக்கம் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். (மாவட்ட ஆணையாளர் கட்டுறையில் உள்ள நீச்சல் பகுதிக்குப் பதிலாக விணைப்பட்ட ஆணையாளரின் அனுமதியிடன் விவசாயக் குழு அல்லது விணையாட்டுக் குழுவில் ஒரு பதக்கம் பெற்றிருந்தால் இதற்கு மேலதிகமாக மேலேயுள்ள முன்று குழுக்களில் ஒரு மேலதிக பதக்கம் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.
- 7.4 தூணிகரச் செயல் பதக்கம் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். மேற் குறிப்பிட அனைத்துப் பதக்கங்களும் பிழைத்து வயதிற்கு மேற்பட்ட வயதிலே கீழ் உரிய பதக்கமாக இருக்கிற வேண்டும். நீங்கள் பிழைப்பால் நானும் பதக்கங்கள் பதினைட்டு சு வயதினர்க்கு மேற்பட்ட பகுதியில் இருந்து படிவாம். இல்லை இரண்டு பொதுநலச் சேவைப் பிரிவிலிருந்து பெறப்பட வேண்டும். இவை ஜனாதிபதி விழுதுக்கு உரிய பதக்கங்களாகும்.

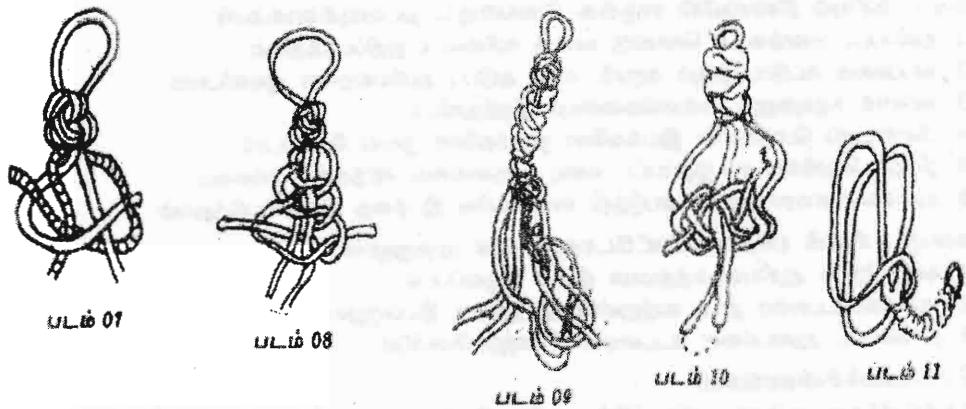
8. வினாக்களிற்கு அவஸ்காரம்

ஒரு சாரங்கள் கடப்பாடு, சாரணார் கைத்திறங், துவனிவ் சேர் செயல் ஆகியவற்றை பூத்தி செய்திருப்பின், ஆக சாரங்கள் வினாக்களிற்கு அவஸ்காரத்தைப் பூத்தி செய்து தனது சீருடையில் பீரும் ஆக்னையாளர் விழுது பூத்தி செய்ய முன்பே அணியலாம்.

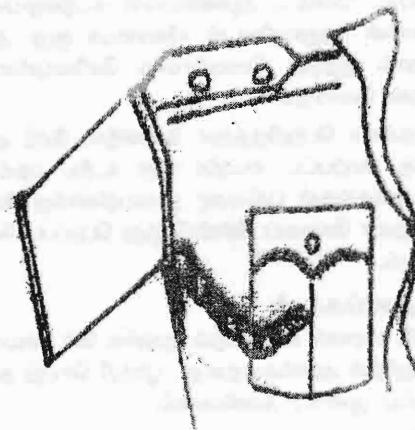
8.1 வினாக்களிற்கு செய்யுமை

இந்து யான் நீளமுள்ள இரண்டு தோற்பட்டகைகள் வினாக்களிற்கு அவஸ்காரத்தைப் பின்னுவதற்கு அனுமதிப்பார்க்கப்படும்.





பின்னும் முடிந்த விளைந்திறன் அலங்காரம் சாரண உடையில் வலது பக்க நோர்ப்பட்டையைச் சுற்றி படத்தில் கொட்டியவாறு அணிய வேண்டும்.



09. சேவை

9.1 மாவட்ட ஆணையாளர் நடை பெற்று ஒன்பது மாத கால சேவை புரிந்து இருந்தல் வேண்டும்.

10. தகவம்

10.1 சாரணன் ஒருவன் தனது 13 வயதினை பூர்த்தி செய்தவராகவும், மாவட்ட ஆணையாளர் கட்டுஞ்செய்யப் பெற்ற பிள்ளைரும் பிரதம அமைச்சரானார் விருதினைப் பெறுவதற்கு உட்பட செய்திப்பாடுகளை பெற்றிருக்கின்ற முடியும். அத்துடன் தனது 15 வயதினைப் பூர்த்தி செய்த பிள்ளை இன்விருதினைப் பெறும் தகுதியைப் பெற்றார்.

10.2 மாவட்ட ஆணையாளர் கட்டுஞ்செய்யப் பெற்ற சாரணன் 6 மாத கால சேவையில் ஈடுபட்டவராகவும், 14 வயதினை பூர்த்தி செய்தவராகவும் இருக்கும் இராதாங்கள் விளைந்திறன் அலங்காரத்தை பெறுமுடியும்.

10.3 ஒரு சாரணன் கடப்பாடு, சாரணன் கைத்திறன், துவளியு சேர் செயல், என்பவைகளை பிரதம அமைச்சரான் விருதில் பூர்த்தி செய்து அத்தோடு துவளிகு செயல் பதக்கமும் பெற்றிருந்தால் தான் விளைந்திறன் அலங்காரத்தை அணிய முடியும்.

10.4 விளைந்திறன் அலங்காரமானது நோஸ்ப்டிகான் செய்யப்பட்டு மாவட்ட ஆணையாளர் கட்டுஞ்செய்ய அணிந்திருக்கும் இடத்தில் அணியப்பட வேண்டும். இந்த விளைந்திறன் அலங்காரத்தை உறவி மாவட்ட ஆணையாளர் - பயிற்சி அல்லது அவரால் நியமிக்கப்பட்ட ஒரு பயிற்சிக் குழுவின் ஒரு உறுப்பினர் முன்விளையில் செய்து காட்டப்பட்டு வேண்டும்.

அலங்கார விருது

சாரணனின் பெயர் :

மாவட்டம் : பதிவு இல :

குழு : பதிவு இல :

பிறந்த திகதி : வயது :

மாவட்ட ஆணையாளர் நாடா :

சேவைக் காலம்: அணி :

		தேவைகள்	சித்தியெற்ற திகதி	அணிந்தலைவர் அ.த.ச. ஒப்பம்
"A"	01	வாக்குறுதி விதி (புதியவருக்கு பயிற்சுதல்)		
	02	சேமிப்பு - முன்னேற்றம் காட்டல்		
	03	தேசிய உணர்வு (கடை, இயக்கீய, பணக்காசை)		
"C"	06	வளவிழர் சமீயல்		
	07	தொற்று வைத்தல் (பின், கண், முன் பின்)		
	08	கூடாரம் அடிக்கவும், அதன் பகுதிகளைத் தரிந்திருத்தலும்		
	09	முன்னோடி வழியாக்கல் (பாவம், கோபுரம்)		
"F"	12	7 இரவு பாசறை வாசம் - மாவட்ட ஆணையாளர் நாடாவிற்குப் பின் இரு பாசறை இரவுகள் இருத்தல் வேண்டும்.		
	13	பாசறை உபகரணங்களை பாதுகாத்தல், திருத்துதல்.		
		விசேட தகுதிகாண் சீன்னம் துணிகரச் செயலன் சீன்னம்		

அலங்கார விருதிற்கான சகல தேவைகளும், பூரணப்படுத்தப்பட்டது.

நேர்முகப் பார்ட்சைக்கு சிபார்சு செய்கின் நேண்.

..... திகதி

சாரணர் தலைவர் பெயர் & ஒப்பம்

பார்ட்சகர் குறிப்பு :

அங்கார விருது பின்னி முடித்தது.

அலங்கார விருது அணிய அனுமதி வழங்கியது.

..... திகதி

பார்ட்சகர் பெயர் & ஒப்பம்

சமூக சேவை

மிரதம் ஆணையாளர் விருதிற்கான சமூகசேவை வீபரம் (ஒரு நாள் - அறை மணித்தியாலம்)

காலம்	இடம்	வேலைத்திட்டம்	உறுதிப்படுத்துபவர் ஒப்பம்

பிரதம ஆணையாளர் விருது

சாரணனின் பெயர் :

மாவட்டம் : பதிவு இல :

குழு : பதிவு இல :

பிறந்த திகதி : வயது :

மாவட்ட ஆணையாளர் நாடா :

அலங்கார விருதிற்கான சகல தேவைகளும் பூரணப்படுத்தியது:

அலங்கார விருது பெற்றது:

சேவைக்காலம்: அனி :

		தேவைகள்	சித்திவெற்ற திகதி	அனித்தலைவர் அத.ச. ஒப்பு
		"A" "C" "F" பூரணப்படுத்தியது		
"B"	04	கலையில் தகுதி பெற்றிருத்தல் (மாவட்ட ஆணையாளர் நாடாப் பகுதி ஒன்றில்)		
	05	கலாச்சார நிகழ்வில் பங்குபற்றுதல் (நாடகம், பொதுமேனை நிகழ்வு, பொருட்காட்சி)		
"D"	10	நிறை உணவு (வயதிற்கேற்ப நிறை உணவு வழங்கத் தெரிதல்)		
"E"	11	சமூக சேவைத்திட்டம் (ஒரு நாள் 6 மணிநேரம்)		
	01	தகுதிகாண் சின்னங்கள் கல்வி /கலாச்சாரக் குழுவில் ஒரு சின்னம்		
	02	விளையாட்டுக் குழுவில் ஒரு சின்னம்		
	03	விவசாயம் /கடலோடி வாணியில் குழுவில் ஒன்றில் ஒரு சின்னம்		
	04	துணிகரச் செயலன் சின்னம்		

நேர்முகப் பரிசீசக்கு சிபார்ஸ் செய்கின்றேன்.

சகல தேவைகளும் திருப்திகரமாக பூரணப்படுத்தப்பட்டது.

திகதி

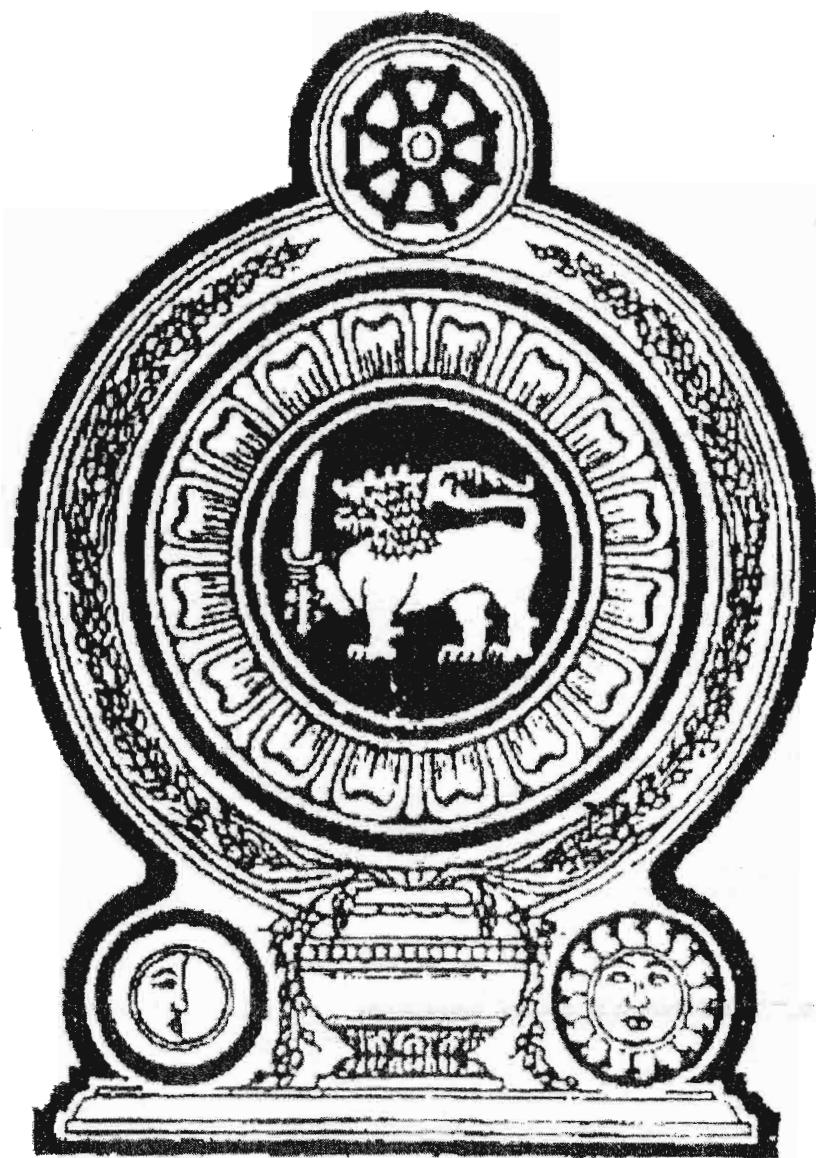
சாரணர் தலைவர் பெயர் & ஒப்பம்

பரிசீசகர் குறிப்பு :

திகதி

பரிசீசகர் பெயர் & ஒப்பம்

விருது வழங்கியது :



ஜனாதியதி விருந்து
PRESIDENTS AWARD

ஜூனாதிபதி விருது

(15-18 வயது வரை)

01. கமிட்டிகள் (Commitment)

- 1.1 சாரணர் வாக்குறுதியும் விதிகளும்
- 1.2 ஜினாடி சாரணர் விதிகள் பற்றி கறல்
- 1.3 பிரதமிலியகத் தினக்குறிப்பேடு

02. மூலபாடு (Culture)

- 2.1 கலையில் செயல்திறமை

03. சாரணர் வகுத்திறங்கள் (Scout Craft)

- 3.1 வழிநடத்தல்
- 3.2 முன்னாட வழியாக்கல்

04. சௌகாரியம் (Health)

- 4.1 அவசர தேவைகளுக்கு உதவுதல்
- 4.2 ஆஸி நிலையில் சொக்கியம் தரும் பழக்கவழக்கங்களை நடைமுறைப்படுத்தல்

05. சமூகம் (Society)

- 5.1 சமூக சேவைத் திட்டம்

06. குதியில் சீர் செயல்கள் (Adventure)

- 6.1 நடைப்பங்கள் ஒன்றை ஒழுங்கு செய்தல்
- 6.2 கால்விருத்தி திட்டம் ஒன்றைப் பார்க்க விட்டு அது பற்றிய குறிப்பு

07. கலைக்ஸிஸ்கங்கள் (Proficiency Badges)

08. சேவை (Services)

09. தேவையம் (Eligibility)

1. கடமீபார்த்துகள்

- 1.1 சாரணர் வாக்குறுதியை, விதிகளையும் ஒரு அணி அல்லது ஒரு ரத்யாக விளையாட்டு முனைகள் பிரதமிலியக பார்க்க வேண்டும்.
- 1.2 சாரணர் முழு முனிசீலையில் திரு வேறுபட்ட சாரணர் விதிகளைப் பற்றி சொந்த வரிசீலனை ஆற்றல் வேண்டும்.
- 1.3 ஜூனாதிபதி விருதினைப் பெறுவதற்கான தகரைகள் எல்லாவற்றையும் முடித்த பின்னர் மாவட்ட ஆகாசங்களிடம் பிரதமிலியக குறிப்பு புத்தகத்தினை மத்தியிட்டிற்காக சமர்ப்பிக்க வேண்டும். தீக் குறிப்பு புத்தகமா தொடர்ச்சியாக இரண்டு வருடங்களுக்குத் தன்னும் பேணப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

2. மூலபாடு

- 2.1 சிற்றிற்றிருப்பு அல்லது இலக்கியத்தோடு சம்பந்தப்பட்ட மூலப் பிரதிகளை சமர்ப்பித்தல், உத்திரங்களை ஒளியிட வைருதல் சிறப்பு, செதுக்குதல், கலிதை அல்லது பாடல் இயற்றுதல், முக்கீடு இலைபேர்ரூதல் கட்டுரை அல்லது சொற்பொருவு ஒன்றினைத் தயாரித்தல். (கலாச்சார அல்லது வழங்கா சம்பந்தங்கள்) தீவைகள் சாரணனின் சொந்த முயற்சியினால் மேற்க வேண்டியிட்டு என்பதனை சாரணத் தலைவர் உறுதிப்படுத்துதல் வேண்டும்.

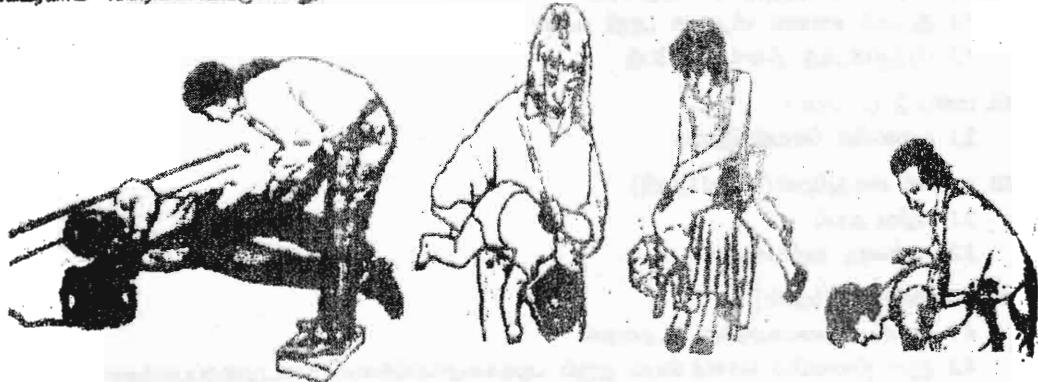
3. சாரணர் வகுத்திறங்கள்

- 3.1 ஒரு சாரணருக்கு அல்லது அணிக்கு சாரணர் விருதில் உள்ள அல்லது மாவட்ட ஆகாசங்கள் நடைப்பங்கள் சாரணர் வகுத்திறங்களைப் பெறுவத் பற்றி வழிநடத்தல் வேண்டும்.
- 3.2 முனிசீல் வழியாக்கள் திட்டத்திற்கு தலைமை வகித்து நடத்தியிருத்தல் வேண்டும். (பிரதம ஆகாசங்கள் விருதில் உள்ளடக்கம்பட்ட முனிசீல் வழியாக்கல் திட்டங்களில் ஒன்றாகும்.)

4. செனக்கியம்

4.1 அனார மேலாக கூட்டு ஏதாவது

முதலாவது பற்றிய குறிப்பு ஈரங்கி குழந்தை - நில சாங்க விருதுக்குரிய பகுதியில் விழுங்க விழிக்கப்பட்டுள்ளது.



மின்சாலிச்சிக்கு உட்பட்ட ஒருவரை மீட்கும் பாதுகாப்பான வழிமுறை

முறையை குழந்தை, சிறுவர், வளர்ந்துள்ள அகிலோ தலை பொட்டுக்களை விழுங்கவிழுப்பில் அகற்றும் முறையான்.



நில விழுந்தவரை நீசல் தெரியாத படசத்தில் காக்கும் பாதுகாப்பான முறை



நில விழுந்தவரை நீசல் தெரியாத மீட்கும் பாதுகாப்பான முறை



பற்றிய நலை அணைக்கும் பாதுகாப்பான வழிமுறை



தக்காட்டுஞ் சுப்புஞ் சுரிசால் கட்டிக்கும் முறை



கண்ணில் விழுந்த பொருட்களை நினைவு அற்றும் முறைகள்

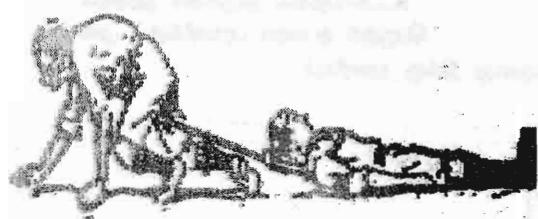


கண்ணக் கட்டும் முறை

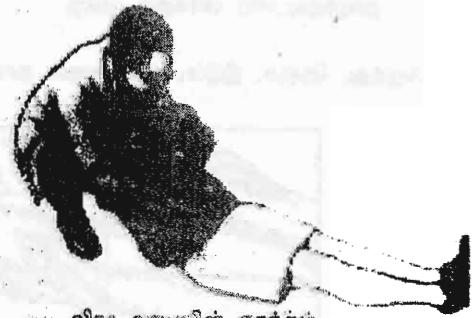


விக்கலை தீக்க எனிய கவாச முறை
(இரு பெயினூள் கவாசித்தல்)

**விக்க வாய்விளை நூல்கள் பாரோ
மீதம் முறைகள்**

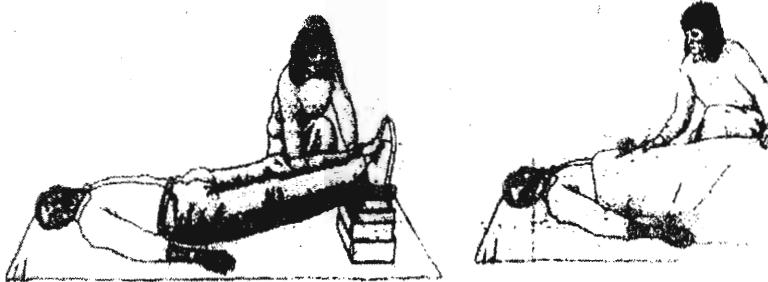


விக்க வாய்விளை நூல்கள்
தொடர்ந்திருக்கும் போது



விக்க வாய்விளை நூல்கள்
அங்குக்கும் போது

அதிர்ச்சிக்குட்டப்பட ஒருவகைச் சாமரிக்கும் முறைகள்



அதிர்ச்சி ஏற்பட்டவரின் கழுத்து, நெஞ்ச, இடுப்பு பகுதிகளில் உள்ள இருக்கமான உடைகளைத் தளர்ந்து படத்தில் காட்டியவாறு காலை உயர்ந்தி பின் கம்பளியால் முடி பராமரித்தல் வேண்டும்.



1. மயக்கமடைந்தவரின் கழுத்து, நெஞ்ச, இடுப்பு பகுதிகளைத் தளர்ந்து படத்தில் காட்டியவாறு காலை உயர்ந்தி வைத்து பராமரித்தல் வேண்டும்.
2. சிறுமபறிகும்ப மயக்கத்திற்குட்டப்படுவார்களை மேற்கொட்ட நிலையில் இருத்தலாம்.

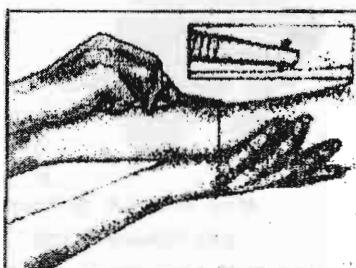


நாட்டத்துடிப்பை பார்க்கும் முறை



பட்காயத்தில் இருக்கும் இரத்தம் பெருகும் நபரைப் பராமரிக்கும் முறை

கழுத்து, நெஞ்ச, இடுப்பு ஆடைகளை தளர்ந்துவந்து இங்கு அலுவியம்.



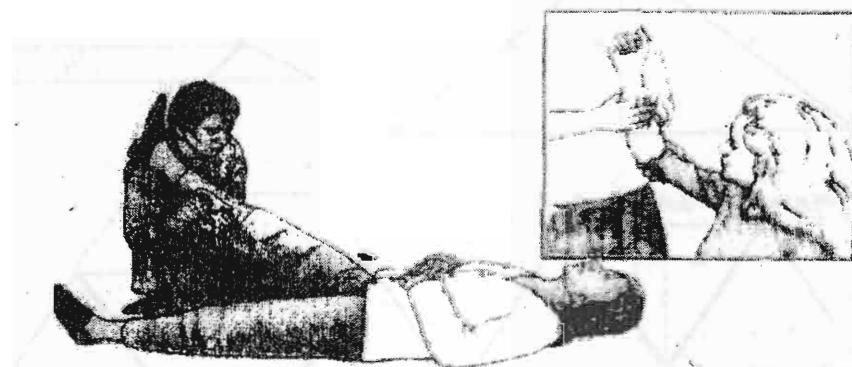
வீட்டு ஜம்துகளின் கடவுளைய அகற்றுதல்

குருப் பெருக்கலை நடுக்கும் முறைகள்

1. தோழியுக்கம்
2. பாநிசுப்பட் அலையத்தை இதய மட்டத்துக்கு மேல் உயர்த்துதல்
3. மனூருக அமுக்கம்



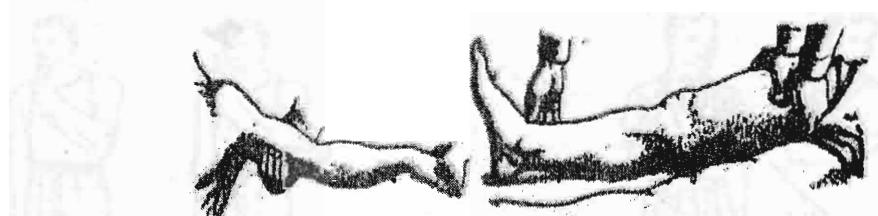
தோழியுக்கம்



இதய மட்டத்திற்கு மேல் உயர்த்துதல்



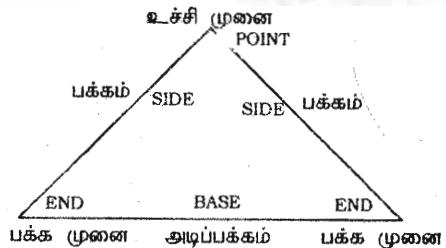
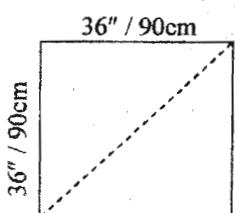
காயத்தை பன்றிடி சேவ்யம் முறை



மனூருக அமுக்கம் குருதிப் பெருக்கத்தைத் தடுத்தல்

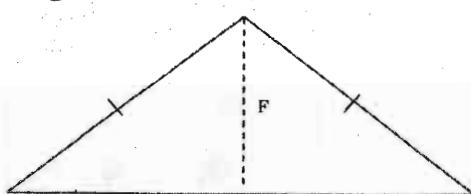
* முக்கோணக் கட்டும் துணி (Triangular Bandage)

36 அங்குல (90 செ.மி) சற்றதுரமான காரிக்கன் அல்லது வினன் துணியினை எடுத்து இரு எதிர் முனைகளுக்கு குறுக்கே வெட்டும் போது இரு முக்கோணக் கட்டும் துணிகளைத் தயாரிக்கலாம்.

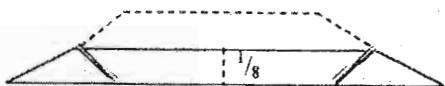


* முக்கோணக் கட்டும் துணியினை உபயோகித்தல்

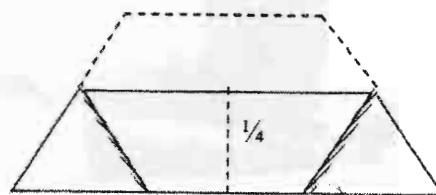
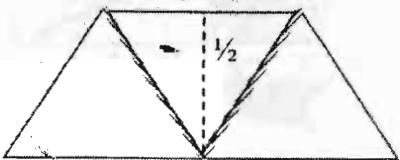
1. முழுமையாகப் பாவித்தல்



3. ஒருங்கிய கட்டும் துணி



2. அகலக் கட்டும் துணி



* முதல்தவிப் பாவனை முதச்சுக்கள்

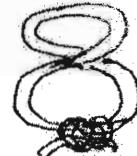
1. நீர்கட்டு Reef knot



முனைத்தும்புக்குழைச்சு Clove Hitch



எண்வடிவக்கட்டு Figure of Eight knot



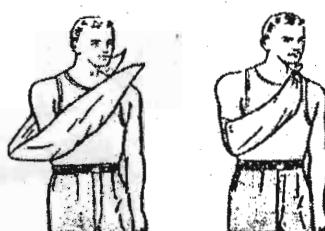
* முக்கோணக் கட்டும் துணியினை உபயோகித்து கட்டும் கட்டுக்கள்

1. முழுமையாக உபயோகித்தல்

அ. கைத் தொங்கு கட்டு (Arm Sling)



ஆ. முக்கோணத் தொங்குகட்டு (Triangular Sling)



1. தலைக்குரிய கட்டு (Scalp)



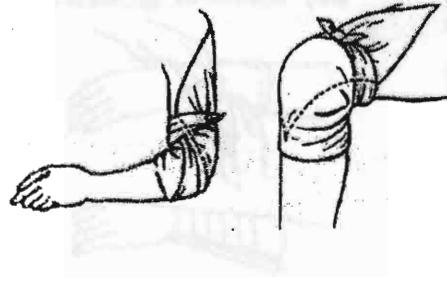
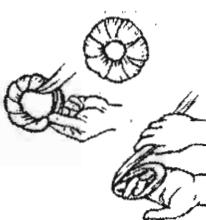
2. ஒடுங்கிய கட்டும் துணி

அ. மனிக்கட்டைத் தாங்கும்
தொங்கு கட்டு
(Collar and cuff sling)

ஆ. மோதிரச் சம்மாடு
(Ring Pad)

இ. முழங்கை
(Elbow)

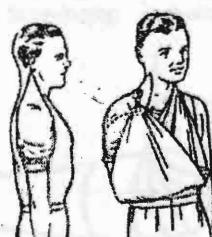
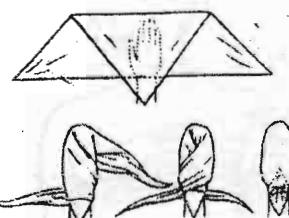
ஈ. முழங்கால்
(Knee)



ஏ. கை (Hand)

ஐ. பாதம் (Foot)

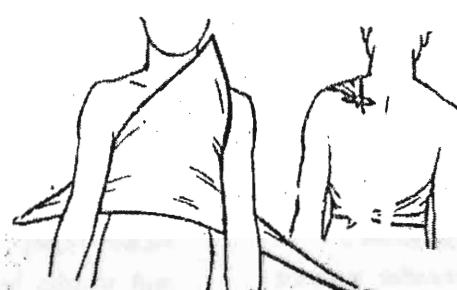
ஏ. தோள் (Shoulder)



ஏ. இடுப்பு (Hip)

ஐ. மார்பு (Chest)

ஏ. முதுகு (Back)



3. துணிக்கப்பட்ட அங்கம் (Bandage for a stump)



கருட கட்டும் தணி (Roller Bandage)

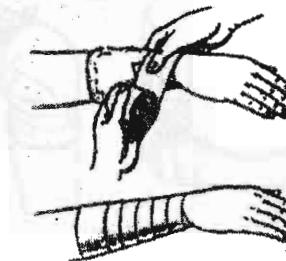
பாவனைக்கு ஏற்ப நீள அகலம் மாறுபடும் அபயவமும் கட்டும் துணியின் அகலமும்

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1.. விரல் | 1" |
| 2. தலை அல்லது கை | 2" - 2 $\frac{1}{2}$ " |
| 3. கால | 3" - 3 $\frac{1}{2}$ " |
| 4. உடம்பு | 4" - 6" |

உபயோகித்துக் கட்டும் கட்டுக்கள்

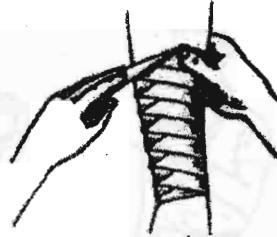
1. சுதாரணை கருள் கட்டு

(Simple spiral Bandage)
(விரல், மனிக்கட்டு, முழங்கை,
ஒரே பருமனான இடங்கள்)



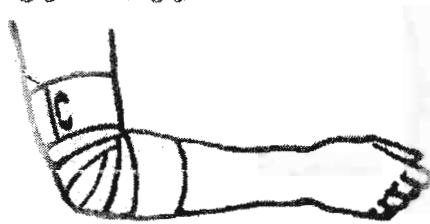
2. கருளைக் கை கீழாய்த் திரும்பும் கட்டு

(Reverse Spiral Bandage)
(பருமளில் வித்தியாசம் உள்ள பகுதிக்கு)



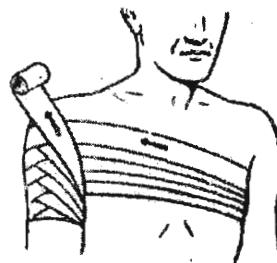
3. எண் வடிவக்கட்டு

(Figure of Eight Bandage)
(முழங்கை, முழங்கால்)



4. ஸ்பெக்கா கட்டு (Spica Bandage)

(தோள், இடுப்பு, தொடை, பெருவிரல்)



முறிவுகள்

எலும்பு ஒன்று ஒன்று ஒடிவது அல்லது பிளவுபடுவது முறிவு எனப்படும்.

முறிவுகள்

- | | | |
|----------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| 1. நேரடியான தாக்கம் | 1. சாதாரண முறிவு | 2. கலப்பு முறிவு |
| 2. மறைமுகத் தாக்கம் | 3. சிக்கல் முறிவு | 4. செருகல் முறிவு |
| 3. தசை நார்களின் சுருக்கம் | 5. குழி விழுந்த முறிவு | 6. பொடிப் பொடியான முறிவு |
| | 7. பகந்தாள் முறிவு / இளம் முறிவு | |

அழிமுறிகள்

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. வீக்கம் | 2. கூச்சம் |
| 3. நோ | 4. வலிப்பு |
| 5. உறுப்பு கோணிப் போதல் | 6. அசைக்க முடியாமை |
| 7. அசாதாரணமான அசைவு | 8. படப்பட என்ற சத்தம் |

உடல்பழும் மூற்றுமளின் இவாச்சு

ஆதாரமாகக் கட்டப்படும் கட்டுக்களாகும். சிகிச்சை அல்ல.

1. சிம்புகளும், அணைகளும் அதே இடத்தில் இருப்பதற்கு உதவுகின்றது.
2. முறிந்த பகுதியைத் தாங்கி ஆதாரமாக இருக்க உதவுகின்றது.

விரிச்சன

1. முறிவு ஏற்பட்ட இடத்திலேயே சிகிச்சை செய்தல் வேண்டும். ஆத்தியாவசிய தேவையின் நிமிர்த்தம் அசைக்கலாம்.
2. முதலில் கவாசம், நாடித்துடிப்பு, இரத்தப்பெருங்கு என்பவற்றை அவதானித்தல் வேண்டும்.
3. காயம்பட்ட பகுதிக்கு ஆதாரம் கொடு.
4. உடைந்த எலும்பு, அசையாமல் இருக்க அணைகளையும் மட்டுக்கணையும் உபயோகித்து கட்டும் துணியால் கட்டு.
(மட்டை இல்லாவிடின் உடலையே ஆதாரமாக உபயோகி)

முறை

1. கீழ்த்தாடை என்பு முறிவு



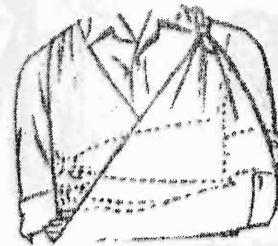
2. காவை என்பு முறிவு



3. மேற்கை என்பு முறிவு



5. விளை என்பு சுப்பாயுக்க முறிவு



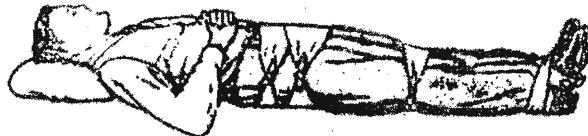
4. கீற்கை என்பு முறிவு



7. முதகு என்பு முறிவு

6. விளை என்பு சீக்கல் முறிவு

8. இரும்பு என்பு முறிவு

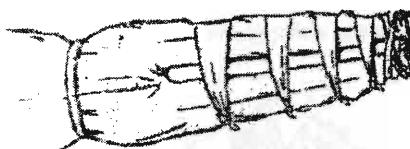


9. தொடை என்பு முறிவு



நீண்ட தூரம் கொண்டு செல்லின் 7 கட்டுப்போடல் நன்று. குறுகிய தூரம் ஆயின் அக்கினுக்கு கீழ், இடுப்புச் சந்திக் கட்டுகள் தேவையில்லை.

10. கீழ் கால் என்பு முறிவு



11. முழங்கால் சீர்த்தை உடைவு



தூக்கும் முறை

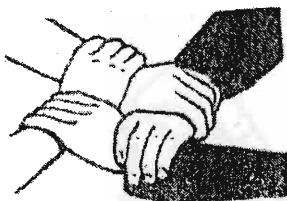
ஒரவர் தூக்கும் முறை

1. தெருட்டில் முறை
2. மனித ஆகரவு கோல்
3. முதுகில் தூக்குதல்
4. தீயகணம்பான் தூக்கு

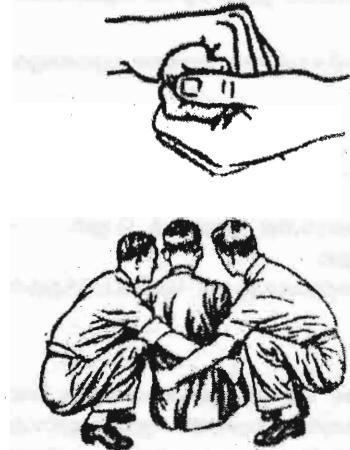


இரவர் தூக்கும் முறை

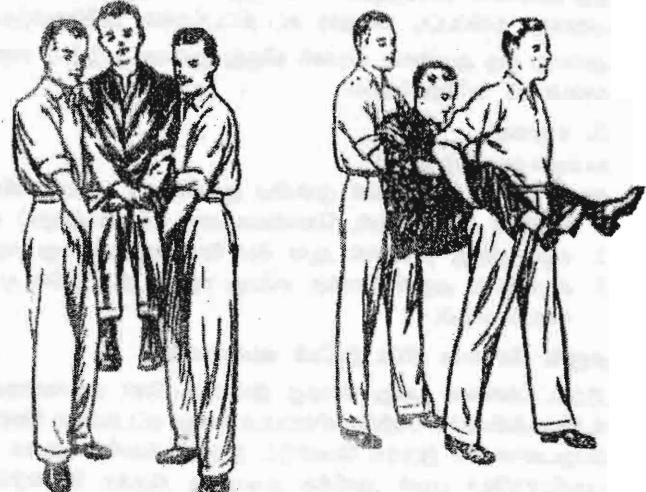
1. நான்கு கை ஆசனம்



2. கிரு கை ஆசால்

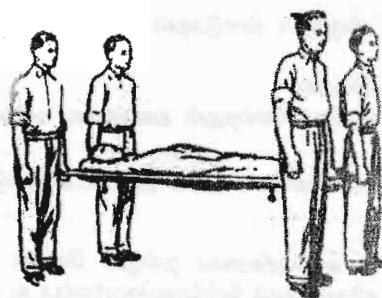


3. முடிவூல் சிற்றும் தூக்குதல்

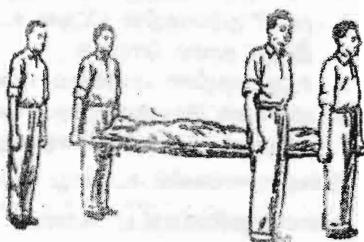


வாய் படிக்கையில் தூக்குதல் (பி.பி)

1. நால்வர் தூக்குதல் (படிக்கை விஸ்பிள் / காவி படிக்கையில்)



2. மூவர் தூக்குதல்



3. கிருவர் தூக்குதல்

4. மூவர் தளித்து கையில் (ஒருவர் ஆதாவட்டன்) தூக்குதல்

5. படிக்கை விஸ்பிள் ஜோயாஸ்டீய மாற்றுதல்.



4.2 ஆய்வினாவேற்க வைக்கப்பட்டு நனும் பழக்கங்களை மூலமாக பழக்கப்படுத்துக்

சூர அணியின் அங்கத்துவச் சினின்றியினால் அந்திலையில் சொக்கியம் நனும் பழக்க வழக்கங்கள், அதாவது தனிப்பட்ட சுகாதார சட்டத்திடங்களைப் பயிற்றுவிந்தல்.

அல்லது ஒரு அணியை சாரணர் விருது அல்லது மற்றும் சாரணர் விருதுக்கான சமுகநல் பழக்கங்களைப் பயிற்றுவிந்தல்.

5. சமுகம்

5.1 சமுக சேவைத்திட்டம்

சமுக சேவை திட்டத்தின் முக்கிய குரிக்கினர் என்கிறீர்களில்

1. சாரணன் திட்டமிடுதல், கொள்கைகளை நிறைவேற்றுதல் என்பவைகளில் அறுபடை பெறுவது.
2. சமுகத்திற்கு நன்னால் ஆன சில சேவைகளைப்பாவது வழங்குதல்.
3. சாரணியம், அதன் இலக்கு என்பது பற்றிய திட்டத்தின் மூலம் மற்றவர்களுக்கு தெரியப்படுத்துதல் என்பனவாகும்.

சமுக சேவை திட்டத்தின் வகைகள்

இத்திட்டங்களை தனது சொந்த இல்லத்து ஜோ பாட்டான்வெட்டு ஜோ சாரணர் தலைமையக்கத்து ஜோ உள்ளடக்கியதாக வேற்கொள்ளப்பட்டார்கள். கட்டாயதாக வெளியியங்குள்ள ஏந்தாபார்க்கானுடன் அல்லது நபுந்தனாக இருக்க வேண்டும். இத்திட்டங்களில் காட்க சமுகத்திற்கு முழுமையாகவோ அல்லது பகுதியாகவோ பயன் அளிக்க கூடியதாக இருக்க வேண்டும். இல்லை தனிப்பட்ட மிகவும் குறைந்த வருமானத்தை உடைய ஒருவருக்கு உதவியிடப்படாக இருந்தாலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும். உதாரணமாக அந்தப்பகு குடிசையை துறைத்துக் கொடுத்தால் அல்லது அவருடு நிலைத்திலுள்ள பிழைகளை கீர்திதல் என்றுக்கொள்வதும் அமையலாம்.

மேலே கார்ப்பட் சமுக சேவை திட்டத்தில் உதாரணங்கள் சிலவற்றை கீழ் காணலாம்.

1. கிராங்கத்தில் புதிய பாதையிலை அமைத்து கொடுத்தல்
2. வழியுமேப்பத்திற்கு வீட்டமெத்துக் கொடுத்தல்
3. வரிப்டாகுமேப்பத்தின் வீட்டில் உள்ள குறைபாடுகளை கிடைத்திக் கொடுத்தல் ~
4. இந்த தாளம் செய்தல்
5. சமுதாயத்தினர் பாவிக்கும் பாதையினைத் தப்பிவு செய்தல்
6. முதியூர் இல்லங்களுக்குச் சென்று சிரமதாளப் பணக்களைச் செய்தலும் அவர்களை மகிழ்ச்சியில் ஆற்றுதலும் நிகழ்ச்சியில் ஈடுபடுதலும்.

இவ்வுதாரணங்களில் உள்ளது போன்று சமுகத்திற்கப் பயன் அளிக்கக் கூடிய திட்டங்களில் ஈடுபடுதல் வரையறுக்கப்பட்ட காலம்.

இத்திட்டங்களும் ஆகக்குறைந்தது சாரணர்கள் கோந்து 3 மணித்தியாலம் தன்னும் வேலை செய்து இருந்தல் வேண்டும். இதற்குள் அடிக்கையை தயாரிக்க எடுத்து நேரம் கோத்துக்கொள்ளப்படல் கூடாது. இதற்கான நேரம் கட்டப்படுதல் அல்லது குறித்தப்படல் என்பது அந்த சமுக சேவை திட்டத்தினைப் பொறுத்ததாகும்.

சமுக சேவைத் திட்டம்

3 அடியடையான பிரிவுகளை கொண்டது

1. சமுக சேவைத் திட்டத்தினை திட்டம் திடல். திட்டமிடல் எழும் போது செய்யப்போகும் சமுக வேலை திட்டத்தினை தெளிவாக விளக்குவதோடு அது எவ்வாறு எடுத்துச் செல்லப்படும் என்பதையெழும் விளங்கப்படுத்த வேண்டும்.
2. அத்திட்டத்தின் வேலைகளும், அவை என்க மாதிரி செய்யப்படப் போகின்றன எனவும் கூறப்பட வேண்டும்.
3. சமுக சேவை திட்டத்தின் இழுதியன (பூஷண) அழிக்கை இல்லாயிக்கையானது சமுக சேவை திட்டத்துடன் ஐனாதிபதி விருதினைப் பெறுவதற்கான விண்ணப்பமாக சாரணர் தலைமையக்கத்திற்கு சமீபிக்கப்படல் வேண்டும்.

சமுக சேவைத் திட்டம்

(சமுக சேவை புத்தாய்வத் திட்டம் கொண்ட அழைக்கப்படும்)

சமுக சேவைத் திட்டமானது தயாரிக்கப்படும் போது கீழ்வரும் முன்று தலையங்கள்களின் கீழ் தயாரிக்கப்படல் வேண்டும்.

- தலைவரம்
- ஒந்ம்
- செல்வு

1. தலைவரம்

பின்வரு அவைன முறையில் திட்டம் இடும்போது இருக்கியாக நாம் அந்த இலக்கியை அனுமதி பெறுவது மன்றம் நாம் திட்டம் தயாரிக்கப்படும் போது மேலே கூறியவற்றை, (அ) திட்டவட்டமான, (ஆ) அளவுத் திட்டமான, (இ) எடுத்த முடிவினை அனுமதிக்கூடியதாக, (ஈ) வண்ணப்படுத்தாக, (உ) குறித்த ஓர் காலத்திற்குள் முடிக்கக்கூடியதாக என்கும் திட்டத்தினை அனுமதி வேண்டும் என்பதை மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்த கட்டமாக இத் திட்டத்திற்கு எவ்வளவையில் (அ) மனதி, (ஆ) போதும் தேவைகளைப் பயன்படுத்த அளவினர்கள் என்பதனை கூறல் வேண்டும்.

மனதி உதவியைப் பெறும்போது ஒரு குழுவில் இருந்து 6 சார்வர்கள்.

பொருட்களின் உதவியைப் பெறும் போது சார்வர் குழுவில் இருந்து பெற்றோர் உறவினர்மிகுந்து, கருக சேவை எதாபனங்களிடமிருந்து அஸ்தது போது மக்களிடமிருந்து பெறல் வேண்டும்.

2. ஒந்ம்

பின்வரும் முறையிலான மாதிரித் திட்டம் தயாரித்தல் வேண்டும்.

நாளி	விபரம்	பொறுப்பாளி	குறிப்பு
02.02.95	சமூகசீசலைத் திட்டம் மேற்கொள்ளப்படும் சில இடங்களைப் பார்வையிட பின்னர் தனது சமூக சேவைத் திட்டத்தினைத் தீர்மானித்தல்	திட்டத்தை முன்னெடுத்துச் செல்பவர்	
04.03.95	திட்டத்தினை மேற்கொள்ளவுள்ள இடத்திற்கு அதன் அனுமதியைப்படி வேலை மேற்கொள்ள திட்டத் தீர்மானம் பற்றிய விபரங்களைப்படி ஒரு உத்தியோகபூர்வமான கடிதத்துடன் செல்ல திட்டத்தை முன்னெடுத்துச் செல்பவர்	திட்டத்தை முன்னெடுத்துச் செல்பவர்	
25.03.95	திட்டத்தினை வரைந்த பின்னர் அது பற்றி ஜனாதிபதி விருத்தினை பெற்று ஏனைய சார்வர் காந்தனரும் சார்வாத் தலைவர்களுடும் கலந்தாலோசித்தல்	திட்டத்தை முன்னெடுத்துச் செல்பவர்	
28.03.95	தன்னால் வரையப்பட சமூக சேவைத் திட்டத்தினை உதவி மாவட்ட ஆணையாளரிடம் காட்டப்படல் வேண்டும்.	திட்டத்தை முன்னெடுத்துச் செல்பவர்	
29.03.95	திட்டத்தில் பங்குபற்றிய சார்வர்களின் பெற்றோரிடம் அதுபற்றி தெரிவித்தலும் அவர்களின் உதவியினையும் இத்திட்டத்தில் பெறுவதோடு அத்திட்டம் பற்றிய விபரங்களைப்படி அவர்களுக்கு கடிதம் மூலம் தெரிவித்தல்	சக சார்வர் ஸ்ரீ	
02.04.95	பெற்றோரின் சம்மதத்தினைப் பெறல்	சக சார்வர் ஸ்ரீ	
02.04.95	திட்டத்தினை மேற்கொள்வதற்கு தேவையான வழிமுறைகள் யாவற்றையும் சரிபார்த்தல்	திட்டத்தை முன்னெடுத்துச் செல்பவர்.	
03.04.95	திட்டத்தினை மேற்கொள்ளவுள்ள இடத்திற்கு பொறுப்பாகவுள்ள உத்தியோகத்துருக்கு அதனை மீண்டும்படுத்துவதோடு அவர்கள் உதவியைப்படி இத்திட்டத்திற்கு பெறல்.	திட்டத்தை முன்னெடுத்துச் செல்பவர்.	

05.04.95	இத்திட்டத்திற்கான நன்றிக்கூறும் கடத்தினை முன்கூட்டியே தயார் செய்துகொடு. திட்டத்தினை மேற்கொள்ளும்போது அதன் படம் பிடிக்க புமக்ப்ப கருவியையும் தயார் செய்து	கட. எண்ண் பு	
06.04.95	தேவையான பொருட்களை முயற்சிப்படுத்தலும் சரிபார்த்தலும் (உபகரணம், உணவு கட்டப்) இறுதியாக நிட்டம் தயாரிக்கப்பட்டதும் அல்ல சம்பந்தப்படும் சாரணாக்களுக்கு குங்கப்படுத்துகிறோம் அவர்களை அதில் சுடுபடுத்தல்.	திட்டத்தை முன்வொட்டுத்துச் செல்லவர்.	
07.04.95	திட்டத்தினை செய்திப்படுத்தல் நன்றிக்கடத்தினை அஞ்சல் செய்தல்	திட்டத்தை முன்வொட்டுத்துச் செல்லவர்	
08.04.95	கணக்கு அறிக்கையை தயார் செய்தலும் அதனை மதிப்பீடு செய்து சரிபார்க்க கட்டம் கூட்டலும்	திட்டத்தை முன்வொட்டுத்துச் செல்லவர்	
09.04.95	குழுச்சாரணத்தலைவரிடம் காட்ட அறிக்கையை தயார் செய்தல்	திட்டத்தை முன்வொட்டுத்துச் செல்லவர்	
11.04.95	இறுதி அறிக்கை	திட்டத்தை முன்வொட்டுத்துச் செல்லவர்	
12.04.95	சமர்ப்பித்தலுக்கு இறுதி அறிக்கையை ரூபாரிப்படுத்தல்	திட்டத்தை முன்வொட்டுத்துச் செல்லவர்	

03. கிளவு

இத்திட்டத்தை நடத்த உங்களுக்கு ஒரு தொகை பணம் அவரியப்படுகிறது. இதைப் போய்கின்ற செலவு செய்கின்ற முறைகளை தெளிவாக உருக்கி நீட்டி முன்னேற்றப்பட்டுக் காட்டிக்கொம்.

2-116

ଶ୍ରୀ କେକରିପ୍ପ

அம்மாவிடம் எதிர்பார்ப்பது	150.00
அம்மாவிடம் எதிர்பார்ப்பது	25.00
எனது சேமிப்பிலிருந்து	25.00 200.00

செலவிட உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ளது.

பிளாஸ்டர்	35.00
பஞ்ச	30.00
சவலோன்	50.00
திட்டம் பற்றிய கடக அவண தயாரிப்பு	85.00
	200.00

கீழ்ப்பாட்டிய கலை இருபத்தியான வரி குறைகள்

உங்கள் திட்ட முன்னேற்பாட்டில் சிறிய மாற்றுப்பகுதி இருப்பின் நவீனமாய் பற்றி கவனமிடப்பட வேண்டாம் எனிலும் திட்டமிட்டபடி அதை புரிய முயலுங்கள். நீங்கள் செய்யவேண்டும் திட்டத்தில் ஏதாவது தடங்கல்கள் எதிர்பார்ப்பின் (மழை, இழப்புக்களினால்) அதை நீக்க நீங்கள் எடுக்கவுள்ள நிலைக்கண்ணாயும் குறிப்பிடவும்.

உங்கள் திட்ட முனையைப் பின்வரும் உபதாவத்தொகையில் அமைந்து தூரிக்கப்பட வேண்டும்.

1. அமைப்புகள்
 2. வீடு அமிகுஷம்

3. உள்ளடக்கம்
4. திட்டத்தின் நூல் அல்லது தகைமை
5. வளங்கள் (மனித, பொருள்) அல்லது வழிமுறைகள்
6. வருவி - செலவு விபரம்
7. இறும்
8. எதிரபார்க்கப்படும் நடங்கலும் அதன் நிலைகளும்
9. உதவி மாவட்ட ஆணையாளர் குழுச் சார்ஜத் தலைவர்களது அங்கோரத்திற்கான அத்தாடசிப் பத்திரிகைகள்.

ஒரு சேவை நிட்டத்தில் பங்கு பெறவு

இத்திட்டத்தின் கீழ் செயற்படும்போது அணிமுறையில் சாரணர் பாதுகாப்பு விதிகளுக்கு அமைய உங்கள் தலையமைத்துவதற்கின் கீழ் இத்திட்டத்தினை முன்னெடுத்து செல்லுதல் வேண்டும். இத்திட்டத்தினை செயல்படுத்தும்போத உங்கள் அணியில் உள்ள யானங்கும் மகிழ்ச்சியுடன் கலந்து கொண்டு செயல்படு முன்றுயில் செய்யப்படல் வேண்டும். நங்கள் இத்திட்டத்தினை செய்யும் போது சாரண இயக்கத்தின் மத்தியப் பற்றாவர் போற்றக்கூடிய வகையில் திறும்பு செய்து முடிக்க வேண்டும்.

இத்திட்டத்தினை மேற்கொள்ள முன் கொடுப்பதற்குத் தூண்டித்து கொடு இருக்கத்துடன் முடிந்தல் வேண்டும். வேலை ஆயுபிக்கப்பட முன்னர் அதற்கு தேவையானவைகள் யாழும் சேகரிக்கப்படல் வேண்டும். ஆயுபித் தீர்த்த பிள் அவைகளை தேடிப் போகவாராது மேலும் இத்திட்டத்தினை செயல்படுத்தும் போது அதனை பத்திரிகையில் பிரசுரிக்கவேண்டும். புகுப்புக்களை போடவேண்டும். இத்திட்டம் முடிவடைந்த பின்னர் அங்குள்ள பொறுப்பாளர்களை கொண்டு உங்கள் நிட்டம் பூண்டிதலும் அடைந்துள்ளதா என்பதை சரிபார்த்தக் கொள்ளவும் இருக்கியாக கொடு இருக்கும் போது இத்திட்டத்திற்கு உதவிய அளவைக்கும் நன்றி கூறி விடவேற்றல் கேட்கவேண்டும்.

நிட்ட இருந்த அறிக்கை

நிட்டத்தின் இறுதி அங்கும் இருவாரும். நங்கள் இதற்காக உங்கள் நிட்ட முன்னேற்பாட்டை திருப்பி எடுத் வேண்டிய அவசியம் இல்லை. கீழ்வரும் தலையமைக்காளில் குறிப்பிடும் படியான மாற்றுக்கள் இருப்பின் அவைகளை குறிப்பிட்டு அறிக்கையைப் படியாக்குவத் தயாரிக்கவும்.

1. நிட்டம் முன்னெடுக்கப்பட விதம்
2. இருந்த கணக்குறிக்கை
3. வழிமுறைகள்
4. கடிதங்கள்

அறிக்கையில் சேர்க்கப்பட வேண்டிய கடிதங்கள்

1. நிட்டம் மேற்கொள்ளப்பட இத்திற்கு அனுமதியைப் பெற முதல் அனுப்பிய கடிதத்தின் பிரதி.
2. நிட்டத்தினை செயற்படுத்துவதற்கு குறிப்பிட எதாவது அல்லது இத்தினால் அனுமதியளிக்கப்பட்ட அதிகாரபூர்வமான கடிதம்.
3. இது சம்பந்தமாக உதவியைப் பெற எழுதப்பட்ட ஏனைய கடிதங்களின் பிரதிகள்.
4. குழுச் சாரணாத் தலைவர் அல்லது அதிகாரம் அளிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இத்திட்டம் பற்றி அறிவிக்க எழுதிய கடிதமும் அவைகளின் மறுபொழுதியும்.
5. பெறுபோகக்கூடுதல் இத்திட்டம் பற்றியும் அவைகளின் அனுமதியை வேண்டியும் அனுப்பிய கடிதமும் அவைகளின் மறுபொழுதியும்.
6. இத்திட்டத்திற்கு உதவிய சாரணாக்கும் ஏனைய உதவி புரிந்தவர்களுக்கும் அனுப்பிய நன்றீக் கடிதம் பிரதி.
7. இத்திட்டத்தால் நன்மையடைந்த நபர் அல்லது எதாவதற்கிடம் இருந்து கிடைக்கப்பெற்ற கடிதம்.

நிட்டத்தை மதிப்பிடல்

நிட்டப்படு செய்தல் என்பது மிகவும் முக்கியமான பயிற்சியாகும். நிட்டத்திற்கும் இறுதியாக கிடைக்கப் பெறு முடிவிற்குமுள்ள உறவு முறையை நாம் காணப்பதன் மூலம் மதிப்பிடு சரியானதா என்பதை கண்டு கொள்ளலாம்.

கருக்கமான முறையில் கூறுவதாயில் உங்கள் நிட்டத்தினை அடையக் கூடியதாக இருந்தால் அதனை என்ன வகையில் செய்திருக்கின்ற என்னும் சில நடங்கல்கள் ஏற்பட்டிருந்தால் அத் தடங்கல்கள் எவ்வாறு ஏற்பட்டு என்பதனையும் கூறும் போது உங்கள் மதிப்பிடு எவ்வாறு மேற்கொள்ளப்பட்டது என்பது

தெளிவாகவிடும். எனவே அதுபற்றி கட்டாயமாக குறிப்பில் வேண்டும்.

இருந்திலை

இருந்தியக் கழக சேவை திட்டம் சம்பந்தமான அறிக்கை தயாராக இருக்கும். இதனை புரங்கள் கூடசீ நிலைக்கு கொண்டுவர முன்னால் குழுச் சார்வாந் நலைவராலோ அல்லது அது சம்பந்தமான அனுபவம் வாய்ந்த ஒருவருக்கு காட்டி சிரிப்பதற்கு வேண்டும். ஏனெனில் சாலை நிறுத்தங்கள் அதில் பேர்கொள்ளப்பட வேண்டியிருக்கும்.

மேலும் இத்திட்டத்தினை மேலெழுந்த வாரியாக முதலில் பாக்கும் போது அது புற்றிய முதல் அப்பிராயமே இத்திட்டம் நன்றாக உள்ளது என்ற எண்ணம் ஏழத்தக்க மாதிரியாக அமைக்கப்பட வேண்டும்.

மிகவும் தெளிவான எழுத்தில் அழகாகவும் அதில் சேர்க்கப்பட வேண்டிய குறிப்புகள், கடுதங்கள், புதியப்பாங்கள் போன்றவற்றைச் சொல்ல அறிக்கை புரங்கள் நிலையில் தயாரிக்கப்பட வேண்டும்.

6. துணிவு சேர செயல்கள்

- 6.1 திட்ட சார்வாக்களை அவர்களுடு சார்வாக்கிருது அல்லது மாற்றிடுச் சார்வா விருதுக்கான கால்நடைப் பயணத்தை ஒழுங்கு செய்து அதன் குறிப்பை சிரிப்பதற்கு.
- 6.2 தேவை அபிவிருத்தி திட்டம் அல்லது விதமைப்பத் திட்டம் ஒன்றுக்கு விஜேயம் செய்து அத்திட்டம் புற்றி பெற்றுக்கொள்ள அடிவு. அனுபவம் என்பதற்காக அங்கு கால்நடைப்பும் குறைபாடுகளை எவ்வளவு பிழிவ்த்தி செய்யப்பட வேண்டும் என்பது புற்றியும் மறிப்பிடு செய்து அறிக்கை தயாரித்தல்.

7. கலைச்சின்னங்கள்

- 7.1 மகிழ்ச்சி பிரி குடும்பம் தகுதிகான் சின்னம் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.
- 7.2 திட்டத் துறை முன்பு விருதுகளுக்காக இக்கலைச் சின்ன பொறுத்தநால் கல்விக் குழு, பண்பாடுக் கழுவில் இருந்து ஒரு தகுதிகான் சின்னம் பெற்றிருத்தல்.
- 7.3 பாக்டெக்ஶாலைப் பொறுப்பாளர் தகுதிகான் சின்னம் பெறல்.
- 7.4 அம்பிளன்ஸ் தகுதிகான் சின்னம் பெற்று ஒருவருடமாக இருப்பின், மொத்த சித்தியனைதல் அவசியம். மாவட்ட ஆணையாளர் கட்டிலை பெறுவதற்கு முதலுதவியாளர் தகுதிகான் சின்னம் பெற்றிருத்தல் அம்பிளன்ஸ் தகுதிகான் சின்னம் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.
- 7.5 மாவட்ட ஆணையாளர் நாடா பொறுப்பைத் தொகுதியில் இருந்து ஒரு தகுதிகான் சின்னம் பெற்றிருத்தநால் மேலும் இரு தகுதிகான் சின்னங்கள் பெறுவத் தொகுதியம். (இவ்விருதுக்கான எல்லாக் கலைச்சின்னங்களும் பதினைந்து வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களின் பாத்திட்டத்துக்கு அமைவாக இருத்தல் வேண்டும்.)

8. சேவை

- 8.1 பிரதம ஆணையாளர் விருது பெற்று ஒன்பது மாத காலம் சேவை புரிந்திருத்தல் வேண்டும்.

9. தலைகணம்

- 9.1 ஒரு சார்வா ஜனாதிபதி விருதுக்கான தேவைப்பாட்டினை நன்றாக பதினைந்து வயது முடிவுக்கான பின்தம் பிரதம ஆணையாளர் விருது பெற்ற பின்தமே அம்பிட்டதற்கு வேண்டும்.
- 9.2 ஒரு சார்வான் குறைந்தது பதினைந்து வயது அடைந்த பின்தே ஜனாதிபதி விருதுகளைப் பெறவை.
- 9.3 ஒரு சார்வான் பதினொட்டு. வயதை அடைந்த பின் ஜனாதிபதி விருதுகளைப் பெறுமுடியாது.



ஊழியர்கள் விருது

சாரணனின் பெயர் :

மாவட்டம் : பதிவு இல :

குழு : பதிவு இல :

பிறந்த திகதி : வயது :

அலுங்கார விருது :

பிரதம் ஆணையாளர் விருது :

சேவைக்காலம் : அனி :

		தேவைகள்	சிற்றிழற்ற திகதி	அன்றைவர் அதச. ஓப்பு
"A"	01	வாக்குறுதி விதி விளையாட்டு, பிர்ட்செஸ்லூ அணிக்கான பயிற்சி வழங்குதல்)		
	02	சாரண விதிகளின் இரு பகுதி தொடர்பான சொற்பொறிவு (குழு முன்விளையில்)		
	03	சுய குரிப்பு புத்தகம் (2 வரு ஒழுங்கான பராமரிப்பு)		
"B"	04	கலையில் தகுதிவீற்றிருந்தல் (அநைச் சாரணைத் தலைவர் அள்ளு பகு வேண்டும்)		
"C"	05	சாரணா கைத்திற்குள் பகுதியை விளக்குதல் (சாரணைக்கு/அணிக்கு, சாரண் விருது / மாவட்ட ஆணையாளர் நாடா)		
	06	முன்னோடிச் செயற்பாட்டிற்கு தலைமை தாங்குதல் (பிரதம் ஆணையாளர் விருது திட்டம் வரவேற்கக் கூட்டு)		
"D"	07	அந்தியாவசிய சேவைக் குழுவிற்கு தலைமை தாங்குதல் (முதலுதவி, உரிமீட்டு முதலியன்)		
	08	சுக்நப்ப பூக்கவழக்கந்தினைப் பயிற்றுதல், (அங்கத்துவர் சின்ன/சாரண் விருது திட்டம், அணி/சாரண்)		
"E"	09	சமூக சேவைத்திட்டம் - ஆவணங்களுள் அறிக்கை (72 மணி நேரம் - அணிபுள் 4-8 சாரணா)		
"F"	10	நடைப் பயணத்தை ஒழுங்கு செய்தல், மதிப்பிடல் (சாரண் விருது ஒரு நாள் நடைப்பிரயணம்)		
	11	தேசிய அபிவிருத்தி/வீட்மய்த் திட்ட இ விஜயமும், மதிப்பீடும் ஆலோசனையும்.		

	தகுதிகாண் சின்னங்கள் (சிரோவ்ட் சாரணா பிரிவு)	
01	மகிழ்ச்சி மிகு குடும்பம் சின்னம்	
02	கல்வி / கலாச்சாரக் குழுவில் ஒரு சின்னம் (முன் போகதலு)	
03	களுச்சிய் பொறுப்பாளர் சின்னம்	
04	முதலுதவிச் சிகிச்சைச் சின்னம் (அம்புலன்ஸ்) (மீன்சித்தி பூறல் வேண்டும். ஒரு வரு தத்திற்கு மேல்)	
05	பொதுச் சேவைக் குழுவில். இரு சின்னங்கள் எடுத்தல் (முன் எடுக்காதவை)	
	
	

சகல தேவைகளும் பூரணப்படுத்தப்பட்டது.

三

..... செயலாளர் சின்னாங்கள்

நேரமுகப்பரிட்சைக்கு சிபார்சு செய்கின்றேன்.

கிரு. கி.

சாண்ற் தலைவர் பெயர் & விபம்

பரிசுக்கார் துறிப்பு :

திகதி

பரிசுகள் பெயர் & ஒப்பம்

ஐனாதிபதி விருது வழங்கியது :

ତିକତି

Digitized by srujanika@gmail.com

ஜனாதிபதி விருதுச் சான்றிதழ் வழங்கியது :

ପ୍ରକାଶକୀ

ମାନ୍ଦିର ଅଣେଣ୍ଡାର୍

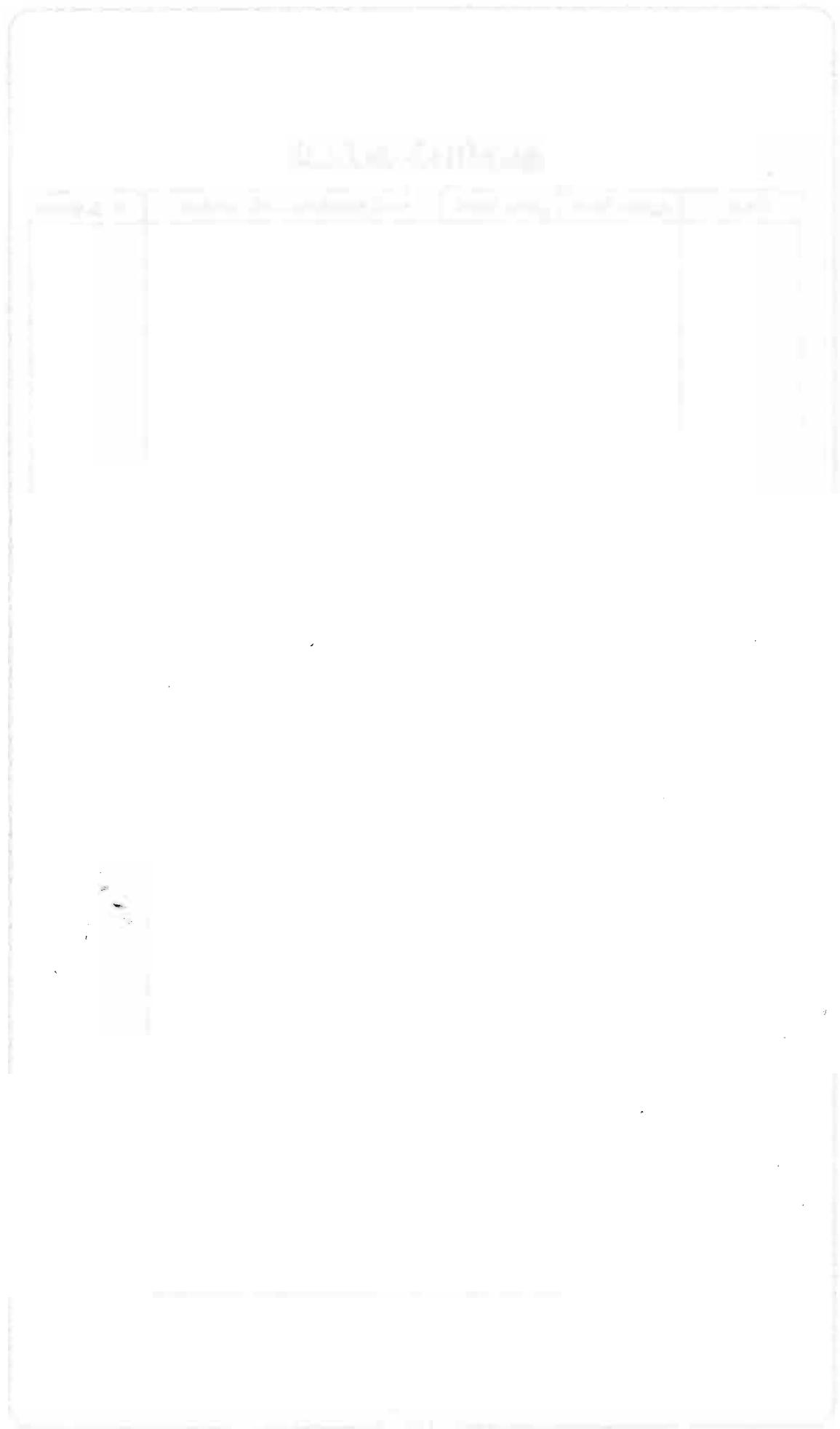
அனித் தலைவர் சபைக்கூட்டம்

காலம்	ஆரம்ப நேரம்	முடிவு நேரம்	ஆஸோதிக்கப்பட்ட விடயங்கள்	அ.த.ச. தலைவர்



தாநுப்புக் கூட்டம்

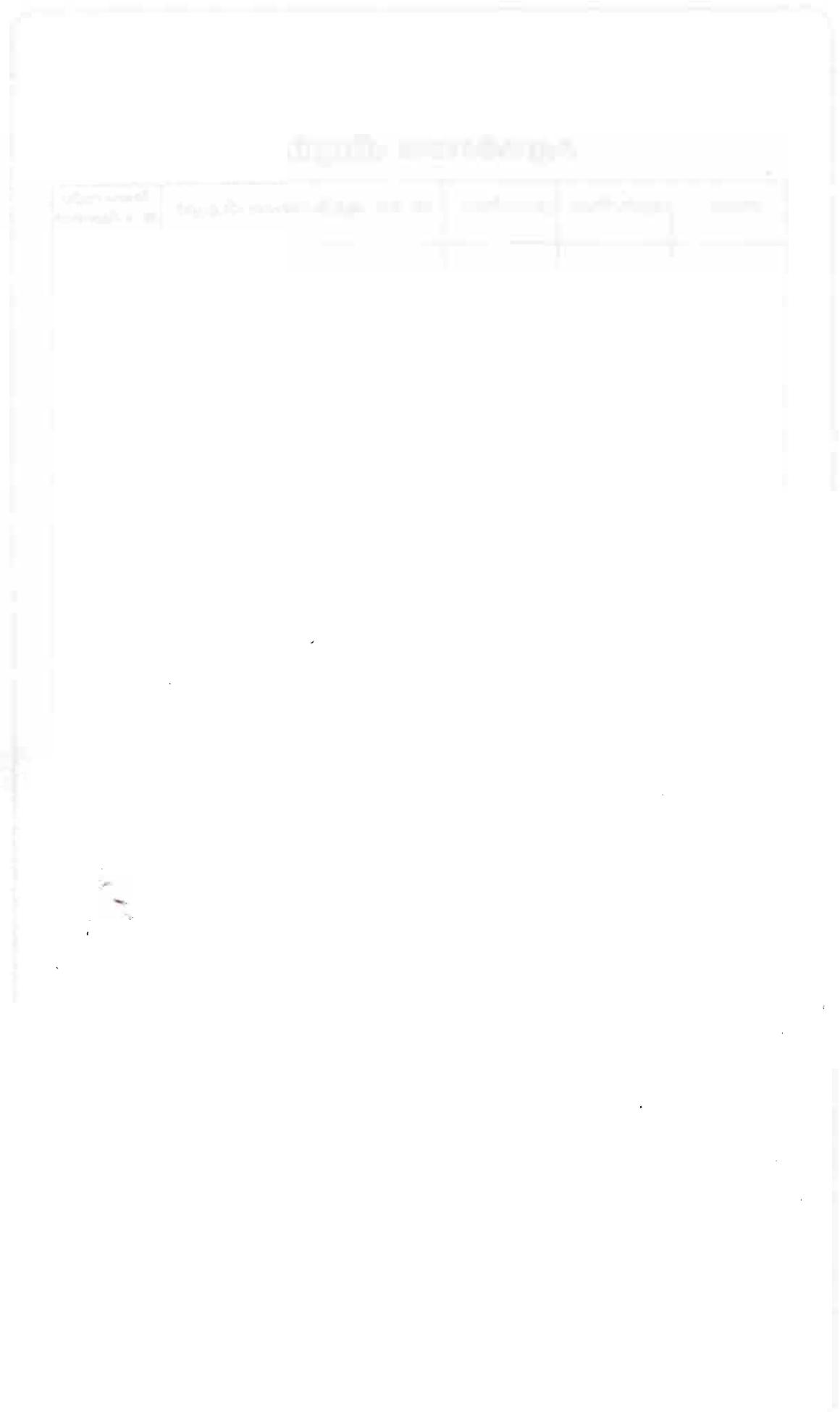
திகதி	அழர்ம்ப நேரம்	முடிவு நேரம்	கலந்துரையாடிய விடயங்கள்	சா.த.ஒப்பம்



இனாதிபதி விருதிய்கான சமூக சேவை பீரம்
(72 மணித்தியாலம்)

சபுக்கீசலை விபரம்

காலம்	அழற்சி நேரம்	முடிவு நேரம்	இடமும், ஆற்றிய சேவை விபரமும்	சேவையாற்றிய திட்டங்களை ஒப்பு



யாதுப்பணி வியரம்

திகதி	பணி தொடங்கிய நேரம்	பணி முடிவுற்ற நேரம்	இடமும், பணியும்	பொறுப்பாளர்/தலைவர்/குரு ஒப்பம்

ψ_{eff}

ψ_{eff}

ψ_{eff}

ψ_{eff}

3

