Topic .... Date ....

NAME - PRIYA
COURSE - B.ED (IInd YEAR)
SESSION - 2019-2021
ENROLLMENT No. - 19982187
F. NAME - Mr. GIRISH CHANDRA
ROLL No. - 2005860071
COLLEGE NAME - Institute of Technology & Management

CODE - E-704

SCOUT GUIDE

UNITED SECULAR SOCIETY

Teacher's Signature ______

Designer 100

Scanned with CamScanner

Topic .... Date ....

शिविर के नियम

→ शिविर स्थल पर पूर्ण अनुशासन में रहना होगा।

→ शिविर स्थल पर दिये गये कार्यों का सामान से पूरा करें।

→ शिविर स्थल पर स्काउट / गाइड आपस में विनम्रतापूर्वक व्यवहार करें।

→ शिविर स्थल पर किसी भी खोयी या पायी वस्तु की सूचना पर अपने टोली नायक को दो

→ शिविर संचालक की अनुमति के बिना शिविर स्थल नहीं छोड़ा जायेगा।

UNITED SECULAR SOCIETY

Teacher's Signature ____________

Designer 100

Scanned with CamScanner

Topic .... Date ....

स्कांउटिंग का इतिहास

स्कांउटिंग किसी न किसी रूप मे हर देश और हम समान मे होती है। भारतवर्ष मे स्कांउटिंग उच्च कोटि को पहुच चुकी थी। गुरुओ के आश्रम मे छात्राओं का रहना। आजकल के विशिष्ट जीवन का विकसित रूप था। राम, कृष्ण, हनुमान, नील भीष्म उस समय के महान स्काउट थे। आधुनिक समय मे स्कांउटिंग प्रारम्भ करने वाले स्वर्गीय लार्ड बैडन पावेल है। उनका जन्म 22 जनवरी 1941 को संसार के लिए एक निराली देन देकर स्वर्ग स्थिर हो गये। बचपन से ही लार्ड बैडन पावेल को बाहरी जीवन मे रुचि थी। सन 1876 मे सैनिक परीक्षा मे सफल होकर यह फौजी अफसर बनकर भारत आये। भारत मे इन्होने स्काउटिंग के अनेक प्रयोग किये और (एडस ट स्कांउटिंग) नामक पुस्तक लिखी। सन 1899 मे यह इंग्लैण्ड वापिस आये। भारत मे इन्होने स्काउटिंग का प्रचार 1909 मे होने लगा। सर्वप्रथम कैप्टन बैकर ने अंग्रेज बच्चो का एक स्काउट कैम्प बेंगलोर मे चलाया। उस समय इन्होने केवल अंग्रेज व एंग्लो इण्डियन बच्चो को ही शामिल किये थे। उनमे मुख्य 1913 मे पं० श्रीराम बाजपेयी का दल शाहजहाँपुर (उ०प्र०) मे खोला हुआ एक दल था।

Teacher's Signature ....

Topic .... 4 .... Date ....

गाइडिंग वर्दी की स्थापना

लार्ड बेडेन पावेल ने 1908 में व्यायाम स्काउट संस्था की स्थापना केवल लड़कों के को थी। सन् 1909 की रोमांकारी घटना से इसका लड़कियों को भी प्रवेश हो गया। सन 1909 को लंदन में स्काउटों की जैसी पोशाक पहन कर उन्होंने चलाया। कि हम गर्ल्स स्काउट हैं। बैडन पावेल को इसमें प्रेरणा हुई कि उसका स्काउट संस्था की तरह लड़कियों के लिए भी कोई संस्था खोली जाये। अत: सन 1910 ई० में बैडेन पावेल अपनी बहन मिस एग्नेस बेडेन पावेल की ~~भाई~~ सहायता से लड़कियों के लिए खोली जिसमें नाम गर्ल गाइड्स संस्था रखा गया। अमेरिका आदि में इसका नाम गर्ल स्काउट संस्था रखा गया है।

UNITED SECULAR SOCIETY

Teacher's Signature ....

Designer 100

Scanned with CamScanner

Topic .... Date ....

दैनिक कार्यक्रम

प्रात:

8:00 - 8:30 - ध्वजरोषण
8:30 - 9:00 - कक्ष निरीक्षण
9:00 - 9:30 - कक्षा
9:30 - 10:00 - पानी पीना
11:30 - 11:15 - वी. पी. सिरस
11:15 - 1:00 - कक्ष परीक्षण आदि

दोपहर

1:00 - 2:00 - भोजन आदि
2:00 - 2:30 - STA या कैम्प फायर तैयार
2:30 - 4:00 - कक्षा

सांय

4:00 - 4:30 - खेल
4:30 - 6:00 - कैम्पफायर
6:00 — - ध्वजावतरण

UNITED SECULAR SOCIETY

Teacher's Signature ____________

Designer 100

Scanned with CamScanner

Topic .... Date ....

स्काउट गाइड प्रार्थना

किसी भी कार्यक्रम के प्रारम्भ में स्कांउट प्रार्थना सावधान में खड़े होकर की जाती है।

दया कर दान भक्ति का हमें, हमे परमात्मा देना।
दया करना, हमारी आत्मा में शुद्धता देना।
हमारे ध्यान में आओ, प्रभु आँखो में बस जाओ।
अंधेरे दिल में आकर के परम ज्योति जगा देना।
बहा दो प्रेम की गंगा दिलो में प्रेम का सागर।
हमे आपस में मिलजुल कर प्रभु रहना सिखाना।
हमारा कर्म हो सेवा हमारा धर्म हो सेवा।
सदा ईमान हो सेवा व सेवक चर बना देना।
वतन पर जा फिदा करना, प्रभु हमको सिखा देना।
दया कर दान भक्ति का हमें, हमे परमात्मा देना।
दया करना हमारी आत्मा में शुद्धता देना।

UNITED SECULAR SOCIETY

Teacher's Signature ....

Designer 100

Scanned with CamScanner

7

Topic Date

स्काउट गाइड संग मान

भारत स्काउट गाइड झंडा ऊँचा रहे हमारा।
ऊँचा सदा रहेगा झण्डा सदा ऊँचा रहेगा।
नील रंग गगन सा विस्तृत भाव भ्रातृ फैलाता।
शीतल कमल नीत तीन प्रतिज्ञाओं की याद दिलाता।
और चन्द्र कहता है प्रतिकाल आगे कदम बढ़ेगा।
सदा ऊँचा रहेगा झण्डा सदा ऊँचा रहेगा।
यह चौबीसों घण्टे हम में है बाल भारत।
तत्पर सदा रहे सेवा में जीवन सफल बनेगा।
सदा ऊँचा रहेगा सदा झण्डा ऊँचा रहेगा।
पर हित में रक्षा मे हम जीवन हंस-हंस दे अपना
इस झण्डे पर मिलने का है
सुखदाई अपने सेवा का पथ दर्शक झण्डा
घर-घर में फहरेगा।
सदा ऊँचा रहेगा झण्डा ऊँचा सदा रहेगा।
भारत स्काउट गाइड झण्डा ऊँचा-सदा रहेगा।

नोट -
परेड में केवल सात पंक्तियाँ गायी जाती है।

Teacher's Signature

Designer 100

UNITED SECULAR SOCIETY

Scanned with CamScanner

Topic ________ Date ________

गाइड - प्रतिज्ञा

गाइड की निम्नलिखित तीन प्रतिज्ञाएँ -
मैं मर्यादापूर्वक प्रतिज्ञा करती हूँ मैं यथाशक्ति
ईश्वर (धर्म) और अपने देश के प्रति अपने
कर्तव्य का पालन करूंगी।

दूसरों की सहायता करूंगी।
और गाइड के नियमों का पालन करूंगी।

मेरे गीत हैं अनाम'

मेरे गीत हैं। अमन शहीदों के नाम
गाने लगी गोली की टोली फूल सी जिन्दगी
चमन छोड़ चली
वतन वासियों मेरे अन्तिम प्रणाम मेरे गीत - - -
मातृ भूमि के लिए प्यारे देश के लिए
हंस के प्राण त्याग दिये बिन कहे बिन सुने
महान आत्माये चली हैं गुमनाम, मेरे गीत हैं
अमन शहीदों के नाम - - - -

Teacher's Signature ________

Designer 100

UNITED SECULAR SOCIETY

Scanned with CamScanner

Topic .... Date ....

गाइड नियम के दस भाग है।

1. गाइड विश्वसनीय है।
2. गाइड वफादार होती है।
3. गाइड सबको मित्र एवं प्रत्येक दूसरी गाइड की बहन होती है।
4. गाइड विनम्र होती है।
5. गाइड पशुओं की मित्र और उसके प्रति प्रेमी होती है।
6. गाइड अनुशासन शील सार्वजनिक सम्पति की रक्षा करने मे सहायता करती है।
7. गाइड अनुशासन शील होती है।
8. गाइड साहसी होती है।
9. गाइड मितव्यायी होती है।
10. गाइड मन बचपन और कर्म से शुद्ध होती है।

UNITED SECULAR SOCIETY

Designer 100

Teacher's Signature ....

Scanned with CamScanner

Topic 10 Date

ध्वज की जानकारी

1. टोली ध्वज
2. दल/कम्पनी ध्वज
3. संगठन ध्वज
4. राष्ट्रीय ध्वज
5. अन्तराष्ट्रीय ध्वज

टोली ध्वज - टोली ध्वज का रंग सफेद होता है और इसके बीच में एक गोला होता है जिसकी किनारी लाल रंग की होती है। जिसकी लं० x चौ० x 30 सेमी० त्रिकोण होती है और गोले में टोली का नाम होता है।

दल/कम्पनी ध्वज - दल कम्पनी का ध्वज का रंग नीला होता है (लं० x चौ० x 180x120) सेमी

संगठन ध्वज - हमारा स्काउट गाइड ध्वज नीला रंग का होता है जिसके बीच में पीले रंग का स्काउट गाइड का चिह्न बना होता है। इसमें सबसे ऊपर स्काउट अपने समान तीन पत्तियाँ होती हैं जो विश्व में स्काउट/गाइड संगठन को दर्शाती हैं इसकी अन्दर पीला रंग का बादल कमल का चिन्ह बना होता है।

Designer 100

Teacher's Signature

Scanned with CamScanner

Topic 11 Date

अन्तर्राष्ट्रीय ध्वज

विश्व स्काउट गाइड ध्वज

यह ध्वज गहरे बैंगनी रंग का होता है और बीच मे सफेद रंग का विश्व स्काउट बैज बना है। बैज के चारों ओर सफेद रंग की रस्सी का गोल घेरा बना होता है। इस गोल घेरे के नीचे की ओर रीफनाट लगी रही है। ध्वज की नाप 3:2 के अनुपात मे 135×90 सेमी० होती है इसमे लगी हुई रीफ नॉट विश्व भातृत्व का प्रतीक है और बैज मे दो सितारे स्काउट नियम व प्रतिज्ञा के लिखन मे सन 1961 मे स्वीकार किया जाता था। स्काउट विश्व भातृत्व का बैज दाहिनी के माध्यम मे लगा सकते है इसे अन्तर्राष्ट्रीय विश्व शिविर सम्मेलनो आदि मे फहराना जाता है अपने दलों मे यदि फहराना हो तो भारत स्काउट गाइड से झण्डे से ऊँचा और दाहिनी ओर फहराना चाहिए।

जो भारत के चरित्र को दर्शाता है नीचे की तीनो पत्तियाँ कल। कलाकल स्काउड गाइट रोवर रेंजर संगठन को दर्शाती है इस ध्वज की लं 180cm और चौ० 120 cm होती है। यह ध्वज भी स्काउट गाइड पर फहराया जाता है

Teacher's Signature ____________

Topic ______ Date ______

राष्ट्रीय ध्वज - हमारा राष्ट्रीय ध्वज तीन रंग की समान पट्टियों से मिलकर बना है सबसे ऊपर केसरिया रंग बीच मे सफेद रंग व सबसे नीचे हरे रंग की पट्टी होती है। केसरिया रंग शौर्य और बलिदान, सफेद रंग त्याग और शांति, हरा रंग खुशहाली तथा हरियाली का प्रतीक है। सफेद रंग के बीच मे नीले रंग का अशोक चक्र चिन्ह होता है। इसमे बनी २४ तिल्लियाँ हमें २४ घण्टे देश की सेवा के लिए प्रेरित करती है।

इस ध्वज की लं० 180 cm और चौ० 120 cm होती है। अनुपात मे 3:2 होती है। यदि राष्ट्रीय ध्वज किसी ध्वज इमारत पर फहराना हो तो इसका पोल छः से आठ फुट तक होना चाहिए। यदि किसी मैदान मे फहराना हो तो इसका पोल २० से २२ फीट तक होना चाहिए। राष्ट्रीय ध्वज पहले फहराया जाता है उतारते समय पहले संस्था का ध्वज पहले उतारते है। फिर बाद मे राष्ट्रीय ध्वज को उतारा जाता है।

विश्व गाइड ध्वज - विश्व गर्ल्स गाइड एसोसिएशन और गर्ल स्काउट की विश्व समीति ने मई 1961 मे इसे नये विश्व गाइड ध्वज को अपनाया है। इस ध्वज की नाप 135×90cm होती है इसके गहरे चमकदार नीले रंग की पृष्ठभूमि पर झण्डे के सबसे ऊपर ~~हाइस्त~~ के कोने पर सुनहरी के

Teacher's Signature ______

Designer 100

Topic

Date / /

जिसके यह भी तीन प्रतिज्ञाओ के प्रतीक है। जिनके नीचे की ओर सफेद रंग मे उलटे CL की शक्ल मे एक आकृति है जो शक्ति की प्रतीक है।

इस ध्वज का नीला रंग विश्व की गाइडे मे बहिनचारा (sisterhood) का प्रतीक है तथा तीन पखुडिया तीन प्रतिज्ञाओ को याद दिलाती है। वेज के प्रतीक है जो गाइडे को सही मार्ग एक दिशा की ओर अग्रसर होने का आदेश देती है। त्रिदल के नीचे अग्नि की एक लपट है जो मानव जाति के प्रेम के प्रतीक है। त्रीदल के बाहर का घेरा हमारे विश्व व्यापी संगठन को प्रदर्शित करता है। नीचे घेरा पेरा खुला होना इस बात का प्रतीक है। कोई भी मतावलम्बी गाइड बिरादरी प्रवेश न कर सके।

स्कार्फ का ज्ञान

बादामी रंग का स्कार्फ - H.W.B के लिए
हरे रंग का स्कार्फ - सचिव के लिए
मलरूम रंग का स्कार्फ - रोवर / रेंजर के लिए

UNITED SECULAR SOCIETY

WRITO-LINE Designer

Scanned with CamScanner

Topic Date / /

प्रतिशील प्रशिक्षण —

1. बेसिक स्काउट मास्टर / गाइड कैप्टन कोर्स
2. एडवांस स्काउट मास्टर / गाइड कैप्टन कोर्स
3. Assignment Study Scout master / Guide Caption Course
4. H.W.B वुड बैज स्काउट मास्टर / गाइड कैप्टन कोर्स
5. Pre - A.L.T स्काउट मास्टर / गाइड कैप्टन कोर्स
6. ए.एल.टी स्काउट मास्टर / गाइड कैप्टन कोर्स
7. एल.टी. लीडर ट्रेनर स्काउट मास्टर / गाइड कैप्टन कोर्स

LOC - leader of the course

रोवर / रेंजर — 17 से 25 वर्ष तक के लड़के - लड़कियाँ होती हैं इनमें 5 से 6 की एक टोली होती है चार टोलियों में को मिलाकर एक कुल या दान बनता है रोवर के सभी कार्य अर्द्धचन्द्राकार में होते है रेंजर के सभी कार्य V की आकार में होते है। लीडर को रोवर लीडर या रेंजर लीडर कहते है।

UNITED SECULAR SOCIETY

सिद्धान्त —

इनका सिद्धान्त है सेवा करना।

गाँठ का बन्धन

स्काउट गाइड के लिए रस्सी बहुत उपयोगी है सूत की लगभग आधा इंच मोटी एक रस्सी यदि हो सके तो दो रंगो मे रंगी हुई लगभग तीन मी॰ लम्बी होनी चाहिए। रस्सी के जीवन रोडी भी कहते है क्योंकि इससे अनेक सेवा मे जीवन तक तो रक्षा होती है

निम्न प्रकार की गाँठ बन्धन होती है,

Topic Date __/__/____

बिना बर्तन के चावल उबालना -
चावल के आधे घण्टे तक पानी में भिगो दे। इसके बाद होली दोस्ती में चावल बांध कर गड्ढे में रख दे। ऊपर से भरी रहनी पड़े और गीली मिट्टी रखकर आग लगा दें। आधे घण्टे में चावल पक जायेगा।

चाय बनाना - देखने मे बहुत आसान है। पर इसका भी पूर्व प्रयास आवश्यक है। चाय का पानी केतली मे जब उबल जाये तथा इसमे पत्ती डालनी चाहिए। साधारण एक चम्मच शक्कर व दूध डालने का भी अनुमान कर लेना चाहिए।

तम्बू निर्माण - तम्बू निर्माण भी एक ऐसी कला है। जब किसी जंगल मे फसने पर या रखना न मिलने पर दो चार व्यक्ति के लिए रहने लिए रात्रि व दिन का प्रबन्ध है। इसके निर्माण मे व्यक्तियो की संख्या के अनुसार सामान की आवश्यकता होती है।

UNITED SECULAR SOCIETY

WRITO-LINE Designer

Scanned with CamScanner

Topic

Date / /

टेन्ट का सामान

- छः लाठी या डुण्डे सामान लम्बाई वाले।
- चार डबल बैड की चादरें या सिंगल बैड की छः चादर
- खोलों का सामान
- २० बतासे की लोहे की कीले
- सूई धागा
- २० मीटर सूत्र की डोरी
- प्राथमिक सहायता बाक्स, मंदिर अग्निशासन रसोई आदि

तम्बू लगाने हेतु सम्बन्धी आवश्यक बातें -

तम्बू के चारो ओर लगभग ५ चौड़ी खाई खोदनी चाहिए ताकि बर्षा के पानी और पानी कीड़े आदि से सुरक्षा हो सके।

सर्व धर्म प्रार्थना

प्रात: स्मशानि

प्रात: शमशानि हृदि संस्फुरदास ज्ञान्म तत्वम्।
सक्षत्चिद सुशवस परमहस गतिम् वरीयान
यत! स्वपन जागर सुबुदान औवति नित्यम
बदवस्न निष्फूल हम अहं न च भूत सह प्रातर
भाजमि मानसी एव अनुगेहण।
यह नीति नेति बचनैर निगमा अवोचुग।
व देव - देव देवमजयीच्युत माहु ग्रयम या
प्रातार नमामि तमस परमकर्णम
पूर्वम समातम पदम पुरुषोत्तमाख्यम यस्मिन ३.

Topic ______ Date __/__/__

सरस्वती वन्दना

या कुन्देन्दु तुषार-हार धवला या शुभ्र वस्त्रा वृता
या वीणा वरदण्ड मंडित करा या श्वेत पद्मासना
या ब्रह्माच्युत शंकर प्रभृतिभिर देवैः सदा वन्दिता
या माम पातु सरस्वती भगवती निःशेष जाड्यापहा।

गुरु महिमा

गुरुर ब्रह्मा गुरुर विष्णु गुरुर देवो महेश्वरः,
गुरु साक्षात परब्रह्मा तस्मै श्री गुरुवे नमः

प्राथमिक चिकित्सा

प्र०1 प्राथमिक चिकित्सा किसे कहते है?
उ०- डाक्टर के आने से पूर्व किसी भी दुर्घटना स्थल पर दुर्घनाग्रस्त व्यक्ति को उपलब्ध साधनो द्वारा जो उपलब्ध जो सहायता प्रदान की जाती है उसे प्राथमिक चिकित्सा कहते है।

प्र०2 प्राथमिक चिकित्सा क्यों की जाती है?
उ०2- प्राथमिक चिकित्सा रोगी को तुरन्त आराम पहुँचाने तथा उसको जान बचाने के लिए प्राथमिक चिकित्सा की जाती है।

प्र०3 प्राथमिक चिकित्सा बाक्स मे क्या सामग्री होनी चाहिए?
उ०3- प्राथमिक चिकित्सा बाक्स -
आवश्यकता है। व्यक्तिगत स्काउट प्रत्येक दल मे इसका होना भी प्राथमिक सहायता पेटिका रखते है। साधारण तथा प्राथमिक सहायता बाक्स मे निम्न सामान होती है। इसका उपयोग जानना चाहिए।

Topic Date __/__/____

आवश्यक सामान - टिकनी पट्टियां एक मीटर चौकोर मारकीन काफी कर काटकर रखना सकती है। ऐसी पट्टियां लपेटनी मलमल मे 2 चौड़ी आधा भी से 2 मीटर तक की या दो जो अलग अलग रोल करी छपी है। गाज 1-5 से 4-5 के टुकड़े सई। सभी प्रेशर कुकर मे स्टर लाइन्ट कच्ची चिमती, थर्मामीटर आँख धोने का प्याला कैंची ब्लेड आदि औषधियां है।

डिटॉल - किटाणु नाशक चोट पर घात आदि को सफाई के लिए।

- लाल दवा (पोटेशियम परमैगनेट) - कीटाणु नाशक नामक पानी से साफ करने के लिए
- एक ट्यूब सो फ्राइसिन क्रीम - घात पर लगने का न मिलने पर सिबाजोल पाउडर घात पर लगाने के लिए।
- खाने का सोडा - पेट दर्द, गैस का दर्द दूर करने के लिए। दांत लगाने से दर्द दूर होता है। लाल दवा और खाने का सोडा बराबर भाग सुंघाने से ठिक जाती है। जिससे बेहोशी दूर होती है।
- बरनोल - जलने पर लगाने मे काम आती है।
- एल्बुसिड - आँखो मे पड़ी मिट्टी के प्रथम प्रभाव तथा किन रोगो से बचाती है।
- अमृतधारा - हैजे मे, सिर दर्द मे बाम की तरह काम आती है।
- स्प्रिट - घात को साफ करने मे काम आती है।
- आयोडिन - बन्द चोट आदि पर लगाने के लिए।

UNITED SECULAR SOCIETY

Scanned with CamScanner

Topic Date / /

प्र०4 प्राथमिक चिकित्सा मे क्या गुण होना चाहिए।
उ०- बुद्धिमानी, धैर्य, विनम्र स्वामी, तुरन्त निर्णय लेने वाला। प्राथमिक चिकित्सा के बारे मे जानकारी हो।

प्र०5 स्ट्रेचर कितने प्रकार के होते है।
उ०5 स्ट्रेचर दो प्रकार के होते है।
1. स्थायी स्ट्रेचर 2. अस्थायी स्ट्रेचर
1. स्थायी स्ट्रेचर अस्पताल मे होता है।
2. अस्थायी स्ट्रेचर स्काउट गाइड कैम्प बनाते है जैसे डंडियों से स्कार्फ से बोरियों से आदि।

प्र०6 जलने व झुलसने मे क्या अंतर है?
उ०6 जलना व झुलसना- आग का गोला गर्म धातु और इसी प्रकार की खुरदरा चीजो के बदन मे लग जाने से ~~पहले से~~ चमड़ा जल जाती है और जब गर्म तेल उबलता हुआ पानी या इसी प्रकार की पतली चीजो से बदन जल तथा इसे झुलसना कहते है

1. विक्स गोली - खांसी दूर करने मे विक्स व थोरिक्स नाक सोने आदि के दर्द आदि पर मिलने मे।
2. बोरिक एसिड पाउडर - घाव आदि धोने मे।
3. मरकरोक्रोम - पानी मे घोलकर घाव आदि। धोने से या लगाने से।
4. कारटोलिक लोशन - घाव साफ करने मे।
5. गिलसरीन - फुंसी से गले आदि की खराश दूर करने मे आती है
6. रंग सिप्रन की गोलियाँ - एक टिकियाँ सर्दी जुखाम को दूर करती है अधिक मात्रा डॉक्टर से पूछ कर

UNITED SECULAR SOCIETY

WRITO-LINE Designer

Scanned with CamScanner

Topic Date / /

7. चिपकना प्लास्टर - घाव को ढककर ठीक करने मे
8. यदि हो सके तो खून रोकने, जलने दर्द को दूर करने के लिए स्प्रे रखो।

प्र07 कृत्रिम श्वासन प्रक्रिया क्या है?
उ07 कृत्रिम श्वास प्रक्रिया वह जिसमे कोई व्यक्ति पानी मे डुबने या बेहोश होने पर रोगी को पीठ के बल चित्त लिटा दिया जाता है दो एक हाथ से नीचे का जबड़ा जीभ बाहर निकाले रहे। उसके मुँह के ऊपर अपना मुँह रखे और पूरी साँस रोगी के अन्दर डाले जिससे फेफड़ो तक हवा पहुँच जाये और छाती फूल जाये। फिर अपना मुँह हटा ले ताकि रोगी की साँस बाहर निकल जाये। यह क्रिया 1 मिनट मे दस बार करते रहो।

प्र08 साँप के काटने पर क्या उपचार करना चाहिए?
उ08 साँप के काटने के दो निशान लगभग 1 इन्च के फासले पर सूई चुभ जाने के समान होते है। डा० आने अत: तक निम्न प्रकार की सहायता करनी चाहिए।
1. काटने की जगह के दो ऊपर साफ कर दो और यदि डंक हो तो निकाल दो।
2. जिस अंग मे साँप ने काटा है उसके नीचे व ऊपर कस कर दो बाँध बाँधो। जिससे खून का दौरा कम हो जाये।
3. 20 मिनट बाद 1 मिनट के लिए खोल कर फिर बाँध दो। काटने के चारो ओर बिना नमक व बर्फ रख दो जब पिघल जाये तो फिर रख दो। इससे विष मे उपस्थित enzyme कहते है प्रभावहीन हो जाये तो इसे Cryotherapy कहते है।

UNITED SECULAR SOCIETY

Scanned with CamScanner

Topic Date / /

प्र० ९ बिजली का करंट लगने से क्या उपचार करना चाहिए?

उ० ९ बिजली के कारण कई बार झटका लग जाता है। आजकल बिजली बड़ी खतरनाक है। वह मनुष्य अपने से चिपका लेती है। जब कभी ऐसी स्थिति आये तो फौरन खिंचाव बंद कर देना चाहिए। यदि ऐसा न हो सके तो लकड़ी की लाठी आदि से भी सहायता ली जाती है। लकड़ी की सहायता से रोगी को छुड़ाने रबड़ के जूते, चटाई, लकड़ी की तरफ की खड़ाऊ रबड़ के दस्ताने आदि का प्रयोग करके इसे हटाइये। लकड़ी की वस्तु किसी पर चढ़कर रोगी को छुड़ाया जा सकता है। रोगी के गले में सूखा कपड़ा धोती आदि। डालकर खींचा जा सकता है। रोगी के जीभ को पकड़कर तुरन्त असली स्थिति में ले आइये और जले हुए का इलाज करिये।

प्र० १० नकसीर छूटने पर क्या उपचार करना चाहिए।

उ० १० मरीज को खुली हवा में या खुली खिड़की के पास बिठा दो और सिर के पीछे से तरफ जरा सा झुका दो हाथों से सिर को थोड़ा ऊपर उठाकर किसी साथी को पकड़ा दो छाती और गर्दन पर के तंग कपड़ों को खोल दो। बर्फ के टुकड़े या ठंडे पानी की गददी नाक पर और गर्दन की तरफ के पीछे की तरफ लगाओ। मरीज से कहो कि मुँह खुला रखें। और नाक के रास्ते साँस लें। और नाक के रास्ते साँस न छोड़ें।

UNITED SECULAR SOCIETY

WRITO-LINE Designer

Scanned with CamScanner

Topic

Date / /

कैम्प- फायर गीत

आग हुई है रोशन आओ
और आग के पास
आग से रोशन अपनी बस्ती
कैसी बुलन्दी कैसी धरती
रंजो आलम को भूलो भुलाओ
आओ आओ आग के पास
आग हुई है.....
सूरज डूबा निकले तारे
खत्म हुआ सब काम हमारे
मिलकर भाग्य जगाओ
आओ आग के पास
आग हुई है रोशन आओ
आओ आग के पास
आग हुई है.....

रामधुन

रघुपति राघव राजा राम - पतित पावन सीताराम।
सीताराम सीताराम भज प्यारे तू सीताराम ॥
ईश्वर अल्ला तेरे नाम सबको सन्मति दे भगवान।

नाम धुन

जय बोलो संत धर्मी की, जय बोलो संत कर्मी की।
जय बोलो मानवता की, जय बोलो जनता की।
पिछड़ी कोई न जाति हो, सब से सबकी प्रीति हो।
देश धर्म से नीति हो, हम संत के ही साथी हो।
हम सब कष्ट उठायेंगे, सब मिलकर खुशियां पायेंगे।
सब मिल धुन धुन गायेंगे, सत का प्रेम फैलायेंगे।

WRITO-LINE Designer

Scanned with CamScanner

UNITED SECULAR SOCIETY

Topic Date __/__/__

व्यक्तिगत आस्था प्रार्थना
(इन्डिविजुवल फैथ प्रेयर वर्णमाला अल्फबेटिकली)

ओम जय जगदीश हरे स्वामी जय जगदीश हरे
भक्त जनों के संकट, दास जनों के संकट
पल में दूर करे, ओम जय जगदीश हरे।
स्वामी जय जगदीश हरे।।

मौन प्रार्थना
मौन प्रार्थना (1 मिनट के लिए)

शान्ति पाठ

सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु।
सर्वे सन्तु निरामय।।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु।
मॉ कश्चिद दुःख भाग्भवेत।।
ओऽम् शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

UNITED SECULAR SOCIETY

WRITO-LINE Designer

Scanned with CamScanner

Topic　　　　　　　　　　Date __/__/____

साधारण आवश्यक व्यायाम . बी॰ पी॰ की 6 कसरतें

यह व्यायाम केवल 10 मिनट के लिए प्रातः उठने के उपरान्त एवं सोने से पूर्व कर लेना चाहिए। खुली वायु मे कम से कम कपड़े पहनकर करना चाहिए। यह स्काउटिंग पर बाजू के लिए गये हैं और बी॰ पी॰ 6 कसरतें के नाम से संसार मे विख्यात निम्न प्रकार से है।

दोनों हाथो की हथेलियों से सिर गले चेहरे और गर्दन को कसकर रगड़ो बालों मे कंघा करो। दांत, मुंह और नाक साफ कर एक बड़ा गिलास पानी पीकर नीचे के व्यायाम करें।

2. सोने के लिए - सामने को झुककर साँस निकाल दें फिर हाथों को धीरे - धीरे सिर से ऊपर उठाते हुए जितना हो सके नाक से सांस लेते रहें। पीछे से झुकें। धीरे - धीरे हाथों के बगल से लगाओ। सांस निकालते हुए (Thanks) कहो फिर आगे को झुकते हुए शेष सांस निकाल दें। गिनते हुए ऐसे 12 बार पूरी प्रकीया करें।

3. पेट के लिए - सीधे खड़े हो हाथ सामने फैलाओ। पैरों और हाथों के बिना हिलाये सांस लेते ही हाथ जितना हो सके दायी ओर को ले जाओ फिर सांस छोड दो और फिर इसी तरह बायी और ले जाकर करो 12 बार ऐसा करो बायी और ले जाते हुए गिनो और बताओ आदि भी कहते जाओ।

4. कमर के लिए - सावधान होकर हाथ मिलाकर सिर के ऊपर उठाओ व साँस लो आगे को झुकते हुए कमर का ऊपर का भाग घुमाते हुए कमर

UNITED SECULAR SOCIETY

WRITE-LINE Designer

Scanned with CamScanner

Topic Date / /

(चिना की भांति) एक ओर के सामने फिर दूसरी ओर फिर पीछे झुकते हुए श्वासँ छोड़ते हुए वृत्त बनाओ निगाह पीछे रहे। 6 बार ऐसा करें।

5. टांग और पंजो के पीछे के लिए -
नंगे पैर सावधान होकर पंजे पर खड़े हो घुटने के बाहर निकालो धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए बैठो फिर सांस लेते हुए उठो। 2 बार ऐसा करें। (एड़ी सारे समय जमीन पर न करें)।

पाँच प्रेरणात्मक गीत

हिम्मत बड़ी है।

हिम्मत बड़ी है। हिम्मत बड़ी है। हिम्मत से कुछ कम जब तक न मिले मंजिल का पता न रुकना, न कहीं आराम लो तूफानों का रूप भी बदल जायेगा। चट्टानों का दिल पिघल जायेगा। हिमालय भी धरती मे धस जायेगा। अगर डटकर कोई संग्राम हो
हिम्मत बड़ी है। - - - - - - - -

जो सोते है। तो सोते ही रहेंगे, जो रोते ही रोते ही रहेंगे। हंसने वाले हंसते ही रहेंगे। हाथों में हिम्मत थाम लो। हिम्मत बड़ी है। - - - - - - -

जो दुख से डरे वह इंसान क्या जो आहें भरे वो इंसान क्या वो इंसान है जो धरती [illegible] कर आसमां [illegible] में थाम लो
हिम्मत बड़ी है। - - - - - - -

UNITED SECULAR SOCIETY

WRITO-LINE Designer

Scanned with CamScanner

Topic

Date / /

करले भारत माँ की सेवा

करले भारत माँ की सेवा जीवन सुखी बीत जाए
जिस माता ने दूध पिलाया पाल पोस बड़ा बनाया
यदि उसके कुछ काम न आया पूत कपूत कहाया
करले भारत माँ ...
दया धर्म की लाठी संग ले, सेवा के संग मे मन रंग ले।
देश भक्ति का प्रण तू ले जन्म सफल हो जायेगा
कर ले भारत ...

दस सिंह नाद

1. तन पर होते - वस्त्र स्वदेशी
मन मे होते - भाव स्वदेशी
घर मे होते - माल स्वदेशी
मरने पर होते - कफन स्वदेशी
कहो भाई - स्वदेशी, स्वदेशी, स्वदेशी

2. अपना-अपना - काम करेंगे
अपनी माँ का - नाम करेंगे
तनिक न हम - विश्राम करेंगे
बढ़े चलेंगे - हम-हम-हम
धम-धम-धम - गम-गम-गम

3. क्या करेंगे - परोपकार
क्या करेंगे - देशोद्धार
क्या करेंगे - चमत्कार
क्या करेंगे - परोपकार, देशोद्धार, चमत्कार

UNITED SECULAR SOCIETY

WRITO-LINE Designer

Scanned with CamScanner

Topic Date / /

4. खतरा आया - आने दो
खतरा आया - आने दो हमें वीर बन जाने दो
खतरा आया - आने दो हमें वीर बन जाने दो, कुछ करके दिखाओ
खतरा आया - आने दो हमें वीर बन जाने दो कुछ करके दिखाओ

5. बस एक हमारा नारा है - तैयार रहो तैयार रहो
बस यह सिद्धान्त हमारा है - तैयार रहो तैयार रहो
पग पीछे न हटे प्राण से - तैयार रहो तैयार रहो

6. हैं आने वाले कल की - हम तस्वीर हैं।
नाज़ करेगी दुनिया हम पर - दुनिया की तकदीर हैं।
हंसते चले जमाने मे हम - चलता हुआ एक तीर हैं।
तोड न सके दुश्मन जिसको - हम ऐसी जंजीर हैं।

7. दंगों को मिलकर - रोकेंगे
गुंडो को मिलकर - ठोकेंगे
फूट की आग - न बढ़ने देंगे
भारतवासी - एक बनेंगे

8. आलस करें - भार भाग देंगे
उद्यम को - शंख बजा देंगे
बिछुडो को - पुनः मिला देंगे
भारत के बच्चों को - सेवा का पाठ पढ़ा देंगे।

9. स्वागत करो स्वागत करो - किसका - किसका
मुख्य अतिथि का - स्वागत है। स्वागत है
मुख्य अतिथि का - हर्ष - हर्ष
हर्ष - हर्ष - जय

UNITED SECULAR SOCIETY

WRITO-LINE Designer

Scanned with CamScanner

Topic Date / /

10. पथ प्रदर्शक कौन कहलाता - श्री राम वाजपेयी
पथ प्रदर्शक कौन कहलाता - मदन मोहन मालवीय
पथ प्रदर्शक कौन कहलाता - लार्ड बेडेन पावेल
स्काउट प्रतिज्ञा सबल रहेंगे - धुन की, धुन की
धुन की।

प्रश्न - उत्तर

प्र०1 विश्व मे स्काउटिंग के जनक का पूरा नाम क्या
उ०1 सर राबर्ट स्टीफेंसन स्मिथ बेडेन पावेल है।

प्र०2 बी० पी० का जन्म कहाँ और कब हुआ?
उ०2 22 फरवरी 1857 ई० मे इंगलैण्ड मे हुआ।

प्र०3 बी० पी० सेना मे भर्ती किस सन से हुआ?
उ०3 बी० पी० सेना मे 1876 मे 19 वर्ष की आयु मे हुआ

प्र०4 बी० पी० को जंगली जाति द्वारा क्या नाम दिया?
उ०4 इम्पीसा कभी न सोने वाला भेड़िया कहा गया।

प्र०5 स्काउटिंग का प्रथम कैम्प कहाँ और किस सन मे लगाया गया?
उ०5
उ०5 सन 1907 ब्राउन सी द्वीप पर प्रथम कैंप लगाया गया।

प्र०6 बी० पी० ने स्काउटिंग फार ब्वायज किस सन मे लिखी?
उ०6 सन 1908 मे लिखी गयी।

प्र०7 बी० पी० की बहन का क्या नाम है?
उ०7 बी० पी० की बहन का नाम मिस एगनेस था।

UNITED SECULAR SOCIETY

WRITO-LINE Designer

Scanned with CamScanner

Topic Date / /

प्र०8 स्काउट की प्रथम रैली कहाँ और किस सन् मे हुई
उ०8 स्काउट सन् 1909 मे क्रिस्टल पैलेस लंदन मे हुई।

प्र०9 स्काउटिंग मे सर्वप्रथम बया हाथ किसने मिलाया।
उ०9 आशिन्त कबीले के ~~लिए~~ सरदार प्रेम्पेट ने बी० पी० से मिलाया।

प्र०10 गाइडिंग की शुरुआत कहाँ स्थापित किस सन् मे की गई?
उ०10 सन् 1909 मे

प्र०11 भारत मे गाइडिंग की प्रथम कम्पनी कहाँ स्थापित की गई
उ०11 पूना मे

प्र०12 भारत मे स्काउटिंग लाने का श्रेय किन महापुरुषो को जाता है?
उ०12 (1) पं० श्री राम बाजपेयी (2) पं० मदन मोहन मालवीय
(3) डा० हृदयनाथ कुंजरू (4) श्रीमती ऐनी बेसेन्ट
(5) जी० एस० अरुण्डेल

प्र०13 बी० पी० की शादी किस सन् मे हुई और भारत कब आये?
उ०13 सन् 1912 मे

प्र०14 बी० पी० की पत्नि का क्या नाम था?
उ०14 ओलिव सेंट क्लेयर ~~का~~ थामस

प्र०15 विश्व स्तर गाइड को किस नाम से जाना जाता है?
उ०15 गर्ल स्काउट

प्र०16 विश्व मे बि० पी० को सर्वश्रेष्ठ स्काउट घोषित किया जाता है और लेडी बी० पी० को भी सर्वश्रेष्ठ गाइड
उ०16 सन् 1920 मे बि० पी० और 1930 मे लेडी बी० पी० को

UNITED SECULAR SOCIETY
WRITO-LINE Designer
Scanned with CamScanner