

சாரணர் கற்கை நெறி II

ஆக்கம் :

சுப்பிரமணியம் புவன்

(குழுச் சாரணத்தலைவர், இந்துக்கல்லூரி, கொழும்பு)

இந்துக்கல்லூரி கொழும்பு

சாரணர் பெற்றோர் குழுமச் சபை

பொருளடக்கம்

சாரணியமும் சமுதாய வளர்ச்சியும்	03
சாரணியமும் சமூக சேவையும் அல்லது சமூகப்பணியும்	04
சாரணர்களும் பாசறை வாசமும்	06
பிரதம ஆணையாளர் விருது	13
ஜனாதிபதி விருது	59
விளைத்திறன் அலங்காரம் பெறுவதற்கான மாதிரித் தேர்ச்சி அறிக்கை	80
பிரதம ஆணையாளர் விருதுபெறுவதற்கான மாதிரித் தேர்ச்சி அறிக்கை	81
ஜனாதிபதி விருது பெறுவதற்கான மாதிரித் தேர்ச்சி அறிக்கை	82
சாரண விருதுக்கான பாடத்திட்டம்	83
அணித்தலைவர் அணியை அமைக்கும் போது பகிரவேண்டிய பொறுப்புகள்	84
அணிமூலையில் இருக்க வேண்டியவை	84
சாரணத் தண்டமும் அதன் பயன்பாடும்	85
முக்கோணத்துணியும் அதன் பயன்களும்	87
முறிவுகள்	91
காயத்தின் வகைகள்	93
இழந்த வலுப் மீளப்பெறும் நிலை	94
பாதிக்கப்பட்ட நபரை தூக்கி அமர்த்தும் எளியமுறைகள்	95
நோயாளரை தூக்கும் முறைகள்	96
இலைகளும் அவற்றின் மருத்துவப் பயன்பாடும்	98

திசையறி கருவி இல்லாமல் திசையறிதல்	101
கயிற்றை மடித்தலும் காவலும்	103
மலையேறும் போது கயிற்றைப் பிடிக்கும் முறை	104
மாவட்டப் பரிபாலனம்	105
கொழும்பு மாவட்ட ஆணையாளர்கள்	106
இலங்கைச் சாரண சங்கத்தின் பிரதம ஆணையாளர்கள்	107
கயிற்று ஏணி	108
எட்டு வடிவக் கட்டு	109
உலகச் சாரணச் சின்னம்	109
பிறநாட்டு சாரணச் சின்னங்கள்	110
பேடன் பவுலின் வரலாற்றிலிருந்து சில நினைவுகள் மீட்பு	111
சாரணர் சின்னமும் அதன் பிரத்தியேக வளர்ச்சிப் பரப்பும்	120



சாரணியமும் சமுதாய வளர்ச்சியும்

சாரணியம் என்றால் என்ன? அதன் இலக்கு என்ன என்பது பற்றி ஏற்கனவே சாரணர் கற்கை நெறியில் பார்த்துள்ளோம். எமது கடமை இங்கு என்னவெனில் அது எவ்வாறு சமுதாயத்துடன் ஒன்று கலந்துள்ளது என்பதனைப் பார்ப்பதாகும். அப்படிப் பார்க்கும் போது சமுதாய வளர்ச்சி என்றால் என்னவென்று பார்ப்போமாயின் ஒரு குறிப்பிட்ட நபர்களினால் மட்டும் அங்கீகரிக்கப்பட்டதாக இல்லாமல் மக்கள் கூட்டம் ஒன்றினால் ஓர் விடயம் அங்கீகரிக்கப்பட்டு அதற்கு வரவேற்பு அளிக்கப்படும்போது அவ்விடயத்தை சமுதாயம் ஏற்றுக் கொண்டுள்ளதையும், அதனால் சமுதாயம் நன்மை பெற்றுள்ளதையும் எமக்கு எடுத்துக் காட்டுகின்றது. இங்கு இச் சந்தர்ப்பத்தில் சமுதாயம் பெற்றுக் கொண்ட நன்மையினை சமுதாய வளர்ச்சி என்போம்.

சாரணியம் என்பது பேடன் பவுலின் காலம் தொடக்கம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது என்றாலும் கல்விக்கூடங்களினைச் சார்ந்ததாகவே இதன் வளர்ச்சியை நாம் காணக் கூடியதாக இருக்கின்றது. காலப் போக்கில் மக்களுக்கு சாரணியத்தின் இலக்கான மனிதனாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவனும் தாம் ஏன் பிறந்தோம்? என்ன சாதிக்கப் பிறந்தோம் என்னும் உண்மையை உணர்ந்து கொண்டு சமுதாயத்திற்கு தம்மால் ஆன பங்களிப்பை கொடுப்பதற்கு இவ்வுண்மையைப் புரிந்து கொண்டு தம்மையும் இதில் ஈடுபடுத்திக் கொண்டனர். எனவே சாரணியத்தின் ஊடாக சமுதாயம் வளர்ச்சி அடையக்கூடிய பல நன்மையான செயல்களில் ஈடுபடத் தொடங்கினர். எனவே பாடசாலை மட்டங்களில் மட்டும் சாரணர் குழுக்கள் என்று இல்லாமல் வெளியார்களும் பாடசாலையை விட்டு விலகிய பின்னரும் சாரணக் குழுக்களில் இணைந்து தமக்குள் என குழுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு சாரணக் குழுக்களாக இருப்பதை நாம் காணலாம்.

மேலே கூறியவாறு ஒரு நோக்கில் பார்த்த நாம் சாரணியமும் சமுதாய வளர்ச்சியும் என்பதனை இன்னும் ஒரு நோக்கில் பார்க்கலாம். அதாவது சாரணியத்தின் ஊடாக சாரணியத்தில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் மாத்திரம் அல்லாது அவர்களைச் சார்ந்தவர்கள் மாத்திரம் நன்மையடைதல் என்றில்லாமல் பொது நோக்குடன் தமது சமுதாயத்தைச் சார்ந்தவர்கள் எல்லோரும் நன்மைகளைப் பெற வழிவகுக்கும் வகையில் சமுதாய அபிவிருத்தி திட்டங்களில் ஈடுபடுதல், முதியோரைப் பராமரித்தல், ஆதரவற்ற சிறுவர், பெரியோர்களுக்கு தம்மால் ஆன உதவிகளை செய்தல் என சமூக மேம்பாட்டுத் திட்டங்களில் ஈடுபடும் போது சமுதாயம் நன்மை பெறுவதோடு பின்தங்கிய நிலையில் உள்ளவர்களின் கருமங்களும் நிறைவேற்றப்படுகின்றது. இதனை ஏனைய மக்களும் உணர்ந்து தாமும் அதில் ஈடுபடும் போது தானாகவே சமுதாயம் வளர்ச்சி அடைகின்றது என்பது மறுக்க முடியாத உண்மையாகும்.

மேலே கூறிய இந்த எண்ணக்கருக்களை சாரணியத்தூடாக சமுதாயத்தினுள் எடுத்துச் செல்லும்போது சமுதாயம் இன்னும் வளர்ச்சி பெறும் என்பது உண்மையேயாகும்.

சாரணியமும் சமூக சேவை அல்லது சமூகப் பணியும்

சாரணியத்தின் ஊடாக என்ன எடுத்துக் காட்டப்படுகின்றது என்பதை பார்க்கும் போது அது அங்கு தான் வாழும் சமுதாயத்திற்கு உபயோகம் உள்ளவனாகவும் தேசப்பற்று, பொறுப்புணர்ச்சி என்பதிலிருந்து நடுவாதவனாகவும் தனது கடமைகளையும் தான் பிறருக்கு செய்ய வேண்டிய கடமைகளையும் எந்த நேரத்திலும் செய்ய ஆர்வமுள்ளவனாகவும் இருக்க வேண்டும் என்கிறது. இங்கே அவன் எச் சந்தர்ப்பத்திலும், என்ன நிலையிலும் தனது கடமைகளைச் சமூகத்திற்கு செய்ய தயாராக இருக்கவேண்டும் என்பதனை நாம் உணர்ந்து கொள்ளல் வேண்டும். ஆகவே தனது சமூகப்பணியைச் செய்ய முன் வராதவன் உண்மையான சாரணன் அல்ல என்பதையும் மறுக்கமுடியாது.

சமூகசேவை அல்லது சமூகப்பணியில் ஈடுபடுதல் என்பதனை சாரணர் வாழ்க்கையின் ஆரம்ப நிலையான குருளை சாரணர் வாக்குறுதியின் ஒருபகுதியில் "ஒவ்வொரு நாளும் ஓர் நற்பணி புரியவும்" என்ற

வாசகங்களின் ஊடாகக் காணலாம். சாரண வாக்குறுதியின் ஒரு பகுதியான "எனது தேசத்திற்கும் சமயத்திற்கும் என் கடமைகளைச் செய்யவும் எக்காலத்திலும் பிறருக்கு உதவி புரியவும்" என்று கூறுவதன் மூலம் எடுத்துக் காட்டப்படுகின்றது. மேலும் சாரணர் பயிற்சித்திட்டத்தில் 1ம் வகுப்புச் சின்னத்தைப் பெற ஒரு சாரணன் 24 மணித்தியாலமும், ஜனாதிபதி விருது பெற 72 மணித்தியாலமும் தனது அணியுடன் சமூக அபிவிருத்திக்கு சேவை புரிதல் வேண்டும் என்று இருக்கின்றது.

சமூக சேவை புரிவதனால் சமூகம் மாத்திரம் நன்மைபெறவில்லை. சாரண மாணவனும் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்வதோடு, சமூகத்தினோடு கூட்டாக ஒத்துழைக்கும் தன்மையையும் சேர்ந்து பெறுகின்றான். இது அவனது எதிர்கால வாழ்வில் "சிறந்த பண்புள்ள, பல நெறிகளைச் சந்திக்கும் மனிதன்" என்ற அடைமொழியைப் பெற்றுக் கொள்ள வழி வகுக்கின்றது.

சாரணியன் எவ்வாறு சமூக சேவை அல்லது பணியில் ஈடுபடலாம் என்பதனைப் பார்ப்போம் ஆயின் சாரணர்களினால் மாதத்திற்கு ஒருமுறை கூட்டப்படும் குழுக்கூட்டங்களில் சமூகத்திற்கு சேவைகள் செய்தல், என்னவகையில் செய்தல் என்னும் ஆலோசனை, திட்டங்களை மேற் கொள்ளவும் நேரத்தை தனியாக ஒதுக்குதல் வேண்டும். பின்னர் அக்கூட்டங்களில் மேற்கொள்ளப்படும் தீர்மானங்களுக்கு ஏற்ப சாரணர்களை ஒன்று சேர்த்து அக் கருமங்களில் ஈடுபடல் வேண்டும்.

கீழே நாம் சாரணியர்களினால் மேற்கொள்ளப்படக்கூடிய சமூக பணிகள் எவையெனப் பார்ப்போம்.

- (01) வீதிகள், பூங்காக்கள், பொது இடங்கள், சாக்கடைகள், கால்வாய்கள் கத்தம் செய்தல்.
- (02) ஆதரவு அற்றவர்கள், அனாதை சிறுவர்களின் இல்லங்களைத் துப்புரவு செய்தல். அவர்களுக்கு தேவையான உதவியை வழங்குதல்.
- (03) வைத்தியசாலையில் நோயாளிகள், நிர்வாகிகளுக்கு உதவுதல்

- (04) கட்டிடவேலை, கூரைவேய்தல், மைபூசல் ஆகியவற்றில் உதவுதல்.
- (05) விவசாயத்தில் ஈடுபடுவோருக்கு உதவுதல்.
- (06) ஆலயத் திருவிழா, சமூகக் கொண்டாட்டங்களில் அதன் நிர்வாகத்தினருக்கு அவை சிறப்புற நடைபெற வேண்டிய உதவி செய்தல்

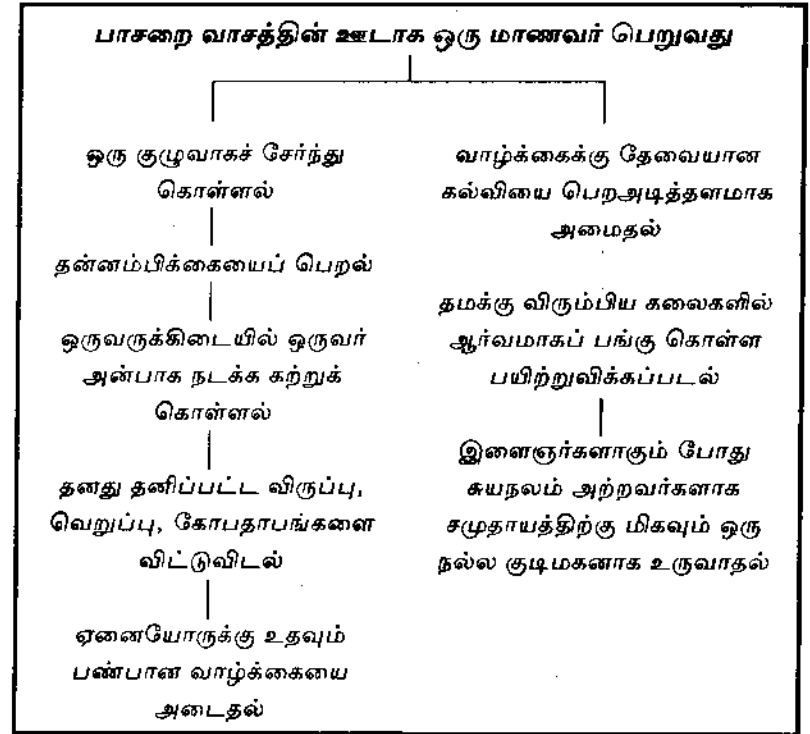
சாரணர்களும், பாசறை வாசமும்

சாரணிய வாழ்க்கையின் முக்கியமான சிறப்பு இயல்புகளில் ஒன்று பாசறை வாழ்க்கையாகும். இதனுள் சாரணியத்தின் அடிப்படைத் தத்துவங்கள் பல உள்ளடக்கப்படுகின்றன. உதாரணமாக சாரண மாணவர்களை தன்னம்பிக்கை உடையவர்களாகவும் தங்களை சூழ உள்ளவர்களின் தேவைகளை உணர்ந்து ஒழுக்க நெறியுடன் பணிகளை மேற்கொள்ளக் கூடியவர்களாகவும் பயிற்றுவிக்கப்படுகின்றார்கள். இதன் முடிவாக, பொறுப்பு வாய்ந்த ஒரு குடிமகனை நாட்டிற்கு வழங்கக் கூடியதாக உள்ளது. மாணவப் பருவத்திலே உள்ள சிறுவன் முதன் முறையாக தனது குடும்பத்தினை விட்டு விலகி தன்னையும் தன்னைச் சூழவுள்ள ஏனைய மாணவர்களின் நலன்களையும் தேவைகளையும் நிறைவேற்ற கற்றுக் கொள்கிறான்.

பாசறை வாழ்க்கை என்பது ஒரு கலை. ஆனால் அக் கலையும் மாணவர்களைப் பொறுத்தவரையில் கட்டாயமான பெறப்பட வேண்டிய ஒன்றாகின்றது. அதனை அவர்கள் கற்கும் போது ஏனைய பாடங்களைப் போன்று மனனம் செய்து ஒப்புவிப்பது போல் அல்லாமல் உடல், உளம் இரண்டிற்கும் சேர்த்தே பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. அங்கே மகிழ்ச்சி என்ற உள்ள உணர்வினை கொண்டவர்களாக தங்களுக்கிடையில் குழுக்களாக பிரிந்து மற்ற மாணவர்களோடு சேர்ந்து திட்டமிட்டு தமது நடவடிக்கைகளை கொண்டு நடாத்துகின்றனர். இதனால் அவர்கள் தாம் நினைக்கும் இலக்கினை அடைய சீரான முறையிலே பயிற்றுவிக்கப்படுவதோடு எந்தச் சூழ்நிலையிலும் கிடைக்கக் கூடிய பொருட்களைக் கொண்டு திருப்தியாக வாழப் பழகுகின்றனர். இந்த வகையான பயிற்றுவிப்பு

அல்லது வாழ்க்கை முறையினை அவர்கள் வேறு எங்கும் கற்க முடியாது என்பது உண்மை.

அதனால் தான் பாசறை வாழ்க்கையினைப் பற்றிக் கூறும் அறிஞர்கள் பாசறை வாசம் என்பது "ஓய்வு நாட்களில் செல்லும் சுற்றுலா பயணம் அல்ல. ஒரு குறிக்கோளுக்காக இளம் சிறார்கள் தாங்களே ஒரு குழுவாக சேர்ந்து, தமது குறிக்கோளினை அடைய ஈடுபடும் வாசமே பாசறை வாசம்" என்கின்றனர். இங்கே அவர்களது குறிக்கோள் என்பது சமுதாயத்திற்கு அல்லது சமூகத்திற்கு தங்களது பாசறையின் மூலம் ஏதாவது ஒரு நன்மையை ஏற்படுத்துவதற்கே பயன்படுகின்றது. இதனை ஒரு அட்டவணை மூலம் காட்டுவோமெனில்



எனவே இவ்வளவு நல்ல விடயங்களையும் தன்னகத்தே கொண்டுள்ள பாசறை வாசத்தில் ஈடுபடும் போது முதலில் கவனிக்க வேண்டியது பாசறையின் அமைப்பாகும். மாணவர்கள் பாசறை வாசத்திற்கு வரும் முன்பே தாம் அமைக்கப் போகும் பூரசறையின்

முறையினைப் பற்றி தீர்மானித்து அதற்கான ஆயத்தங்களுடன் வந்து பாசறையை மிக குறுகிய நேரத்திலே அமைக்கக் கூடியவர்களாக இருத்தல் வேண்டும்.

இங்கே அவர்கள் தங்களின் செயலில் ஈடுபட முன்னர் அதற்கான திட்டமிடல் என்ற அம்சத்தினை பழக வழிவகுப்பதை காணக் கூடியதாக உள்ளது. பாசறை அமைக்கப்படும் போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள்.

1. ஒவ்வொரு அணியும் ஒவ்வொரு இடத்தில் தனியாக பாசறை அமைத்தல் வேண்டும்.
2. சாரணர் தலைவர்களின் கூடாரம் நடுவில் அமைய வேண்டும். (அப்போது தான் மாணவர்களை மேற்பார்வை செய்ய முடியும்)
3. பாசறை அமைக்கும் போது கூடாரத்தின் வாசல் சூரிய ஒளி படக்கூடியதாகவும், நீர் வழிந்தோடக் கூடியதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
4. பாசறை கூடாரங்களினது சமையலறைகள் தத்தமது கூடாரங்களுக்கு அண்மையில் இருத்தல் வேண்டும்.
5. சுகாதாரமான முறையில் மலசல கூடத்தை வசதியான இடத்தில் அமைப்பதோடு காற்றுக்கு எதிர் திசையில் மணம் வராதவாறு அமைத்தல் வேண்டும்.
6. பிரதானமாகக் குப்பைகள், எரி அடுப்பு, காற்றுக்கு எதிர் திசையில் வைக்கப்பட வேண்டும்.
7. கழுவும் இடங்கள், குடிநீர் போன்றவைகளும் கவனிக்கப்படல் வேண்டும்.

இவ்விடயங்களை கவனத்தில் கொண்டு பாசறை அமைக்கப்பட்டதும் ஒவ்வொரு அணியும் மேலே கூறியுள்ள ஏனைய இடங்களை அமைப்பதற்கு தமக்கிடையில் அவ் வேலைகளை பிரித்து எடுத்து செய்தல் வேண்டும்.

இத்தகைய பாசறை வாசத்தின் போது சாரண மாணவருக்கு உணவு உண்பதற்கு முன்பு கடவுள் வணக்கம் கூறி உணவை உண்ண பழக்குதல், சாப்பாட்டு மேசையில் அவர்கள் நடக்க வேண்டிய முறைகள்

என்பன பற்றி சொல்லிக் கொடுத்தல் சாரண தலைவர்களின் கடமையாகும். அன்றைய தினம் யார் கடமையில் ஈடுபடுகின்றார்களோ அவர்கள் ஏனையோருக்கு உணவு பரிமாறுதல் வேண்டும். சாரணர்கள் தேக சுத்தத்தில் ஈடுபட பழகுதல் வேண்டும். அவைகளை அவர்கள் நிறைவேற்றுவதில் ஈடுபடும் போது கவனித்தல் வேண்டும். பாசறை காலத்தில் நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய நிகழ்ச்சிகள் பற்றிய நிரல்கள் ஏற்கனவே தயாரிக்கப்பட்டு இருத்தல் வேண்டும். ஒருநாளில் ஒருமுறை அணித் தலைவர்களும் சாரணர்களும் கூடுதல் வேண்டும். அப்பொழுது தமது மறுநாளுக்கான நிகழ்ச்சிகள் பற்றியும் அதனை எவ்வாறு செயற்படுத்துதல் என்பது பற்றியும் தம்மை தயார்படுத்துதல் வேண்டும்.

குழுவில் உள்ள சமய பிரிவுகளுக்கேற்ப வழிபாடு பற்றி கலந்துரையாடி தீர்மானிக்கப்பட்டு அந்த சமயமுறைக்கேற்ப வழிபாட்டை பாசறையினுள் மேற்க கொள்ளல் வேண்டும். காலை, மாலைகளில் கடவுள் வணக்கம் கட்டாயமாக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

பாசறை வாசத்தில் ஈடுபடும் போது மாணவர்கள் அதன் அருகில் வசிப்போருக்கு எதுவித இன்னல்களோ இடையூறுகளோ ஏற்படுத்தக்கூடாது என்பதனை மனதில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவு பத்து மணிக்கு பின்னர் அமைதியாக சத்தமின்றி இருக்கப் பழகுதல் வேண்டும். அப்பாசறை வாசம் முடிந்து அவ்விடத்தை விட்டு அகன்ற பின்னரும் அதனை பற்றிய நல்ல நினைவுகள் அருகில் உள்ளவர்களின் மனதில் நிலைக்கும் வண்ணம் இருத்தலே ஒரு நல்ல சாரணனின் கடமையாகும்.

இன்னுமொரு விடயம் முக்கியமாக கவனிக்கப்படல் வேண்டும். அதாவது பாசறைக் காலத்தில் சாரணர்கள் வெளியில் செல்லும் போது தமது சீருடையில் இருத்தல் வேண்டும். மேலும் பாசறைக்கு செல்லும் பகுதியில் அப்பகுதி சாரணர் குழு இருக்குமேயானால் அவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டு கூட்டு நிகழ்ச்சியையும் ஒழுங்கு செய்யலாம்.

பாசறை வாசத்தில் ஈடுபடும் பொழுது ஒவ்வொரு குழு சாரண மாணவர்களுக்கும்ிடையில் யார் சிறந்த குழு, யார் சிறந்த சாரணன் என்று போட்டிகளை வைத்து சிறந்தவர்களை தெரிவு செய்வதன்

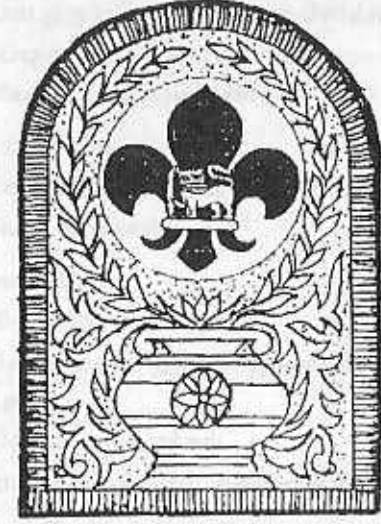
மூலம் ஏனைய மாணவர்களையும் தாமாகவே சிறப்பான சாரணர்களாக செயலில் ஈடுபடுத்த முடியும்.

பாசறை வாசம் முடிந்த பின்னரும் சாரண மாணவர்களினால் கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள் உள்ளன. அதாவது,

1. எதனையும் மறந்துவிடாது கவனத்துடன் எடுத்துச் செல்லல் வேண்டும்.
2. பாசறை வாசத்திற்கு உதவி புரிந்தவர்களுக்கு நன்றி தெரிவித்தல் (அவ்விடத்திலே)
3. பாசறை நாளின் இறுதி நாளன்று அன்றைய நாளின் எல்லா கடமைகளையும் முடித்த பின்னர் அடுத்த நாள் புறப்படுகைக்கான வேலைகளில் செய்யக்கூடிய வேலைகளை செய்து முடித்தல் வேண்டும்.
4. பாசறை முடிந்த பின்னர் தமது குறிப்பு புத்தகங்கள், பதிவுப் புத்தகங்கள், பதிய வேண்டியவைகள் எல்லாம் பதியப்பட்டு சரியான முறையில் உள்ளதா? எனப் பார்த்தல் வேண்டும்.
5. இறுதியாக பாசறையிலிருந்து சொந்த இடங்களுக்கு திரும்பியதும் உதவிபுரிந்தவர்களுக்கு அது எவ்வகையானது ஆயினும் சரி அனைவருக்கும் நன்றி கூறி பாராட்டி கடிதங்களை எழுதுதல் வேண்டும்.

ஆகவே இவ்விடயங்களும் பூர்த்தியாகும் பொழுதுதான் பாசறை வாசம் என்பது பூரணத்துவம் அடைகின்றது.

இவ்வாறாக பலவிடயங்களும் மிகவும் நுணுக்கமான முறையில் கவனிக்கப்பட்டு பாசறை வாசம் அமைக்கப்படுவதனால் சாரண மாணவர்கள் மத்தியில் பாசறை வாசம் என்பது மிகவும் விரும்பத்தக்கதாக உள்ளது. இன்று பாசறை வாசம் என்பது இலங்கையில் மாவட்டமட்டம், மாகாண மட்டம், முழு இலங்கை மட்டம் என்ற வகைகளில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் நடைபெறுகின்றது. உலக அளவில் நாடுகளுக்கிடையிலான பாசறை வாசமும் இடம்பெறுகின்றது என்பதும் குறிப்பிடத்தக்க ஒன்றாகும்.



பிரதம ஆணையாளர் விருது
CHIEF COMMISSIONER'S AWARD

பிரதம ஆணையாளர் விருது
(15-17 வயது வரை)

01. **கடப்பாடுகள் (Commitment)**
 - 1.1 சாரணர் சத்தியப் பிரமாணத்திற்கும் விதிகளுக்கும் அமைய ஒரு புதிய சாரணனை சேர்த்தல்
 - 1.2 சேமிப்பு கணக்கு
 - 1.3 குடியியல் கடமையுணர்ச்சி
02. **பண்பாடு (Culture)**
 - 2.1 கலையில் செயல்திறமை (தேர்ச்சித் தேற்றம்)
 - 2.2 பல்வேறு திறன்கள்
03. **சாரணர் கைத்திறன்**
 - 3.1 பாத்திரமின்றிச் சமைத்தல்
 - 3.2 நுளிக்கயிறுகளை முறுக்கி இணைத்தல். (தொற்று வைத்தல்)
 - 3.3 முள்ளோடி வழியாக்கல்
 - 3.4 கூடாரம் அமைத்தலும் அதன் பகுதிகளை பெயரிடலும்
04. **சௌக்கியம் (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. **கலைச்சின்னங்கள் (Proficiency Badges)**
08. **வினைத்திறன் அலங்காரம்**
09. **சேவை (Service)**
10. **தகைமை (Eligibility)**

1. கடப்பாடுகள்

1.1 ஒரு புதிய சாரணை சாரணர் குழுவில் அங்கத்தவராகச் சேர்த்து அங்கத்துவச் சின்னத்தினைப் பெறத் தேவையான சாரணர் சத்தியப் பிரமாணத்தினையும், விதிகளையும் பயிற்றுவித்தல்.

1.2 மாவட்ட ஆணையாளர் கட்டிழைக்கு காட்டிய சேமிப்புத் தொகையை விட இதற்கு கூடுதலான மீதியை காட்டுதல் வேண்டும். அதாவது இதன் மூலம் கிரமமான சேமிப்புப் பழக்கம் உண்டு என்பதைக் காட்டல் வேண்டும்.

1.3 கலைகளை அடாவடியாக அழிவு செய்வதினால் ஏற்படும் விளைவுகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டு தான் வாழும் சூழலில் உள்ளவர்களினால் அவைகள் அழிக்கப்படாமல் உரியமுறையில் எடுத்துச் செல்ல வழிகாட்டல் வேண்டும்.

(உ+ம்) நல்ல இலக்கியங்களை வாசிக்கச் செய்தல், நல்ல சங்கீதம், நடனம் முதலியவைகளை ரசிக்கச் செய்தல்

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

2. பண்பாடு

2.1 மாவட்ட ஆணையாளர் கட்டுழையில் உள்ள பண்பாட்டுப் பகுதியில் இடம் பெற்றுள்ள கலைகளில் உமக்கு விருப்பமான ஒன்றைத் தெரிவு செய்து அதில் தேர்ச்சிப் பெறல் வேண்டும்.

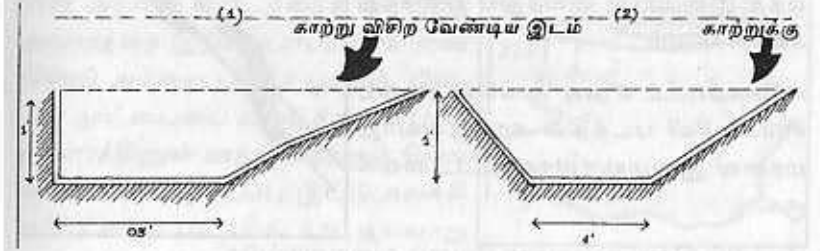
பெற்ற தேர்ச்சி பற்றிய விபரங்கள் தினக்குறிப்பேட்டில் இடம் பெற வேண்டும்.

2.2 பல்வேறு திறன்களில் ஒன்றான விழாக்கள், பொருட் காட்சி, பொது மேடை நிகழ்வுகள் அல்லது செயன்முறை நிகழ்ச்சிகளில் தன்னால் சொல்லப்பட்ட அல்லது செய்யப்பட்டதை குழுக்கூட்டத்தின் போது குழுவின் முன் நிகழ்த்திக் காட்டல்.

3. சாரணர் கைத்திறன்

3.1 பாத்திரமின்றிச் சமைத்தல்

பாத்திரமின்றிய சமையலுக்குத் தீப்பள்ளம் அமைக்கும் முறை



மேற்கண்ட அடுப்பில் தீமூட்டும் போது மண்ணெண்ணெயை பாவிப்பது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இயற்கைப் பொருட்களைக் கொண்டு நீண்ட நேரம் தணல் இருக்கத்தக்கதாக இருத்தல் அவசியம். அடுப்பின் பயன்பாடு முடிவுற்றதும் தரையை பழைய நிலைக்கு கொண்டுவர மறக்கவேண்டாம்.

பாத்திரமின்றிச் சமையல் செய்யும் போது தரையில் அமர வேண்டிய முறைகள்.

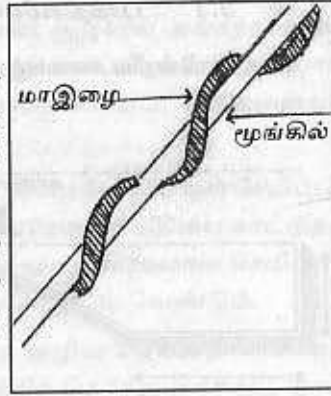


பாத்திரமின்றிய சமையல் முறைகள்

01. ரொட்டி சுடுதல்

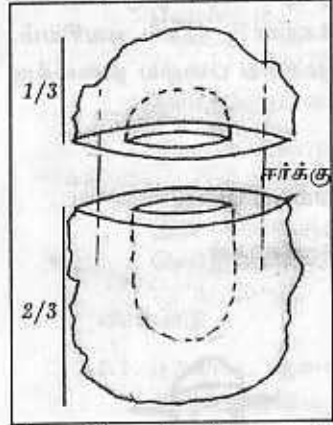
தேவையான அளவு மாலை உப்பு, நீர் இட்டு வாழையிலை அல்லது அதை ஒத்த இலையில் வைத்துப் பிசைந்து களியாக்கவும்.

எடுக்கப்பட்ட 2 அடி மூங்கில் தடியை சீராகச் சீவி படத்தில் காட்டியவாறு மாலை இழையுருவாக ஒட்ட வைக்குக.



தணலில் ரொட்டி பதமாக வேகும் வரை வாட்டுக.

02. சோறு சமைத்தல்



ஒரளவு பெரிய பப்பாசி/பூசணிக் காயை எடுத்து படத்தில் காட்டியவாறு துண்டாக்குக. பின்னர் அவற்றின் உட்புற சதைப்பகுதியை குடைந்து எடுத்து அவற்றின் உள் இடத்தை அதிகப்படுத்துக.

பின் கல்நீக்கிய அரிசியையும் தேவையான அளவு நீரையும் பெரிய துண்டினுள் இட்டுப் படத்தில் காட்டியவாறு ஈர்க்குகளால் பொருத்துக. பின் நிலைக்குத்து நிலை மாறாமல் ஈரமான கடதாசியினால் சுற்றி களிமண்ணினால்

மெழுகிடவும். பின் தணலில் நிலைக்குத்தாகவே கொண்டு சென்று வைக்கவும். பின் அரிசி வேகும் நேரத்தை கணக்கிட்டு வெந்த சோற்றை பெறலாம். இதேபோல் கறிவகைகளையும் இம்முறை கொண்டு சமைக்கலாம்.

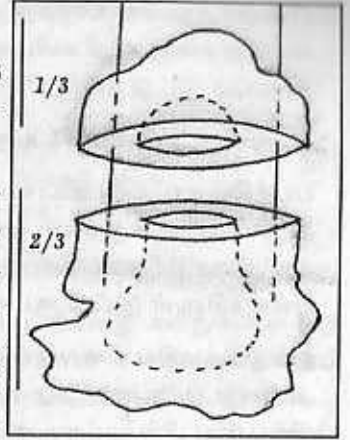
03. முட்டை அவித்தல்

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

04. முட்டை பொரித்தல்

பருமனில் பெரிய உருளைக்கிழங்கு ஒன்றை எடுத்து படத்தில் காட்டியவாறு துண்டாக்குக.

பின் அதன் உள்ளிடத்தைக் குடைந்து துவாரத்தை இடுக. உள்பரப்பில் எண்ணெய் அல்லது பட்டர் பூசவும். பின்னர் முட்டையை உடைத்துப் பெரிய துவாரத்தினுள் ஊற்றி அதற்குள் வெங்காயம், மிளகு, உப்பு இட்டு கலக்கி ஈர்க்கினால் படத்தில் காட்டியவாறு பொருத்தி அதன் நிலைக்குத்து நிலை மாறாமல் ஈரமான கடதாசியினால் கவசமிட்டு, பின் அதைச் சுற்றிக் களிமண்ணினால் மெழுகவும். பின் தணலில் அதை குறிப்பிட்ட நேரம் இட்டுப் பொரிக்கவும். பின் தணலில் இருந்து எடுத்து உருளைக்கிழங்குடனேயே உண்ணலாம்.



05. மீன் பொரித்தல்

செதில்களை நீக்கி மீனின் வயிற்றுப் பகுதியில் வெட்டி குடல், அழுக்கு என்பவற்றையும் தலைப்பகுதியில் இருக்கும் பூவையும் அகற்றி நன்கு நீரில் கழுவி எடுக்கவும். பின்னர், உப்பு, மசாலாத்தூள், மிளகாய்த்தூள் அளவாக எடுத்து இதன் மேலும் உள்புறமும் பூசி சிறிது நேரம் ஊற விடவும். பின் வாழை இலை அல்லது அதை ஒத்த இலையை நெருப்பில் நன்கு வாட்டி அதன்மேல் எண்ணெய் அல்லது பட்டர் பூசி அதன் மேல் மீனை வைத்து, நன்கு சுற்றி களிமண்ணினால் மெழுகவும். பின் அதைத் தணலில் குறிப்பிட்ட நேரம் வரை இட்டுப் பொரித்து எடுக்கவும்.

06. கோழி பொரித்தல்

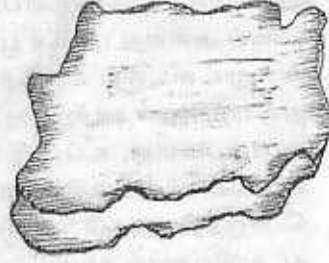
கோழி மாமிசத்தை பெற்று அதன் தேவையற்ற பகுதிகளை நீக்கி நன்கு சுத்தப்படுத்துக. பின் அளவான மசாலாத்தூள், உப்பு, மிளகாய்தூள் சிறிதளவு வினாகிரி கரைசலினைப் பூசி சிறிது நேரம் ஊற விடவும். பின்னர் வாழை இலையைப் பெற்று அதை நெருப்பில் வாட்டி அதன் உட்புறத்தில் எண்ணெய் அல்லது பட்டர் பூசவும்.

பின்னர் கால்கள் சேர்த்து கட்டப்பட்ட கோழி மாமிசத்தை அதில் வைத்து நன்கு சுற்றி களிமண்ணினால் மெழுகிடவும். பின்னர் அதை தணலில் இட்டு நன்கு பொரித்தெடுக்கவும்.

07. முட்டை, இறைச்சி, உருளைக்கிழங்கு பொரித்தல்

படத்தில் காட்டப்பட்ட வடிவை ஒத்த தட்டையான கருங்கல் ஒன்றை எடுத்து அதை நீரினால் நன்கு கழுவி தீப்பள்ளத்தினுள் இட்டு சூடாக்கவும்.

நன்கு சூடாகிய நிலையில் எண்ணெய் அல்லது பட்டரை அதன் மேற்பரப்பில் பூசிய பின் முட்டையை உடைத்து அதன் மேல் ஊற்றவும். மிளகு, உப்புத் தூள் இட்டு பொரியவிடவும்.



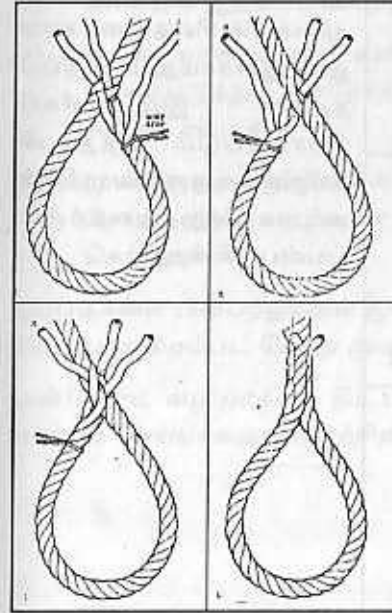
இதேபோல் சூடாக்கப்பட்ட கல்லினை உபயோகித்து சிறிதாக வெட்டப்பட்ட இறைச்சி உருளைக்கிழங்கு என்பவற்றிற்கு அளவாக மிளகாய்த்தூள், உப்பிட்டு பொரித்தெடுக்கலாம்.

குறிப்பு:- வாழை இலைக்குப் பதிலாக ஈரமாக்கப்பட்ட கடதாசித் துண்டுகளையும் உபயோகிக்கலாம். களிமண் கிடைக்காத பட்சத்தில் இலை அல்லது கடதாசிக் கவசத்தைத் தடிப்பாக இடுதல் வேண்டும்.



கோதுமை மா ரொட்டி சுடும் முறை

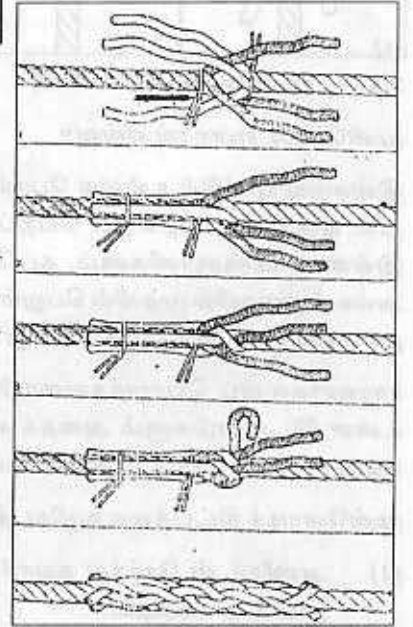
3.2 நுவிக்கயிறுகளை முறுக்கி இணைத்தல் (தொற்று வைத்தல்)



(01) கண்தொற்று (Eye Splicing)

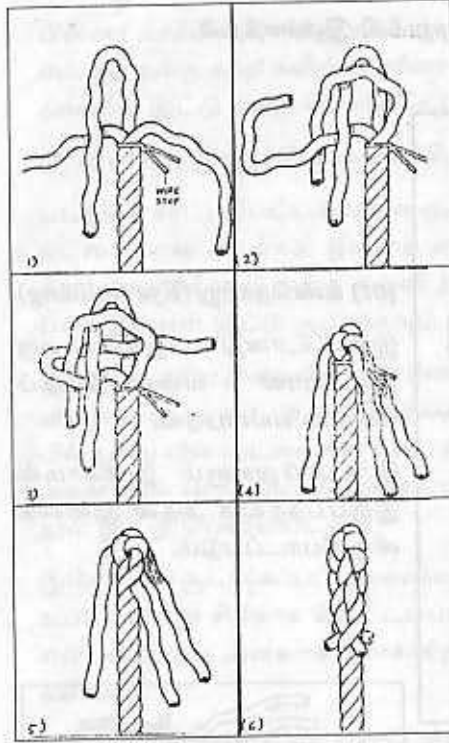
இக்கட்டானது கயிறுகளில் ஒரு நிலையான வளையத்தைப் போடப் பயன்படும்.

இரு கயிறுகளும் இளகாமல் இருப்பதற்காக அதன் முனைகளில் போடப்படும்.



(02) நேர்வரிச்சு (Short Splicing)

இரு கயிறுகளின் முனைகளை நிலையாக இணைப்பதற்கு பயன்படும். மற்றைய கட்டுக்களை விட இக்கட்டு உறுதி வாய்ந்தது.



(03) பின் தொற்று (Back Splicing)

இக்கட்டானது கயிறுகளின் முனைகள் சிதைவடையாமலும் இளகாமலும் இருப்பதற்காக இம் முடிச்சுப் போடப்படும். அத்துடன் கயிறுகளை ஒரு துவாரத்தின் ஊடாக செலுத்துவதற்கும் பயன்படுகின்றது.

3.3 முன்னோடி வழியாக்கல்

முன்னோடி என்றால் என்ன?

இன்றைய யுகத்தில் உள்ளது போல் அன்றைய காலத்தில் ஒரு துறையில் ஒரு அனுபவத்தைப் பெறப் பக்கபலமாக நவீன கருவிகள் இல்லை. விஞ்ஞானிகளும், கடலோடிகளும், வானவியலாளரும் அவ்வத்துறையில் முதலில் பெறும் அனுபவம் மற்றவர்களுக்கு அதே துறையில் முன்னோடியாக அல்லது ஒரு கண்டுபிடிப்பாக கருதப்படும்.

சாரணர்களைப் பொறுத்தவரையில் அவர்கள் செல்லும் வழியில் உள்ள இடர்பாடுகளும் அதைக் களையும் வழிமுறைகளுமே மற்றைய சாரணர்களுக்கு முன்னோடிச் செயற்பாடுகளாக விளங்கும்.

முன்னோடித் திட்டத்தை வழிநடத்தல்

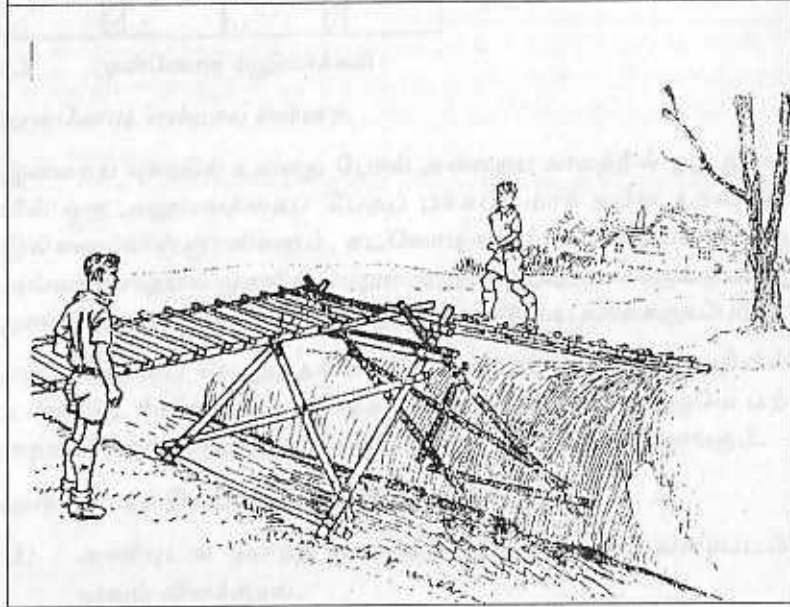
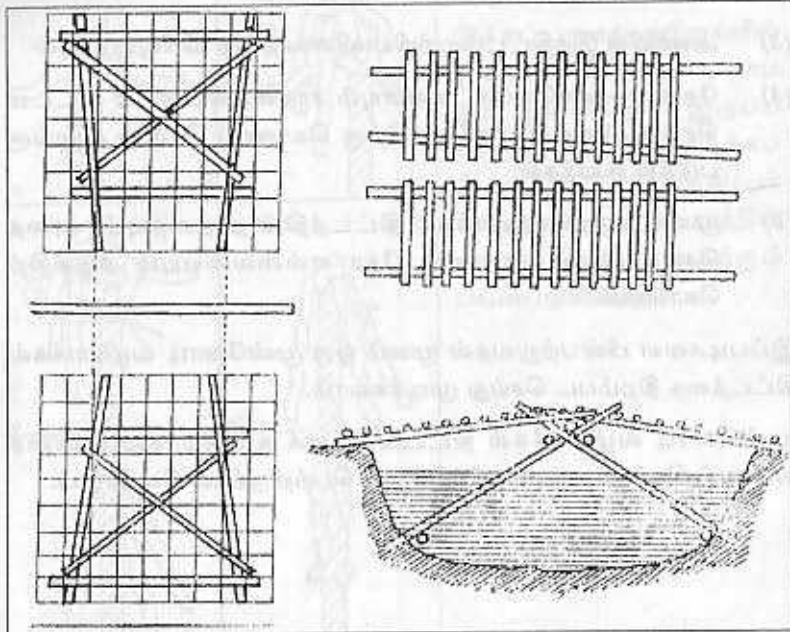
- (1) அணியுடன் சேர்ந்து தயாரித்த திட்டத்தை ஒரு வரைபடம் மூலம் விளக்குதல்.

- (2) தேவையான பொருட்களையும் சாதனங்களையும் தேவைப்படும் அளவுக்கேற்ப வரையறை செய்தல்.
- (3) அணியில் 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.

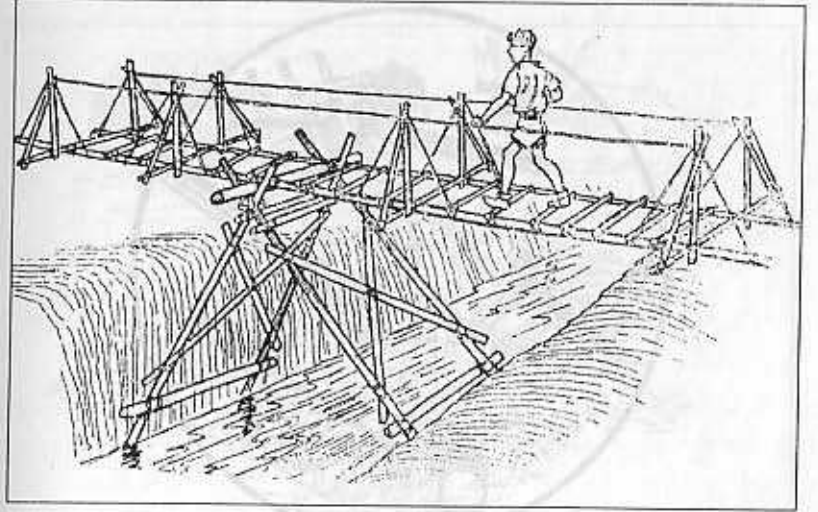
இப்படிக்களை பின்பற்றுவதன் மூலம் ஒரு முன்னோடி வழியாக்கல் திட்டத்தை திறம்பட செய்து முடிக்கலாம்.

முன்னோடி வழியாக்கல் திட்டங்களைக் கவனமாகவும் விரைவாகவும் செய்யக்கூடிய பயிற்சியைப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

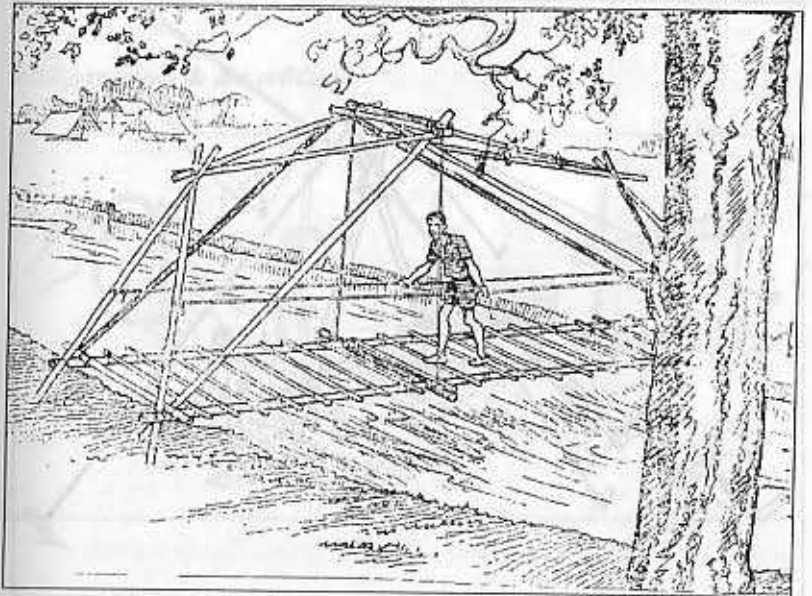
1. சாதாரண பாலம் அமைத்தல்



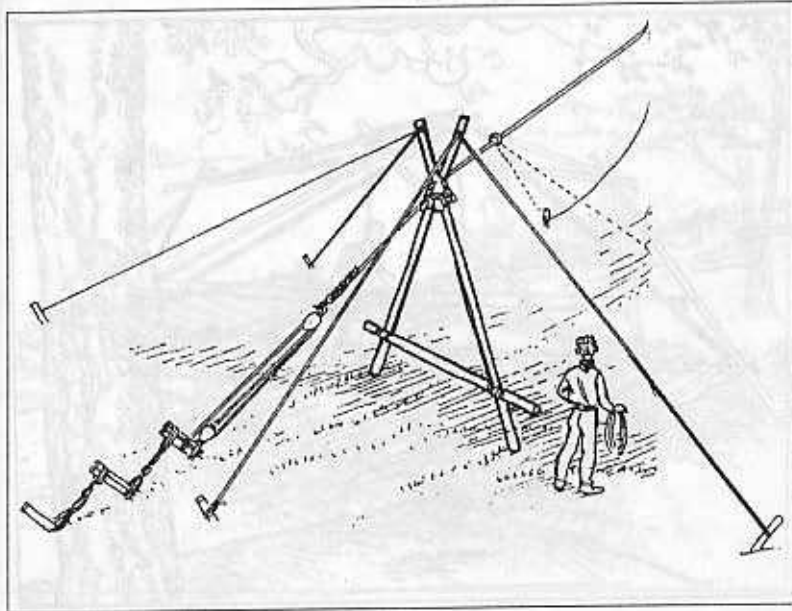
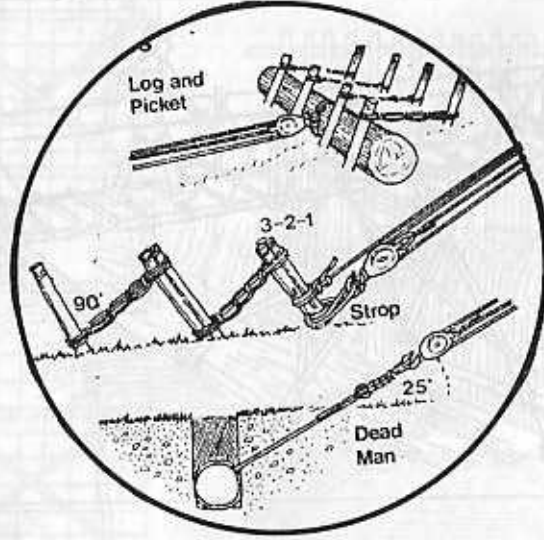
2. ஆடுபாலம் அமைத்தல்



3. தொட்டில் பாலம் அமைத்தல்



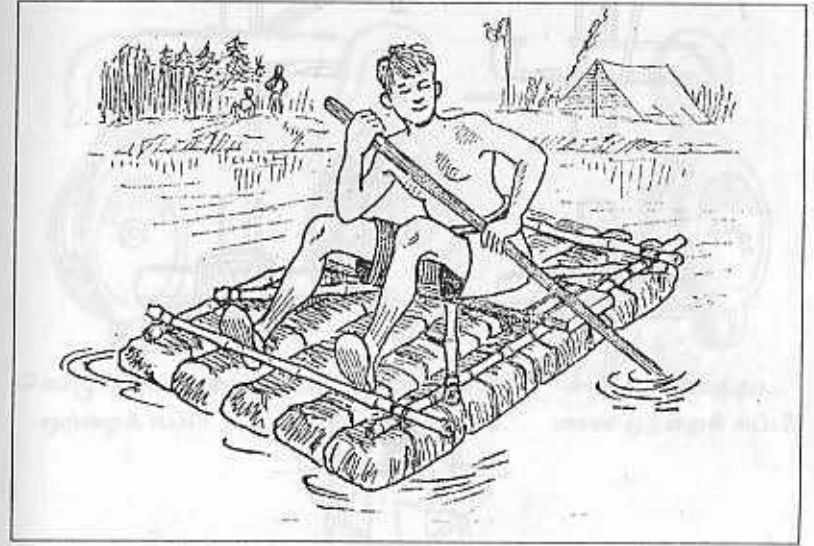
கனரக ஆப்புக்களை அமைக்கும் முறைகள்



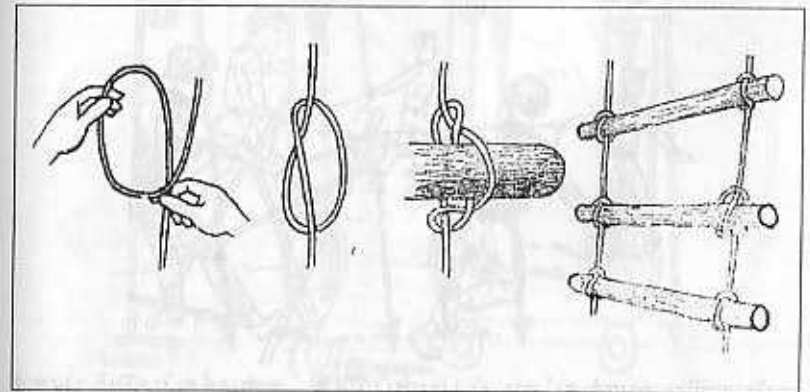
சாரணர் கற்கை நெறி II

24

பாலத்தைக் கொண்டு அமைக்கப்படும் தெப்பம்



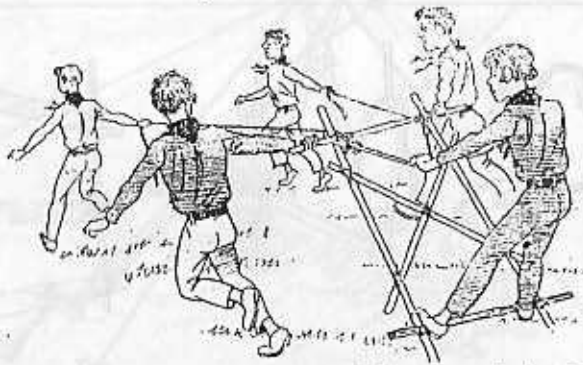
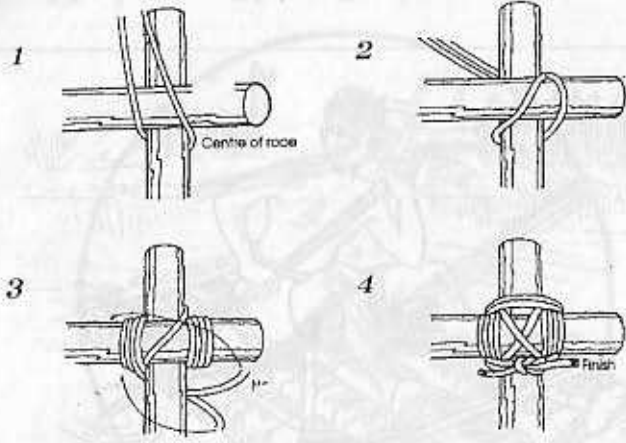
கயிற்று ஏணித் தயாரிப்பு



சுப்பிரமணியம் புவன்

25

ஜப்பானிய சதுரக் கட்டு



ஜப்பானிய சதுரக் கட்டைப் பயன்படுத்தி அமைக்கப்படும் பாலத்தைக் கொண்டு "பால விளையாட்டை" மேற்கொள்ளலாம்.

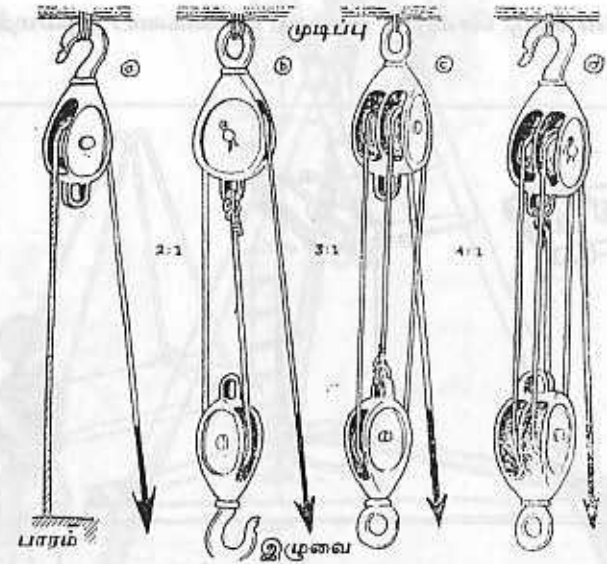
கப்பிகள்



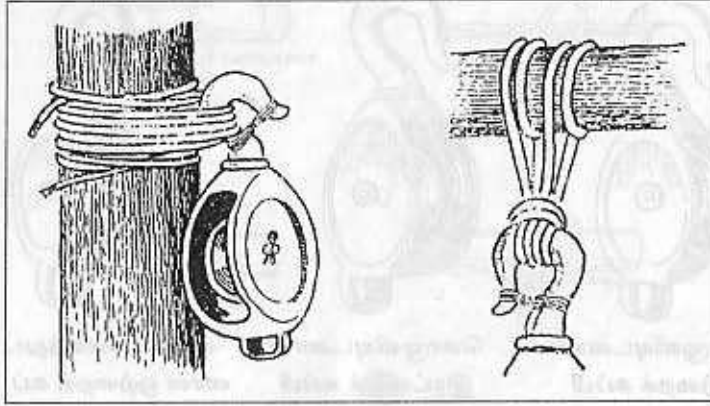
கொழுவியுடனான ஒற்றைக் கப்பி

கொழுவியுடனான இரட்டைக் கப்பி

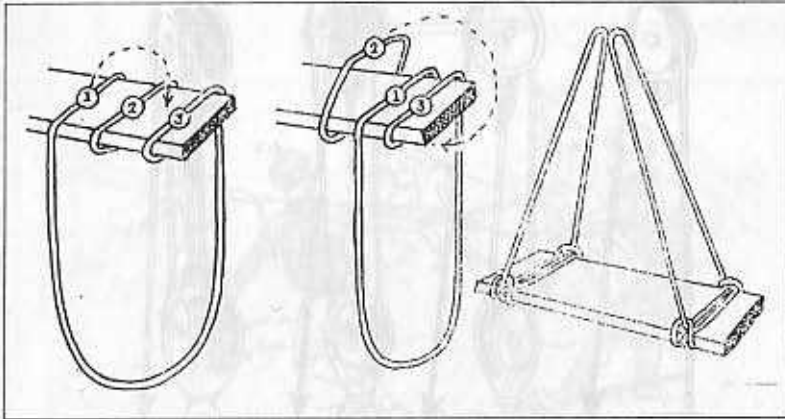
கண் வளையத்துடனான ஒற்றைக் கப்பி



கம்பிகளைப் பாதுகாப்பாகப் பிணைக்கும் முறைகள்



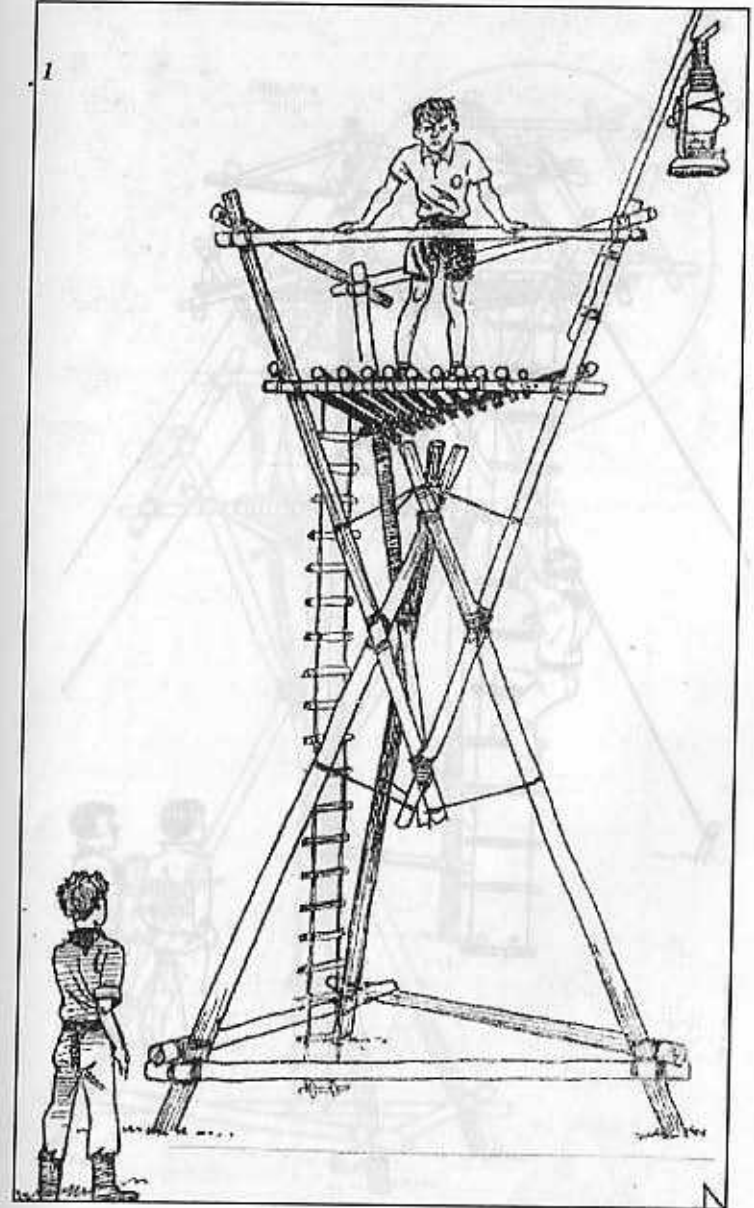
கம்பிகளின் ஊடு செல்லும் ஊஞ்சற் பலகையை அமைத்தல்



சாரணர் கற்கை நெறி II

28

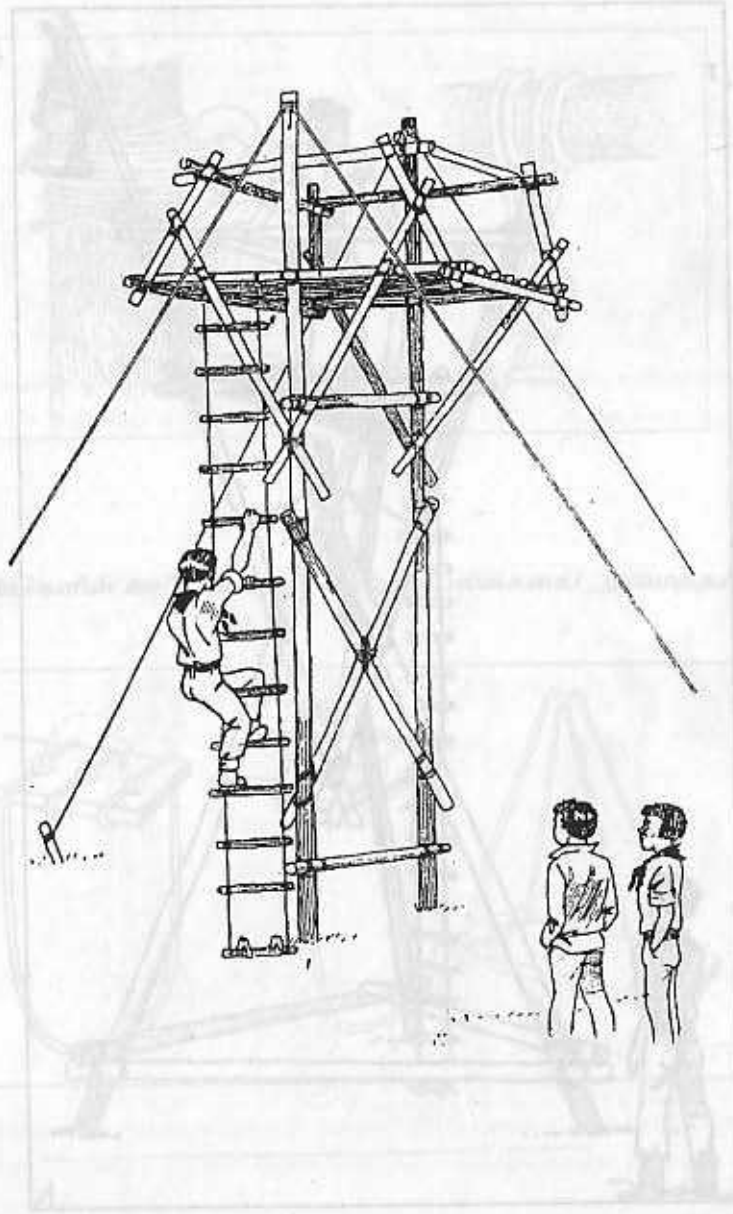
கண்காணிப்புக் கோபுரம் அமைத்தல்



சுப்பிரமணியம் புவன்

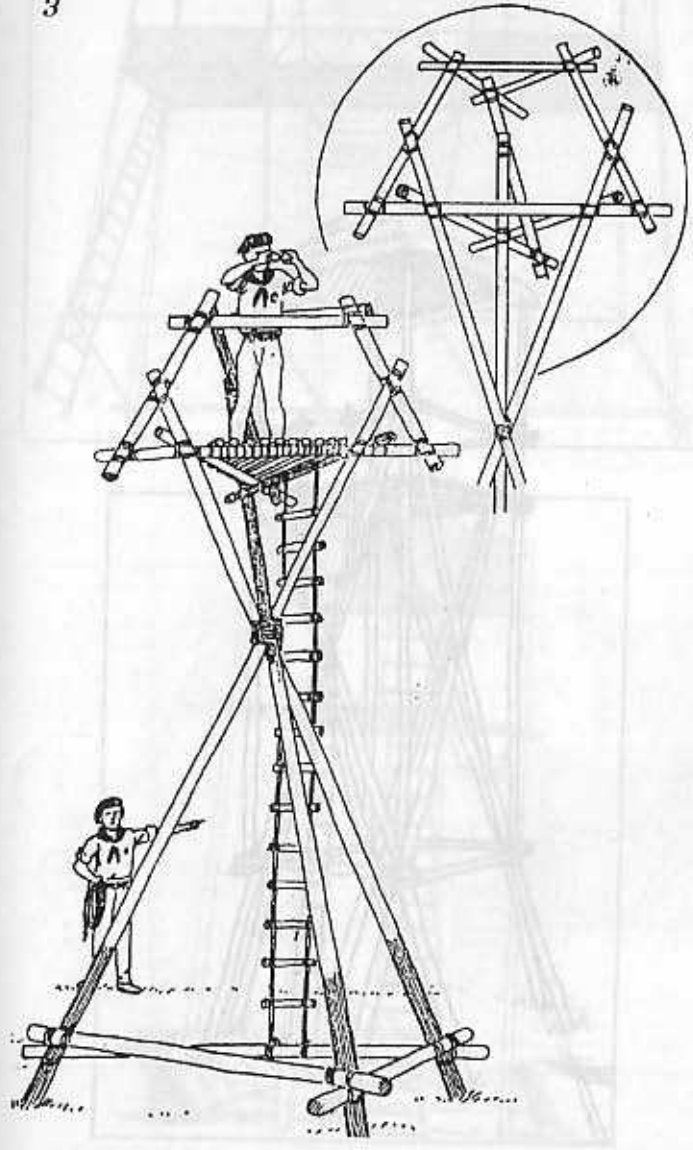
29

2



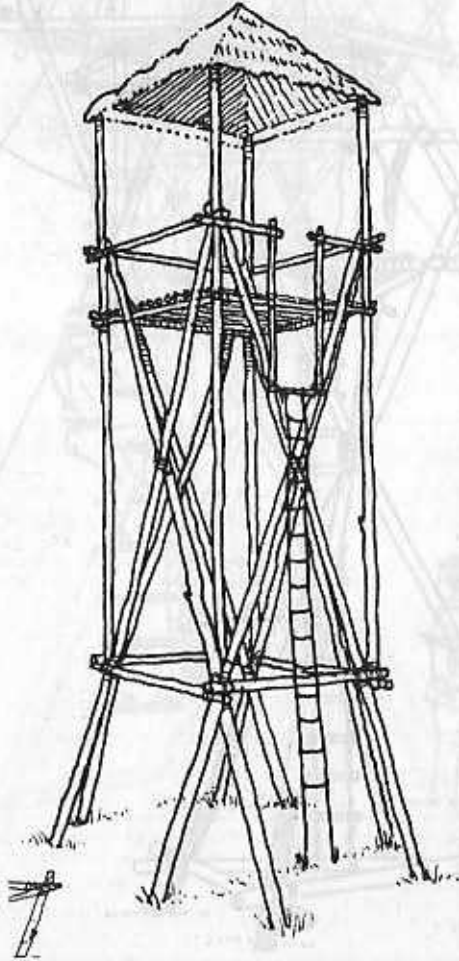
சாரணர் கற்கை நெறி II

3



சுப்பிரமணியம் புவன்

4.

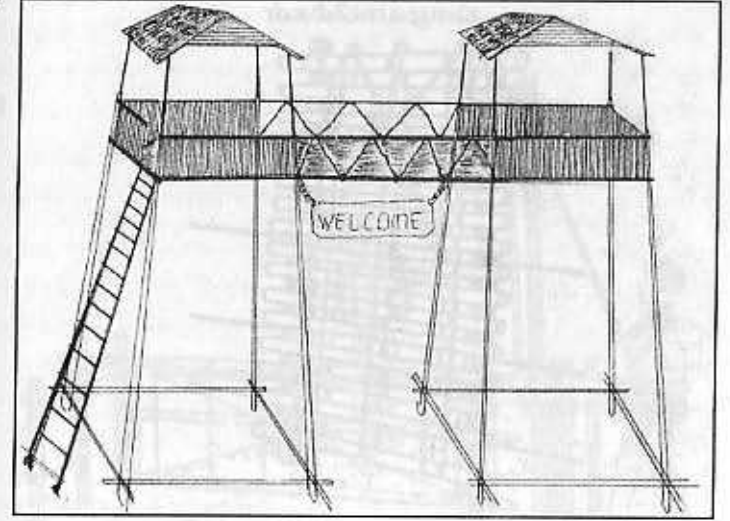


சாரணர் சுற்கை நெறி II

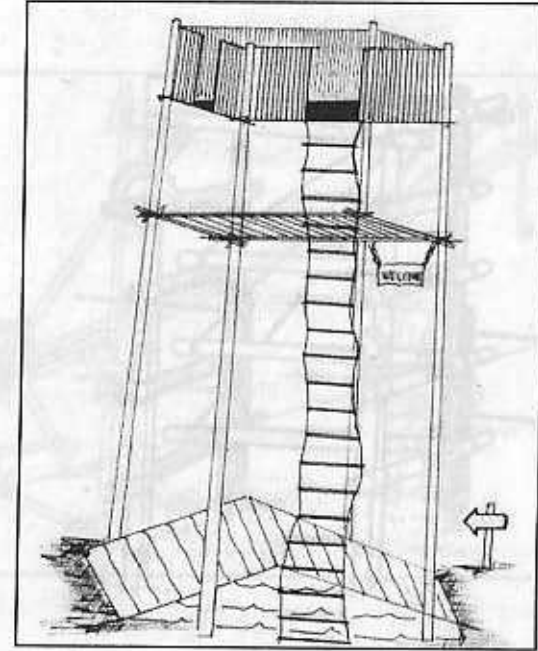
32

நுழைவாசல் அமைத்தல்

1.



2.



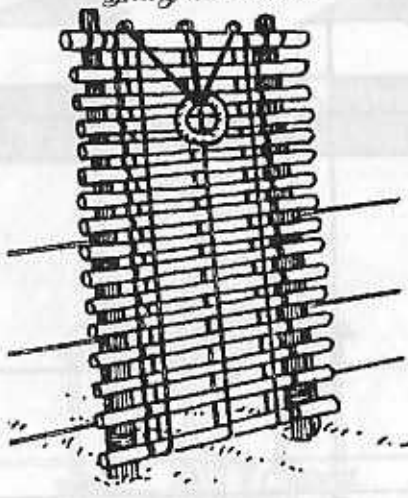
சுப்பிரமணியம் புலன்

33

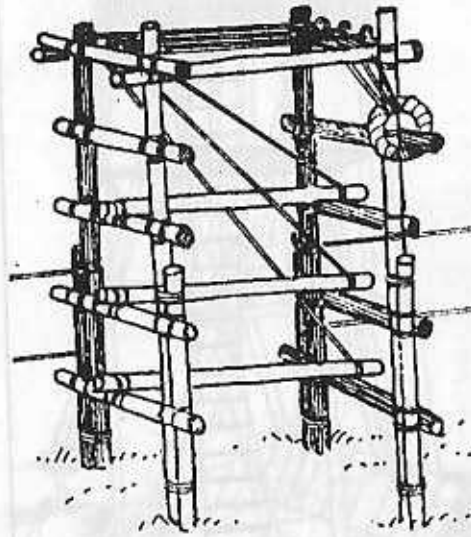
திறந்து மூடக்கூடிய வாயில்களைக் கொண்ட

நுழைவாயில்கள்

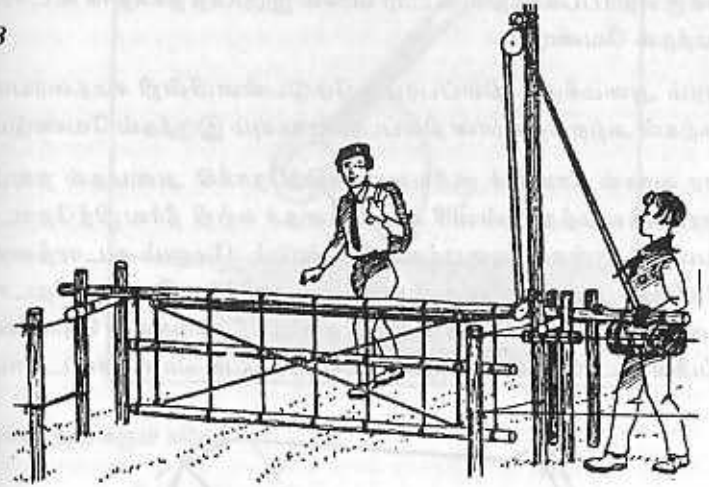
1.



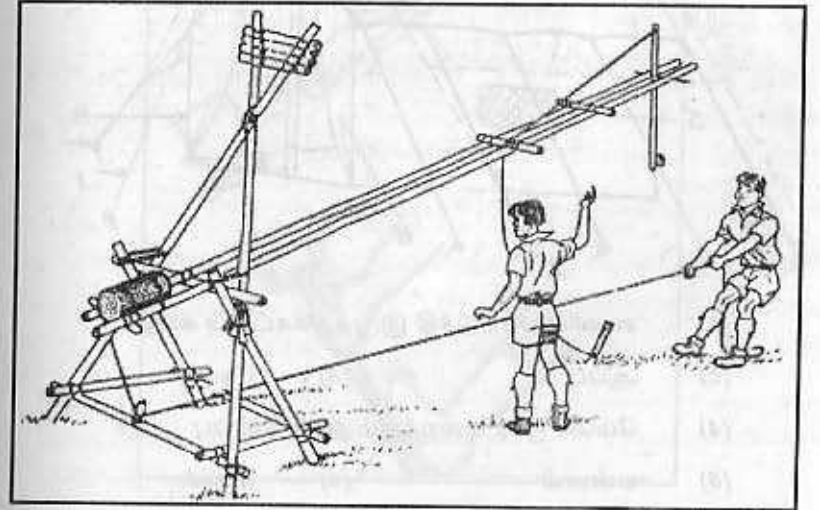
2.



3.



4.

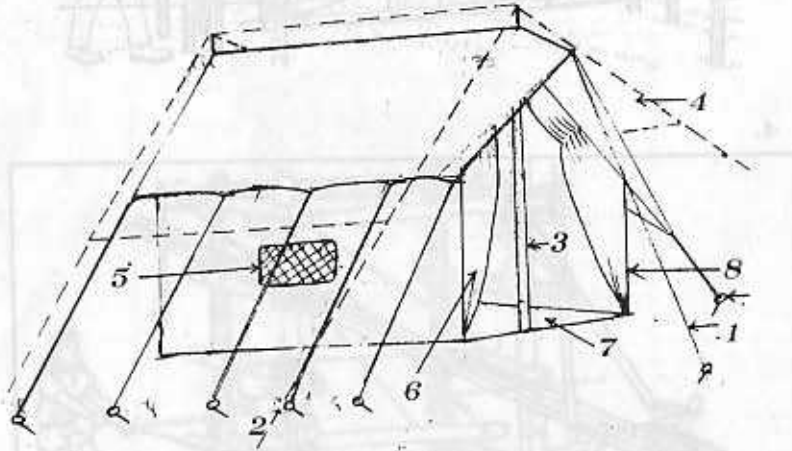


3.4 கூடாரம் அமைத்தலும் பாகங்களைப் பெயரிடலும்

கூடாரம் அமைக்கும் போது நீர்வழிந்தோடக்கூடிய அல்லது நீர்தேங்காத மேட்டுப் பிரதேசத்தை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். நீர் வழியும் திசைக்கு எதிர்ப்பக்கத்தில் கூடார வாசல் இருக்கத் தக்கதாக கூடாரம் அமைத்தல் வேண்டும்.

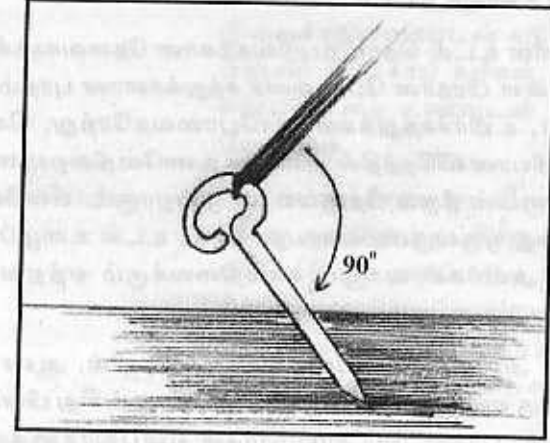
கூடாரம் அமைக்கும் நிலப்பரப்பு மேடுபள்ளமின்றி சமதரையாகவும் சுற்கள் அற்ற சுத்தமான நிலப்பரப்பாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

கூடார வாசல் காலைச் சூரியனை எதிர்நோக்கி அமைத்தல் நலம். கூடாரம் அமைத்த பின்னர் கூடாரத்தைச் சுற்றி நீர்வழிந்தோடக்கூடியவாறு காண்கள் அமைத்தல் வேண்டும். மேலும் கூடாரத்தைச் சுற்றி விஷப்பாம்புகளின் வருகையைத் தவிர்க்க மொத்த தேடாக் கயிற்றைச் சுற்றி இடுதல் சிறப்பானது. காட்டு மிருகங்களின் தொல்லை இருப்பின் கூடாரவாயிலின் முன் நெருப்பு மூட்டி வெளிச்சமிடலாம்.

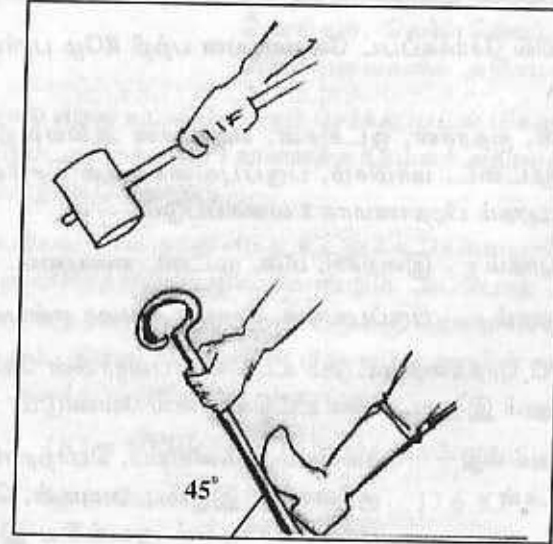


- | | |
|---|---------------------------------------|
| (1) சமனிலைப்படுத்தி இழுத்துக்கட்டும் கயிறு. | (3) கோல் |
| (2) ஆப்பு | (4) மேலே மூடி மறைக்கும் துணி விரிப்பு |
| (5) யன்னல் | (6) வாசல் |
| (7) தரைவிரிப்பு | (8) பக்கச்சுவர் |

ஆப்பு அடிக்கும் முறை



ஆப்பு அடிக்கும் விதம்



கூடார ஆப்புகளை அடிக்க மரச்சம்மட்டியைப் பாவித்தல் வேண்டும்.

04. செளக்கியம்

4.1 பூரண உணவுத் திட்டம்

ஒரு மனிதனின் உடல் தொழிற்படுவதற்கான தேவைகளுக்கு ஏற்ப உணவில் உள்ள பிரதான போசணைச் சத்துக்களான புரதம், தாதுப் பொருட்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள், காபோவைதரேற்று, கொழுப்பு முதலியன சரியான விகிதத்தில் அமைந்த உணவே நிறையுணவாகும். இச்சத்துக்களுடன் நீரும் தேவையான ஒன்றாகும். எனவே நிறையுணவு என்பது ஒருவருடைய வயது, பால், உடல் உழைப்பு என்பவற்றிற்கும் அவர்கள் வாழும் காலநிலைக்கும் ஏற்றவகையில் வித்தியாசப்படும்.

நிறையுணவு அமைக்கும் போது வயது, தொழில், ஆண், பெண் என்பவற்றிற்கு ஏற்ப வித்தியாசப்படும் என்றாலும் சிறு பிள்ளைகள், கர்ப்பவதிகள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள் என்பவர்களுக்கு புரதப் பொருள், தாதுப்பொருள் என்பன கூடுதலாக வேண்டும். எமது நாட்டில் பொதுவாக இப்போசணைப் பொருட்கள் குறைவாகவே சேர்க்கப்படுகின்றன. இக்குறைபாடானது தீர்க்கப்பட வேண்டும்.

எனவே உணவில் சேர்க்கப்பட வேண்டியன பற்றி கீழே பார்ப்போமேயானால்,

புரதம், காபன், ஐதரசன், ஒட்சிசன், நைதரசன் ஆகியவற்றைக் கொண்டது. முட்டை, மாமிசம், பருப்பு வகைகளில் செறிவாகக் காணப்படும். புரதம் பிரதானமாக 2 வகைப்படும்.

(01) விலங்கு புரதம் = இறைச்சி, மீன், முட்டை என்பவை.

(02) தாவரப் புரதம் = பருப்பு வகை, சோயா அவரை என்பவை

தனியே தாவரப் புரதத்தை மட்டும் உட்கொள்பவராயின் தேவைப்படும் புரதத்திலும் இருமடங்காக உட்கொள்ளல் வேண்டும்.

கனியுப்புகள் அல்லது தாதுப்பொருட்கள் = கல்சியம், மக்னீசியம், பொற்றாசியம், குளோரின், இரும்பு, அயடின், டொல்பரஸ், சோடியம் அடங்கிய இலைக் கறிவகை உணவு வகைகளை தவறாது ஒவ்வொரு வேளையும் உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

உயிர்ச்சத்துக்கள்
A,B,C,D,E,K =

இவை சேதன இரசாயனப் பொருட்களாகும். இவை மிகக் குறைந்தளவிலேயே உடலுக்குத் தேவை.

இலைக்கறிவகையுடன் கடும் பச்சை, மஞ்சள் நிறக்காய் கறிகள், பழங்கள் என்பவற்றை உணவுடன் சேர்த்தல் வேண்டும்.

காபோவைதரேற்று =

காபன், ஐதரசன், ஒட்சிசன் கொண்டவை. ஐதரசனும் ஒட்சிசனும் 2:1 என்ற விகிதத்தில் காணப்படும் இவற்றுள் சிக்கலானது செலுலோஸ் ஆகும். இது மாப்பொருள், தானியங்களில் அதிகமாக உண்டு. நார்ப் பொருட்களில் செலுலோஸ் உண்டு.

கொழுப்பு =

காபன், ஐதரசன், ஒட்சிசன் கொண்டவை. இவற்றில் ஐதரசன் ஒட்சிசன் விகிதம் 2:1 ஆக இருப்பதில்லை. எண்ணெய்கள், வெண்ணெய், பாற்கட்கி போன்றவைகளில் அதிகமாக உண்டு.

இவற்றோடு எமது உடலிலே நீரும் சேர்க்கப்படல் மிகவும் அத்தியாவசியமாகும். குறைந்தது 1 நாளைக்கு 6 தம்ளர் அதாவது 1.5 லீற்றர் நீர் உள்ளெடுக்க வேண்டும்.

மேலே கூறியவற்றிலிருந்து எமது உடலுக்கு தேவையானவைகளை நாம் ஏற்ற விகிதத்தில் பெறல் வேண்டும். அப்போது தான் எமது உயிர் வாழ்வதற்கான தொழிற்பாட்டுக்கு தேவையான சக்தியை பெறமுடியும். இன்று SI அலகின் பிரகாரம் உணவின் சக்தி J என்ற அலகால் அளக்கப்படுகின்றது. அதாவது

1KJ = 1000J இதன்படி பார்க்கும்போது

1g காபோவைதரேற்று = 17.6 KJ

1g புரதம் = 17.6 KJ

1g கொழுப்பு = 38.6 KJ

கிலோயூல் சக்தியை தீர்மானிக்கும் காரணிகள்

- (1) பால் - ஆண் அல்லது பெண் என்பதன் மூலம்
- (2) வயது - பொதுவாக வளரும் வயதினருக்கும், கர்ப்பிணிகள், பாலூட்டும் தாய்மாருக்கும் அதிக சக்தி தேவை ஏற்படும்.
- (3) தொழில்
- (4) வாழும் இடம் - அதாவது குளிர் பிரதேசத்தில் வாழும் ஒருவருக்கு அதிக சக்தி தேவை
- (5) காலநிலை
- (6) உடல்நல நிலை - இதற்கு ஏற்றவகையில் சக்தியின் அளவு வேறுபடும்.
- (7) உளநிலை - மன உணர்வுகள், ஆபத்தான சூழல், யுத்த நிலைமையில் உள்ளவருக்கும் உணவின் நிலையும் வேறுபடும் எனவே சக்தி தேவையும் வேறுபடும்
- (8) உடல்நிறை நிலை

இத்தன்மைகளைக் கொண்டு சிறுவர்கள், இளைஞர்களுக்கு வேண்டிய சக்தித் தேவையை கீழே பார்ப்போம்

பருவம்	வயது	சக்தி தேவை
சிறுவர்	5-7	1400 kc அல்லது 6200 kj
சிறுவர்	7-9	1700 kc அல்லது 7500 kj
சிறுவர்	9-12	2000 kc அல்லது 9000 kj
இளைஞர்	12-15	2400 kc அல்லது 10,500 kj
இளைஞர்	15-21	2500 kc அல்லது 11,000 kj

7வயது தொடக்கம் 18 வயது வரையில் ஆண் பிள்ளைகளின் வயதிற்கு ஏற்ற நிறை பற்றிய விபரங்கள்.

வயது	குறைந்த நிறை	கூடியநிறை
7 வருடம்	15 kg	23 kg
8 வருடம்	15 kg 500 g	24 kg
9 வருடம்	17 kg	26 kg
10 வருடம்	18 kg	28 kg
11 வருடம்	20 kg	32 kg 300 g
12 வருடம்	21 kg	35 kg 500 g
13 வருடம்	23 kg	40 kg
14 வருடம்	25 kg 400 g	46 kg 400 g
15 வருடம்	27 kg 700 g	47 kg 700 g
16 வருடம்	28 kg 900 g	52 kg 800 g
17 வருடம்	34 kg 200 g	56 kg 400 g
18 வருடம்	38 kg 400 g	58 kg 200 g

இவ்விபரங்களின் உதவியோடு எமது நாளாந்த நிறையுணவை நாம் தயாரிக்க வேண்டும். அப்படி தயாரிக்கும் போது பின்வரும் 3 விடயங்களை கவனத்தில் கொள்ளல் வேண்டும்.

- (1) உடல் அமைப்புக்குரிய உணவு வகைகள் போதியளவு சேர்க்கப்படல் வேண்டும்
- (2) உடல் பாதுகாப்புக்குரிய உணவு வகைகள் சேர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- (3) உடலுக்கு சக்தியை கொடுக்கும் உணவு வகைகள் சேர்க்கப்படல் வேண்டும்

மேலே குறிப்பிட்ட விடயங்களைக் கவனத்தில் கொண்டு சாரணர் பாசறைக்கு உணவைத் திட்டமிடல் வேண்டும்.

வார இறுதிப் பாசறைக்கு ஒரு அணிக்கான உணவு மாதிரி அட்டவணை.

	அதிகாலை	காலை	நண்பகல்	மதியம்	மாலை	இரவு	பின்இரவு
வெள்ளி					பிஸ்கட், பால் தேவீர்.	ரொட்டி, தேங்காய்ச்சம்பல்.	கொத்த மல்லி, வேறுவல் கட்டை நீர்
சனி	தேவீர்	கொப்பி, தேங்காய்சீனி	எலுமிச்சை சாறு	சோறு பகுப்பு கிரை மரக்கறி பப்படம் வாழைப்பழம்	பிஸ்கட் பால்தேவீர்	நாடில்ஸ், முட்டைக் கறி	கோப்பி
ஞாயிறு	தேவீர்	கடலை, தேங்காய்	கொத்த மல்லி நீர்	சோறு உருளைக் கிழங்கு கிரை மரக்கறி சம்பல் இனிப்பு	பிஸ்கட் பால்தேவீர்		

வார இறுதிப் பாசறைக்கு இது ஒரு மாதிரி உணவு அட்டவணை ஆகும். பாசறைக்கு வரும் சாரணர்களுக்கு அளவான உணவு, அளவான ஓய்வு, அளவான விளையாட்டு என்பன உள்ளடங்கியிருப்பின் அவர்களது தேக ஆரோக்கியம் குன்றா வண்ணம் பாசறையில் செயற்படுவர். அணித் தலைவர்கள் இதைக் கவனத்தில் கொண்டு, செயற்பட வேண்டும்.

கிரை வகைகளில் அடங்கியுள்ள போசறைகளும் அவற்றின் பயன்களும்

கிரைப்பெயர்	அடங்கியுள்ள போசறைகள்	பயன்கள்
அகத்தி	விற்றமின் A, கல்சியம், இரும்பு, பொஸ்பரஸ்	கண்பார்வை திறனைக்கூட்டும், குருதியை சுத்தி கரிக்கும். நெஞ்சுச் சளியை நீக்கும்
முனைக்கிரை	விற்றமின் A, B, கல்சியம், இரும்பு, பொஸ்பரஸ்	மலச்சிக்கலை நீக்கும், இரத்தக் கத்தியையும் இரத்த விருத்தியையும் மேற்கொள்ளும்
கறிவேப்பிலை	கல்சியம்	குருதி கத்திகரிப்பு, கேசவளர்ச்சி, கண் பார்வைத் திறனைக் கூட்டுதல், சளியைப் போக்கும், நோய் எதிர்க்கும் சக்தி
வல்லாரை	இரும்பு	மலச்சிக்கலை நீக்கும், இரத்த சோகை, வாய்ப்புண் ஆகியவற்றை நீக்கும், சரும வியாதிகளைப் போக்கும். குரல் தெளிவடையும்.
பசளி	விற்றமின் A, B, C பொஸ்பரஸ், இரும்பு, கொழுப்பு	மலச்சிக்கலை நீக்கும், இரத்த விருத்தி
பொன்னாங்காணி	விற்றமின் C, கல்சியம், இரும்பு, பொஸ்பரஸ்	இரத்தச்சுத்தி, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உண்டாகும். மேனி பொன் நிறமடையும்
முருங்கைக்கிரை	விற்றமின் A, B, C, கல்சியம், இரும்பு, பொஸ்பரஸ்	எதிர்ப்பு சக்தி, கண்பார்வைத் திறனைக் கூட்டும். சரும நோய்களை தவிர்க்கும். பசியை உண்டாக்கும். சர்க்கரை நிரம்பிய குருதியை சுத்திகரிக்கும்.

5. சமூகம்

பாடசாலையினாலோ அல்லது சமூக சேவை அமைப்புகளினாலோ வேறு நிறுவனங்களினாலோ ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட ஒருநாள் (குறைந்தது ஆறு மணித்தியாலத்திற்கு குறையாத) செயல்திட்டத்தில் பங்கு பற்றியிருத்தல் வேண்டும். இது பற்றிய குறிப்பு தினக்குறிப்பேட்டில் பதிவு செய்யப்பட்டு உறுதிப்படுத்தப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

6. துணிவு சேர் செயல்கள்

6.1. ஏழு இரவுப் பாசறை

ஏழு இரவுகள் குழுவடனோ அல்லது அணியுடனோ ஆகக் குறைந்தது இரண்டு பாசறைகள் இரண்டு இரவுகள் தொடர்ச்சியாக பாசறை வாசம் புரிந்திருத்தல். இந்த ஏழு இரவுகள் மாவட்ட ஆணையாளர் கட்டிழை எடுத்த பின் புரிந்த பாசறை வார இரவுகளாக இருத்தல் அவசியமானது. இது தொடர்பான அறிக்கை தினக்குறிப்பேட்டில் பதியப்பட்டு சாரணத் தலைவரிடம் சமர்ப்பிக்கப்பட வேண்டும்.

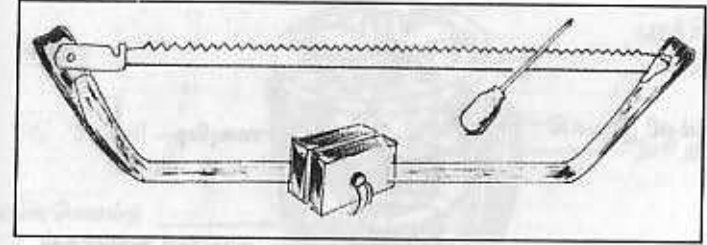
6.2. பாசறை உபகரணங்களை பயன்படுத்தவும் அதன் பராமரிப்பும்

பாசறை வாசம் என்பது தூர இடங்களில் சென்று காட்டில் அல்லது அதை ஒத்த இடத்தில் சென்று கூடாரமிட்டு தங்குதலேயாகும். எனவே இதற்கு நாம் பாசறைக்குப் பயன்படுத்தும் உபகரணங்களை பராமரிக்கவும் பயன்படுத்தவும் பழுதுபடிவ் மறுசீரமைக்கவும் தெரிந்திருத்தல் அத்தியாவசியமானது.

நவீனமயமாகி வரும் இக்காலத்தில் சாரணர்களும் பெற்றோல் மக்ல், வாயு அடுப்பு வாயு விளக்கு ஆகியவற்றை உபயோகிக்கின்றனர். எனவே அவற்றில் ஏற்படும் எளிய பழுதுகளை சீரமைக்க ஒவ்வொரு சாரணனும் அறிந்திருத்தல் அவசியம்.

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

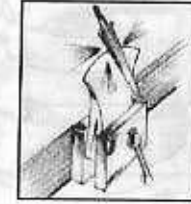
உள்ளாள்வாள் தீட்டும் முறை



கைக்கோடாரியைத் தீட்டுதல்



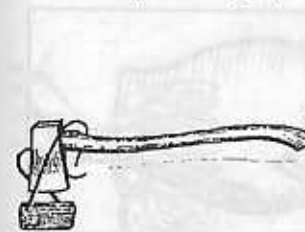
கைக்கோடாரியைக் கழட்டும் முறை



பிணைச்சலில் பிணைத்துத் தீட்டும் முறை



எண்ணெய்க் கல்லில் தீட்டும் முறை

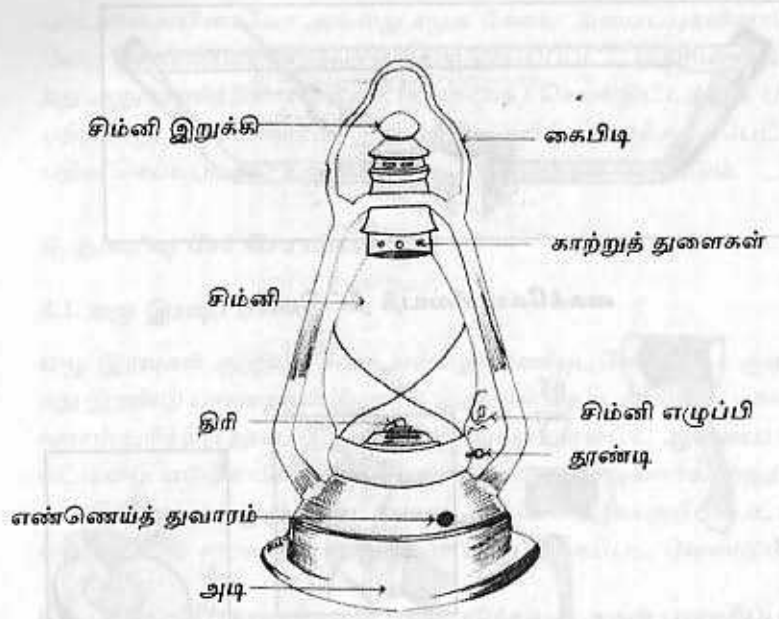


தோல் உறையிட்டு கைக்கோடாரியைப் பாதுகாக்கும் முறை

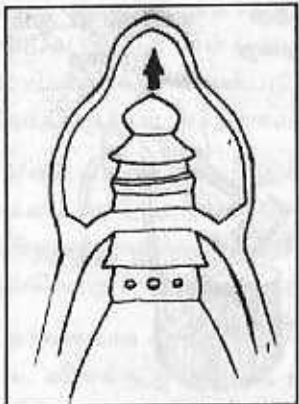


கைக்கோடாரி பாதிப்புறாமல் கயிற்றைச் சிதையா வண்ணம் வெட்டும் முறை

அரிக்கன் விளக்கும் அதன் பராமரிப்பும்

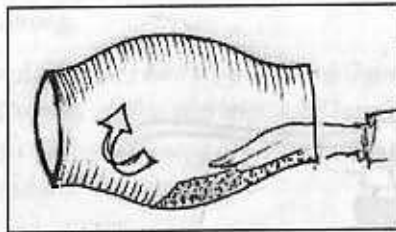


சிம்னி கழட்டும் முறை



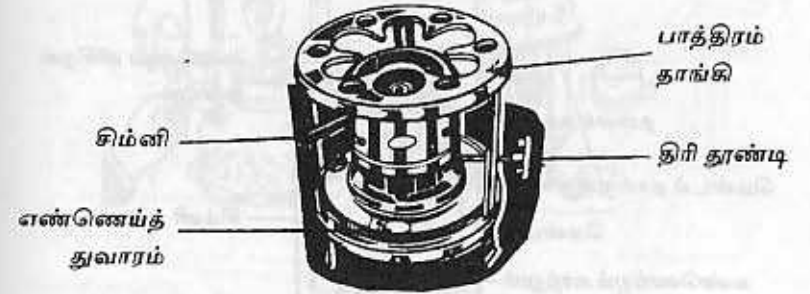
சிம்னி இறுக்கியை மேல் நோக்கி இழுப்பதன் மூலம் சிம்னியை இலகுவாக கழட்டலாம். (அடியை நிலையாக வைத்திருந்தல் அவசியம்)

சிம்னியைத் துடைக்கும் முறை



நான்காக மடிக்கப்பட்ட கடதாசி அல்லது மிருதுவான துணியால் சிம்னியை துடைக்கலாம்

திரி மண்ணெய் அடுப்பு



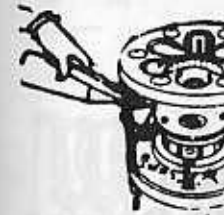
திரி மண்ணெய் அடுப்பைப் பராமரித்தல்



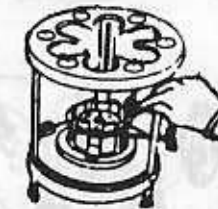
சிம்னியைத் துப்பரவு செய்து திரியை இடல்



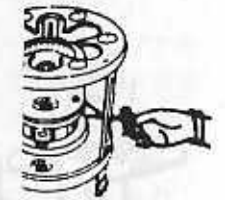
திரிகளின் மட்டங்களை ஒரேயளவாக வெட்டல்



அளவாக தாங்கியினுள் எண்ணெயைச் சேர்த்தல்

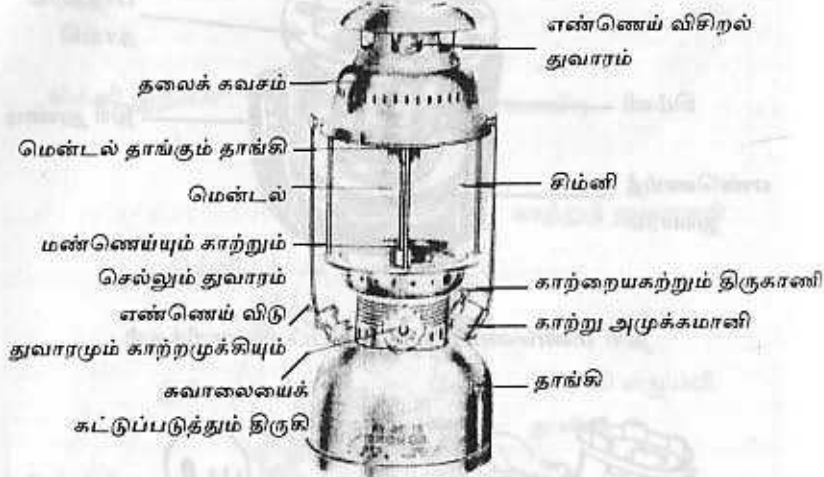


பாத்திரம் தாங்கியை அகற்றி அடுப்பைப் பற்ற வைத்தல்

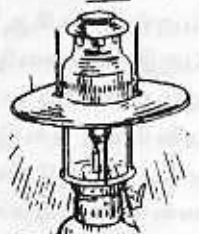
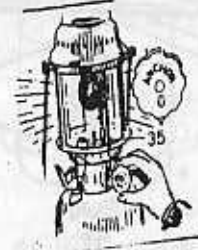
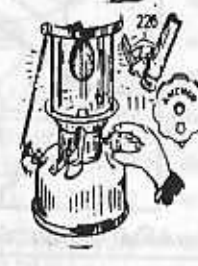
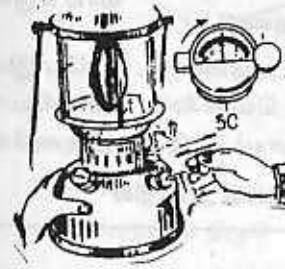
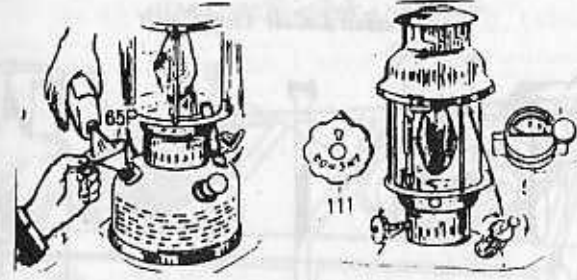


சுவாலையின் அளவை தூண்டியின் மூலம் கட்டுப்படுத்தல்

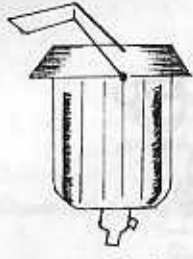
பெற்றோல் மக்ஸ்



பெற்றோல் மக்ஸைப் பற்ற வைக்கும் முறை



வாயு விளக்கின் பகுதிகள்



வாயு விளக்கு



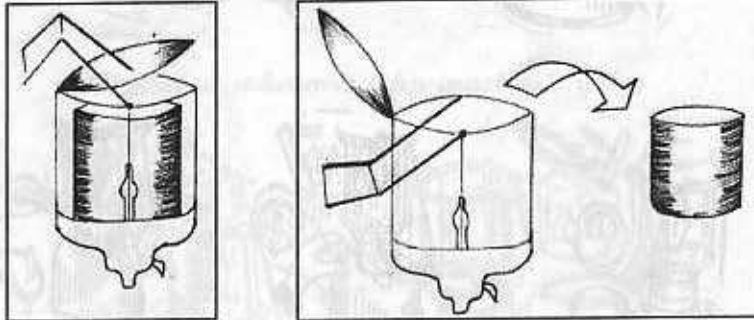
இணைப்புத் தண்டு



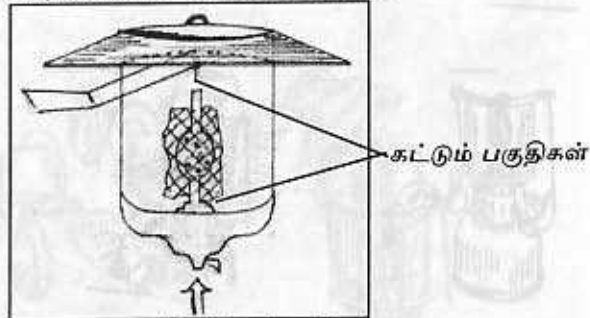
வாயு உருளை

வாயு விளக்கினை நேரடியாக வாயு உருளையுடனேயே இணைக்கலாம். பரந்துபட்ட இடத்திற்கு வெளிச்சம் தேவையானால் இணைப்புத் தண்டினூடு வாயு உருளையுடன் இதை இணைக்கலாம்.

வாயு விளக்கின் சிம்னியை அகற்றல்

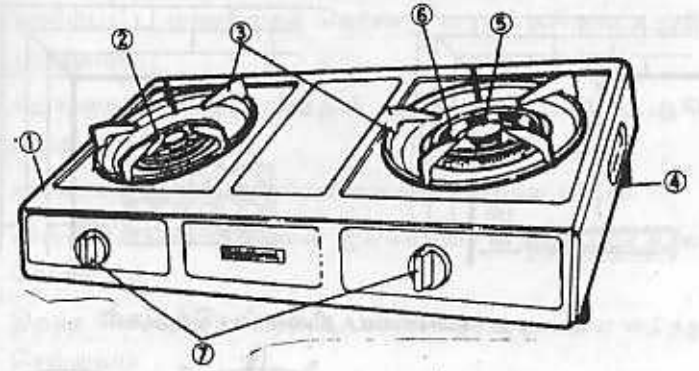


வாயு விளக்கில் மென்டல் கட்டுதல்

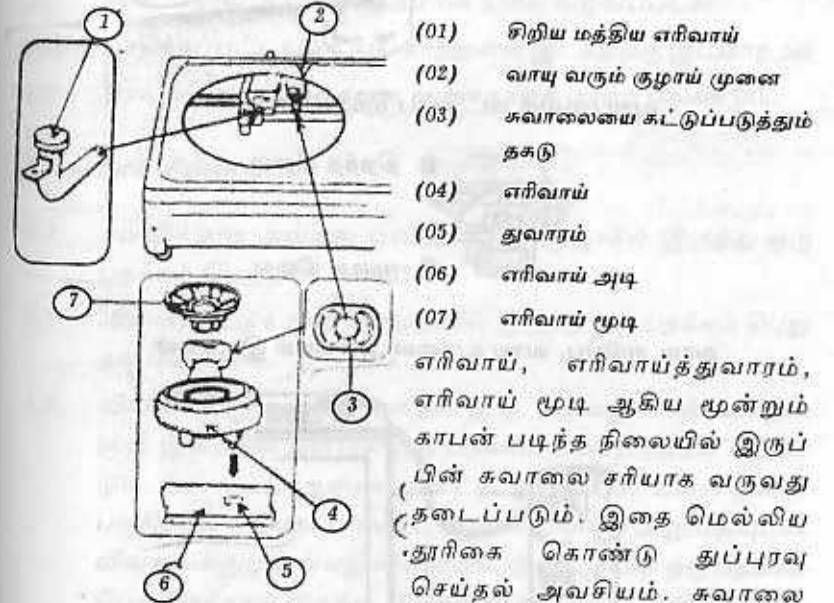


வாயு உட்செல்லும் வழி

வாயு அடுப்பின் பகுதிகள்



- | | |
|------------------------------|--------------------|
| (01) மேற்புறத்தட்டு | (02) எரிவாய் |
| (03) பாத்திரம் தாங்கி | (04) கால்கள் |
| (05) சிறிய மத்திய எரிவாய் | (06) பெரிய எரிவாய் |
| (07) கட்டுப்படுத்தும் திருகி | |

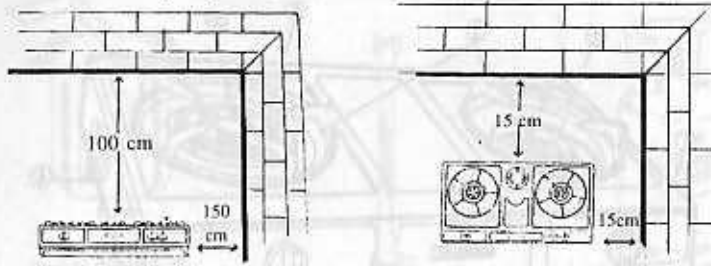


- | |
|-------------------------------------|
| (01) சிறிய மத்திய எரிவாய் |
| (02) வாயு வரும் குழாய் முனை |
| (03) சுவாலையை கட்டுப்படுத்தும் தகடு |
| (04) எரிவாய் |
| (05) துவாரம் |
| (06) எரிவாய் அடி |
| (07) எரிவாய் மூடி |

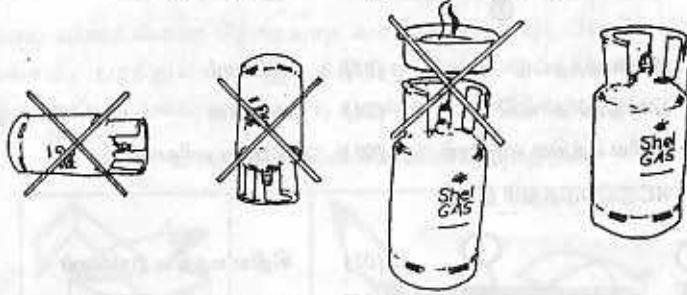
எரிவாய், எரிவாய்த்துவாரம், எரிவாய் மூடி ஆகிய மூன்றும் காபன் படிந்த நிலையில் இருப்பின் சுவாலை சரியாக வருவது தடைப்படும். இதை மெல்லிய தூரிகை கொண்டு துப்புரவு செய்தல் அவசியம். சுவாலையைக் கட்டுப்படுத்தும் தகட்டை சரியாகப்

பாலிப்பதன் மூலம் சுவாலையைச் சீராகப் பெறலாம்.

வாயு அடுப்பு அமைய வேண்டிய இடம்



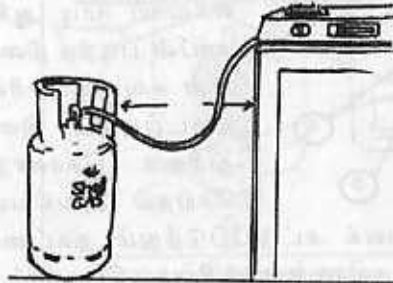
வாயு உருளையை நிலைப்படுத்துதல்



வாயுவைக் கட்டுப்படுத்தும் கருவி



வாயு அடுப்பு, வாயு உருளை அமையும் இடங்கள்



வாயு கசியும் நிலையில் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- (01) தனிப்பட்ட மணத்தைக் கொண்டு வாயுக் கசிவை உறுதிப்படுத்தவும்.
- (2) வாயுவைக் கட்டுப்படுத்தும் கருவி, வாயு அடுப்பு ஆகியவற்றை மூடிவிடவும்.
- (3) எல்லாக் கதவுகளும் யன்னல்களையும் திறந்து விடல்.
- (4) மின்சாதனப் பொறிகளை இயக்கவோ நிறுத்தவோ முயல் வேண்டாம்.
- (5) திறந்த வெளிக்கு சம்பந்தப்பட்ட வாயு உருளையை எடுத்துச் செல்லவும்.
- (6) சவர்க்கார கரைசலை பயன்படுத்தி வாயுக்கசிவு இடத்தை நிச்சயப்படுத்தவும்.

வாயுக்கசிவில் பாதிக்கப்பட்டோருக்கான முதலுதவி

- (1) கண், தோல் ஆகியன சுத்தமான நீரால் கழுவப்படல்.
- (2) பாதிக்கப்பட்டவரை தூய காற்றுள்ள இடத்திற்கு இடமாற்றல்.
- (3) திரவம்பட்ட ஆடைகளை உடனடியாக மாற்ற வேண்டும்.

7. கலைச் சின்னங்கள்

- 7.1 கல்விக்குழு அல்லது பண்பாட்டுக் குழுவில் இருந்து ஒரு பதக்கம் பெறுதல் வேண்டும்.
- 7.2 விளையாட்டுக் குழு தொகுதியில் இருந்து ஒரு பதக்கம் பெறுதல் வேண்டும்.
- 7.3 விவசாயக் குழு, கடல் மனிதன் குழு, அல்லது வான் மனிதன் குழு இவற்றில் ஒன்றில் ஒரு பதக்கம் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். (மாவட்ட ஆணையாளர் கட்டுழையில் உள்ள நீச்சல் பகுதிக்குப் பதிலாக மாவட்ட ஆணையாளரின் அனுமதியுடன் விவசாயக்குழு அல்லது விளையாட்டுக் குழுவில் ஒரு பதக்கம் பெற்றிருந்தால் இதற்கு மேலதிகமாக மேலேயுள்ள மூன்று குழுக்களில் ஒரு மேலதிக பதக்கம் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

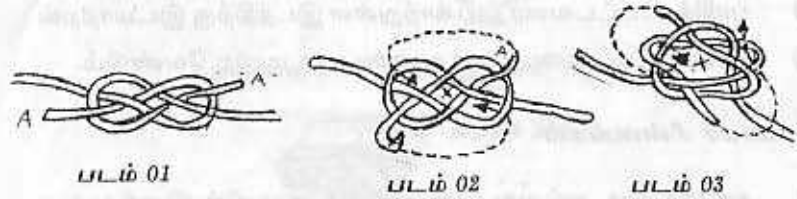
7.4 துணிகரச் செயல் பதக்கம் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். மேற்குறிப்பிட்ட அனைத்துப் பதக்கங்களும் பதினைந்து வயதிற்கு மேற்பட்ட வயதினர்க்கு உரிய பதக்கமாக இருத்தல் வேண்டும். நீங்கள் விரும்பினால் நாலு பதக்கங்கள் பதினைந்து வயதினர்க்கு மேற்பட்ட பகுதியில் இருந்து பெறலாம். இதில் இரண்டு பொதுநலச் சேவைப் பிரிவிலிருந்து பெறப்பட வேண்டும். இவை ஜனாதிபதி விருதுக்கு உரிய பதக்கங்களாகும்.

08. வினைத்திறன் அலங்காரம்

ஒரு சாரணன் கடப்பாடு, சாரணர் கைத்திறன், துணிவு சேர் செயல் ஆகியவற்றை பூர்த்தி செய்திருப்பின், அச் சாரணன் வினைத்திறன் அலங்காரத்தைப் பூர்த்தி செய்து தனது சீருடையில் பிரதம ஆணையாளர் விருதை பூர்த்தி செய்ய முன்பே அணியலாம்.

வினைத்திறன் செய்முறை

இரண்டு யார் நீளமுள்ள இரண்டு தோற்பட்டிகைகள் வினைத்திறன் அலங்காரத்தைப் பின்னுவதற்கு அவசியம்.

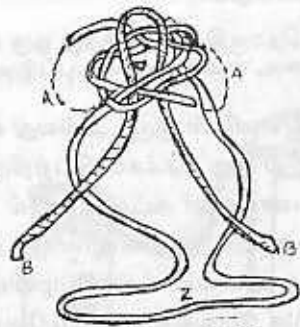


படம் 01

படம் 02

படம் 03

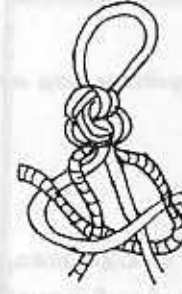
படம் 04



படம் 05



படம் 06



படம் 07



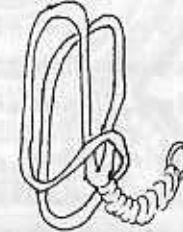
படம் 08



படம் 09

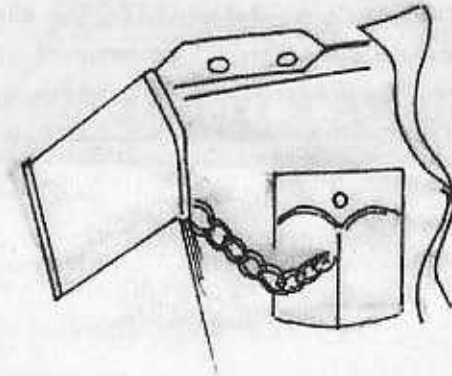


படம் 10



படம் 11

பின்னி முடித்த வினைத்திறன் அலங்காரம் சாரண உடையில் வலது பக்க தோற்பட்டையைச் சுற்றி படத்தில் காட்டியவாறு அணிய வேண்டும்.



9. சேவை

9.1. மாவட்ட ஆணையாளர் கட்டுழை பெற்று ஒன்பது மாத கால சேவை புரிந்து இருத்தல் வேண்டும்.

10. தகமை

10.1 சாரணன் ஒருவன் தனது 13 வயதினை பூர்த்தி செய்தவராகவும், மாவட்ட ஆணையாளர் கட்டுழையைப் பெற்ற பின்னருமே பிரதம ஆணையாளர் விருதினைப் பெறுவதற்கு உரிய செயற் பாடுகளை மேற்கொள்ள முடியும். அத்துடன் தனது 15 வய தினை பூர்த்தி செய்த பின்னரே இவ்விருதினைப் பெறும் தகுதியைப் பெறுவார்.

10.2. மாவட்ட ஆணையாளர் கட்டுழையைப் பெற்ற சாரணன் 6 மாத கால சேவையில் ஈடுபட்டவராகவும், 14 வயதினை பூர்த்தி செய்தவராகவும் இருக்கும் போதுதான் வினைத்திறன் அலங்காரத்தை பெற முடியும்.

10.3. ஒரு சாரணன் கடப்பாடு, சாரணன் கைத்திறன், துணிவு சேர் செயல் என்பவைகளை பிரதம ஆணையாளர் விருதில் பூர்த்தி செய்து அத்தோடு துணிகர செயல் பதக்கமும் பெற்றிருந்தால் தான் வினைத்திறன் அலங்காரத்தை அணிய முடியும்.

10.4. வினைத்திறன் அலங்காரமானது தோள்பட்டிகளால் செய்யப் பட்டு மாவட்ட ஆணையாளர் கட்டுழை அணிந்திருக்கும் இடத்தில் அணியப்பட வேண்டும். இந்த வினைத்திறன் அலங்காரத்தை உதவி மாவட்ட ஆணையாளர் - பயிற்சி அல் லது அவரால் நியமிக்கப்பட்ட ஒரு பயிற்சிக் குழுவின் ஒரு உறுப்பினர் முன்னிலையில் செய்து காட்டப்படல் வேண்டும்.



ஜனாதிபதி விருது
PRESIDENT'S AWARD

ஜனாதிபதி விருது
(15-18 வயது வரை)

01. கடப்பாடுகள் (Commitment)
 - 1.1 சாரணர் சத்தியப் பிரமானமும் விதிகளும்
 - 1.2 இரண்டு சாரணர் விதிகள்
 - 1.3 பிரத்தியேகத் தினக்குறிப்பேடு
02. பண்பாடு (Culture)
 - 2.1 கலையில் செயல்திறமை
03. சாரணர் கைத்திறன் (Scout Craft)
 - 3.1 வழிநடத்தல்
 - 3.2 முன்னாடி வழியாக்கல்
04. செளக்கியம் (Health)
 - 4.1 அவசர தேவைகளுக்கு உதவுதல்
 - 4.2 ஆள்நிலையில் செளக்கியம் தரும் பழக்கவழக்கங்களை நடைமுறைப்படுத்தல்
05. சமூகம் (Society)
 - 5.1 சமூக சேவைத்திட்டம்
06. துணிவு சேர் செயல்கள் (Adventure)
 - 6.1 நடைப்பயணம் ஒன்றை ஒழுங்கு செய்தல்
 - 6.2 அபிவிருத்தி திட்டம் ஒன்றைப் பார்வையிட்டு அது பற்றிய குறிப்பு
07. கலைச்சின்னங்கள் (Proficiency Badges)
08. சேவை (Services)
09. தகைமை (Eligibility)

1. கடப்பாடுகள்

- 1.1 சாரணர் சத்தியப் பிரமாணத்தையும், விதிகளையும் ஒரு அணி அல்லது குழுநீதியாக விளையாட்டு மூலமாக பரீட்சித்துப் பார்க்க வேண்டும்.
- 1.2 சாரணன் குழு முன்னிலையில் இரு வேறுபட்ட சாரணர் விதிகளைப் பற்றி சொற்பொழிவு ஆற்றல் வேண்டும்.
- 1.3 ஜனாதிபதி விருதினைப் பெறுவதற்கான தகமைகள் எல்லா வற்றையும் முடித்த பின்னர் மாவட்ட ஆணையாளரிடம் பிரத்தியோக தினக் குறிப்பேட்டை மதிப்பீட்டிற்காக சமர்ப்பிக்க வேண்டும். இக் குறிப்பேடானது தொடர்ச்சியாக இரண்டு வருடங்களுக்குத் தன்னும் பேணப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

2. பண்பாடு

- 2.1 சித்திரத்தோடு அல்லது இலக்கியத்தோடு சம்பந்தப்பட்ட மூலப் பிரதிகளைச் சமர்ப்பித்தல். உதாரணமாக ஒவியம் வரைதல், சிற்பம் செதுக்குதல், கவிதை அல்லது பாடல் இயற்றுதல், நாடகத்தை மேடையேற்றுதல் கட்டுரை அல்லது சொற்பொழிவு ஒன்றினைத் தயாரித்தல். (கலாச்சார அல்லது வரலாறு சம்பந்தமாக) இவைகள் சாரணனின் சொந்த முயற்சியினால் மேற்க்கொள்ளப்பட்டது என்பதனை சாரணத் தலைவர் உறுதிப்படுத்துதல் வேண்டும்.

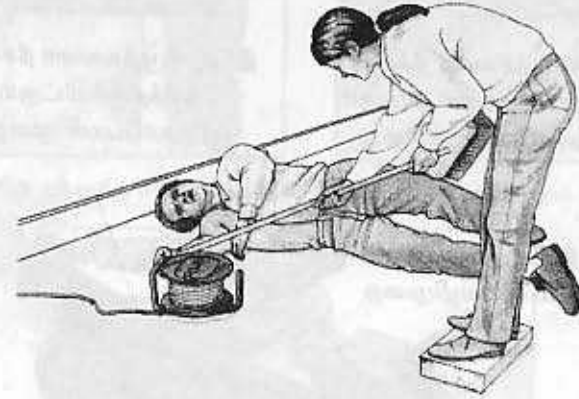
3. சாரணர் கைத்திறன்

- 3.1 ஒரு சாரணனுக்கு அல்லது அணிக்கு சாரணர் விருதில் உள்ள அல்லது மாவட்ட ஆணையாளர் கட்டுழையில் உள்ள சாரணர் கைத்திறனைப் பெறுதல்பற்றி வழி நடத்தல் வேண்டும்.
- 3.1 முன்னோடி வழியாக்கல் திட்டத்திற்கு தலைமை வகித்து நடத்தியிருத்தல் வேண்டும். (பிரதம ஆணையாளர் விருதில் உள்ளடக்கப்பட்ட முன்னோடி வழியாக்கல் திட்டங்களில் ஒன்றாகும்.)

04. சௌக்கியம்

4.1 அவசர தேவைகளுக்கு உதவுதல்

முதல்தவி பற்றிய குறிப்பு சாரணர் கற்கை நெறி -1 இல் சாரண விருதுக்குரிய பகுதியில் விபரமாக விபரிக்கப்பட்டுள்ளது.



மின்னதிர்ச்சிக்கு உட்பட்ட ஒருவரை மீட்கும் பாதுகாப்பான வழிமுறை



முறையே குழந்தைகள், சிறுவர்கள், வளர்ந்தோர் ஆகியோர் தகாத பொருட்களை விழுங்கியிருப்பின் அகற்றும் முறைகள்



நீரில் விழுந்தவரை நீச்சல்
தெரியாத பட்சத்தில் காக்கும்
பாதுகாப்பான முறை



நீரில் விழுந்தவரை நீச்சல்
தெரிந்தவர் மீட்கும்
பாதுகாப்பான முறை

பற்றிய தீயை அணைக்கும்
பாதுகாப்பான வழிமுறை



திக்காயத்தால் ஏற்படும் எரிச்சலை
தடுக்கும் முறைகள்



கண்ணில் விழுந்த பொருட்களை நீர் கொண்டு அகற்றும் முறைகள்



கண்ணைக் கட்டும் முறை



விக்கலை நீக்க எளிய சுவாச முறை
(ஒரு பையினுள் சுவாசித்தல்)

விஷ வாயுவினால் தாக்கப்பட்டவரை
மீட்கும் முறைகள்



விஷ வாயுவின் தாக்கம் தொடர்ந்திருக்கும் போது



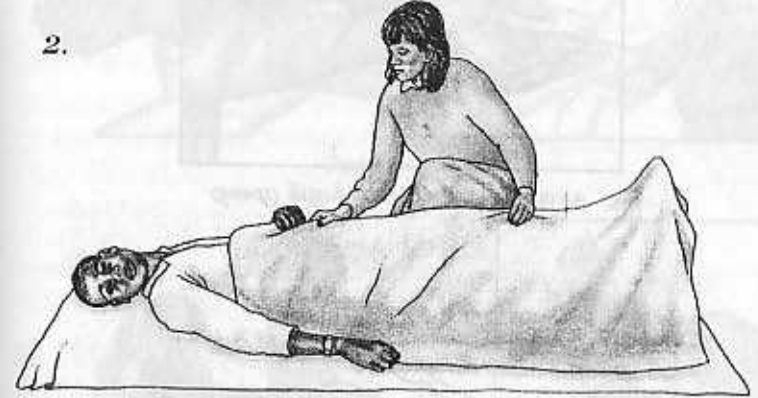
விஷவாயுவின் தாக்கம் அற்றிருக்கும் போது

அதிர்ச்சிக்குட்பட்ட ஒருவரைப்
பராமரிக்கும் முறைகள்

1.



2.

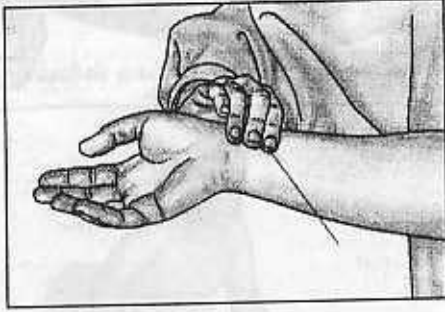


அதிர்ச்சி ஏற்பட்டவரின் கழுத்து, நெஞ்சு, இடுப்பு பகுதிகளில் உள்ள இறுக்கமான ஆடையைத் தளர்த்தி படங்களில் காட்டியவாறு காலை உயர்த்தி பின் கம்பளியால் மூடி பராமரித்தல் வேண்டும்.

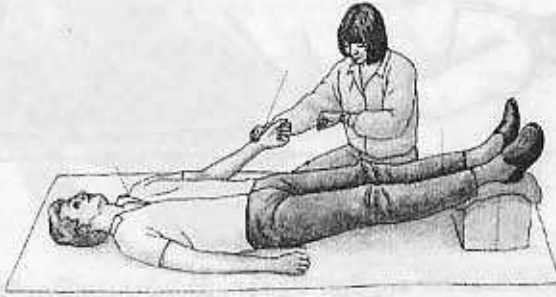
கொழும்பு தமிழ்ச் சங்கம்



1. மயக்கமடைந்தவரின் கழுத்து, நெஞ்சு, இடுப்புப் பகுதி உடைகளைத் தளர்த்தி படத்தில் காட்டியவாறு காலை உயர்த்தி வைத்து பராமரித்தல் வேண்டும்.
2. திரும்பதிரும்ப மயக்கத்திற்குட்படுபவர்களை மேற்கண்ட நிலையில் இருத்தலாம்.

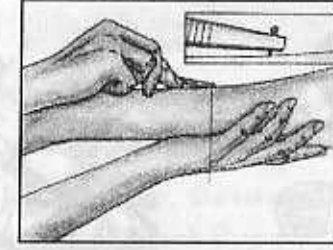


நாடித் துடிப்பை பார்க்கும் முறை



உட்காயத்தில் இருக்கும் இரத்தம் பெருகும் நபரைப் பராமரிக்கும் முறை

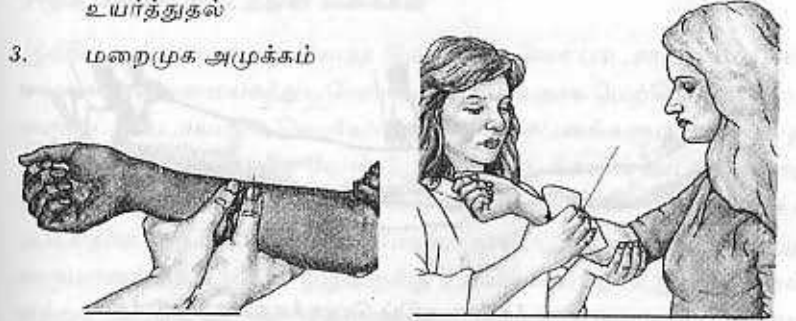
கழுத்து, நெஞ்சு, இடுப்பு ஆடைகளை தளர்த்துவது இங்கு அவசியம்.



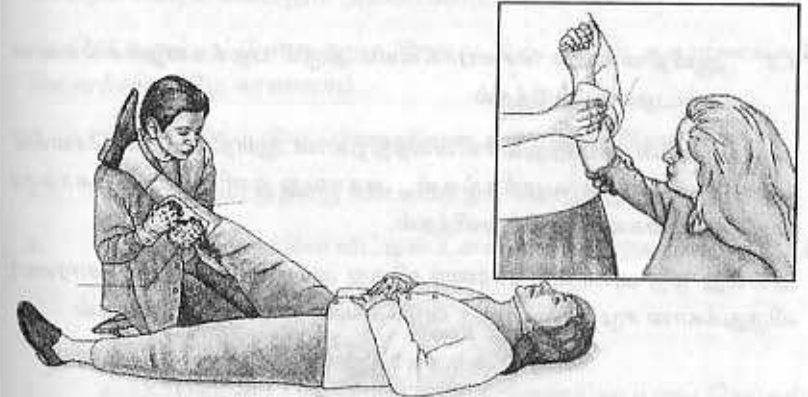
விஷ ஜந்துகளின் கடிவாயை அகற்றுதல்

குருதிப்பெருக்கை தடுக்கும் முறைகள்

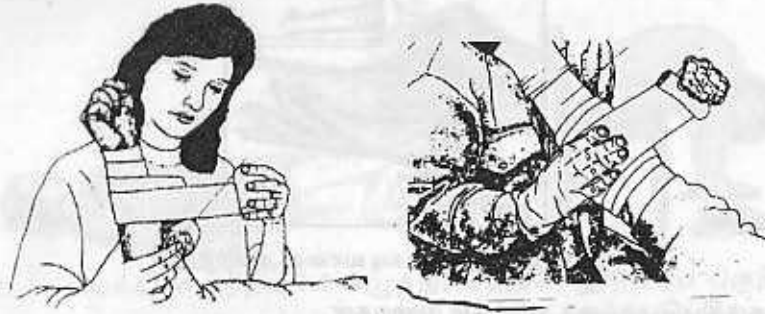
1. நேரடியழுக்கம்
2. பாதிக்கப்பட்ட அவையைத்தை இதய மட்டத்துக்கு மேல் உயர்த்துதல்
3. மறைமுக அழுக்கம்



நேரடியழுக்கம்



இதய மட்டத்துக்கு மேல் உயர்த்துதல்



காயத்தை பன்டேஜ் செய்யும் முறை



மறைமுக அழுக்கம் குருதிப் பெருக்கத்தைத் தடுத்தல்

4.2 ஆள்நிலையில் செளபாக்கியம் தரும் பழக்கவழக்கங்களை நடைமுறைப்படுத்தல்

ஒரு அணியின் அங்கத்துவச் சின்னத்திற்கான ஆள்நிலையில் செளக்கியம் தரும் பழக்க வழக்கங்கள், அதாவது தனிப்பட்ட சுகாதார சட்டதிட்டங்களை பயிற்றுவித்தல்.

அல்லது ஒரு அணியை சாரணர் விருது அல்லது மாற்றீட்டு சாரணர் விருதுக்கான சமூகநல பழக்க வழக்கங்களைப் பயிற்றுவித்தல்

05. சமூகம்

5.1. சமூக சேவைதிட்டம்

சமூகசேவை திட்டத்தின் முக்கிய குறிக்கோள் என்னவெனில்

01. சாரணன் திட்டமிடுதல், கொள்கைகளை நிறைவேற்றுதல் என்பவைகளில் அனுபவம் பெறல்
02. சமூகத்திற்கு தன்னால் ஆன சில சேவைகளையாவது வழங்குதல்
03. சாரணியம், அதன் இலக்கு என்பது பற்றிய திட்டத்தின் மூலம் மற்றவர்களுக்கு தெரியப்படுத்துதல் என்பனவாகும்.

சமூக சேவை திட்டத்தின் வகைகள்

இத்திட்டங்களை தனது சொந்த இல்லத்துடனோ பாடசாலையுடனோ சாரணர் தலைமையகத்துடனோ உள்ளடக்கியதாக மேற்கொள்ளப்படலாகது. கட்டாயமாக வெளியாகவுள்ள ஸ்தாபனங்களுடன் அல்லது நபருடனானதாக இருக்க வேண்டும். இத்திட்டங்களின் ஊடாக சமூகத்திற்கு முழுமையாகவோ அல்லது பகுதியாகவோ பயன் அளிக்க கூடியதாக இருக்க வேண்டும். மேலும் தனிப்பட்ட மிகவும் குறைந்த வருமானத்தை உடைய ஒருவருக்கு உதவியளிப்பதாக இருந்தாலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். உதாரணமாக அந்நபர்க்கு குடிசையை அமைத்து கொடுத்தல் அல்லது அவரது இல்லத்திலுள்ள பிழைகளை சீர் செய்தல் என்றவகையிலும் அமையலாம்.

மேலே கூறப்பட்டுள்ள சமூக சேவை திட்டத்தின் உதாரணங்கள் சிலவற்றை கீழே காணலாம்.

1. கிராமத்தில் புதிய பாதையினை அமைத்துக் கொடுத்தல்
2. வறியகுடும்பத்திற்கு வீடமைத்துக் கொடுத்தல்
3. வறிய குடும்பத்தின் வீட்டில் உள்ள குறைபாடுகளை திருத்திக் கொடுத்தல்
4. இரத்த தானம் செய்தல்
5. சமுதாயத்தினர் பாவிக்கும் பாதையினைத் துப்புரவு செய்தல்
6. முதியோர் இல்லங்களுக்குச் சென்று சிரமதானப் பணிகளைச்

செய்தலும் அவர்களை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தும் நிகழ்ச்சியில் ஈடுபடலும்

(2) நேரம்

(3) செலவு

இவ்வதாரணங்களில் உள்ளது போன்று சமூகத்திற்குப் பயன் அளிக்கக் கூடிய திட்டங்களில் ஈடுபடுதல்.

வரையறுக்கப்பட்ட காலம்

இத்திட்டமானது ஆகக்குறைந்தது சாரணர்கள் சேர்ந்து 8 மணித்தியாலம் தன்னும் வேலை செய்து இருத்தல் வேண்டும். இதற்குள் அறிக்கையை தயாரிக்க எடுத்த நேரம் சேர்த்துக் கொள்ளப்படல் கூடாது. இதற்கான நேரம் கூட்டப்படுதல் அல்லது குறைக்கப்படல் என்பது அந்த சமூக சேவை திட்டத்தினைப் பொறுத்ததாகும்.

சமூக சேவை திட்டம்

3 அடிப்படையான பிரிவுகளை கொண்டது

- (1) சமூக சேவைத் திட்டத்தினை திட்டம் இடல். திட்டமிடல் எனும் போது செய்யப்போகும் சமூக வேலை திட்டத்தினை தெளிவாக விளக்குவதோடு அது எவ்வாறு எடுத்துச் செல்லப்படும் என்பதனையும் விளங்கப்படுத்த வேண்டும்.
- (2) அத்திட்டத்தின் வேலைகளும், அவை என்ன மாதிரி செய்யப்படப் போகின்றன எனவும் கூறப்பட வேண்டும்.
- (3) சமூக சேவை திட்டத்தின் இறுதியான (முடிவான) அறிக்கை இவ்வறிக்கையானது சமூக சேவை திட்டத்துடன் ஜனாதிபதி விருதினைப் பெறுவதற்கான விண்ணப்பமாக சாரணர் தலைமையகத்திற்கு சமர்ப்பிக்கப்படல் வேண்டும்.

சமூக சேவைத்திட்டம்

(சமூக சேவை புத்தாய்வுத் திட்டம் எனவும் அழைக்கப்படலாம்)

சமூக சேவைத்திட்டமானது தயாரிக்கப்படும் போது கீழ்வரும் மூன்று தலையங்கங்களின் கீழ் தயாரிக்கப்படல் வேண்டும்.

(1) தகைமை

1. தகைமை

இவ்வாறு சரியான முறையில் திட்டம் இடும்போது இறுதியாக நாம் அந்த இலக்கினை அடைய முடியும். எனவே மீண்டும் நாம் திட்டம் தயாரிக்கப்படும் போது மேலே கூறியவற்றோடு (அ) திட்டவட்டமான, (ஆ) அளவுத் திட்டமான, (இ) எடுத்த முடிவினை அடையக்கூடியதாக, (ஈ) வரையறுத்ததாக, (உ) குறித்த நேர காலத்திற்குள் முடிக்கக்கூடியதாக எமது திட்டத்தினை அமைக்க வேண்டும் என்பதை மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்த கட்டமாக இத் திட்டத்திற்கு எவ்வகையில் (அ) மனித, (ஆ) பொதுத் தேவைகளைப் பயன்படுத்தவுள்ளீர்கள் என்பதனை கூறல் வேண்டும்.

மனித உதவியைப் பெறும்போது ஒரு குழுவில் இருந்து 6 சாரணர்கள்.

பொருட்களின் உதவியைப் பெறும்போது சாரணர் குழுவில் இருந்து பெற்றோர் உறவினரிடமிருந்து, சமூக சேவை ஸ்தாபனங்களிடமிருந்து அல்லது பொது மக்களிடமிருந்து பெறல் வேண்டும்.

2. நேரம்

பின்வரும் முறையிலான மாதிரித் திட்டம் தயாரித்தல் வேண்டும்.

திகதி	விபரம்	பொறுப்பாளர்	குறிப்பு
02.02.95	சமூக சேவைத் திட்டம் மேற்கொள்ளப்படும் சில இடங்களைப் பார்வையிட்ட பின்னர் தனது சமூக சேவைத் திட்டத்தினைத் தீர்மானித்தல்	திட்டத்தை முன்னெடுத்துச் செல்பவர்	

திகதி	விபரம்	பொறுப்பாளர்	குறிப்பு
04.03.95	திட்டத்தினை மேற்கொள்ளவுள்ள இடத்திற்கு அதன் அனுமதியையும் வேலை மேற்கொள்ள திகதி நேரம் பற்றிய விபரங்களையும் ஒரு உத்தியோகபூர்வமான கடிதத்துடன் செல்லல்.	திட்டத்தை முன்னெடுத்துச் செல்பவர்	
25.03.95	திட்டத்தினை வரைந்த பின்னர் அது பற்றி ஜனாதிபதி விருதினைப் பெற்ற ஏனைய சாரணர்களுடனும் சாரணத்தலைவர்களுடனும் கலந்தாலோசித்தல்.	திட்டத்தை முன்னெடுத்துச் செல்பவர்	
28.03.95	தன்னால் வரையப்பட்ட சமூக சேவைத்திட்டத்தினை உதவி மாவட்ட ஆணையாளரிடம் காட்டப்படல் வேண்டும்.	திட்டத்தை முன்னெடுத்துச் செல்பவர்	
29.03.95	திட்டத்தில் பங்குபற்றும் சாரணர்களின் பெற்றோரிடம் அதுபற்றி தெரிவித்தலும் அவர்களின் உதவியினையும் இத்திட்டத்தில் பெறுவதோடு அத்திட்டம் பற்றிய விபரங்களையும் அவர்களுக்கு கடிதம் மூலம் தெரிவித்தல்.	சக சாரணர் ரவி.	
02.04.95	பெற்றோரின் சம்மதத்தினைப் பெறல்.	சக சாரணர் ரவி.	
02.04.95	திட்டத்தினை மேற்கொள்வதற்கு தேவையான வழிமுறைகள் யாவற்றையும் சரிபார்த்தல்.	திட்டத்தை முன்னெடுத்துச் செல்பவர்	
03.04.95	திட்டத்தினை மேற்கொள்ளவுள்ள இடத்திற்கு பொறுப்பாகவுள்ள உத்தியோகத்தருக்கு அதனை மீள ஞாபகப்படுத்துவதோடு அவரின் உதவியையும் இத்திட்டத்திற்கு பெறல்.	திட்டத்தை முன்னெடுத்துச் செல்பவர்.	

திகதி	விபரம்	பொறுப்பாளர்	குறிப்பு
05.04.95	இத்திட்டத்திற்கான நன்றிகூறும் கடிதத்தினை முன் கூட்டியே தயார் செய்வதோடு, திட்டத்தினை மேற்கொள்ளும்போது அதன் படம் பிடிக்க புகைப்பட கருவியையும் தயார் செய்தல்.	சக சாரணன் ரவி	
06.04.95	தேவையான பொருட்களை ஆயத்தப்படுத்தலும் சரிபார்த்தலும் (உபகரணம், உணவு உட்பட) இறுதியாக திட்டம் தயாரிக்கப்பட்டதும் அதில் சம்பந்தப்படும் சாரணர்களுக்கு ஞாபகப்படுத்தபோடு அவர்களை அதில் ஈடுபடுத்தல்.	திட்டத்தை முன்னெடுத்துச் செல்பவர்	
07.04.95	திட்டத்தினை செயற்படுத்தல். நன்றிக்கடிதத்தினை அஞ்சல் செய்தல்.	திட்டத்தை முன்னெடுத்துச் செல்பவர்	
08.04.95	கணக்கு அறிக்கையை தயார் செய்தலும் அதனை மதிப்பீடு செய்து சரிபார்க்க கூட்டம் கூட்டலும்	திட்டத்தை முன்னெடுத்துச் செல்பவர்.	
09.04.95	குழுச்சாரணத்தலைவரிடம் காட்ட அறிக்கையை தயார் செய்தல்.	திட்டத்தை முன்னெடுத்துச் செல்பவர்	
11.04.95	இறுதி அறிக்கை	திட்டத்தை முன்னெடுத்துச் செல்பவர்	
12.04.95	சமர்ப்பித்தலுக்கு இறுதி அறிக்கையை தயார்ப்படுத்தல்.	திட்டத்தை முன்னெடுத்துச் செல்பவர்.	

(03) செலவு

இத்திட்டத்தை நடத்த உங்களுக்கு ஒரு தொகை பணம் அவசியம் படுகின்றது. இதைப் பெறுகின்ற, செலவு செய்கின்ற முறைகளை தெளிவாக உங்கள் திட்ட முன்னேற்பாட்டில் அறிவிக்கவும்.

E.g. நிதி சேகரிப்பு

அப்பாவிடம் எதிர்பார்ப்பது	150.00	
அம்மாவிடம் எதிர்பார்ப்பது	25.00	
எனது சேமிப்பிலிருந்து	25.00	200.00

செலவிட உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒட்டுநாடா	35.00	
பஞ்சு	30.00	
டெற்றோல்	50.00	
திட்டம் பற்றிய கடித ஆவண தயாரிப்பு	85.00	200.00

திட்டம் பற்றிய சில இறுதியான வார்த்தைகள்

உங்கள் திட்ட முன்னேற்பாட்டில் சிறிய மாற்றங்கள் இருப்பின் அவற்றைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம். எனினும் திட்டமிட்ட படி அதை புரிய முயலுங்கள். நீங்கள் செய்யப்போகும் திட்டத்தில் ஏதாவது தடங்கல்கள் எதிர்பார்ப்பின் (மழை, இழப்புகளினால்) அதை தீர்க்க நீங்கள் எடுக்கவுள்ள நடவடிக்கைகளையும் குறிப்பிடவும்.

உங்கள் திட்ட முன்னேற்பாடு பின்வரும் உபதலையங்களில் அமைந்ததாக தயாரிக்கப்படல் வேண்டும்.

- (01) சுயவிபரங்கள்
- (02) திட்ட அறிமுகம்
- (03) உள்ளடக்கம்

(04) திட்டத்தின் தரம் அல்லது தகைமை

(05) வளங்கள் (மனித/ பொருள்) அல்லது வழிமுறைகள்

(06) வரவு - செலவு விபரம்

(07) நேரம்

(08) எதிர்பார்க்கப்படும் தடங்களும் அதன் தீர்வுகளும்

(09) உதவி மாவட்ட ஆணையாளர் குழுச் சாரணத் தலைவர்களது அங்கீகாரத்திற்கான அத்தாட்சிப் பத்திரங்கள்.

சமூக சேவை திட்டத்தில் பங்கு பெறல்

இத்திட்டத்தின் கீழ் செயற்படும்போது அணிமுறையில் சாரணர் பாதுகாப்பு விதிகளுக்கு அமைய உங்கள் தலைமைத்துவத்தின் கீழ் இத்திட்டத்தினை முன்னெடுத்து செல்லுதல் வேண்டும். இத்திட்டத்தினை செயல்படுத்தும்போது உங்கள் அணியில் உள்ள யாவரும் மகிழ்ச்சியுடன் கலந்து கொண்டு செயல்படு முறையில் செய்யப்படல் வேண்டும் நீங்கள் இத்திட்டத்தினை செய்யும் போது சாரண இயக்கத்தின் மதிப்பை மற்றவர் போற்றக்கூடிய வகையில் திறம்பட செய்து முடிக்க வேண்டும்.

இத்திட்டத்தினை மேற்கொள்ள முன் கொடியேற்றத்துடன் ஆரம்பித்து கொடி இறக்கத்துடன் முடித்தல் வேண்டும். வேலை ஆரம்பிக்கப்பட முன்னர் அதற்கு தேவையானவைகள் யாவும் சேகரிக்கப்பட வேண்டும். ஆரம்பித்த பின் அவைகளை தேடிப் போகலாகாது. மேலும் இத்திட்டத்தினை செயல்படுத்தும் போது அதனை பத்திரிகையில் பிரசுரிக்கலாம். புகைப்படங்களை போடலாம். இத்திட்டம் முடிவடைந்த பின்னர் அங்குள்ள பொறுப்பாளர்களை கொண்டு உங்கள் திட்டம் பூரணத்துவம் அடைந்துள்ளதா என்பதனை சரிபார்த்துதுக் கொள்ளவும் இறுதியாக கொடி இறக்கும் போது இத்திட்டத்திற்கு உதவிய அனைவருக்கும் நன்றி கூறி விடை பெறுதல் வேண்டும்.

திட்ட இறுதி அறிக்கை

திட்டத்தின் இறுதி அங்கம் இதுவாகும். நீங்கள் இதற்காக உங்கள் திட்ட முன்னேற்பாட்டை திருப்பி எழுத வேண்டிய அவசியமில்லை. சீழ் வரும் தலையங்கங்களில் குறிப்பிடும் படியான மாற்றங்கள் இருப்பின் அவைகளை குறிப்பிட்டு அறிக்கையைத் தயாரிக்கவும்.

- (01) திட்டம் முன்னெடுக்கப்பட்ட விதம்
- (02) இறுதிக் கணக்கறிக்கை
- (03) வழிமுறைகள்
- (04) கடிதங்கள்

அறிக்கையில் சேர்க்கப்பட வேண்டிய கடிதங்கள்

- (1) திட்டம் மேற்கொள்ளப்பட்ட இடத்திற்கு அனுமதியைப் பெற முதல் அனுப்பிய கடிதத்தின் பிரதி.
- (2) திட்டத்தினை செயற்படுத்துவதற்கு குறிப்பிட்ட ஸ்தாபனம் அல்லது இடத்தினால் அனுமதியளிக்கப்பட்ட அதிகாரபூர்வமான கடிதம்.
- (3) இது சம்பந்தமாக உதவியைப் பெற எழுதப்பட்ட ஏனைய கடிதங்களின் பிரதிகள்
- (4) குழுச் சாரணத் தலைவர் அல்லது அதிகாரம் அளிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இத்திட்டம் பற்றி அறிவிக்க எழுதிய கடிதமும் அவர்களின் மறுமொழியும்
- (5) பெற்றோர்களுக்கு இத்திட்டம் பற்றியும் அவர்களின் அனுமதியை வேண்டியும் அனுப்பிய கடிதமும் அவர்களின் மறுமொழியும்.
- (6) இத்திட்டத்திற்கு உதவிய சாரணர்களுக்கும் ஏனைய உதவி புரிந்தவர்களும் அனுப்பிய நன்றிக் கடிதப் பிரதி
- (7) இத்திட்டத்தால் நன்மையடைந்த நபர் அல்லது ஸ்தாபனத்திடம் இருந்து கிடைக்கப்பெற்ற கடிதம்.

திட்டத்தை மதிப்பிடல்

மதிப்பீடு செய்தல் என்பது மிகவும் முக்கியமான பயிற்சியாகும். திட்டத்திற்கும் இறுதியாக கிடைக்கப் பெற்ற முடிவிற்குமுள்ள உறவு முறையை நாம் காண்பதன் மூலம் மதிப்பீடு சரியானதா என்பதை கண்டு கொள்ளலாம்.

சுருக்கமான முறையில் கூறுவதாயின் உங்கள் திட்டத்தினை அடையக் கூடியதாக இருந்தால் அதனை என்ன வகையில் செய்தீர்கள் எனவும் சில தடங்கல்கள் ஏற்பட்டிருந்தால் அத் தடங்கல்கள் எவ்வாறு ஏற்பட்டது என்பதனையும் கூறும் போது உங்கள் மதிப்பீடு எவ்வாறு மேற்கொள்ளப்பட்டது என்பது தெளிவாகிவிடும். எனவே அதுபற்றி கட்டாயமாக குறிப்பிடல் வேண்டும்.

இறுதிநிலை

இறுதியாக சமூக சேவை திட்டம் சம்பந்தமான அறிக்கை தயாராக இருக்கும். இதனை பூரணமான கடைசி நிலைக்கு கொண்டு வர முன்னர் குழுச் சாரணத் தலைவராலோ அல்லது அது சம்பந்தமான அனுபவம் வாய்ந்த ஒருவருக்கு காட்டி சரிபார்த்தல் வேண்டும். ஏனெனில் சில திருத்தங்கள் அதில் மேற் கொள்ளப்பட வேண்டியிருக்கும்.

மேலும் இத்திட்டத்தினை மேலெழுந்த வாரியாக முதலில் பார்க்கும் போது அது பற்றிய முதல் அபிப்பிராயமே இத்திட்டம் நன்றாக உள்ளது என்ற எண்ணம் எழுதக்க மாதிரியாக அமைக்கப்படல் வேண்டும்.

மிகவும் தெளிவான எழுத்தில் அழகாகவும் அதில் சேர்க்கப்பட வேண்டிய குறிப்புகள், கடிதங்கள், புகைப்படங்கள் போன்றவற்றைச் சேர்த்து அறிக்கை பூரணமான நிலையில் தயாரிக்கப்பட வேண்டும்.

(06) துணிவு சேர் செயல்கள்

- 6.1. இரு சாரணர்களை அவர்களது சாரணவிருது அல்லது மாற்றீட்டுச் சாரணர் விருதுக்கான கால்நடைப் பயணத்தை ஒழுங்கு

செய்து அதன் குறிப்பை சரிபார்த்தல்

- 6.2. தேசிய அபிவிருத்தி திட்டம் அல்லது வீடமைப்புத் திட்டம் ஒன்றுக்கு விஜயம் செய்து அத்திட்டம் பற்றி பெற்றுக் கொண்ட அறிவு, அனுபவம் என்பவற்றோடு அங்கு காணப்படும் குறைபாடுகளை எவ்வாறு நிவர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும் என்பது பற்றியும் மதிப்பீடு செய்து அறிக்கை தயாரித்தல்.

07. கலைச்சின்னங்கள்

- (7.1) குடும்ப மகிழ்ச்சிக்குரிய பதக்கம் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.
- (7.2) இதற்கு முன்பு விருதுகளுக்காக இக்கலைச் சின்ன பெறாதிருந்தால் கல்விக் குழு, பண்பாட்டுக்குழுவில் இருந்து ஒரு பதக்கம் பெற்றிருத்தல்
- (7.3) பண்டகசாலைப் பொறுப்பாளர் அல்லது உக்கிராணாளர் பதக்கம் பெறல்
- (7.4) அம்புலன்ஸ் பதக்கத்தை பெற்று ஒருவருடமாக இருப்பின், மீளவும் சித்தியடைதல் அவசியம். மாவட்ட ஆணையாளர் கட்டிழை பெறுவதற்கு முதலுதவியாளன் பதக்கம் பெற்றிருந்தால் அம்புலன்ஸ் பதக்கம் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.
- (7.5) மாவட்ட ஆணையாளர் கட்டிழை பெறும்போது பொதுநல சேவைத் தொகுதியில் இருந்து ஒரு பதக்கம் பெற்றிருந்தால் மேலும் இரு பதக்கங்கள் பெறுதல் அவசியம்.
- (இவ்விருதுக்கான எல்லாக் கலைச்சின்னங்களும் பதினைந்து வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களின் பாடத்திட்டத்துக்கு அமைவாக இருத்தல் வேண்டும்.)

08. சேவை

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

09. தகைமை

- (9.1) ஒரு சாரணன் ஜனாதிபதி விருதுக்கான தேவைப்பாட்டினை தனது பதினைந்து வயது முடிவடைந்த பின்பும் பிரதம ஆணையாளர் விருது பெற்ற பின்புமே ஆரம்பித்தல் வேண்டும்.
- (9.2) ஒரு சாரணன் குறைந்தது பதினாறு வயது அடைந்த பின்பே ஜனாதிபதி விருதினைப் பெறலாம்.
- (9.3) ஒரு சாரணன் பதினெட்டு வயதை அடைந்த பின் ஜனாதிபதி விருதினைப் பெறமுடியாது.

வினைத்திறன் அலங்காரம் பெறுவதற்கான
மாதிரி தேர்ச்சி அறிக்கை

பிரதம ஆணையாளர் விருது பெறுவதற்கான
மாதிரித் தேர்ச்சி அறிக்கை

விபரம்	திகதி	அணித்தலைவர் சபைத்தலைவர் கையொப்பம்
(1) சாரண சத்தியப் பிரமாணத் திற்கும் விதிகளுக்கமைய ஒரு புதிய சாரணனை சேர்த்தல்		
(2) சேமிப்பு		
(3) குடியியல் கடமையுணர்ச்சி		
(6) பாத்திரமின்றிச் சமைத்தல்		
(7) நுனிக்கயிறுகளை முறுக்கி இணைத்தல்		
(8) முன்னோடி வழியாக்கல்		
(9) கூடாரம் அமைத்தலும் அதன் பகுதிகளைப் பெயரிடலும்		
(12) ஏழு இரவுப் பாசறை		
(13) பாசறை உபகரணங்களின் பயன்பாடும் பராமரிப்பும்.		
கலைச்சின்னங்கள்		
(01) துணிகரச் செயல்.		

விபரம்	திகதி	அணித்தலைவர் சபைத்தலைவர் கையொப்பம்
(01), (02), (03), , (06), (07), (08), (09), (12), (13) ஆகிய பகுதிகளை பூர்த்தி செய்திருத்தல் (வினைத்திறன் அலங்காரம் பெறுவதன் மூலமாக)		
(04) கலையில் செயல்திறமை		
(05) பல்வேறு திறன்கள்		
(10) பூரண உணவுத் திட்டம்		
(11) சமூக வேலைத் திட்டம்		
கலைச்சின்னங்கள்		
1. கல்வி, பண்பாட்டு குழு		
2. விளையாட்டுக்குழு		
3. விவசாயக் குழு, கடல் மனிதன், வான் மனிதன்		
4. துணிகரச் செயல்		

வினைத்திறன் அலங்காரம் பெறுவதற்கான தகமைகளை பூர்த்தி செய்தபின் அதை பெறுவதற்கு சிபாரிசு செய்தல்

சாரணத் தலைவர் கையொப்பம்

திகதி

பிரதம ஆணையாளர் விருது பெறுவதற்கான தகமைகளை பூர்த்தி செய்தபின் அதை பெறுவதற்கு சிபாரிசு செய்தல்

சாரணத் தலைவர் கையொப்பம்

திகதி

வினைத்திறன் அலங்காரம் வழங்கப்பட்ட திகதி

பிரதம ஆணையாளர் விருது வழங்கப்பட்ட திகதி

**ஜனாதிபதி விருது பெறுவதற்கான
மாதிரித் தேர்ச்சி அறிக்கை**

விபரம்	திகதி	அணித்தலைவர் சபைத்தலைவர் கையொப்பம்
<ol style="list-style-type: none"> சாரணர் சத்தியப் பிரமாணமும் விதிகளும் 2 விதிகளைப் பற்றி சிற்றிய சொற்பொழிவு பிரத்தியேகத் தினக் குறிப்பேடு கலையில் செயற்திறன் வழி நடத்தல் முன்னோடி வழியாக்கல் அவசர தேவைகளுக்கு உதவுதல் ஆள்நிலையில் செளக்கியம் தரும் பழக்க வழக்கங்களை நடைமுறைப்படுத்தல் சமூக சேவைத் திட்டம் நடைப் பயணம் ஒழுங்கு செய்தல் அபிவிருத்தித் திட்டம் ஒன்றைப் பார்வையிடல் 		
<p align="center">கலைச்சின்னங்கள்</p> <ol style="list-style-type: none"> குடும்ப மகிழ்ச்சி சின்னம் கல்வி, பண்பாட்டுக் குழு உக்கிராணாளர் அம்புலன்ஸ் சின்னம் சித்தியடைதல் அல்லது மீளச் சித்தியடைதல் பொதுநல சேவையில் இரு பதக்கங்கள் 		

ஜனாதிபதி விருதுக்கான தகமைகளை பூர்த்தி செய்தபின் அதை பெறுவதற்கு சிபாரிசு செய்தல்

சின்னக் காரியதரிசி திகதி சாரணத் தலைவர் திகதி

ஜனாதிபதி விருது வழங்கப்பட்ட திகதி

**சாரண விருதுக்கான பாடத்திட்டம்
(தேவையான வயது, சேவை, தகமை உள்ளடக்கியது)**

விருதுகள்	தகமைகள்	கலைச் சின்னங்கள்	வயதெல்லை	சேவைக்காலம்	குறைந்த வயதெல்லை	கூடிய வயதெல்லை
விசைத்திறன் அலங்காரம்	(1), (3), (6)	துணிகரச் செயல்	மாவட்ட ஆணையாளர் கூட்டிழை பெற்று 13 வயதாதல்	மாவட்ட ஆணையாளர் விருது பெற்று 6 மாத காலம்	14 வயது	17 வயது
பிரதம ஆணையாளர் விருது	(1) - (6)	நான்கு தகுதி காண் சின்னங்கள் 1. கல்வித் தொகுதி அல்லது பண்பாட்டுத் தொகுதி 2. விளையாட்டுத் தொகுதியில் இருந்து ஒன்று 3. விவசாயத் தொகுதியில் இருந்து ஒன்று. 4. கூடல் மனிதன் அல்லது வான் மனிதன் தொகுதி களில் இருந்து ஒன்று. துணிகரச் செயல்	மாவட்ட ஆணையாளர் கூட்டிழை பெற்று 13 வயது	மாவட்ட ஆணையாளர் விருது பெற்று 9 மாத காலம்	15 வயது	17 வயது
ஆளுதிபதி விருது	(1) - (6)	6 தகுதிகாண் சின்னங்கள் 1. குடும்ப மகிழ்ச்சி சின்னம் 2. கல்வித் தொகுதி அல்லது பண்பாட்டுத் தொகுதி (15 வயதுக்கு மேற்பட்ட பாடவிதானம்) 3. பண்டகசாலைப் பொறுப்பாளர் 4. அம்புலன்ஸ், பொதுநலம் (இவை எடுத்து 1 வருடமாவின் மீள எடுத்தல்)	பிரதம ஆணையாளர் விருது பெற்று 15 வயது	பிரதம ஆணையாளர் விருது பெற்று 9 மாத காலம்	16 வயது	18 வயது

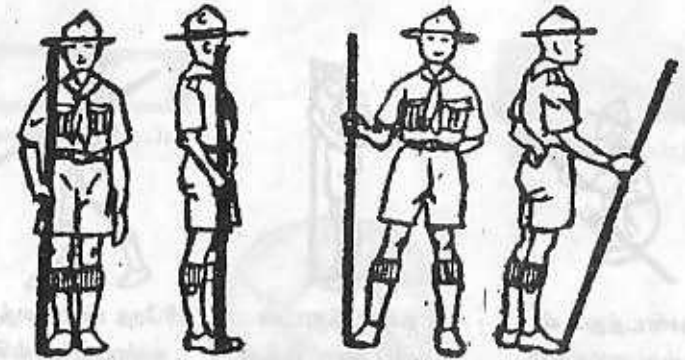
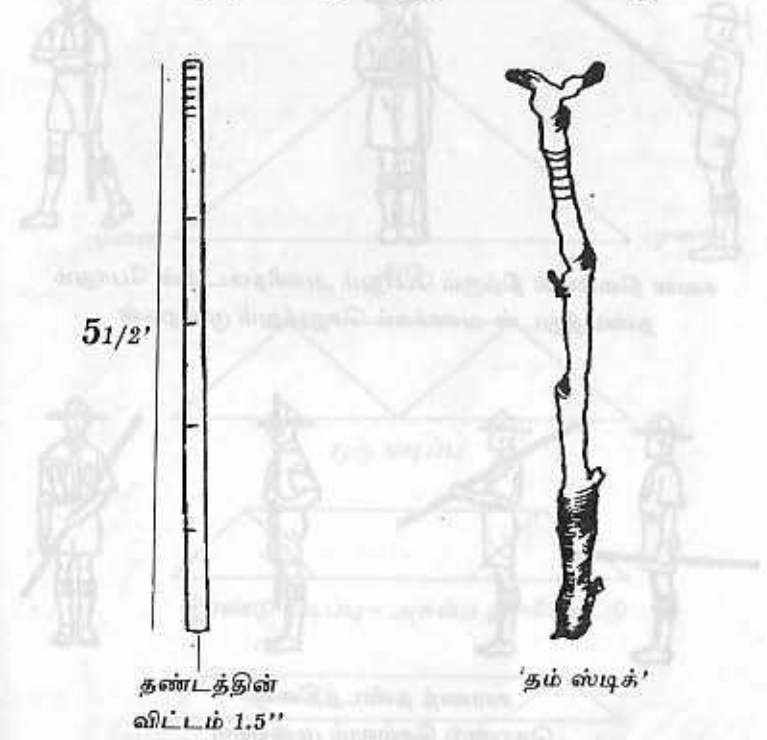
அணித்தலைவர் அணியை அமைக்கும் போது பகிர வேண்டிய பொறுப்புகள்

- (01) அணித்தலைவர்
- (02) உதவி அணித்தலைவர்
- (03) செயலாளர்
- (04) கணக்காளர்
- (05) பொருளாளர்
- (06) நடையாளர்
- (07) முதலுதவியாளர்
- (08) நூல் நிலையாளர்

அணி மூலையில் இருக்க வேண்டியவை

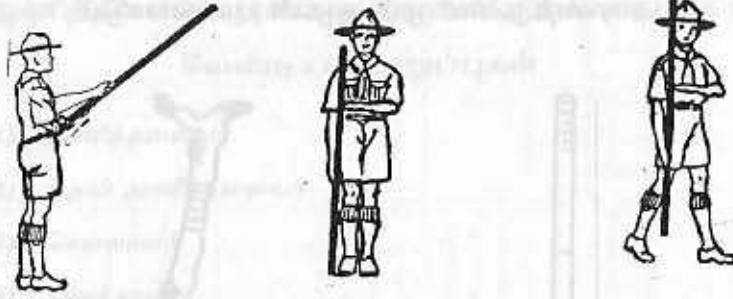
- (01) அணித்தினக்குறிப்பேடு
- (02) அணிக்கொடி
- (03) அணிச்சின்னமும் பெயரட்டையும்
- (04) செய்த கைவேலைப் பொருட்கள்
- (05) விளையாட்டுப் பொருட்கள்
- (06) முதலுதவிப் பெட்டி
- (07) சாரண உபயோகப் பொருட்கள் (ஊதுகுழல், திசையறிகருவி...)

சாரணத் தண்டமும் அதன் பயன்பாடும்

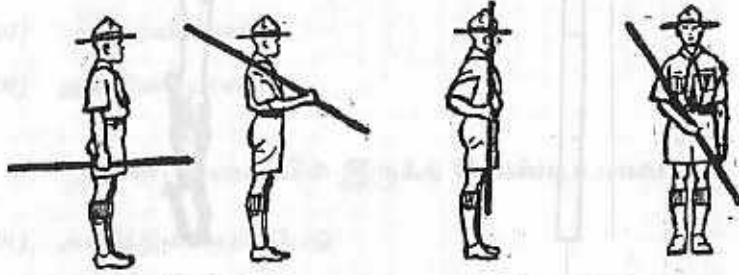


தண்டத்துடன் கவனமாய் நின்றல்

தண்டத்துடன் இலகுவாய் நின்றல்



கவன நிலையில் நிற்கும் போதும் அணிநடையின் போதும் தண்டத்துடன் வணக்கம் செல்லுத்தும் முறைகள்



சாரணத் தண்டத்தினை கொண்டு செல்லும் முறைகள்

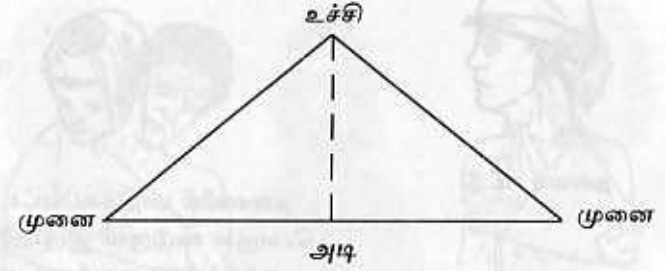


தண்டத்துடன் ஒய்வு எடுக்கும் முறை

தண்டத்துடன் சுவப் பெட்டிக்கு மரியாதை செய்தல்

பிரேத ஊர்வலத்தில் தண்டம் தாங்கிச் செல்லும் முறை

முக்கோணத் துணியும் அதன் பயன்களும்



ஒரு மடிப்பு



இரண்டு மடிப்பு - அகன்ற துணிக்கட்டு



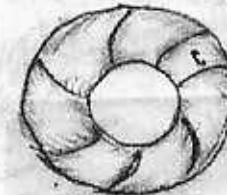
மூன்று மடிப்பு - ஒடுங்கிய துணிக்கட்டு



நான்காம் மடிப்பு



ஐந்தாம் மடிப்பு



வளைச்சுமமாடு



தலைக் கட்டு



தலையில் பாதிக்கப்பட்ட பொருள் ஊடுருவி இருப்பின் வளைச்சம்மாடு வைக்கும் முறை



கைக் கட்டு



முழங்கைக் கட்டு



முழங்கால் கட்டு



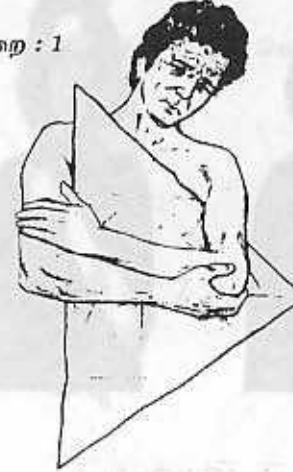
அடிப்பாதக் கட்டு



அடிப்பாதக் கட்டு

கை என்பு முறிவு ஏற்படும் போது முக்கோணத் துணியைப் பயன்படுத்தும் முறைகள்

முறை : 1

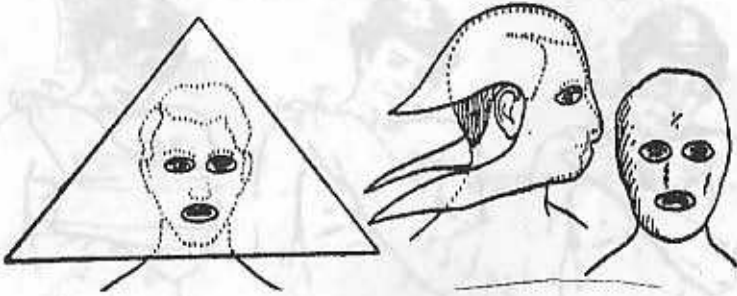


முறை : 2



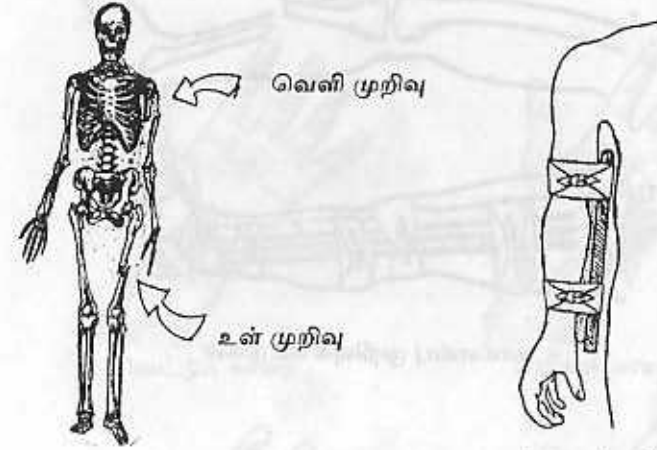


முக்கோணத் துணியில்லாத பட்சத்தில் செய்யும்
பிரதியீட்டு சிகிச்சை



முகத்தில் ஏற்படும் தீக்காயத்துக்கு
முக்கோணத் துணியைப் பயன்படுத்தும் முறை

முறிவுகள்



வெளி முறிவு

உள் முறிவு

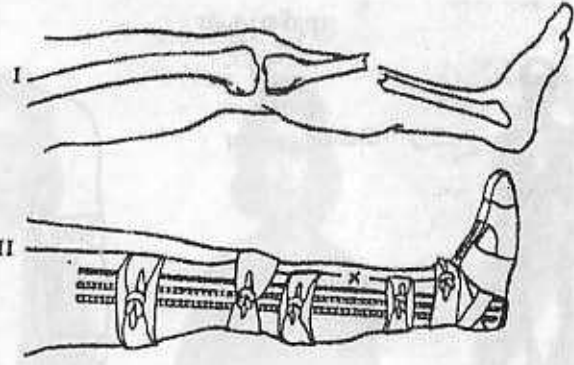
கை என்பு முறிவுக் கட்டு



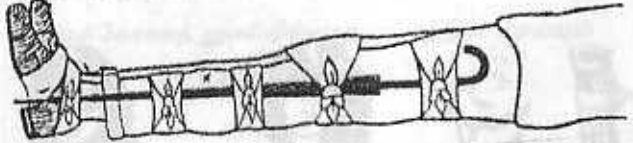
கை என்பு முறிவுக் கட்டு



கால் என்பு முறிவுக் கட்டு



கால்என்பு முறிவுக் கட்டுகள்



கால்என்பு முறிவுக் கட்டுகள்



தாடை என்பு முறிவும் விலகலும்

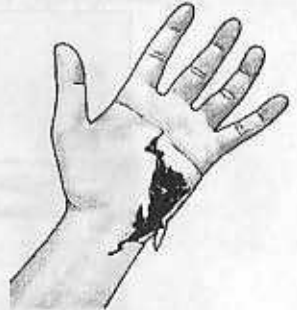


தோள்பட்டை என்பு முறிவு

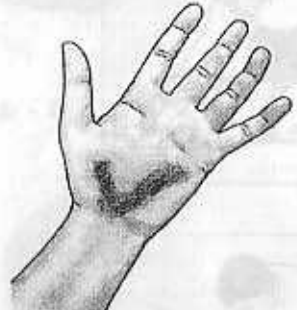
காயங்களின் வகைகள்



வெட்டுக் காயம்



கிழிவுக் காயம்



கண்டல் காயம்



குத்துக் காயம்

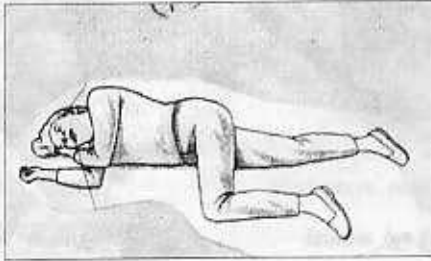
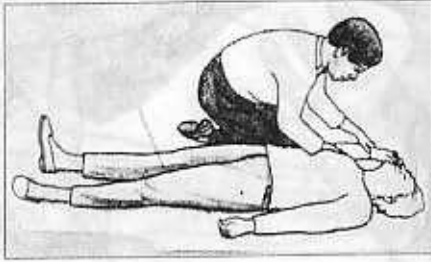


உரோஞ்சற் காயம்



துளை காயம்

இழந்த வலி மீளப் பெறும் நிலை



பாதிக்கப்பட்ட நபரை

தூக்கி அழமீத்தும் எளிய முறைகள்

முறை - 1



முறை - 2

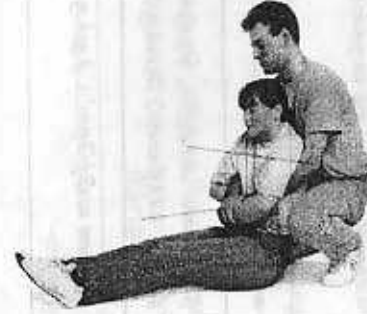


நோயாளிகளைத் தாக்கும் முறைகள்

ஒருவர் தாக்கும் முறைகள்



இருவர் தாக்கும் முறைகள்



இலைகளும் அவற்றின் மருத்துவப் பயன்களும்

இலை	பயன்படுத்தும் முறை	பயன்பாடு
வெற்றிலை	சாறு பருகுகல்	எலும்பு, பல் வளர்ச்சிக்கு உறுதியைக் கொடுக்கும். வாத்தைப் போக்கும். நீர்ச்சளி நீங்கும். உணவு சமிபாடு அடைய உதவும். (1 நாளில் 16 வெற்றிலைக்கு மேல் பயன்படுத்துதல் ஆகாது)
கற்பூரவல்லி	சாறை எடுத்து கன்னத்தில் தடவல், கற்கண்டு, சித்த ரத்தை திற்பிலி மாவுடன் கலந்து காலையில் குடித்தல்	தலைவலி, சளி, இருமல் நீங்கும்.
எருக்கன் இலை	பழுத்த இலையை நெருப்பில் வாட்டி சாறு எடுத்து காடில் விடல்	காதுவலி, காடில் சிழ் வருதல் குறையும்.
முடக்கொந்தான்	இரசத்துடன் சேர்த்து அவித்துக் கொடுத்தல்	வாதத்திற்கு சிறந்தது.
முகமுகக்கை	சாறு எடுத்துப் பருகுகல்	நீர்ச்சளியை அகற்றும், நெஞ்சக் கோளையை நீக்கும். சகத்தினைப் போக்கும்.
பிரண்டை	பிரண்டை ஒரு பகுதியும், ஓமம் அதே அளவும் சேர்த்து நீர் விட்டுக் காய்ச்சி 3 வேளையும் குடித்தல்	அஜீரண வயிற்றோட்டத்துக்குச் சிறந்தது.

இலைகளும் அவற்றின் மருத்துவப் பயன்களும்

இலை	பயன்படுத்தும் முறை	பயன்பாடு
ஆடாதோடை	இலையை காய வைத்துத் தூளாக்கி ஊமத்தை கருட்டி, சுங்கான் போல் புகை பிடித்தல்	அஸ்மாவிற்ரு நல்லது
பூவரசம்	இலையைக் காயவைத்து எரிந்து சாம்பலாக்கி தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து பூசுகல். கட்டிகளில் பூவரசம் இலையை அரைத்து வேகவைத்து சற்று சூட்டுடன் பூசுகல்.	சொறி, சிரங்கு நீங்கும். கட்டி வீக்கம் சுகமாகும்.
துதுவளை	சாற்றை தேனுடன் உள்ளெடுத்தல்	ஓயாத சளி, இருமலை நீக்கும்.
வல்லாரை	வல்லாரை காம்பை காயவைத்து துளாக்கி சம அளவில் தேனில் குழைத்து 48 நாள் தொடர்ந்து சாப்பிடல். வல்லாரையை அரைத்து பசும்பாலில் கலக்கி 9 நாள் குடித்தல்.	நீரிழிவு, காக்காவலி, மாலைக்கண், மலச்சிக்கல், இருதயப் படபடப்பு, சொறி, சிரங்கு ஆகியன நீங்கும்.
சிறுகுறிஞ்சா	அரிந்து சுண்டல் செய்து அல்லது பச்சையாக சாப்பிடல். இலையுடன் மிளகு, சீரகம், உப்பு சேர்த்து அவித்துக் குடித்தல்.	நீரிழிவு நோயைக் குணப்படுத்தும்.

இலைகளும் அவற்றின் மருத்துவப் பயன்களும்

இலை	பயன்படுத்தும் முறை	பயன்பாடு
ஊமத்தை	இலையை மை போல் அரைத்து கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவைக் கட்டியில் மேல் பூசல்	கட்டி பழுத்து உடையும் அல்லது மறையும்.
நெருஞ்சி	இலைசாறு 1 அவுன்ஸ், இளநீர் 1 அவுன்ஸ், கற்கண்டு சேர்த்து நானூக்கு 4 தடவை குடித்தல்	நீர்க்கடுப்புக் குணமாகும்.
தளசி	துளியை அவித்துக் குடித்தல் அல்லது உண்ணுதல் சாற்றை காதினுள் விடல், செடி இருக்கும் இடத்தில் விசப் பிராணிகளின் நடமாட்டம் இருக்காது.	சகல காய்ச்சலும் குணமாகும். காதுவலி, காதில் சீழ் வருதல் ஆகியன நீங்கும்.
குப்பைமேனி	குப்பைமேனி, மஞ்சள், உப்பு சேர்த்து அரைத்துப் பூசுதல்	சொறி, சிரங்கு குணமடையும்.
அரசஇலை	இலைக் கொழுந்தை எருமைத் தயிரில் அரைத்துக் குடித்தல்.	சீதபேதியை குணமாக்கும்.
மணத்தக்காளி	கீரை போல அரைத்துச் சாப்பிடல்.	வாய்ப்புண், வயிற்றுப் புண் குணமாகும்.

திசையறி கருவி இல்லாமல் திசையறிதல்

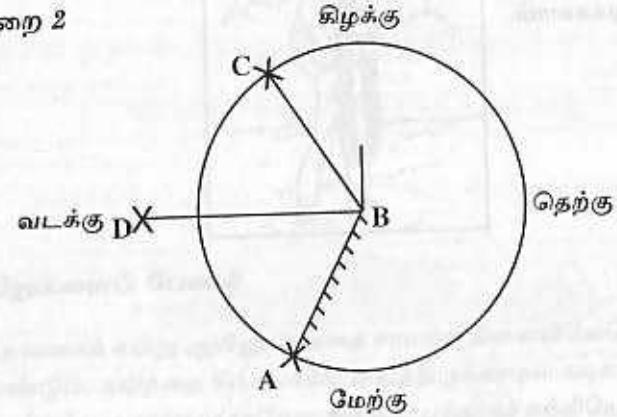
பகலில் திசைகளை இனங்காணல்

முறை 1

நாம் சூரியன் உதிக்கும் திசையை நோக்கியபடி கைகள் இரண்டையும் தூக்கி விரித்தபடி நின்றால் முன்பக்கம் கிழக்கு (சூரியன் உதிக்கும் திசை) பின்புறம் மேற்கு, இடது கைப்புறம் வடக்கு, வலது கைப்புறம் தெற்காகவும் இருக்கும்.



முறை 2



நாம் முதலில் சூரிய ஒளி நன்றாகப்படும் ஒரு இடத்தை தேர்ந் தெடுத்து ஒரு தடியை நட வேண்டும். சூரிய ஒளி இத்தடியில் முதலில் படும்போது ஒரு விம்பம் ஏற்படும். அவ்விம்பம் (A) அவ்விம்பம்

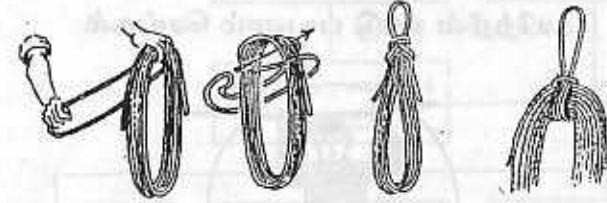
பத்தின் நுனியை ஆரையாக்க கொண்டு ஒரு வட்டம் வரைக. அதன் பின் அத்தடியின் விம்பநிலையை சம இடைவெளி தூரத்தில் குறித்துக் கொள்ளவும். பகல் 12 மணியளவில் விம்பநிழலும், தடியின் நிலையும் ஒரே நிலையில் இருக்கும். இதன் பின் விம்பத்தின் நிலைகளை வட்டத்தின் பரிதிவரை குறிக்கவும். அதாவது C வரை குறிக்கவும் பின்பு ABC யை இரு கூறியின் Dவடக்கு. அதற்கு எதிர்ப்பக்கம் தெற்கு, வலப்பக்கம் கிழக்கு, இடப்பக்கம் மேற்கு.

இரவில் திசைகளை இனம் காணல்

இரவில் சில குறிப்பிட்ட நட்சத்திரங்கள் குறிப்பிட்ட திசையைக் காட்டவல்லது. இதைக் கொண்டே இரவில் கடலோடிகளும் விமானிகளும் சாரணரும் திசையறிந்தனர். எனவே சாரணர்கள் இதைப்பற்றி அறிந்திருத்தல் வேண்டும். குறிப்பிட்ட உருத் தொகுதிகளையும் நட்சத்திரக் கட்டங்களையும் இனம் காணும் வல்லமையை சாரணர் பெறுதல் அவசியம்.

- (1) வடதிசையை பெருங்கரடி அல்லது கலப்பை என்று அழைக்கப்படும் நட்சத்திர தொகுதியால் இனமறியலாம்.
- (2) தென்சிலுவை உடுத்தொகுதி மூலம் தென்திசையை வரையறுக்கலாம்.

கயிற்றை மடித்தலும் காவலும்



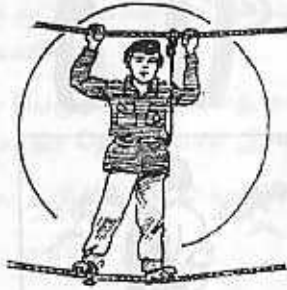
கயிறுகளைப் பேணல்

எந்த வகைக் கயிறு ஆயினும் அதை ஈரமற்ற நிலையிலேயே பேணல் வேண்டும். கயிற்றை சிக்கலாக்கி வைத்திருக்காமல் கடிக்காரச் சுற்றில் சுற்றப்பட்ட வளையமாகவோ அல்லது பந்தாகச் சுற்றியோ பாதுகாத்தல் வேண்டும். கயிறுகளை பாவிக்கும் போது அவற்றின் வலிமையை கருத்தில் கொள்ளல் வேண்டும். கயிற்று வளையங்களை நிலத்தில் படாமல் சட்டங்களில் கோர்த்து பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

மலையேறும் போது கயிற்றைப் பிடித்து ஏறும் முறை



கயிற்றின் ஊடு பயணம் செய்தல்

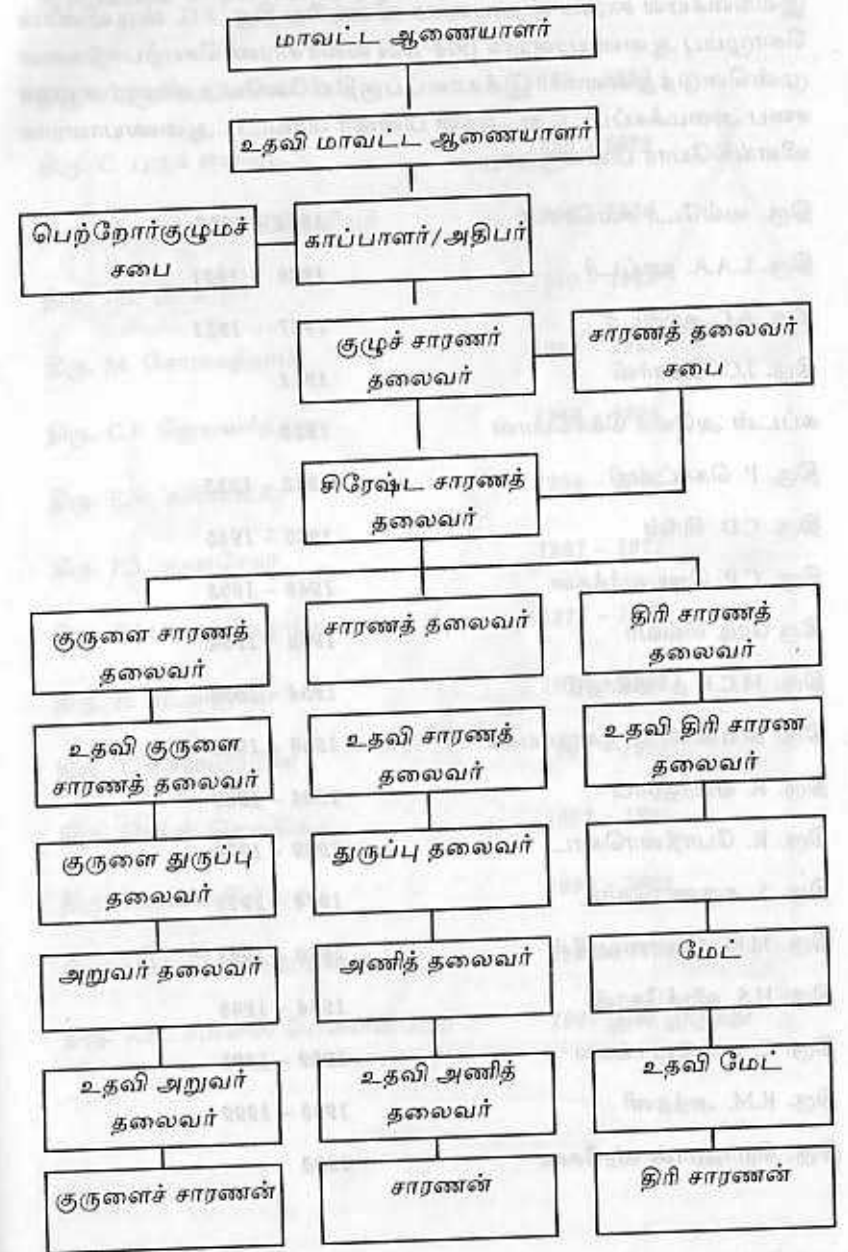


இரட்டைக் கயிற்றின் ஊடாகச் செல்லல்



ஒற்றைக் கயிற்றின் ஊடாகச் செல்லல்

மாவட்டப் பரிபாலனம்



கொழும்பு மாவட்ட ஆணையாளர்கள்

இலங்கையில் சாரண ஸ்தாபகராக விளங்கிய திரு. F.G. ஸ்டீவின்சன் கொழும்பு ஆணையாளராக 1914-1924 வரை சாரண செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்துள்ளார். இக்காலப்பகுதியிலேயே உள்ளூர் சாரண சபை அமைக்கப்பட்டது. அதன் பின்னர் மாவட்ட ஆணையாளராக விளங்கியோர் பின்வருமாறு :

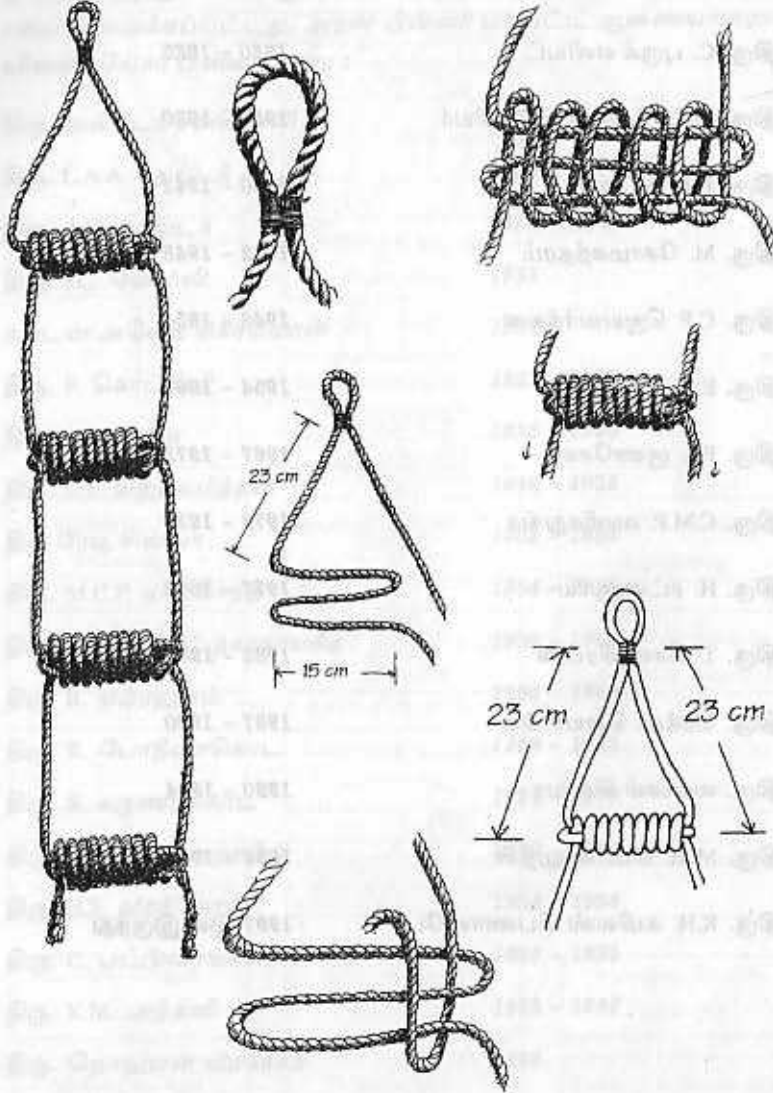
திரு. வல்டோ சன்சொனி	1924 - 1926
திரு. L.A.A. ஹய்டர்	1926 - 1927
திரு. A.C. ஹல்டர்	1927 - 1931
திரு. J.C. மோர்லி	1931
கப்டன் அலெக் கொமொன்	1932
திரு. P. கொட்வறி	1932 - 1935
திரு. C.D. கிரீன்	1935 - 1945
திரு. C.P. ஜெயவர்த்தன	1946 - 1952
திரு ரேடி சில்வா	1952 - 1954
திரு. M.C.P. தர்மகிர்த்தி	1954 - 1958
திரு. கிங்ஸ்லி C. தசாநாயக்க	1958 - 1964
திரு. R. ஏப்ரஹாம்	1964 - 1969
திரு. R. போதினாகொட	1969 - 1974
திரு. S. கருணாகொட	1974 - 1979
திரு. M.M. மொஹைதீன்	1979 - 1984
திரு. H.S. வீரக்கோன்	1984 - 1988
திரு. C. பட்டுவாங்கல	1989 - 1993
திரு. K.M. அந்தனி	1993 - 1999
திரு. நொஹான் வீரசேகர	1999

இலங்கை சாரண சங்கத்தின் பிரதம ஆணையாளர்கள்

திரு. F.G. ஸ்டீவின்சன்	1912 - 1920
திரு. C. புருக் எலியட்	1920 - 1925
திரு. வெர்னோன் கிரேனியர்	1925 - 1930
திரு. J.H. டி. சாரம்	1930 - 1942
திரு. M. சோமசுந்தரம்	1942 - 1948
திரு. C.P. ஜெயவர்த்தன	1948 - 1954
திரு. E.W. கன்னங்கர	1954 - 1967
திரு. F.S. குணசேகர	1967 - 1972
திரு. C.M.P. வனிகதுங்க	1972 - 1977
திரு. H. ரட்னசூரிய	1977 - 1982
திரு. T. செனவிரட்ன	1982 - 1987
திரு. ரெக்ஸ் ஜெயசிங்க	1987 - 1990
திரு. லயனல் சில்வா	1990 - 1994
திரு. M.M. மொஹைதீன்	1994 - 1997
திரு. K.H. கமிலஸ் பெணான்டோ	1997 இல் இருந்து

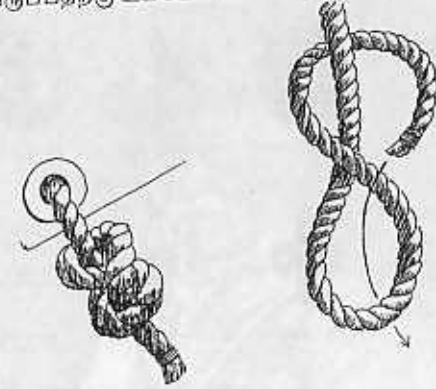
கயிற்று ஏணி தயாரிக்கும் முறை

இந்தக் கயிற்று ஏணியை முன்னோடி வழியாக்கல் திட்டங்களின் போது பயன்படுத்தலாம்.



எட்டு வடிவக் கட்டு

இக் கட்டானது கயிறுகளின் முனைகள், துவாரங்களின் ஊடே வழுகிச் செல்லாமல் இருப்பதற்கு உபயோகிக்கப்படுகின்றது.



உலக சாரண சின்னம்

மூல வடிவம்



தற்போதைய வடிவம்

சாரணர்களும், ஏனையவர்களும் இச் சாரண சின்னமானது எவ்வாறு உருவானது அல்லது எதனை எண்ணத்திற் கொண்டு வடிவமைக்கப்பட்டது என்ற கேள்வியை கேட்டதற்குப் பேடல் பவுல் இவ்வாறு கூறினார். "இந்தச் சின்னமானது உலக வரைபடத்தில் வடக்கு முனையானது எவ்வாறு காட்டப்படுகின்றதோ அந்த வடக்கு திசையைக் கொண்டு எடுக்கப்பட்டது" என்றார். திருமதி பேடன் பவுல் பிற்காலங்களில், "உண்மையான, தேர்மையான வழியில் செல்ல வேண்டும் என்பதையே எடுத்துக் காட்டுகின்றது" என்றார்.

உலக சாரண சின்னமானது ஊதா நிறத்தைப் பின்னணி வர்ணமாகவும் அதன் மேல் வெள்ளை நிறப் பதக்கத்தையும் கொண்டுள்ளது. இதில் வெள்ளை நிறமானது தூய்மையையும், ஊதா நிறமானது தலைமைத் துவத்தையும், ஏனையோர்களுக்கு உதவி செய்தலையும் குறித்து நிற்கின்றது.

பிற நாடுகளின் சாரணச் சின்னம்



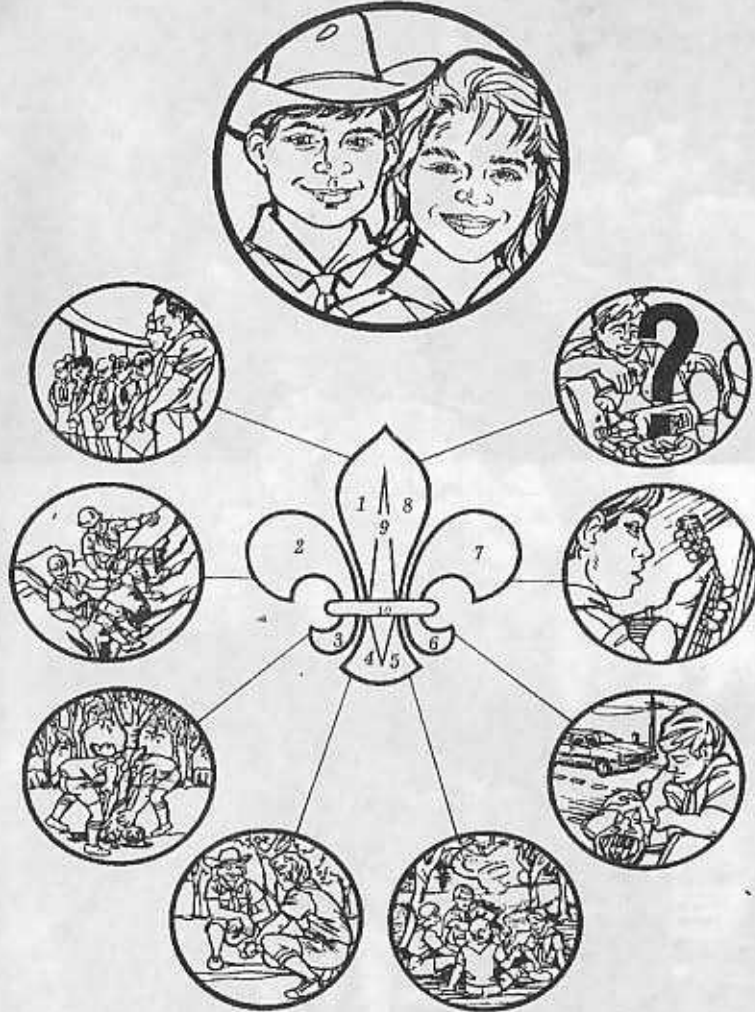
இலங்கை



சாரணியத் தந்தை பேடன்
பவுலின் வரலாற்றிலிருந்து
சில நினைவுகள் மீட்பு!

சாரணர் சின்னமும்

அதன் பிரத்தியேக வளர்ச்சிப் பரப்பும்



1. சமயாச்சார கருத்து
2. உடல் சார்ந்த
3. சுற்றுப் புறச் சூழல்
4. பிரத்தியேக உறவு முறைகள்
5. சமூக உறவு முறைகள்
6. பொது மக்கள் உரிமை நலக் குழு
7. அறிவுத் திறன் சார்ந்த
8. உள்ளார்ந்த நலம்
9. அகநிலைச் சார்பான
10. சமூகம் சார்ந்த