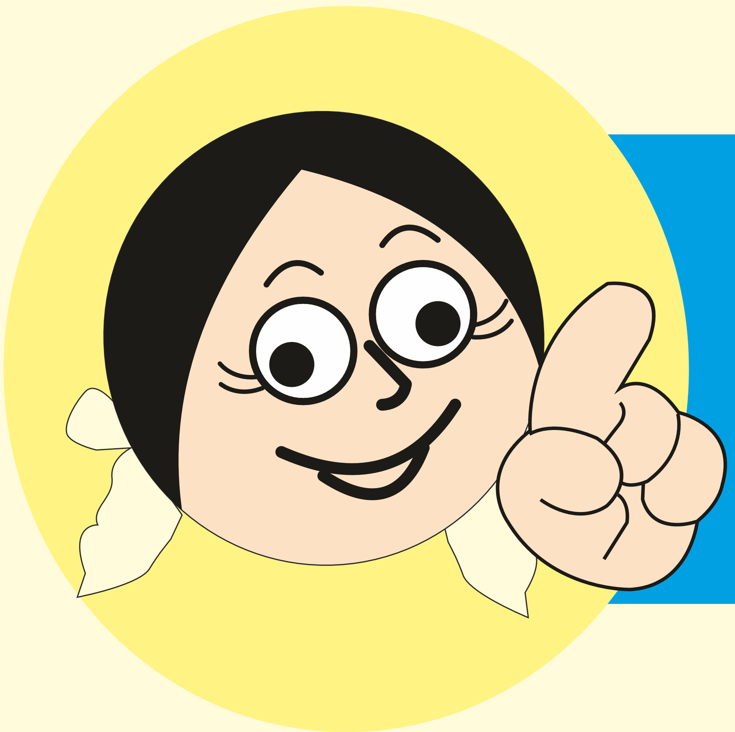
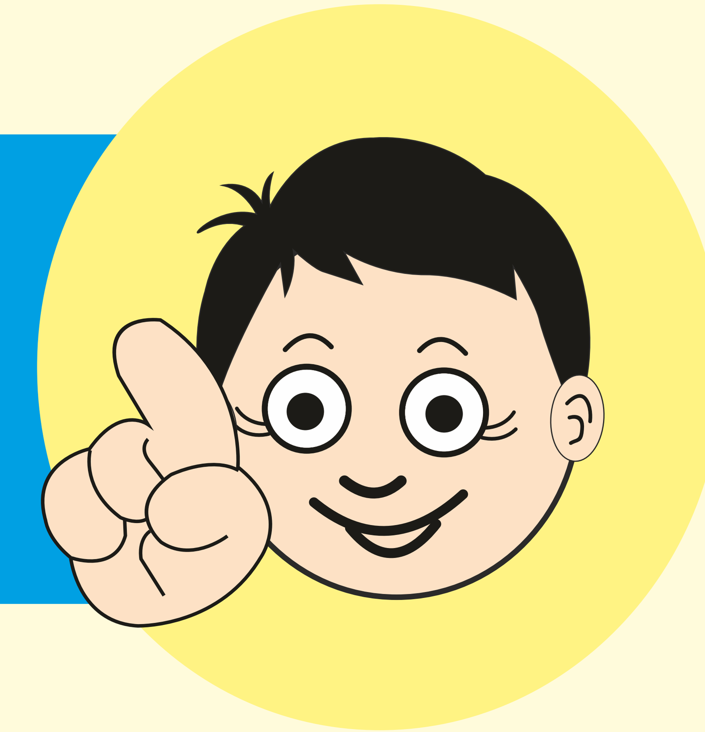
Azim Premji Philanthropic Initiatives

ST & SC Development, Minorities & Backward Classes Welfare Department
Government of Odisha

UNFPA
United Nations Population Fund



ମୋର ଶରୀର ମୋର ଅଧିକାର



ମୋର ଇଚ୍ଛା ବିରୁଦ୍ଧରେ କିମ୍ବା ବିନା ଅନୁମତିରେ ମୋର ଶରୀରକୁ କେହି ସ୍ପର୍ଶ ବା ଛୁଇଁ ପାରିବେ ନାହିଁ । ମୋର ଅଧିକାର ଅଛି କାହାର ସ୍ପର୍ଶ ବା ଛୁଇଁବା ମୋତେ ଭଲ ଲାଗୁନଥିଲେ ମୁଁ 'ନା' କହିପାରିବି ।

କାହାର ସ୍ପର୍ଶ ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଅଶ୍ୱସ୍ତିକର ବା ଅସୁରକ୍ଷିତ ଲାଗୁଥାଏ କିମ୍ବା ଆପଣ କୌଣସି ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥାନ୍ତି,

ମନେରଖନ୍ତୁ

ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିକଟରୁ ବା ସେ ସ୍ଥାନରୁ ଦୌଡ଼ିକି ପଳାନ୍ତୁ

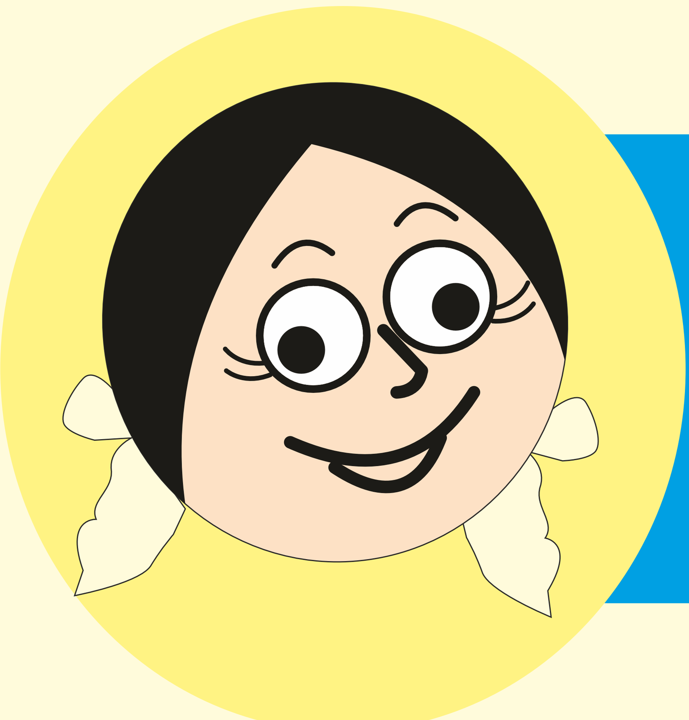
ଏକୁଟିଆ ନିର୍ଜନ ସ୍ଥାନକୁ କିଏ ଡାକୁଥିଲେ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଆପଣଙ୍କୁ ଦଣ୍ଡ ମିଳିବ, ପରୀକ୍ଷାରେ ମାର୍କ କାଟି ଦିଆଯିବ, ମିଳୁଥିବା ସୁବିଧା ସୁଯୋଗରୁ ଆପଣଙ୍କୁ ବଂଚିତ କରାଯିବ କିମ୍ବା ସ୍କୁଲ / ହଷ୍ଟେଲରୁ ବାହାର କରି ଦିଆଯିବ ଏହି ଭୟରେ ଘଟଣାଟିକୁ ଗୁପ୍ତ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଯଦି ଏପରି କିଛି ଘଟଣା ଘଟୁଛି ତେବେ ଉଚ୍ଚ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କୁ ରିପୋର୍ଟ କରନ୍ତୁ ବା ଟୋଲ୍ ଫ୍ରି ନଂ **1800 345 3040** ବା ଚାଇଲ୍ଡ ଲାଇନ ନଂ **1098** ରେ ଫୋନ୍ କରନ୍ତୁ

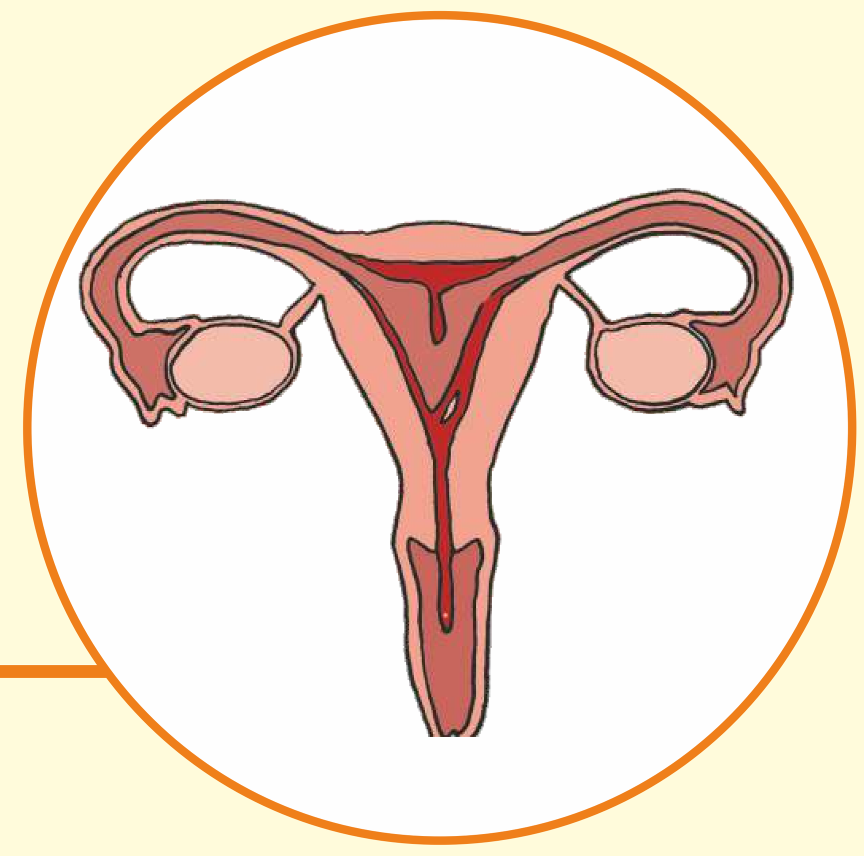
ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରତି ହେଉଥିବା ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ପାଇଁ ଆପଣ ଆଦୌ ଦାୟୀ ନୁହଁନ୍ତି । ନିଜର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢାନ୍ତୁ ।

Azim Premji Philanthropic Initiatives | ST & SC Development, Minorities & Backward Classes Welfare Department, Government of Odisha | UNFPA United Nations Population Fund

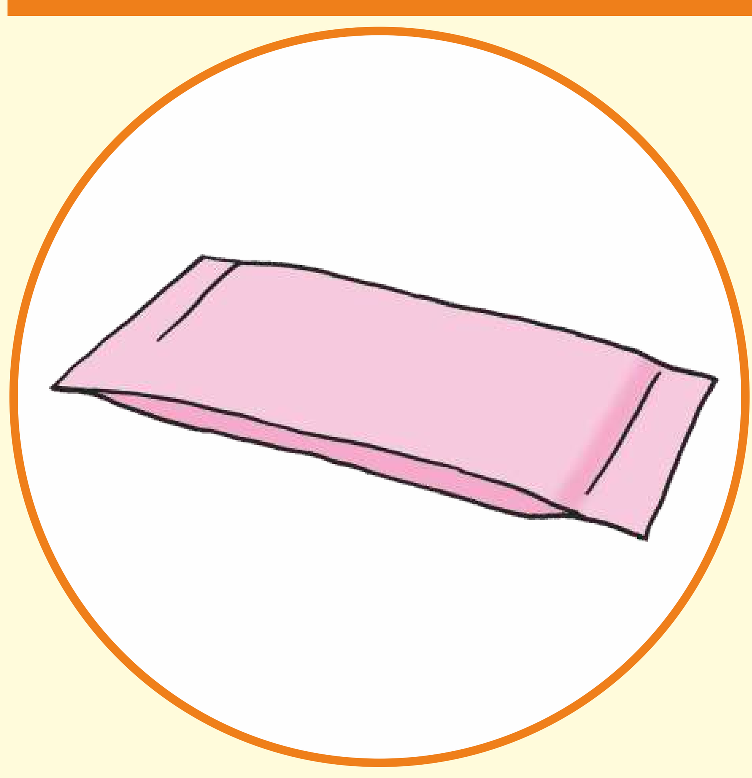


ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ

ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ପ୍ରତି ମାସରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟବଧାନରେ ୨୧ ରୁ ୩୫ ଦିନ ଭିତରେ ଏହା ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାୟତଃ ୯, ୧୦ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ୧୪ ବର୍ଷ ବୟସ ଭିତରେ କିଶୋରୀଟିଏ ପ୍ରଥମ ଋତୁସ୍ରାବ ଦେଖିଥାଏ ।



ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ନଷ୍ଟ କରିବାର ପଦ୍ଧତି



ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ୍ ପ୍ରତି ୪-୬ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ବଦଳାଇବା ଉଚିତ । ସ୍ରାବର ମାତ୍ରା ଅନୁସାରେ ଆପଣ ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ୍ ବଦଳାଇ ପାରିବେ ।

ବ୍ୟବହୃତ ପ୍ୟାଡ୍‌କୁ ପୁରୁଣା ଖବରକାଗଜରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଡଷ୍ଟବିନ୍‌ରେ ପକାଇବା ଉଚିତ କିମ୍ବା ଗାତ ଖୋଳି ପୋତିଦେବା ଉଚିତ । ସ୍କୁଲରେ ଇନ୍‌ସିନେରେଟର ମେସିନ ଥିଲେ ବ୍ୟବହୃତ ପ୍ୟାଡ୍ ସେଥିରେ ପକାଇ ପୋଡ଼ି ପାରିବେ ।

ଋତୁସ୍ରାବଜନିତ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

- ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ଶରୀରରୁ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ରକ୍ତ ଅଶୁଦ୍ଧ ଅଟେ
- ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ଝିଅଟିଏ ଅପବିତ୍ର ହୋଇଥାଏ ତେଣୁ ସେ ମନ୍ଦିର, ରୋଷେଇ ଘର ପ୍ରବେଶ ନ କରିବା ସହ ଶୁଭକାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗଦେବ ନାହିଁ, ଆଚାର ଖରାପ ହୋଇଯାଏ, ତୁଳସୀଗଛ ଛୁଇଁଲେ ତାହା ମରିଯାଏ
- ଋତୁସ୍ରାବ ହେଉଥିବା ବେଳେ ଅଲଗା ରହିବା, ଅଲଗା ବିଛଣାରେ ଶୋଇବା, ଅଲଗା ବାସନରେ ଖାଇବା ଉଚିତ
- ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ତୁରନ୍ତ / ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ
- ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ସ୍କୁଲକୁ ଯିବା ବା ଖେଳାଖେଳି କରିବା ଅନୁଚିତ
- ବ୍ୟବହୃତ ପ୍ୟାଡ୍‌କୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ତାକୁ ଡଷ୍ଟବିନ୍, ଗାତ ବା ଇନ୍‌ସିନେରେଟର ମେସିନରେ ପକାଇବା ଉଚିତ କିନ୍ତୁ ପ୍ୟାଡ୍‌କୁ ପୋଡ଼ିବା ଅନୁଚିତ ନଚେତ ପେଟ କାଟିବ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଗର୍ଭ ରହିବ ନାହିଁ

ଉପରଲିଖିତ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣାର କୌଣସି ସତ୍ୟାସତ୍ୟ ନାହିଁ ।

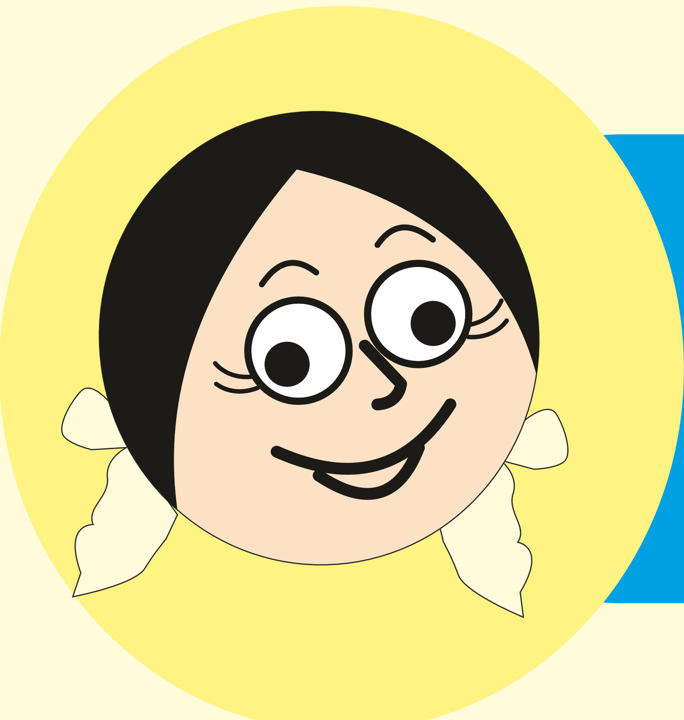
ଖୁସି ଯୋଜନା ମାଧ୍ୟମରେ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର, ସରକାରୀ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ୟୟନରତ ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ମାଗଣାରେ ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ୍ ଯୋଗାଇ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛନ୍ତି । ଖୁସି ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ୍ ୩ ମାସରେ ଥରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବ । ଏଥିରେ ୫୪ ଟି ପ୍ୟାଡ୍ ରହିଥାଏ । ଯାହାକୁ ଛାତ୍ରୀଜଣକ ୩ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ ।

ଖୁସି: ଓଡିଶା ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଖୁସିର ଖବର ଏବଂ ଏକ ଅନନ୍ୟ ଯୋଜନା

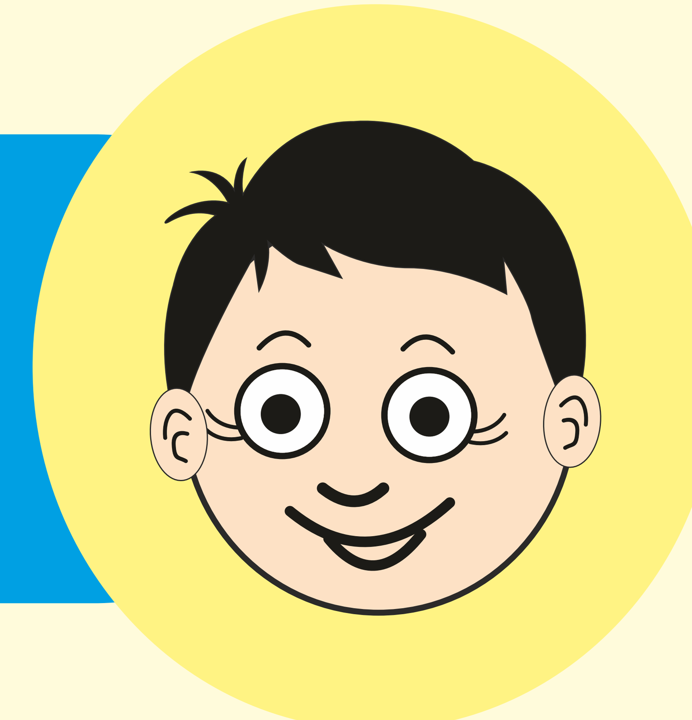
Azim Premji Philanthropic Initiatives

ST & SC Development, Minorities & Backward Classes Welfare Department
Government of Odisha

UNFPA
United Nations Population Fund



ଲିଙ୍ଗଗତ ସମାନତା



ଆମେ ଆମ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ସହିତ
ବଞ୍ଚିବାର କୌଶଳ ମଧ୍ୟ ଶିଖାଇଥାଉ ।
... କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କର?

ମୋ ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ମୋ ଭାଇ ମୋତେ
ଘରକାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଆନ୍ତି ।
... କିନ୍ତୁ ତୁମ କ୍ଷେତ୍ରରେ?

ଆମ ଘରେ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ
ପୁଅମାନଙ୍କ ପରି ସମାନ ଅଧିକାର ଦିଆଯାଏ ।
... କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ?

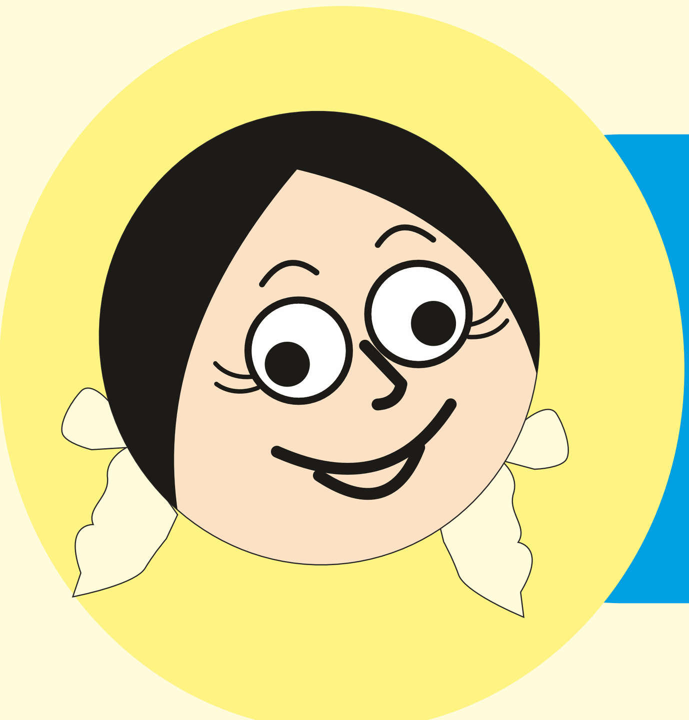
ଆମ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଝିଅ ଓ ପୁଅ ଉଭୟଙ୍କୁ ପାଠ ସହିତ
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ଭିତ୍ତିକ କୌଶଳ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ ।
... କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କର?

ଲିଙ୍ଗଗତ ସମାନତା ଭିତ୍ତିରେ ଉଭୟ ପୁଅ ଓ ଝିଅଙ୍କର ବଞ୍ଚିବାର ସମାନ ଅଧିକାର ରହିଛି

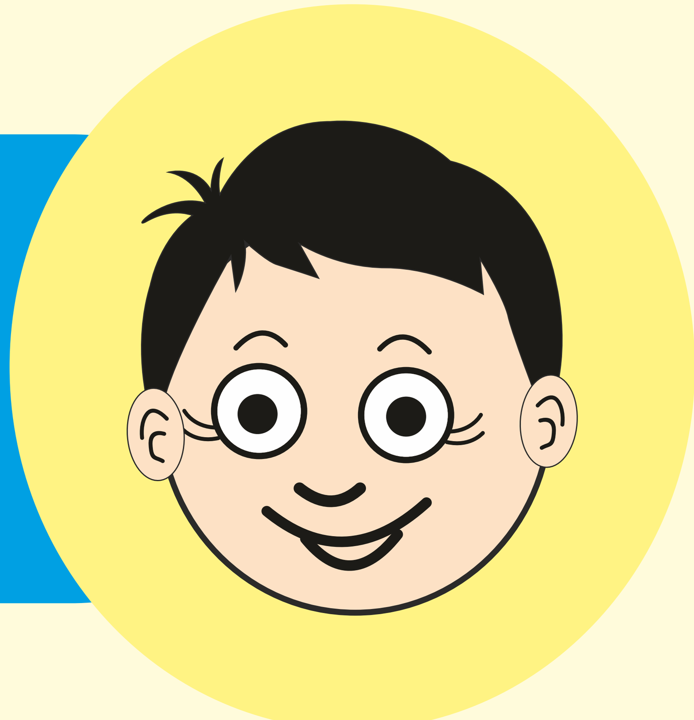
Azim Premji Philanthropic Initiatives

ST & SC Development, Minorities & Backward Classes Welfare Department
Government of Odisha

UNFPA
United Nations Population Fund



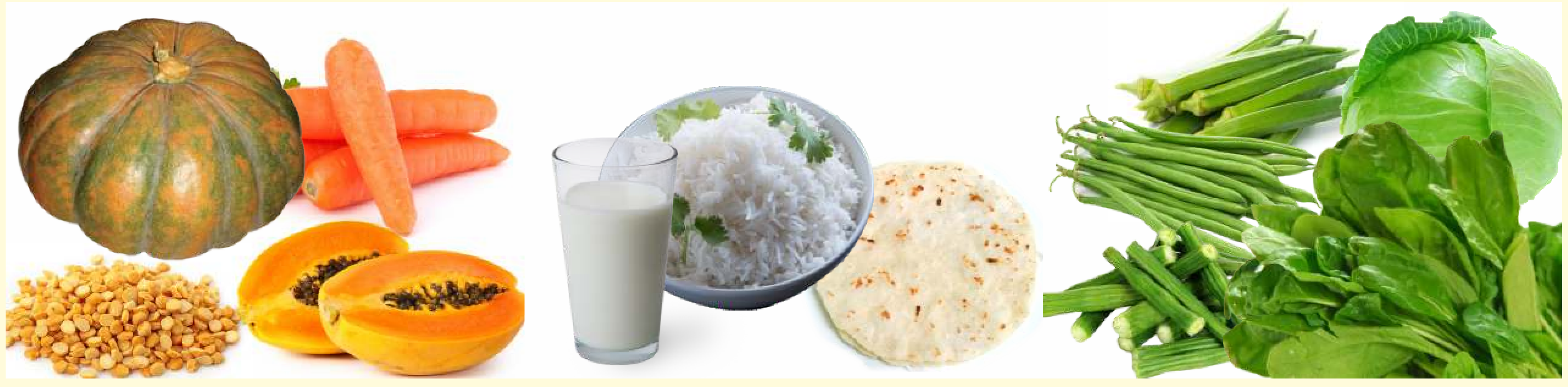
ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର
(Balanced Diet)



ଶରୀରର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ
କୈଶୋରାବସ୍ଥାରେ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ତ୍ରିରଙ୍ଗା ଆହାର

ନାରଙ୍ଗୀ
ଧଳା
ସବୁଜ



ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜସାରର ଅଭାବଜନିତ ରୋଗ ଏବଂ ପୋଷକତତ୍ୱ ମାଧ୍ୟମରେ ତାର ନିରାକରଣ

ଜୀବସାର	ଜୀବସାର- ଏ ଅନ୍ଧାରକଣା, ବି-ବେରିବେରି, ସି-ସ୍କର୍ଭି, ଡି-ରିକେଟ୍ସ ଆଦି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ରଖିଥାଏ ।	ଏ - ହଳଦିଆ ଫଳ (ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଆମ୍ବ, କଖାରୁ, ଗାଜର) ବି - ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଫଳ, ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସି - ଖଟାଜାତୀୟ ଫଳ କମଳା, ଲେମ୍ବୁ, ଅଙ୍ଗୁର ଡି - ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖୀର, ଦହି, ଛେନା ଇ - ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ସବୁଜ ପନିପରିବା, ବାଦାମ କେ - ଗାଢ ସବୁଜ ପନିପରିବା, ବିଟ୍, ଉଲକୋବି
କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ	ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତକୁ ଶକ୍ତ ରଖେ, ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି ବଢାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ	ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖୀର, ଦହି, ଛେନା
ଲୌହସାର	ରକ୍ତହୀନତା, ଥକାପଣ ଦୂର କରେ	ଶାଗ, ସବୁଜ ପନିପରିବା, ସଜନା ଶାଗ, ଛୁଇଁ, ପୋଇ, ଖଜୁରୀ ଗୁଡ଼, କିସ୍‌ମିସ୍, ଚୂନାମାଛ, ଆଇରନ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ବଟିକା
ଆୟୋଡିନ୍	ଶରୀରର ଶିରା ପ୍ରଶିରା, ମାଂସପେଶୀ ଠିକ୍ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ଗଳଗଣ୍ଡ ରୋଗ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ	କଦଳୀ, କ୍ଷୀର, ସେଓ, ଦହି, ମାଛ, ମକା, ସବୁଜମଟର, ଅୟୋଡିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ

ମନେରଖନ୍ତୁ

ଖାଦ୍ୟ ଘୋଡାଇ ରଖିବା ଉଚିତ

ଫଳ ଭଲରେ ଧୋଇକି ଖାଇବା ଉଚିତ

ଫଳ କାଟିକରି ଅଧିକ ସମୟ ରଖିବା ଅନୁଚିତ

ପନିପରିବା ଭଲରେ ଧୋଇକି କାଟିବା ଉଚିତ

ବାସି, ତେଲଛଣା ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ

ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପୂର୍ବରୁ ଭଲରେ ହାତ ଧୋଇବା ଉଚିତ

ଶୌଚାଳୟକୁ ଯିବା ସମୟରେ ଚପଲ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ

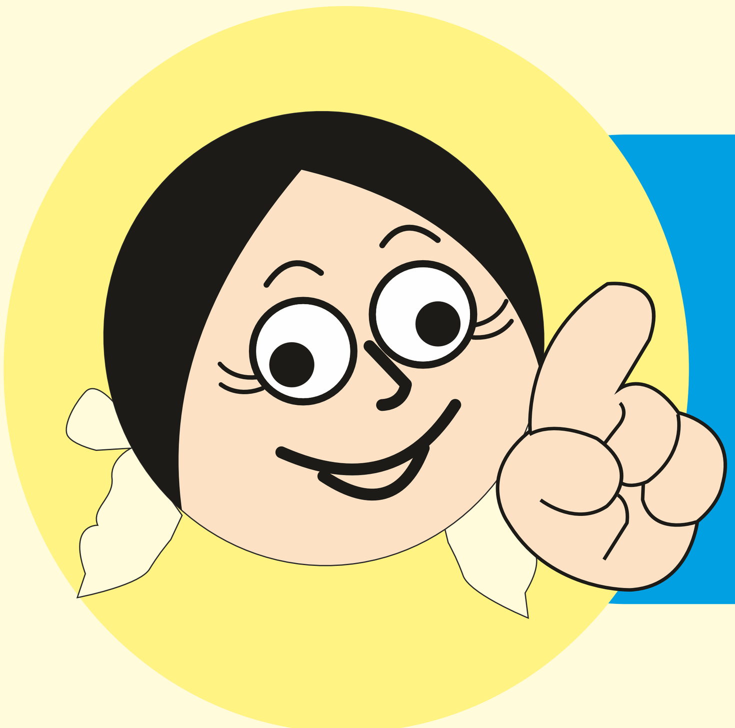
ଶୌଚାଳୟ ପରେ ହାତକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସାବୁନରେ ଧୋଇବା ଉଚିତ

ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ମାଗଣାରେ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହ ସୋମବାର ଦିନ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଥିବା ଆଇରନ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ବଟିକା ସେବନ କରନ୍ତୁ ।

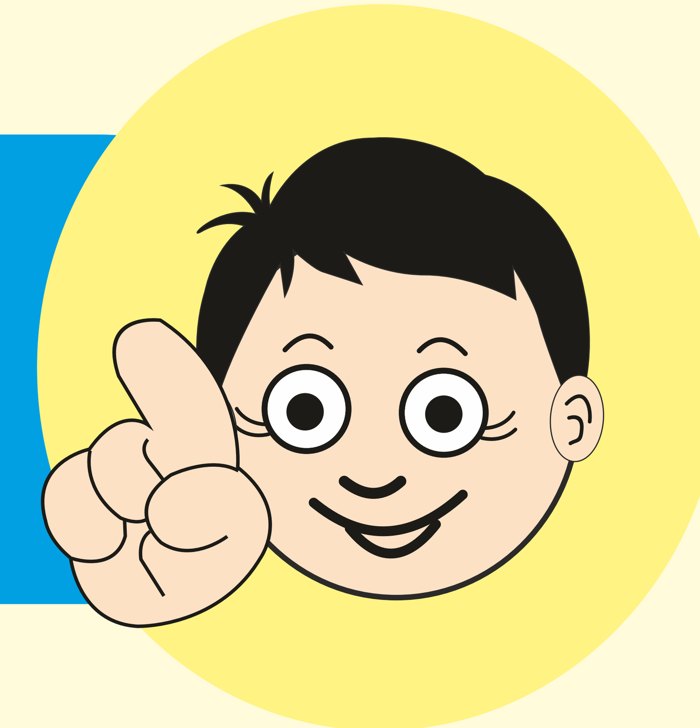
Azim Premji Philanthropic Initiatives

ST & SC Development, Minorities & Backward Classes Welfare Department
Government of Odisha

UNFPA
United Nations Population Fund



ଅପରିପକ୍ୱ / ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବିବାହ ଓ ମାତୃତ୍ୱର କୁପରିଣାମ ଓ ନିରାକରଣ



ଯେତେବେଳେ ବାଲ୍ୟବିବାହ ହୁଏ

ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ପିଲାମାନଙ୍କୁ / ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ନିଜର ମୌଳିକ ଅଧିକାର ଯେପରିକି ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ପୋଷଣ, ଶିକ୍ଷା ଆଦିରୁ ବଞ୍ଚିତ କରୁଛି ।

ବାଲ୍ୟବିବାହ ବହୁ ସମୟରେ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଚାଲାଣ କରି ଯୌନ ଶୋଷଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ କରାଇବା ତଥା ବନ୍ଧା ପଡୁଥିବା ଶ୍ରମିକଙ୍କ ଭଳି ବ୍ୟବହାର କରିବା ନିମନ୍ତେ ସୋପାନ ହୋଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ବାଲ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ବିବାହ କରିଥାନ୍ତି ଅଧିକାଂଶ ଘରୋଇ ହିଂସାର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି ।

କମ୍ ବୟସରେ ମା' ହେବା ଉଭୟ ମା' ଏବଂ ଶିଶୁ ପାଇଁ ବିପଦ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁଟି ପୃଷ୍ଟିହୀନତା ବା କମ ଓଜନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ ।

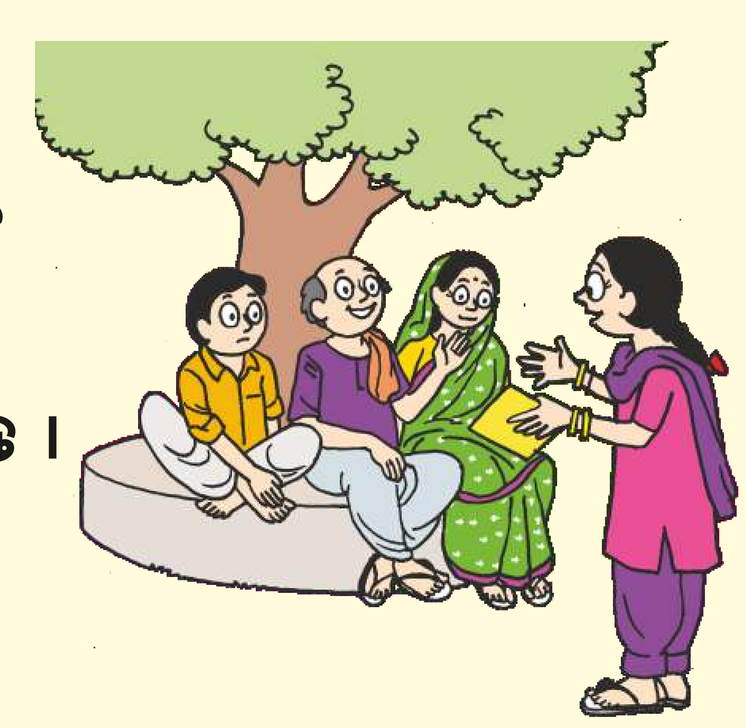
ଯେତେବେଳେ ବାଲ୍ୟବିବାହ ହୁଏନାହିଁ

ଝିଅମାନେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଶୈଶବ ଏବଂ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିବାର ମୌଳିକ ଅଧିକାର ପାଇପାରିବେ ।

ଆର୍ଥିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ତଥା ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ମହିଳା ହୋଇ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ନିମନ୍ତେ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ସୁଯୋଗ ରହିଛି ।

ଝିଅମାନଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସାହସ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସମର୍ଥନର ଏକ ଉତ୍ସ ହୋଇଥାଏ ।

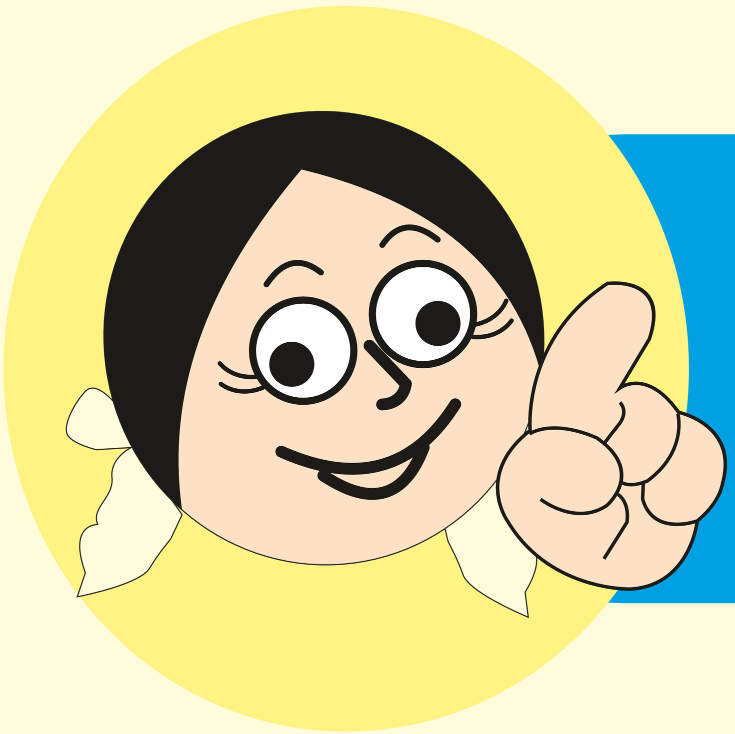
ସେମାନେ ନିଜ ଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ନିଷ୍ପତି ସକ୍ରିୟ ଭାବେ ନିଜେ ନେବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାନ୍ତେ ।



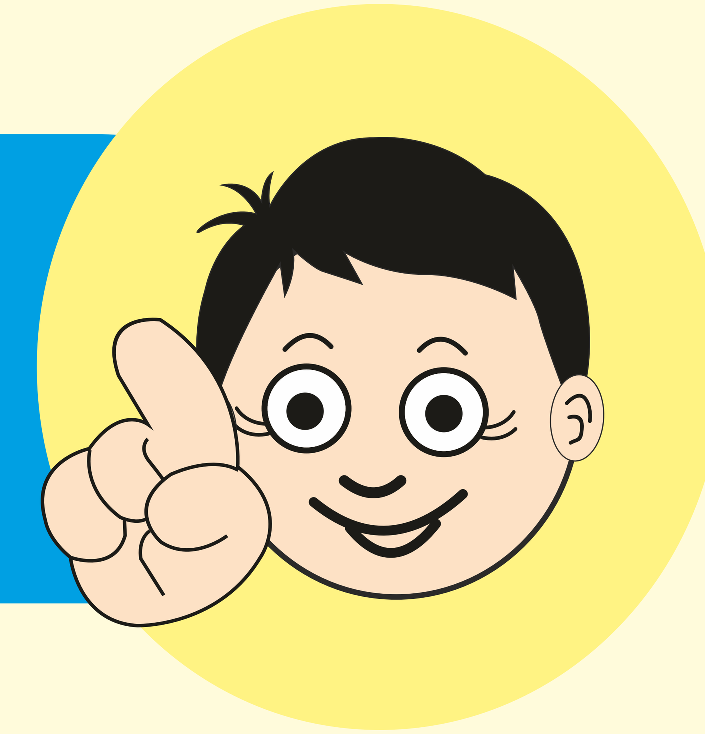
ଶିକ୍ଷିତ ତଥା ସାବଲମ୍ବୀ ଝିଅମାନେ ନିଜ ପରିବାର, ସମାଜ ତଥା ଜାତିର କଲ୍ୟାଣ ନିମନ୍ତେ ସହାୟ ହୁଅନ୍ତି ।

ବାହାଘର ଏବେ ନୁହେଁ!! ମୋ' କୈଶୋରାବସ୍ଥା ମୋ' ଅଧିକାର

Azim Premji Philanthropic Initiatives
ST & SC Development, Minorities & Backward Classes Welfare Department
Government of Odisha
UNFPA
United Nations Population Fund



ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ନିୟମାବଳୀ



୧ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ନିଜର ସହପାଠୀ ତଥା ସହଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ, ଭଦ୍ରତା, ସ୍ନେହ, ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ।

୨ କୌଣସି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ବିଦ୍ୟାଳୟ କିମ୍ବା ହଷ୍ଟେଲ ପରିସରରେ ତମାଖୁ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ଯଥା ପାନ ମସଲା, ଗୁଟଖା, ସିଗାରେଟ ଓ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ରଖିବେ ନାହିଁ।

୩ କୌଣସି ଛାତ୍ର, ଛାତ୍ରୀ ନିବାସରେ କିମ୍ବା କୌଣସି ଛାତ୍ରୀ, ଛାତ୍ର ନିବାସରେ ପ୍ରବେଶ କରିବେ ନାହିଁ।

୪ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ନିଜର ତଥା ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ନିରାପତ୍ତା ଓ ମଙ୍ଗଳ ନିମନ୍ତେ ଯତ୍ନବାନ ହେବେ।

୫ ଯଦି କୌଣସି ଛାତ୍ରୀ କିମ୍ବା ଛାତ୍ର ନିଜ ପ୍ରତି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ସହପାଠୀ ପ୍ରତି ହେଉଥିବା ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା, ମାନସିକ ନିର୍ଯାତନା, ଖରାପ ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ତୁରନ୍ତ ହଷ୍ଟେଲ ସୁପରିଟେଣ୍ଡେଣ୍ଟ କିମ୍ବା ମାଟ୍ରନଙ୍କୁ ଜଣାଇବେ । ନଚେତ ଲିଖିତ ଅଭିଯୋଗ, ଅଭିଯୋଗ ବାକ୍ସରେ ପକାଇବେ।

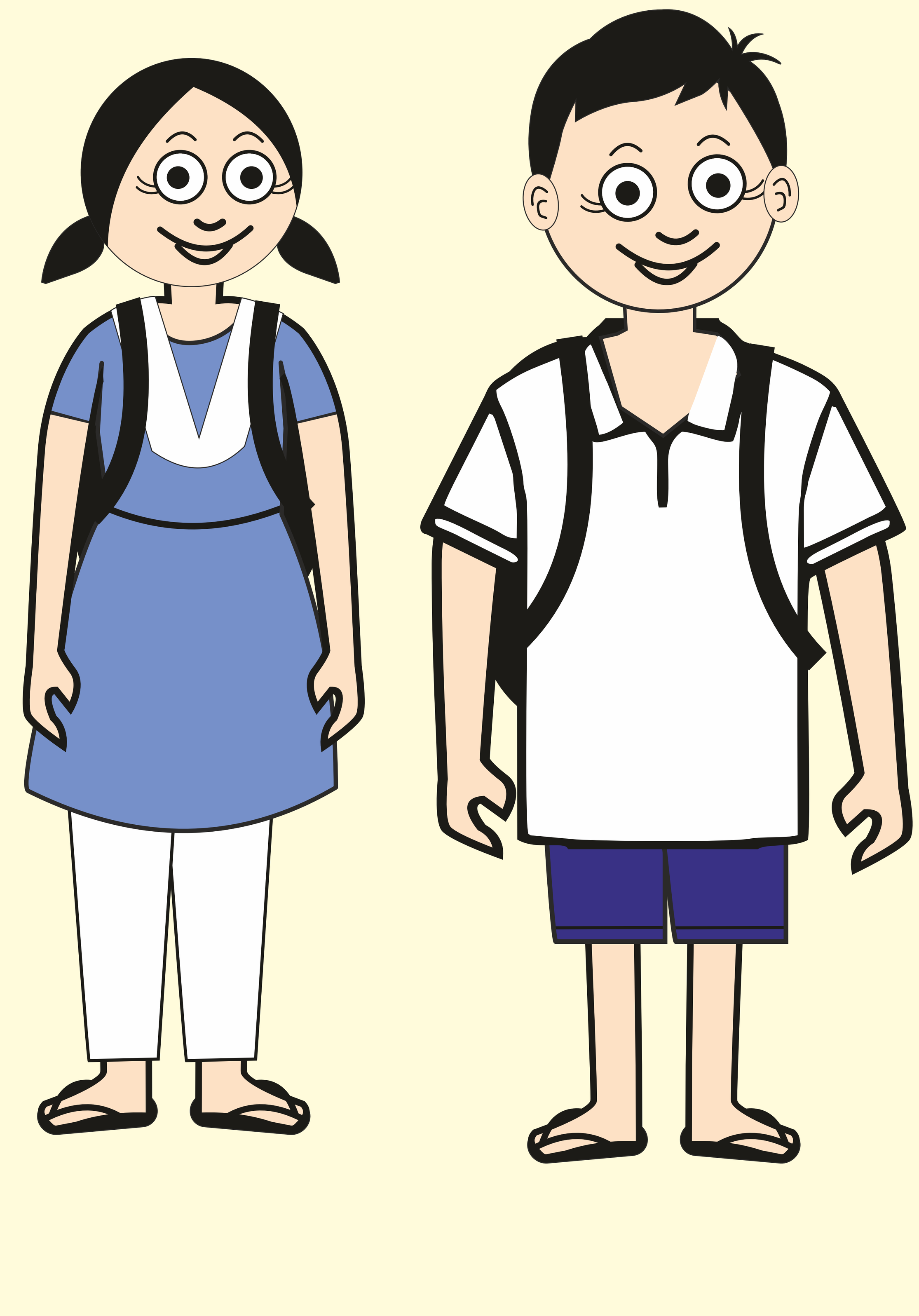
୬ ଆପଣ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କୌଣସି ସହପାଠୀର/ ଅନ୍ତେବାସୀର ଅସୁସ୍ଥତା ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ତୁରନ୍ତ ସୁପରିଟେଣ୍ଡେଣ୍ଟ/ ମାଟ୍ରନ/ ଏଏନ୍‌ଏମ୍‌ଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ।

୭ କୌଣସି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ନିଜର ଆଚରଣ (act) ମାଧ୍ୟମରେ କିମ୍ବା ମୌଖିକ (verbally) ଭାବରେ ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅସଦାଚରଣ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇବେ ନାହିଁ।

୮ କୌଣସି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ନିଜର ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ଆଚରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ କିମ୍ବା ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ପୀଡ଼ା/ କଷ୍ଟ ପହଂଚାଇବେ ନାହିଁ।

୯ କୌଣସି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ନିଜର ମନୋରଞ୍ଜନ ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଗୀତ ଗାଇବା, ନାଚିବା, କୌଣସି ଅଭିନୟ କରି ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ କରିବେ ନାହିଁ।

୧୦ କୌଣସି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କର (junior) ବ୍ୟବହାର ଅନୁଚିତ ଲାଗୁଥିଲେ ନିଜେ କୌଣସି ପଦକ୍ଷେପ ନେଇ ଉପରିସ୍ଥ ଅଧିକାରୀ ବା (hostel superintendent)ଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାନ୍ତୁ।

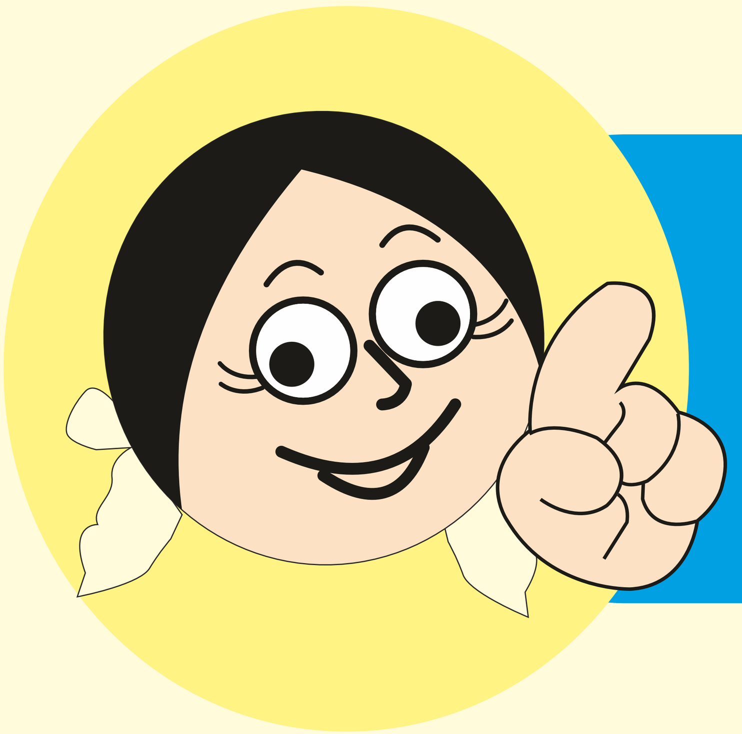


୧୧ କୌଣସି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଶିକ୍ଷକ, ଅଣଶିକ୍ଷକ ଓ ସହ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସହ ଅନୈତିକ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବେ ନାହିଁ।

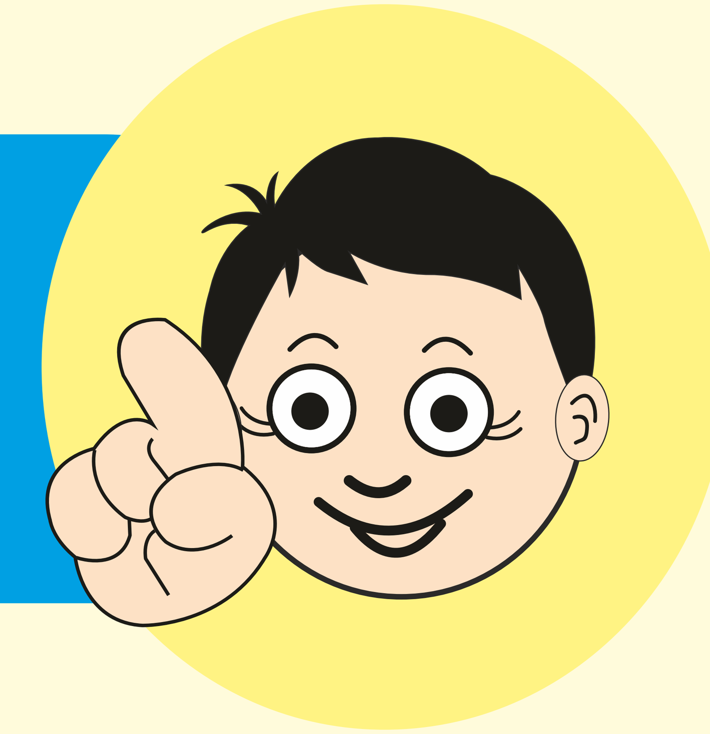
Azim Premji Philanthropic Initiatives

ST & SC Development, Minorities & Backward Classes Welfare Department
Government of Odisha

UNFPA
United Nations Population Fund



ଜୀବନ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା



ଜୀବନ କୌଶଳର ଅର୍ଥ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆସୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାର ସାମ୍ନା କରି ଫଳପ୍ରଦ ସମାଧାନ ନିମନ୍ତେ ନିଜଭିତରେ ଏକ ସକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରାର ବିକାଶ କରିବା ।

ଆତ୍ମ ସଚେତନତା
Self Awareness

ସମ ଅନୁଭୂତି
Empathy

ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ
Problem Solving

ସୃଜନାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା
Creative Thinking

ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ
Decision Making

ଫଳପ୍ରଦ ଯୋଗାଯୋଗ
Effective Communication

ବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା
Critical Thinking

ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ
Interpersonal Relationship

ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା
Stress Management

ଆବେଗ ସହିତ ଅବସ୍ଥାନ
Dealing with Emotion