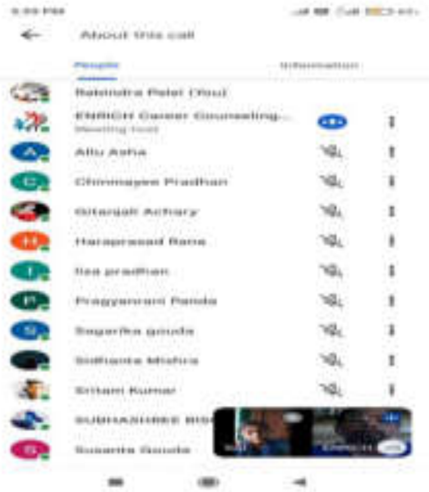
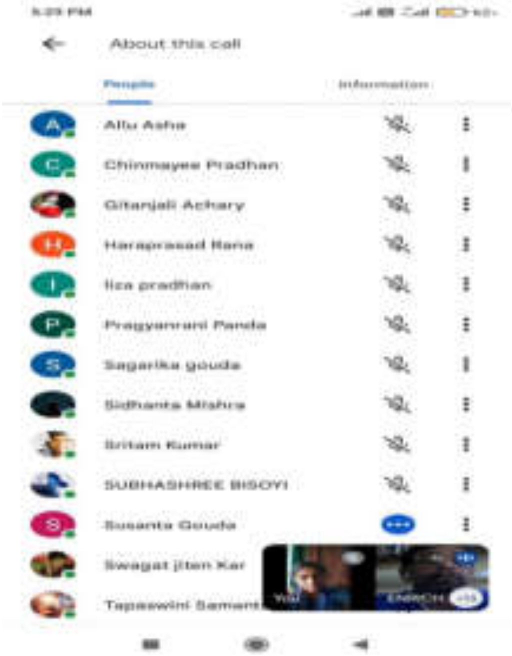
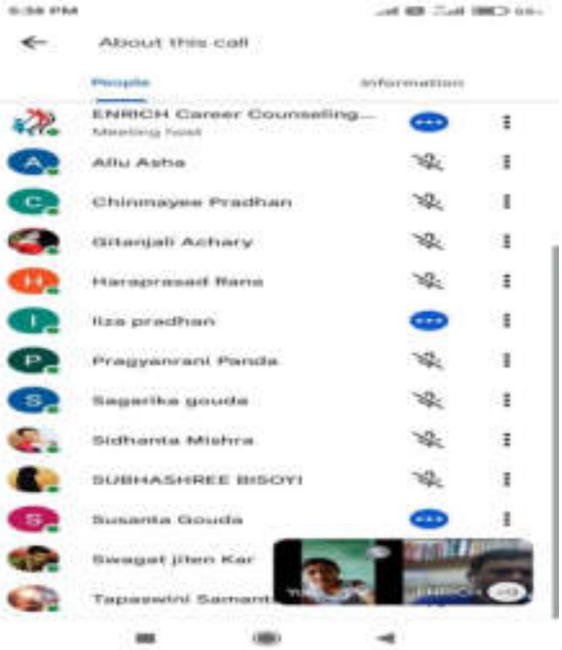
Ramajee Degree Mahavidyalaya Bhismagiri,Ganajam, odisha

Soft skill, computer certificate course, self Defense

SOFT SKILL AND PERSONALITY DEVELOPMENT AND COMMUNICATIVE SKILLS -01-01-2022 TO15-01-2022

Certificate of Completion

Proudly Awarded To

Sagarika Polai

has Sucessfully Completing 15 days Training on

Soft Skills, Personality Development, Communicative Skill

between 1st January to 15th January 2022

This activity was awarded by : Sujit K. Acharjya

Director

ENRICH

CERTIFICATE OF EXCELLENCE

Computer certificate course-

Certificate Of Completion

The Internal Quality Assurance Cell (IQAC)
Ramajee Degree Mahavidyalaya, Bhismagiri
Affiliated By Berhampur university, Bhanaja bihar
ISO 9001: 2015 Certified Institution
Computer Certificate Program
Awarded to ___Liza Bha___
Has successfilly completed a course of forty hours on

He/She has Obtaind ___A___ grade

IQAC CO-ORDINATOR PRINCIPAL COURSE CO-ORDINATOR

Self-defense for Girls;-

RAMAJEE MAHAVIDYALAYA, BHISMAGIRI

SELF DEFENCE TRAINING CERTIFICATE

SYLLABUS FOR BASIC COMPUTER COURSE (BCC)

Objective

The course is designed to aim at imparting a basic level appreciation programme for the common man. After completing the course the incumbent is able to the use the computer for basic purposes of preparing his personnel/ business letters, viewing information on Internet (the web), sending mails, using internet banking services etc. This allows a common man or housewife to be also a part of computer users list by making them digitally literate. This would also aid the PC penetration program. This helps the small business communities, housewife to maintain their small account using the computers and enjoy in the world of Information Technology.

The module on financial literacy will enable the individuals to understand the various financial services and be aware of the various schemes of Government of India.

Duration

36hours .(Theory:10hrs +Practical:22hrs+Tutorial:04 hrs)

This course can also be offered as 06days full time intensive course.

ALLOCATION OF TOTAL HOURS FOR EACH CHAPTERL:

S.No	Chapter	Theory Hours	Tutorial Hours	Practical Hours
1	Knowing computer	1	1	1
2	Operating Computer using GUI Based	1.5	0	4

	Operating System			
3	Understanding Word Processing	1.5	1	5
4	Using Spread Sheet	1	1	4
5	Introduction to Internet, WWW and web browsers	2	0	4
6	Communications and Collaboration.	1	0	2
7	Making small presentation	1	1	1
8	Financial Literacy for banking Scheme and Applications	1	0	1
	Total Hours	10	4	22

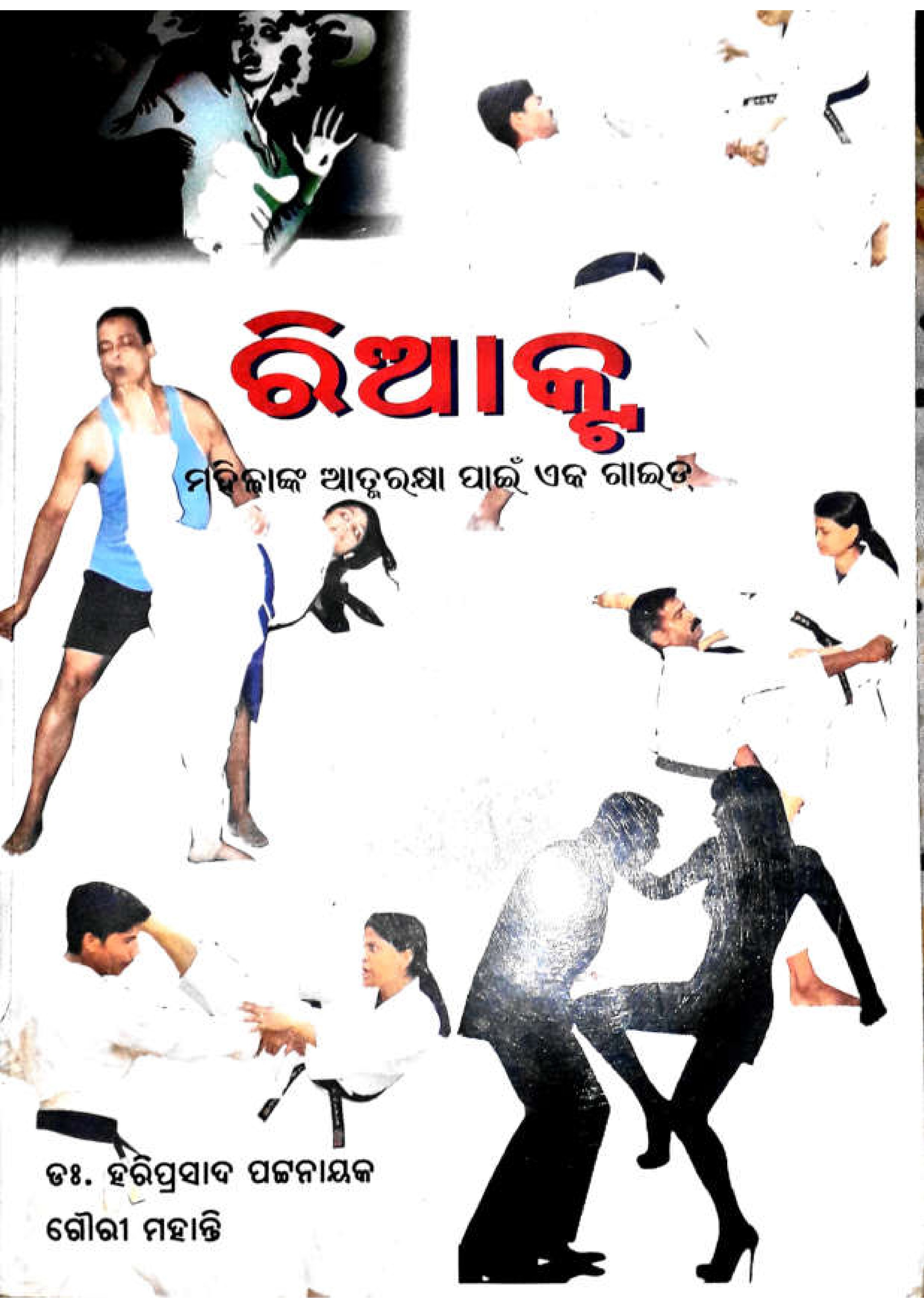
SYLLABUS OUTLINE:

1. Knowing computer: What is computer, Basic Application of computer, Components of Computer System ,Central processing Unit(CPU),VDU ,Keyboard and Mouse, Other input/output Devices, Computer Memory, concepts of Headwear and Software; Concept of computing ,Data and Information ;Application Of IECT; Connecting keyboard ,mouse, monitor and printer to CPU and checking power supply.
2. Operating Computer using GUI Based Operating System:What is an Operating System ;Basic of Popular Operating System;The

User Interface ,Using Mouse ;using right Button of the Mouse and Moving Icons on the screen ,use of common Icons ,Status Bar, Using Menu and Menu- selection, Running an Application, Viewing of file, Folders and Directories, creating and Renaming of file and folders, Opening and closing of different Windows; Using help ;creating Short cuts, Basics of O.S Setup; Common utilities.

3. Understanding Word Processing – Word processing Basics; Opening and Closing of document; Text creation and Manipulation; Formatting of text ;Table handling ;Spell check; language setting and thesaurus ;Printing of word document.
4. Using Spread Sheet – basics of Spreadsheet ;Manipulation of cells; Formulas and Functions; Editing of spread sheet.
5. Introduction to Internet, WWW and web browsers – Basic of computer networks; LAN,WAN; Concept of Internet ;Application of Internet; connecting to internet; What is ISP; Knowing the Internet; Basics of internet connectivity related troubleshooting, world wide Web; Web Browsing software's, search Engines; Understanding URL; Domain name; IP Address; Using e-governance website.
6. Communications and Collaboration- Basics of electronic mail; Getting an email account sending and receiving emails; Accessing sent mail; Using Emails: Document collaboration; Instant Messaging ;Netiquettes.
7. Making small presentation- Basics of presentation software; Creating Presentation ;Preparation and Presentation of slide show ;Taking printouts of Presentation/ handouts.
8. Financial Literacy for banking Scheme and Applications- Why saving s are needed ,why save bank ,Banking products – ATM card ,Banking instruments- Cheque ,Demand Draft (DD) banking service s delivery channels,know your customer

(KYC),opening of bank account and document required, Types of bank accounts, banks service including remittance ,loans, mobile banking ,overdraft ,pension etc., Pradhan mantri jan dhan yojana(PMJDY),password security and ATM withdrawal, Insurance, social security schemes- Atal pension yojana(APY) pradhan mantra suraksha bima yojana(PMSBY), pradhan mantri jeeva jyoti bima yojana(PMJJBY), pradhan mantra mudra dhan yojana(PMMY).



ରିଆକ୍ଟ

ମହିଳାଙ୍କ ଆତ୍ମରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏକ ଗାଇଡ୍

ଡଃ. ହରିପ୍ରସାଦ ପଟ୍ଟନାୟକ
ଗୌରୀ ମହାନ୍ତି

Finishing Holds

RAMAJEE MAHAVIDYALAYA

ରିଆକ୍ଟ

ମହିଳାଙ୍କ ଆତ୍ମରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏକ ଗାଇଡ୍

ହରିପ୍ରସାଦ ପଟ୍ଟନାୟକ
ଗୌରୀ ମହାନ୍ତି

ଉତ୍କଳ କରାଟେ ସ୍କୁଲ
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଓଡ଼ିଶା

ରିଆକ୍ଟ

ମହିଳାଙ୍କ ଆତ୍ମରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏକ ଗାଇଡ୍

ଲେଖକ : ହରିପ୍ରସାଦ ପଟ୍ଟନାୟକ
ସହ-ଲେଖିକା : ଗୌରୀ ମହାନ୍ତି
ପ୍ରକାଶକ : ଉତ୍କଳ କରାଟେ ସ୍କୁଲ, ଭୁବନେଶ୍ୱର
ପ୍ରଚ୍ଛଦଚିତ୍ର : ଡକ୍ଟର ମହେଶ୍ୱର
ପ୍ରଚ୍ଛଦଫଟୋ : ସଞ୍ଜୀବ ଦାସ ଏବଂ ଅସିତ ଶତପଥୀ
ଭିତର ଫଟୋ : ଅରବିନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର ଏବଂ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ସାହୁ
ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ : ଜୁଲାଇ, ୨୦୧୩
ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂସ୍କରଣ : ଅକ୍ଟୋବର ୨୦୧୩
ତୃତୀୟ ସଂସ୍କରଣ : ଏପ୍ରିଲ, ୨୦୧୪
ଚତୁର୍ଥ ସଂସ୍କରଣ : ନଭେମ୍ବର, ୨୦୧୪
ଓଡ଼ିଆ ଅନୁବାଦ ପ୍ରକାଶନ : ଜାନୁୟାରୀ ୨୦୧୫
ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂସ୍କରଣ : ଡିସେମ୍ବର ୨୦୧୫ (ମୁଦ୍ରଣ ସଂଖ୍ୟା - ୧,୮୦,୦୦୦)
କପିରାଇଟ୍ : ଉତ୍କଳ କରାଟେ ସ୍କୁଲ, ଭୁବନେଶ୍ୱର
ମୂଲ୍ୟ : ୨୦୦ ଟଙ୍କା

ଯୋଗାଯୋଗ

ଉତ୍କଳ କରାଟେ ସ୍କୁଲ
ପ୍ଲଟ୍ ନମ୍ବର-୪ଏ, ୟୁନିଟ୍-୯, ଭୋଇ ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୨୨
ଫୋନ: ୦୬୭୪-୨୫୩୨୫୩୧, ଫ୍ୟାକ୍ସ-୦୬୭୪-୨୩୯୧୨୩୪
ଇମେଲ: utkalkarate@redifmail.com / utkalkarateschool@gmail.com
ୱେବସାଇଟ୍:www.utkalkarate.com

କପିରାଇଟ୍ © ପ୍ରକାଶକ, ୨୦୧୩
ସମସ୍ତ ଅଧିକାର ସଂରକ୍ଷିତ । ପ୍ରକାଶକଙ୍କ ବିନା ଅନୁମତିରେ ଏହି ପୁସ୍ତକକୁ କୌଣସି ମତେ ନକଲ କିମ୍ବା ଏହାର କୌଣସି ଅଂଶକୁ ନକଲ କରାଯିବ ନାହିଁ ।

ପ୍ରକାଶକ ଓ ମୁଦ୍ରାକର
ହରି ପ୍ରସାଦପଟ୍ଟନାୟକ
ଉତ୍କଳ କରାଟେ ସ୍କୁଲ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପ୍ରକାଶନ: ପରଫେକ୍ଟ ପ୍ରିଣ୍ଟ ଆଣ୍ଡ ଗ୍ରାଫିକ୍ସ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ଲିମିଟେଡ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଓଡ଼ିଶା
ଟେଲିଫୋନ-୦୬୭୪-୨୫୮୭୮୩୪, ୬୫୩୯୮୭୫, ଇମେଲ : perfectprint.graphics@gmail.com

ଏହି ପୁସ୍ତକ ନିର୍ଭୟାଙ୍କୁ ସମର୍ପିତ

ନିର୍ଭୟା

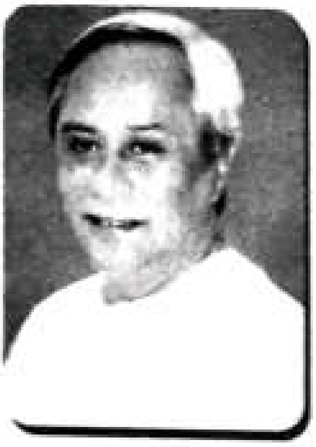
ନିର୍ଭୟା ହେଉଛନ୍ତି ସେହି ଯୁବତୀ ଯିଏ
ଦୁର୍ବୃତ୍ତଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଲଢ଼େଇ କରି ପ୍ରାଣ ହରାଇଥିଲେ ।
କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ବଳିଦାନ ମହିଳାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଦିଗରେ କିଛି କରିବା ପାଇଁ
ସମସ୍ତଙ୍କ ଭିତରେ ଏକ ଚେତନା ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା ।

ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧନ୍ୟବାଦ...

ସରକାରଙ୍କ ନୀତିଗୁଡ଼ିକରେ ମହିଳା ଆତ୍ମରକ୍ଷା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସାମିଲ କରିଥିବାରୁ ଆମେ ଓଡ଼ିଶାର ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ **ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ** ନିକଟରେ କୃତଜ୍ଞ । ତାଙ୍କର ନିୟମିତ ଅନୁଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ସଫଳ ହେବା ସହ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଭୟ କରିପାରିବ ।

ହରିପ୍ରସାଦ ପଟ୍ଟନାୟକ
ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ, ସୁକୋକାଇ କରାଟେ-ଡୁ ୟୁନିୟନ ଇଣ୍ଡିଆ
ସପ୍ତମ ଡାନ୍ ବ୍ଲାକ ବେଲ୍ଟ, ଡବ୍ଲୁକେଏଫ୍,
ବିଶ୍ୱ କରାଟେ ସଂଘ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱୀକୃତିପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ
ଉତ୍କଳ କରାଟେ ସ୍କୁଲର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା

NAVEEN PATNAIK
CHIEF MINISTER, ODISHA



ODISHA STATE

Telephone { (0674) : 2531100 (Off.)
(0674) : 2591099 (Res.)
Fax { (0674) : 2535100 (Off.)
(0674) : 2590833 (Res.)
E.Mail-cmo@nic.in

D.O. No. ....

BHUBANESWAR

Dated ....

MESSAGE

I am glad to know that the Utkal Karate School, Bhubaneswar is conducting Master Trainers Training Course at Kalinga Stadium, Bhubaneswar and also bringing out a book "REACT" in commemoration.

Self-defence is an important component of our new youth policy 2013. The State Government is imparting self defence training to 2.5 lakh girls at college level. This will certainly go a long way in empowering them and also contribute to developing a vibrant youth force in the state.

I extend my warm greetings to all the participants of the Martial Art and wish the publication all success.

(NAVEEN PATNAIK)

କୃତଜ୍ଞତା

ରାଜ୍ୟର ଅଢ଼େଇ ଲକ୍ଷ ଝିଅଙ୍କୁ ଆତ୍ମରକ୍ଷା କୌଶଳ ଶିଖାଇବା ଲାଗି ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଆଜ ତାହାର ଫଳସ୍ୱରୂପ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା ଏହି ପୁସ୍ତକ । ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଆତ୍ମରକ୍ଷା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଯୁବ ନୀତି ୨୦୧୩ରେ ସାମିଲ କରିଥିବାରୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ଏହି ଆତ୍ମରକ୍ଷା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସାରା ଭାରତରେ ପ୍ରଥମ ଆତ୍ମରକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଭାବେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରିଥିଲା ।

ଗତବର୍ଷ ଭଳି ଏ ବର୍ଷ ପ୍ରାୟ ସାଢ଼େ ତିନି ଲକ୍ଷ ଝିଅଙ୍କୁ ସରକାର ଆତ୍ମରକ୍ଷା କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା ଦେବେ ଏବଂ ଏହି କଳାକୁ "ରିଆକ୍ ମହିଳା ଆତ୍ମରକ୍ଷା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ" ଭାବେ ନାମକରଣ କରାଯାଇଛି ।

ରାଜ୍ୟର ସର୍ବପୁରାତନ ଓ ସର୍ବବୃହତ୍ ସାମରିକ କଳା କେନ୍ଦ୍ର ଉତ୍କଳ କରାଟେ ସ୍କୁଲକୁ ଏହି ଦାୟିତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବାରୁ ମୁଁ ସ୍କୁଲ ତରଫରୁ ସରକାରଙ୍କୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି । ଚଳିତ ଏହି ସଂସ୍କରଣ ଛପାହେବା ବେଳକୁ ଆମେ ରାଜ୍ୟର ୫,୦୦,୦୦୦ (ପାଞ୍ଚ ଲକ୍ଷ) ଝିଅଙ୍କୁ ଏହା ଶିକ୍ଷା ଦେଇ ସାରିଲୁଣି ।

କରାଟେରେ ମୋତେ ଉପଯୁକ୍ତ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିଥିବା ଏବଂ ଭାରତରେ ଶୁକୋକାଇ କରାଟେ ୟୁନିଅନର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ଲାଗି ମୋତେ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥିବା ଲାଗି ମୁଁ ଗ୍ରାଣ୍ଡ ମାଷ୍ଟର ହାତ୍ସୁୟୋଶି ୟାମାଡାଙ୍କ ନିକଟରେ ବିଶେଷ କୃତଜ୍ଞ ।

ଏହି ପୁସ୍ତକକୁ ବହୁତ କମ୍ ସମୟରେ ଶେଷ କରିବାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିବା ଯୋଗୁଁ ମୁଁ ଫ୍ରିଲାନ୍ସ ଫଟୋ ଜର୍ଣ୍ଣାଲିଷ୍ଟ ଅରବିନ୍ଦ ମହାପାତ୍ର, କନକ ସାଇବର ସଲ୍ୟୁସନର ପ୍ରୋପାଇଟର ରାକେଶ ମହାନ୍ତି, କଳିଙ୍ଗ ମିଡ଼ିଆ ସର୍ଭିସର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ତଥା ସାମ୍ବାଦିକ ଓ ଲେଖକ ଡକ୍ଟର ମହେଶ୍ୱରଙ୍କୁ ବିଶେଷ ଧନ୍ୟବାଦଦେଉଛି । ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଭାବେ ଆଗେଇ ଆସିଥିବା ଆମ ସ୍କୁଲର ସଦସ୍ୟ ଇଞ୍ଜିନିୟର ଚିତ୍ତରଞ୍ଜନ ସ୍ୱାଇଁ, ଚିତ୍ତରଞ୍ଜନ ମିଶ୍ର, ହିମାଂଶୁ ଶେଖର୍ ଦାସ, ସନ୍ଦିପ ମହାନ୍ତି, ଦେବାଶିଷ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ଅନୁପମା ସ୍ୱାଇଁ, ମନୀଷା ପାଢ଼ୀ, ମିର୍ ଅଜମଦ୍ ଅଲି, ଗୌରୀଶ୍ୟାମ ମହାପାତ୍ର, ଦୀପକ ସାମନ୍ତରାୟ, ସନ୍ତୋଷ ମହାରଣା, ରାଜୀବ ସିଂ, ଚିନ୍ମୟ ଭୂୟାଁ, ଅନୁରାଧା ପାତ୍ର, ଅବିନାଶ୍ ପୁହିର୍, ପିୟଦର୍ଶୀନି ଘଟୁଆରି, ପ୍ରଜ୍ଞା ସୁସ୍ମିତା ପାଣିଗ୍ରାହି ଏବଂ ସତ୍ୟଶ୍ରୀ ଜେନାଙ୍କୁ ବହୁତ ବହୁତ ଧନ୍ୟବାଦ ।

ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମୟରେ ଆହତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିଥିବାରୁ ଅସ୍ଥିଶଲ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ପରେଶ୍ ଚନ୍ଦ୍ର ଦେ, ନ୍ୟାସନାଲ ଫିଜିଓଥେରାପି ଆସୋସିଏସନ୍‌ର ସଭାପତି ଡାକ୍ତର ଉମାଶଙ୍କର ମହାନ୍ତି, ଫିଜିଓଥେରାପିଷ୍ଟ ଡାକ୍ତର ମୁକ୍ତି ପ୍ରସାଦଦାଶ ଓ କୀର୍ତ୍ତିଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶଙ୍କ ନିକଟରେ କୃତଜ୍ଞ ।

କରାଟେରେ କ୍ୟାରିୟର ଆରମ୍ଭ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇଥିବା ଯୋଗୁଁ ମୁଁ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ କରାଟେ ଆସୋସିଏସନ୍ ନିକଟରେ ବହୁତ ଋଣୀ । ସେହିପରି ଏହି ପୁସ୍ତକ ଓ ପ୍ରକାଶ କରିବା ସମୟରେ ଉତ୍କଳ କରାଟେ ସ୍କୁଲର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଅକୁଣ୍ଠ ସହଯୋଗ ପାଇଛି ।

ଗଣମଧମରେ ଆତ୍ମରକ୍ଷା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କୌଶଳ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ଆମର ପଦକ୍ଷେପକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିଥିବାରୁ ମୁଁ ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ସାମ୍ବାଦିକ, ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଗଣମାଧ୍ୟମ ଓ ଫଟୋ ସାମ୍ବାଦିକଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଉଛି ।

-ଲେଖକ

ଉପକ୍ରମଣିକା

ଯଦି ଆମେ ଆମ ସମାଜର ମହିଳାଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ନିର୍ଭୀକ କରିପାରିବା ତେବେ ସପ୍ନ ସତ୍ୟରେ ପରିଣତ ହେବ। ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବା ସହ ନିର୍ଭୀକ ହେବା ମହିଳାଙ୍କ ଜନ୍ମଗତ ଅଧିକାର । ଆମେ ସେତେବେଳେ ସଫଳ ହୋଇପାରିବା ଯେତେବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳାଙ୍କୁ ଏଭଳି ସୁଦୃଢ଼ କରିପାରିବା, ଯଦ୍ବାରା ସେମାନେ ମନଇଚ୍ଛା ଯେକୌଣସି ସମୟରେ, ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇପାରିବେ ଏବଂ ଯେକୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା କରିପାରିବେ । ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଆମେ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛୁ ଯେ ଆପଣ ସାଧାରଣ କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କରି ନିଜକୁ କୌଣସି ବିପଦକିମ୍ବା ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବେ । ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ତୁମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୁରୁଷ ଶରୀରର ଦୁର୍ବଳ ଅଙ୍ଗ ଏବଂ ମହିଳା ଶରୀରରେ ଥିବା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅସ୍ତ୍ର ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବ ଓ ଏହାକୁ ଦରକାର ବେଳେ କିଭଳି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ ତାହା ଶିଖିବା ।

ଆତ୍ମରକ୍ଷା ପାଇଁ ତିନିଟି ଜିନିଷ ଦରକାର । ତାହା ହେଲା ସାହସ, ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତା ଏବଂ ମୁକାବିଲା କରିବାର କୌଶଳ। ଏହି ତାଲିକାରେ ସାହସ ପ୍ରଥମେ ଆସିଥାଏ । ସାହସ ନ ଥିଲେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କୌଶଳ ଥାଇ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଫାଇଦା ନାହିଁ । ସାହସ, ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ, ସଚେତନତା, ଉତ୍ତମ ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତା, ଦୃଢ଼ ଭାବାବେଗ ଏବଂ ମୁକାବିଲା କରିବା କୌଶଳରେ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରଭୃତିରୁ ଆସିଥାଏ । ଅପରାଧ, ଅପରାଧୀ ସେମାନଙ୍କ ଅପରାଧ ଘଟାଇବାର କୌଶଳ ତଥା ସେମାନଙ୍କ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତା ଜାଣିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏକ ସାଧାରଣ ତଥ୍ୟ ହେଲା ଶାରୀରିକ ଆକ୍ରମଣର ଶିକାର ହେଉଥିବା ୭୦ ପ୍ରତିଶତ ଝିଅ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରମଣକାରୀ କବଳରୁ ଖସିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଆଉ ଏହା ଜାଣିଲେ ଜଣେ ଝିଅ ଅଧିକ ସାହସୀ ହୋଇଯିବ । ଏଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ଆତ୍ମରକ୍ଷା କୌଶଳ କିମ୍ବା ସାମରିକ କୌଶଳ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ଦରକାର ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଝିଅ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଦୃଢ଼ ଆବେଗ ଓ କ୍ରୋଧକୁ ବିକଶିତ କରିବା ଦରକାର । ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ପରିସ୍ଥିତିରେ କ୍ରୋଧ ହିଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସାହସ ଯୋଗାଇଥାଏ । ଉତ୍ତମ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ଆତ୍ମରକ୍ଷା କୌଶଳରେ ଦକ୍ଷତା ତୁମର ସାହସକୁ ଆହୁରି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଜଣେ ଫିଟନେସ୍ ପାଇଁ ନିୟମିତ ଭାବେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନେବା ସହ ଲଢ଼ିବା କୌଶଳର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦରକାର । ପରିସ୍ଥିତି, ଆତ୍ମରକ୍ଷା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଶକ୍ତି ଓ ଆକାର ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନୀତିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଆମର ଏହି କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ତିଆରି କରାଯାଇଛି । ତୁମେ ଯେ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯେଉଁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରିଥାଅ ଠିକ୍ ସେହି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆଧାରରେ ଏ ସବୁ କୌଶଳ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇଛି ଏବଂ ଏହି କଳା ବା ବିଜ୍ଞାନର ନାମ ରିଆକ୍ଟ ରଖାଯାଇଛି ।

ଏହି ପୁସ୍ତକର ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂସ୍କରଣ 'ଟାକଟିସ୍' ନାମରେ ଖୁବ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରକାଶ ପାଇବ ଏବଂ ଏହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ପିଢ଼ିର ଆତ୍ମରକ୍ଷା ମାଷ୍ଟର ତାଲିମଦାତାଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଗାଇଡ୍ ଭାବେ କାମ କରିବ ।

ଆକ୍ରମଣ ହେଉଛି ଜଣକ ଉପରେ ଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ ଏବଂ ଏହା ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାରି ରହିବ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରିବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ବନ୍ଧୁଗଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆମର ଏହି 'ରିଆକ୍ଟ' ପଢନ୍ତୁ, ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନିର୍ଭୀକ ରୁହନ୍ତୁ ।

-ଲେଖକ

ସୂଚୀପତ୍ର

କ୍ରମିକ ସଂଖ୍ୟା	ବିଷୟବସ୍ତୁ	ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା
୧	[illegible]	୧
୨	[illegible]	୧୦
୩	[illegible]	୩୧
୪	[illegible]	୪୭
୫	[illegible]	୫୧
୬	[illegible]	୮୫
୭	[illegible]	୧୧୧
୮	[illegible]	୧୨୫
୯	[illegible]	୧୩୪
୧୦	[illegible]	୧୫୪

ମୁହଁ ପାଖରେ ହାତ ରଖି ଗାର୍ଡ ପୋଜିସନରେ ଠିଆ ହୁଅ, ପ୍ରଥମେ ମୁଷ୍ଟିକୁ ଟାଣ କର ଏବଂ ମୁହଁ ଓ ପେଟରେ ସିଧା ମୁଥ ମାର ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କର । ଉଭୟ ହାତରେ ମୁଥ ମାର ଏବଂ ଫେରାଇ ଆଣ । ବାମ ଏବଂ ଡାହାଣ ହାତରେ ମିଳିତ ଭାବେ ମୁଥ ମାରିପାରିବ ।

ହୁକ୍ ପଞ୍ଚ୍ ବା ହାତକୁ ବୁଲାଇ ମୁଥ ମାରିବା

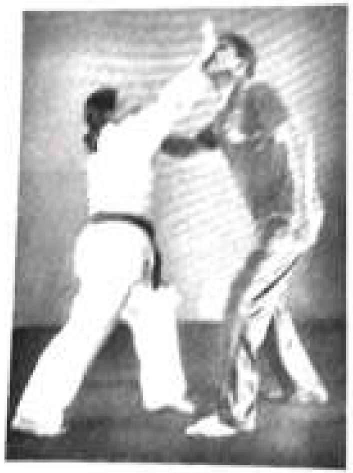
ମୁହଁ ପାଖରେ ହାତ ରଖି ଗାର୍ଡ ପୋଜିସନରେ ଠିଆ ହୁଅ, ହାତ ମୁଠା କର ଏବଂ ନିଜର ମୁଷ୍ଟିକୁ ବୃତ୍ତାକାର କରି ବୁଲାଇ ନିଜ ମୁହଁ ଉଚ୍ଚତାରେ ମାର ଏବଂ ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରାଇ ଆଣ ।

ଆଙ୍ଗୁଠି ଭୁଷା - [illegible]

ଆଖିକୁ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଭୁଷିବା

ଆଖି ଭିତରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଭୁଷିବା [illegible]

ପାପୁଲିର ନିମ୍ନାଂଶରେ ମାଡ଼



ଗାର୍ଡ ପୋଜିସନ୍‌ରୁ ହାତ ପାପୁଲିର [illegible] ଅଂଶକୁ ବିରୋଧୀର [illegible] ନାକକୁ ଜୋର କରି ମାର ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କର।

ଗାର୍ଡ ପୋଜିସନ୍‌ରୁ ହାତର ପାପୁଲି ଉପରେ ବିରୋଧୀର ଚିବୁକ ଓ ଓଠକୁ ଆକ୍ରମଣ କର ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କର।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

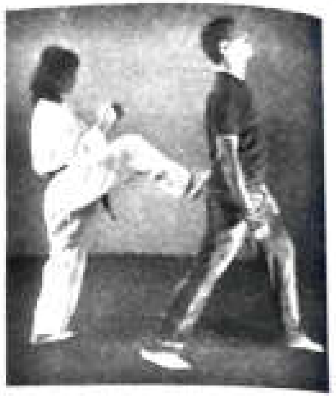
[illegible]

[illegible]

ପଛ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରମଣ- ପରସ୍ପର ଧରାଧରି ହୋଇଯାଇଥିବା ବେଳେ ତୁମର ପଛ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁକୁ
ଉଠି ସାମ୍ନାକୁ ଆଣ ଏବଂ ବିରୋଧୀର ଜଙ୍ଘ, ତଳିପେଟ, ମଝିଛାତି, ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଅଙ୍ଗ ବା ମୁହଁ ଉପରେ ମାର।

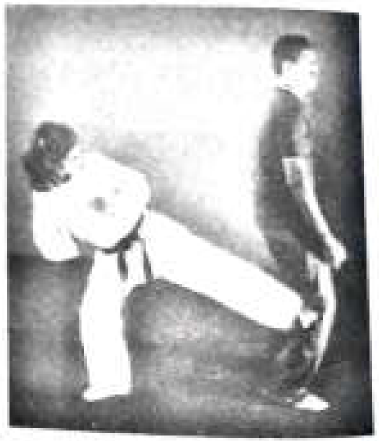
ସାମ୍ନାକୁ ଆକ୍ରମଣ

ତୁମର ପଛ ଗୋଡ଼ର ପାଦକୁ ସୋଜା କରି ସାମ୍ନାକୁ ଆଣ ଏବଂ ବିରୋଧୀର ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଅଙ୍ଗ କିମ୍ବା ତଳି ପେଟକୁ ଜୋରରେ ଆଘାତ କର।



ତୁମର ପଛ ଗୋଡ଼ ପାଦକୁ ଟେକ, ଆଣ୍ଠୁକୁ ଭାଙ୍ଗ- ଆଉ ବିରୋଧୀର ତଳ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଜୋର୍ କରି ଆଘାତ କର।

ତୁମର ପଛ ଗୋଡ଼ ପାଦକୁ ଜୋର କରି ଆଗକୁ ଆଣ ଏବଂ ବିରୋଧୀର ପଛ ପଟୁ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଅଙ୍ଗକୁ ଆଘାତ କର।



ସାମ୍ନା ଗୋଡ଼ର ଡାହାଣ ଅଂଶକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ବିରୋଧୀର ଗୋଡ଼ ପଛ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଆଘାତ କର।

ଛିକ୍-ପଛକୁ ଗୋଇଠା ମାରିବା

ଗୋଟିଏ ଗୋଡ ଉଠାଅ, ଆଣ୍ଠୁକୁ ଝୁଙ୍କ ଏବଂ ବିରୋଧୀର ନଳୀହାଡ଼, ଆଣ୍ଠୁ, ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଅଙ୍ଗ ଓ ଜଙ୍ଘରେ ଉପରେ ପାଦକୁ ପଛୁଆ ଆଘାତ କର।

୨ (ଗୋଇଠି ଦ୍ୱାରା ମାଡ଼)

ନିଜର ଗୋଡ଼କୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ବିରୋଧୀର ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ତୁମର ଗୋଇଠି ଦ୍ୱାରା ମାର।

[illegible]

୧. [illegible]

୨. [illegible]

୩. [illegible]

୪. [illegible]

୫. [illegible]

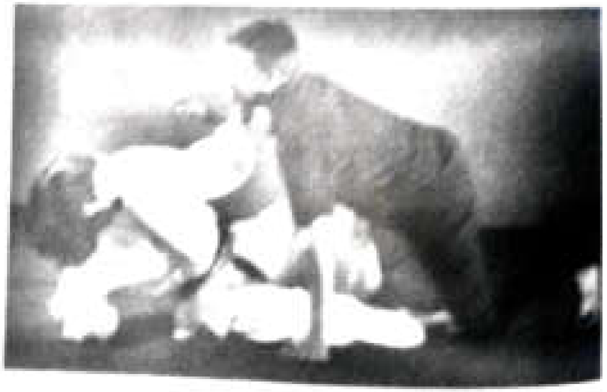
[illegible]

[illegible]

[illegible]

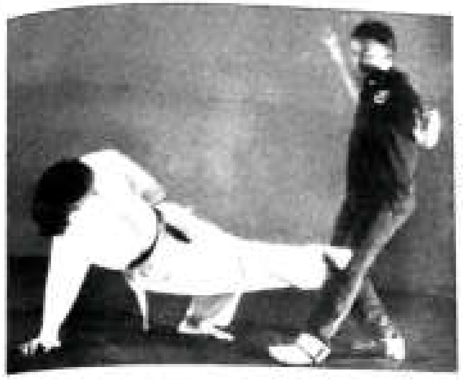
[illegible]

[illegible]



[illegible]

[illegible]



ତଳେ ଥାଇ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ନିଜର ଶରୀରକୁ ଉଠାଇ ରଖ ଏବଂ ବିରୋଧୀକୁ ଷ୍ଟମ୍ପ କିକ୍ ମାରିବା, ବିରୋଧୀଙ୍କ ଆଣ୍ଠୁ କିମ୍ବା ନଳୀହାଡ଼କୁ ଗୋଇଠା ମାରିବା ।

ଦୁଇ ହାତରେ ଶରୀରକୁ ଉଠାଇ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ବିରୋଧୀର ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଅଙ୍ଗ ଓ ତଳି ପେଟକୁ ଗୋଇଠା ମାରିବା ।

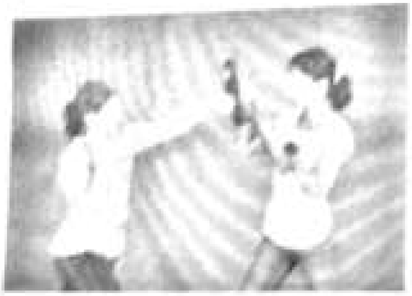
ତଳେ ଥାଇ ବାଇସାଇକେଲ କିକ୍ ଏବଂ ଯଦି କିଏ ତୁମକୁ ଟାଣିନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ:

ତଳେ ଚିତ୍ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବା ବେଳେ ତୁମେ ଉଭୟ ପାଦକଣିଆରେ ଆଘାତ କର । ଆଘାତ ଏଭଳି କରିବ ଯେଉଁଭଳି ବାଇସାଇକେଲ ଚଳାଇବା ଭଳି ନିଜର ଦୁଇ ଗୋଇଠିକୁ ଉପର ଓ ସାମ୍ନା ଆଡ଼କୁ ଆଘାତ କରିବ ।

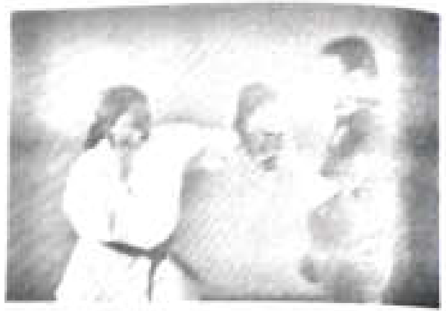
ତଳେ ପଡ଼ିଯାଇ ଖସି ପଳାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲା ବେଳେ ଆକ୍ରମଣକାରୀ ତୁମର ଗୋଡ଼ ବା ହାତକୁ ଅଥବା ଶରୀରକୁ ଧରି ନେଇ ତା ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲା ବେଳେ ତୁମେ ତୁମର ମୁକ୍ତ ଥିବା ଗୋଡ଼ ବା ହାତ ଦ୍ୱାରା ତାର ମୁହଁ, କାନମୁଣ୍ଡା, ଛାତି, ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଅଙ୍ଗକୁ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ଆଘାତ କରି ଖସିଯାଇପାରିବ । କାରଣ ତାର ଦୁଇ ହାତ ତୁମକୁ ଧରିବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିବ । ଏସବୁର ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଉପଯୁକ୍ତ କୌଶଳ ବିକଶିତ କରିବା ସହ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି, କ୍ଷମତା ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ହାସଲ କରିପାରିବ । ଏସବୁ ହାସଲ ହେଲେ ତୁମର ସାହସ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବହୁତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।

[illegible]

[illegible]



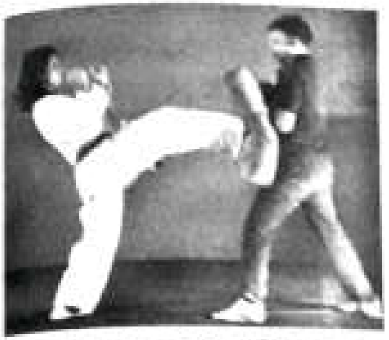
[illegible]



[illegible]

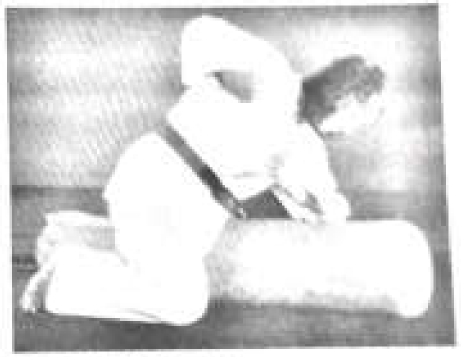
[illegible]

[illegible]

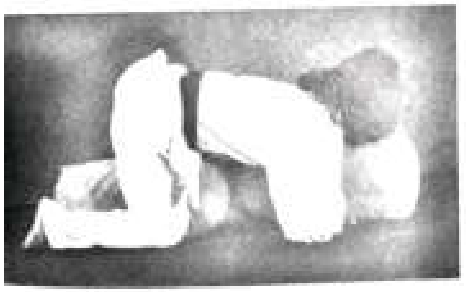


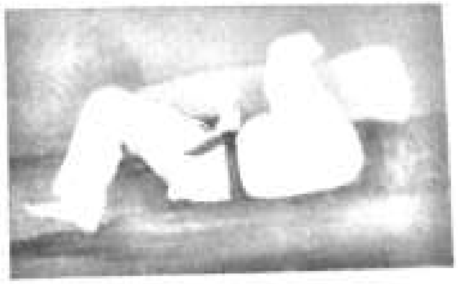
ବଡ଼ ସିଲଡ ସହ ଗୋଇଠା ମାରିବା ଅଭ୍ୟାସ

ବକ୍ସିଂବ୍ୟାଗ୍‌ରେ ମୁଠା ମାରିବା ଓ
ଆଣ୍ଠୁଆ ମାରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା



ତଳେ ଏକ ବ୍ୟାଗ ରଖି ତାକୁ ମୁଣ୍ଡ, କହୁଣୀ ମୁଷ୍ଟିରେ ମାରିବା ଅଭ୍ୟାସ





ଧୀରେ ଆଘାତ କର ଏବଂ କ୍ରମେ ବେଗ ଓ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଅ । ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଏହି ସାମଗ୍ରୀକୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଶକ୍ତି ଓ ଲଗାତାର ବେଗ ସହ ଆଘାତ କରିପାରିବ ।

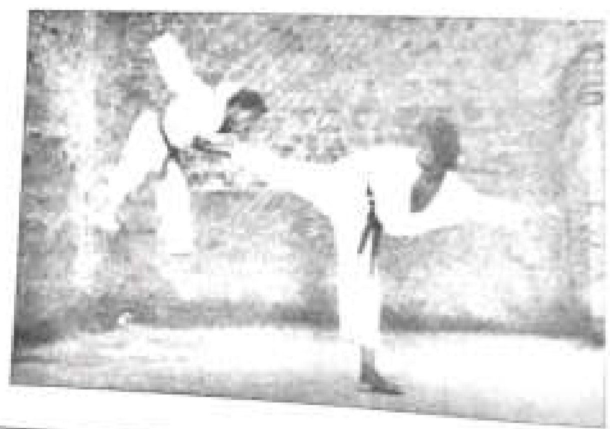
ମାଡ଼ ମାରିବା ଓ ମାଡ଼କୁ ବଞ୍ଚିବାର ଅଭ୍ୟାସ ନିଜ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ କର । ତୁମେ ନିଜର ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ଆକ୍ରମଣ କରିବାକୁ ଦିଅ ଏବଂ ତୁମେ ଏହାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କର । ଏପରିକି ବର୍ତ୍ତିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ନଚେତ୍ ଆକ୍ରମଣ କୌଶଳ କରିବାରେ ତୁମେ ... ଆକ୍ରମଣ କର । ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୋଜିସନରେ ଅଭ୍ୟାସ କର ଏବଂ ଏହା ଯେପରି ଠିକ ... ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅ ।

ଆଘାତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଶରୀରର କିଛି ଟାଣୁଆ ଅଙ୍ଗକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅସ୍ତ୍ରରେ ପରିଣତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଆଘାତ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ସାମଗ୍ରୀରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବ ।

୧. **କିକ୍ ବ୍ୟାଗ୍ ବା ପଞ୍ଚ୍ ବ୍ୟାଗ୍**- ଏକ ମୋଟା କାନ୍‌ଭାସ୍ କପଡ଼ା ବା ରେକ୍‌ସିନ୍ କପଡ଼ାରେ ସିଲେଇ କରି ... ଏକ ଲମ୍ବା ବ୍ୟାଗ୍ ବନାଅ । ସେଥିରେ କାଠ ଗୁଣ୍ଡ ବା ଭୁଷି ଅଥବା ଝଡ଼ର ଗୁଣ୍ଡ ପୁରାଇ ଶକ୍ତ ଭାବେ ଝୁଲାଇ ଦିଅ । ... ଆଉ ଜୋରେ ବ୍ୟାଗକୁ ଧରେ ରଖ । ବଜାରରେ ଏହି ବ୍ୟାଗ୍ ଉପଲବ୍ଧ ଅଟେ । ବ୍ୟାଗ୍ ଚାରିପଟେ ବୁଲି ବୁଲି ... କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ମୁଠା ମାରି ଚାଲ ।

୨. ଏକ ପୁରୁଣା ଟାୟାରରେ ଖଣ୍ଡେ ପଟାକୁ ଲଗାଇ ଦେଇ ଉକ୍ତ ଟାୟାରକୁ ଝରକାରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅ । ପଟା ଉପରେ କପଡ଼ା ... ଭଳର ଗୁଡ଼ାଇ ଦେଇ ଏଥିରେ ସମସ୍ତ ଆଘାତକୁ ଅଭ୍ୟାସ କର ।

୩. ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ହ୍ୟାଣ୍ଡ ପ୍ୟାଡ୍ ବା ଫୋକସ୍ ପ୍ୟାଡ୍ କିଣି ଏହା ଉପରେ ତୁମର ଆଘାତ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବ । ଯେ କୌଣସି ବାଲି ପ୍ୟାକେଟକୁ କାନ୍ଥରେ ଟାଙ୍ଗି ସେଥିରେ ମଧ୍ୟ ମାରିବାର କୌଶଳଗୁଡ଼ିକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ।



ସୁରକ୍ଷାତ୍ମକ କୌଶଳ

ପଦଚାଳନ ଏବଂ ବଞ୍ଚିବାର ଅଭ୍ୟାସ

୧) ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚିବା
୨) ସାମ୍ନାକୁ ଘୁଞ୍ଚିବା
୩) ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଘୁଞ୍ଚିବା
୪) ସାମ୍ନାକୁ କୋଣ କରି ଘୁଞ୍ଚିବା
୫) ସାମ୍ନାକୁ କୋଣ କରି ପାଦପକାଇବା
୬) ଠେଲିବା ବା ଆକ୍ରମଣକାରୀର ଶରୀର ଆଡ଼କୁ ଲାଗିଯାଇ ତାର ମାଡ଼କୁ ନିଷ୍କ୍ରିୟ କରିଦେବା
୭) ବୃତ୍ତାକାର ଭାବରେ ବୁଲିବା
୮) ଡକିଂ - ମୁଣ୍ଡକୁ ଆଘାତରୁ ବଞ୍ଚାଇବା ନିମନ୍ତେ ପଛକୁ ନେବା ଓ ଫେରାଇବା
୯) ସ୍ଲିପିଂ - ମୁଣ୍ଡକୁ ଆଘାତରୁ ବଞ୍ଚାଇବା ନିମନ୍ତେ କଡକୁ ଢଳାଇବା ଓ ଫେରାଇବା
୧୦) ଡକିଂ - ମୁଣ୍ଡକୁ ଆଘାତରୁ ବଞ୍ଚାଇବା ନିମନ୍ତେ ଆଗକୁ ଓ ତଳକୁ ନଇଁ ପଡିବା
୧୧) ଆଙ୍ଗୁଲାର ୱେଭିଂ - କହୁଆ ମୁଣ୍ଡକୁ ପଛକୁ ନେବା ଓ ଫେରାଇବା
୧୨) ଗୋଡ଼କୁ ଗୋଇଠାରୁ ବଞ୍ଚାଇବା ନିମନ୍ତେ ଗୋଡ଼ ଟେକିଦେବା
୧୩) ପାମ୍ ପେରିସ୍ - ପାପୁଲି ଦ୍ୱାରା ତୁମ ଆଡ଼େ ଆସୁଥିବା ଆଘାତକୁ କଡକୁ ଠେଲି ଦେବା
୧୪) ରିଭର୍ସ ପାମ ପେରିସ୍ - ପାପୁଲି ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରମଣକୁ ଓଲଟା ପଟେ ଠେଲିଦେବା
୧୫) ଡାଉନୱାର୍ଡ ପାମ୍ ପେରିସ୍ - ତଳ ପଟକୁ ପାପୁଲି ଦ୍ୱାରା ଆସୁଥିବା ଆକ୍ରମଣକୁ ଘୁଞ୍ଚାଇବା

ଲଢ଼ାଇ ମୁଦ୍ରାରୁ ତୁମ ସାମ୍ନା ହାତକୁ ବିରୋଧୀ ଆକ୍ରମଣ କରୁଥିବା ହାତ ଆଡ଼େ ଆଣି ତାର ଅଗ୍ରବାହୁକୁ ତୁମ ପାପୁଲି ଦ୍ୱାରା ତୁମ ଶରୀର ଠାରୁ ଦୂରେଇ ଦିଅ ।

୧୬) ଫୋରଆର୍ମ ବ୍ଲକ - ହାତର ଅଗ୍ରବାହୁ ଦ୍ୱାରା ତୁମ ଆଡ଼େ ୩୬୦ ଡିଗ୍ରୀରୁ ଆସୁଥିବା ଯେ କୌଣସି ଆକ୍ରମଣକୁ ରୋକିବାର ବିଧି
୧୭) ଆକ୍ରମଣକାରୀଠାରୁ ଆସୁଥିବା ବୃତ୍ତାକାର ମୁଷ୍ଟି ମାଡ଼ ବା ଚଟକଣାକୁ ରୋକିବାକୁ କହୁଣୀ ଉଠାଇବା ଉପାୟ

ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଅଗ୍ରବାହୁ ବିରୋଧ

ଶତ୍ରୁ ମୁଥରୁ ବଞ୍ଚିବା ଲାଗି ସାମ୍ନା ବାହୁକୁ ଆ
ଆଣ ଏବଂ ଚିବୁକରେ ମୁଥ ମାର

ଫୋରଆର୍ମ ବ୍ଲକ୍

ସାମ୍ନାବାହୁକୁ ଆଗକୁ ଆଣି ଆଘାତକୁ ରୋକିବା ସହ
ମୁହଁକୁ ମୁଥ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରମଣ କର

ଶରୀର ଆଡକୁ ଆସୁଥିବା ମୁଥରୁ ବଞ୍ଚିବା ଲାଗି ସାମ୍ନା
ତଳକୁ ଆଣ ଏବଂ ଏହାକୁ ପାପୁଲି ମୁକ୍ତ କରିଥାରେ
ଦିଅ

ମୁଖ ଆକ୍ରମଣରୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଅଗ୍ରବାହୁକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ଚିବୁକ ଉପରେ ମୁଠ ମାରି ଜବାବ ଦିଅ

ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଅଗ୍ରବାହୁ ବିରୋଧ

ନିମ୍ନ ଅଗ୍ରବାହୁ ବିରୋଧ

ସାମ୍ନା ଗୋଇଠାକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ପାଇଁ ସାମ୍ନା ବାହୁକୁ ତଳ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଆଡକୁ ଚାଳନ କର

ପାର୍ଶ୍ୱ ଗୋଇଠାରୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଦୁଇ ହାତକୁ ଛନ୍ଦି ଗୋଇଠା ଆସୁଥିବା ଗୋଡକୁ ଅଟକାଅ

ଦୁଇ ହାତ ଛନ୍ଦି ବିରୋଧ

ହାତ ଜାବୁଡ଼ି ଧରିବାରୁ ମୁକୁଳିବା

ତୁମର ଗୋଟିଏ ହାତକୁ ଦ୍ୱି ହାତରେ ଧରି ପକାଇ ଟାଣିଲେ

ତୁମର ଖାଲି ଥିବା ହାତରେ ଆକ୍ରମଣକାରୀର କାନ ପଟିରେ ତୁରନ୍ତ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ଦୁଇଟି ଚାପୁଡ଼ା ମାର

ତୁମର ଖାଲି ହାତକୁ ଆକ୍ରମଣକାରୀର ହାତ ଭିତରେ ପୁରାଅ ଏବଂ ଜାବୁଡ଼ି ଧରିଥିବା ହାତକୁ ଟାଣ କରି ଧର ଏବଂ ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଆଡକୁ ତୁମର କହୁଣୀକୁ ଉଠାଅ

୭. ଆଘାତକୁ ରୋକିବା ଓ ପ୍ରତି ଆଘାତ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କର

(୧) ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ନିମନ୍ତେ ତୁମ ସଙ୍ଗ ତୁମକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆଘାତ କରିବ ଓ ତୁମେ ଏହାକୁ ରୋକିବା ସହ ପ୍ରତି ଆ
କରିବ ।

(୨) ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହି ଆଘାତ, ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ପ୍ରତି ଆକ୍ରମଣର କ୍ଷିପ୍ରତା ଓ ଜୋରର ଆକ୍ରମଣର ପ୍ରତିରୋଧ ଓ
ଆକ୍ରମଣର ଅଭ୍ୟାସ କର ।

(୩) ଯେ କୌଣସି ମାଡ଼କୁ ହଟିଯାଇ ସାଙ୍ଗେ ତୁରନ୍ତ ମାରିବା ଅଭ୍ୟାସ କର ।
ବିରୋଧୀର ଆକ୍ରମଣର ମୁକାବିଲା ଲାଗି ସର୍ବଦା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କିଛି ସୁରକ୍ଷା ଉପାୟକୁ ମନୋନୀତ କର ଏବଂ ଏହାକୁ ଅଭ
କର । ଯଦ୍ଵାରା ଏହି କୌଶଳ ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ହୋଇଯିବ । ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସୁରକ୍ଷା କୌଶଳ ପରେ ତୁରନ୍ତ ଅକ୍ରା
କରିବାକୁ ଭୁଲ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ନାମ ଭଳି ସମସ୍ତ ସୁରକ୍ଷା କୌଶଳରେ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ଆକ୍ରମଣ କରିବା ଓ ମାଡ଼ ମାରି
ଅଭ୍ୟାସ କର । ଏହି ଦକ୍ଷତା ଆପଣଙ୍କୁ ରାସ୍ତାରେ ଯେ କୌଣସି ଆକ୍ରମଣରୁ ବଞ୍ଚିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

୩. କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କଲା ପରେ ଦୁଇ ବା ତିନି ଜଣ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ଆକ୍ରମଣରୁ ବଞ୍ଚିବା ସହ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତି ଆକ୍ରମ
କରିବା ଅଭ୍ୟାସ କର । ଏହି ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ନ ରହି ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ସହ ମାଡ଼କୁ ବର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତିପକ୍ଷ
ମାର ।

୪. ଛୁରୀ/କାତି/ପିସ୍ତଲ ଆକ୍ରମଣ ବେଳେ ଅସ୍ତ୍ର ନିରସ୍ତ୍ର କରିବା ଓ ଛଡ଼ାଇବା ସହ ତୁରନ୍ତ ଖସିଯିବା/ରୋକିବା/ପ୍ରତିର
କରିବା/ମାଡ଼ ମାରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦରକାର । ପ୍ରଥମେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏବଂ ତା'ପରେ ମଧ୍ୟମ ଭାବରେ ଏବଂ ପ୍ର
ଜୋରରେ ଅଭ୍ୟାସ କର । ଅସ୍ତ୍ର ଧରିଥିବା ବନ୍ଧୁ ବିରୋଧୀଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଅଭ୍ୟାସ କର । ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏହି ପ୍ର
ଆକ୍ରମଣ ଧୀରେ ଧୀରେ ସହଜ ହେବ ।

ଏହାଦ୍ୱାରା ତୁମର ହାତ ତା' କାନକୁ

ଏକେ ଏକେ ଦୁଇ ହାତରେ ତା କାନ ଉପରେ ଜୋରରେ ଚାପୁଡ଼ା ମାର

ନିଜର ଉଭୟ ହାତରେ ବିରୋଧୀର ମୁଣ୍ଡକୁ ଧର

ତାକୁ ତୁମ ଆଡକୁ ଟାଣି ତାର ଜଙ୍ଘ, ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଅଙ୍ଗ ବା ତଳିପେଟରେ ଆଣ୍ଠୁ ମାର ଓ ଖସି ପଳାଅ

ଶତ୍ରୁକୁ ଦୁଇ ହାତ କାବୁଡ଼ି ଧରିବା

ଶତ୍ରୁର ତୁମର ଦୁଇ ହାତକୁ ଜଣେ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ଧରିଲେ

ତୁମର ପଛ ଗୋଡ଼ର ପାଦର ଶୀର୍ଷରେ ବିରୋଧୀର ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥଳରେ ଆଘାତ କର

ଏବଂ ଦୁଇ ହାତରେ ତାର କାନ୍ଧ ବା ମୁଣ୍ଡକୁ ଧରି ଟାଣି ଆଣି ଆଣ୍ଠୁରେ ତାର ତଳ ଅଂଶକୁ ବାରମ୍ବାର ଆଘାତ କର। ତାକୁ ତଳେ ପକାଇ ଦେଇ ଖସି ପଳାଅ।

ପଛ ପଟରୁ ଦୁଇ ହାତ ଧରିବା

ପ୍ରଥମ କୌଶଳ

ତୁମର ଦୁଇ ହାତକୁ ପଛ ପଟୁ କେହି ଜାବୁଡ଼ି

ଶତ୍ରୁ ହାତକୁ ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା

ଦୁଇ କହୁଣୀକୁ ଶତ୍ରୁର ଆଡକୁ ଉଠାଇବା
ସହ ତା ହାତରୁ ନିଜ ହାତକୁ ମୁକ୍ତ କରାଅ

ଶତ୍ରୁଙ୍କୁ କହୁଣୀ ଦ୍ୱାରା ତାର ମୁହଁରେ
ଜୋର ଆଘାତ କର, ଆକ୍ରମଣ କର

RAMAJEE (DEGREE) MAHAVIDYALAYA, BHISMAGIRI (GANJAM)

DAILY ATTENDENCE FOR THE MONTH OF January CLASS +3 1st, 2nd, 3rd yr STREAM Arts / Science DEPT

Sub:- Soft skill, Personality Development & communicative skills Dates 1 to 15 January (each day 2 hours)

Roll No	Name of the Students	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total present of the month	Total absent of the month	%	Remarks
1	Sagarika Polai	1	2	x	3	4	5	x	6	7	8	9	10	11	12	13																	13	02	90%	
2	Liza Kumari Patro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	15	0	100%	
3	Gitanjali Acharya	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	15	0	100%	
4	Subhashri Baraji	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	15	0	100%	
5	A. Asha	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	15	0	100%	
6	Smitadevi Dixhit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	15	0	100%	
7	Liza Sahu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	15	0	100%	
8	Sidhanta Mishra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	15	0	100%	
9	Sagarina Gouda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	15	0	100%	
10	Sattam ku Gouda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	15	0	100%	
11	Somyaranjan Maharana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	15	0	100%	
12	P. Siba prasad Patro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	15	0	100%	
13	Pramyarani Panda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	15	0	100%	
14	Swapna Behera	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	15	0	100%	
15	Urmila Pradhan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	15	0	100%	
16	Sangeet chetan Kar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	15	0	100%	
17	Tapaswini Maharana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	15	0	100%	
18	Sasmita Gouda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	15	0	100%	
19	Liza Pradhan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	15	0	100%	
20	Chinmaya ku Pradhan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	15	0	100%	
21	Haraprasad Rana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	15	0	100%	
22																																				

Computer Certificate Course
SESSION 2019 - 2020

REGISTER OF ATTENDANCE AND FEE REALISATION OF STUDENTS

FOR THE MONTH OF August 2019

NAME OF THE STUDENT	Attendance (days 1–31)
Batch - I (morning)	
Jitun Gouda	[illegible]
Tanisha Bal	[illegible]
Rupa Bhuyan	[illegible]
Badal Ku Satapathy	[illegible]
Liza Rana	[illegible]
Silan ~~[illegible]~~ Sahu	[illegible]
Achit Ku Pradhan	[illegible]
Srikanta Gouda	[illegible]
Sunil Ku Sahu	[illegible]
Usha Rani Panda	[illegible]
Sugyan Panda	[illegible]
Rupa Gouda	[illegible]
Group - B	
Nibedita Malankuda	[illegible]
Archana Tripathy	[illegible]
Kunita Gouda	[illegible]
Sabita Gouda	[illegible]
Sibasankar Sahu	[illegible]
Sagarika Pradhan	[illegible]
Anandya Sibani Samy	[illegible]
Chandan Behera	[illegible]
Geethanjali Sahu	[illegible]
Amit Kumar Jena	[illegible]
Sulochana Gouda	[illegible]
Group - C	
Rina Gouda	[illegible]
Rulu Bisoi	[illegible]
Sidhanta Sahu	[illegible]
Saileli Suni	[illegible]
Ambika Behera	[illegible]
Salini Panda	[illegible]
Manoj Mahanty	[illegible]
Deepak Ku. Biswal	[illegible]
D. Mandodary Dora	[illegible]
Prapti Rani Upanda	[illegible]
No. of Present Daily	
No. of Absent Daily	
Total	

FINES | OTHER FEES | Grand Total | Initial of the Teacher

No. of S.C. B G | No. of S.T. B G | Others B G | Girls | Total No. of Students | No. of Free Students | No. of Half-Free Students | No. of working days during the month | Percentage of attendance during the month | Average daily attendance

REGISTER OF ATTENDANCE AND FEE REALISATION OF STUDENTS

Roll No.	Name of the Student	Attendance	Fees / Charges
	Batch-I Group A		
	Jhuni Gouda	[illegible]	[illegible]
	Janivo Bini	[illegible]	[illegible]
	Pintu Behuyan	[illegible]	[illegible]
	Gadal Kr Sankpang	[illegible]	[illegible]
	Lila Kahra	[illegible]	[illegible]
	Sitani Sahu	[illegible]	[illegible]
	Sitikan Kr Pradhan	[illegible]	[illegible]
	Laxmikanta Gouda	[illegible]	[illegible]
	Manil Kr Sahoo	[illegible]	[illegible]
	Subhasini Panda	[illegible]	[illegible]
	Sugyani Panda	[illegible]	[illegible]
	Nidhi Gouda	[illegible]	[illegible]
	Group B		
	Nibedita Mohapatra	[illegible]	[illegible]
	Archana Prusty	[illegible]	[illegible]
	Sunita Gouda	[illegible]	[illegible]
	Sabita Gouda	[illegible]	[illegible]
	Sitakanta Sahu	[illegible]	[illegible]
	Jagyaseni Pradhan	[illegible]	[illegible]
	[illegible] Samal	[illegible]	[illegible]
	Chandan Behera	[illegible]	[illegible]
	Gitanjali Sahu	[illegible]	[illegible]
	Umid Kr Jadav	[illegible]	[illegible]
	Sulochana Gouda	[illegible]	[illegible]
	Group C		
	Rinki Gouda	[illegible]	[illegible]
	Babu Dashpal	[illegible]	[illegible]
	Sukanta Sahu	[illegible]	[illegible]
	Santosh Sahu	[illegible]	[illegible]
	Rashmi Panda	[illegible]	[illegible]
	Manoj Mohanty	[illegible]	[illegible]
	Deepak Kr Nayak	[illegible]	[illegible]
	Dibyajyoti Behera	[illegible]	[illegible]
	Prafullani Panda	[illegible]	[illegible]
	No. of Present Daily		
	No. of Absent Daily		
	Total		

No. of S.C. B. G.   No. of S.T. B. G.   Others B. G.   Girls   Total No. of Students   No. of Free Students   No. of Half-Free Students   No. of working days during the month   Percentage of attendance during the month   Average daily attendance

REGISTER OF ATTENDANCE AND FEE REALISATION OF STUDENTS

FOR THE MONTH OF OCTOBER

NAME OF THE STUDENT	ATTENDANCE
Tikun Ganda	[illegible]
Janaki Devi	[illegible]
Baha Bhuyan	[illegible]
Rajdel Ku Satpathy	[illegible]
Lata Raha	[illegible]
Ranu Sahu	[illegible]
Ashok Ku Pradhan	[illegible]
Sreekanta Ganda	[illegible]
Kushal Ku Dakua	[illegible]
Ushamani Panda	[illegible]
Sugyani Panda	[illegible]
Malti Ganda	[illegible]
Group-B	
Nibedita Mahananda	PUJA VACATION
Archana Tripathy	
Sunita Ganda	
Sabita Ganda	
Kharanadi Sahu	
Sagarika Pradhan	
Pallabiya Biswasania	
Phandar Behera	
Pradhanyati Sahu	
Arpita Tadu	
Sulochana Ganda	
Group-C	
Rinki Ganda	[illegible]
Rinku Prusty	[illegible]
Sudhyuta Sahu	[illegible]
Ambika Behera	[illegible]
Salini Panda	[illegible]
Manoj Mohanty	[illegible]
Deepak Ku Dakua	[illegible]
Chandradhar Das	[illegible]
Preyatamani Panda	[illegible]

No. of Present Days

No. of Absent Days

Total

No. of S.C. B. G. | No. of S.T. B. G. | Others B. G. | Girls | Total No. of Students | No. of Free Students | No. of Half-Free Students | No. of working days during the month | Percentage of attendance during the month | Average daily attendance

REGISTER OF ATTENDANCE AND FEE REALISATION OF STUDENTS

CLASS
SECTION

FOR THE MONTH OF August 20[illegible]

NAME OF THE STUDENT	ATTENDANCE	FEES
Batch - II [illegible]		
Anuradha [illegible]	[illegible]	
Dardni [illegible]	[illegible]	
Siba Prasad Behera	[illegible]	
[illegible] Pukwa	[illegible]	
Smita Rana	[illegible]	
Ch. [illegible]kanta patra	[illegible]	
[illegible] Mahapatra	[illegible]	
[illegible] panda	[illegible]	
[illegible] Panda	[illegible]	
[illegible] ch. [illegible]	[illegible]	
[illegible] ch. [illegible]	[illegible]	
[illegible] Gouda	[illegible]	
[illegible] Jena	[illegible]	
Group - B		
Sibani Gouda	[illegible]	
Kalpana Das	[illegible]	
[illegible] kumar Behera	[illegible]	
[illegible]kanta Gouda	[illegible]	
[illegible] [illegible]	[illegible]	
[illegible] Jena	[illegible]	
[illegible] Nayak	[illegible]	
[illegible] Chaudhary	[illegible]	
[illegible] patra	[illegible]	
[illegible] Jena	[illegible]	
[illegible]	[illegible]	
[illegible] patra	[illegible]	
No. of Present Days		
No. of Absent Days		
Sign	[illegible]	

No. of S.C. B. G.
No. of S.T. B. G.
Others B. G.
Total No. of Students
No. of Free Students
No. of Half Free Students
No. of working days during the month
Percentage of attendance during the month
Average daily attendance

REGISTER OF ATTENDANCE AND FEE REALISATION OF STUDENTS

NAME OF THE STUDENT

Batch II Group A

- Arbinda Satapathy
- Rahul ...
- Shiv prasad Behera
- Pritia Biswal
- Sunita Rana
- Ch. Baraswami Patro
- Pinki Badatya
- Susmita Panda
- Srikant Panda
- Krushna ch. Pradhan
- Ajit ch. Nath
- Sanjaya ku. Panda
- Chintam Jena

Group-B

- Srikant Gouda
- Kasmita Das
- Mali kumar Behera
- Bipina Kant Panda
- Pramod Routa
- Dhanama Jena
- ... Nayak
- Susil ku. Choudhury
- A. Bikram Patro
- Binadhar Jena
- Reddy Rajeswari
- P. Kiran Patro

No. of Present Days

No. of Absent Days

Total

REGISTER OF ATTENDANCE AND FEE REALISATION OF STUDENTS

CLASS
SECTION

FOR THE MONTH OF OCTOBER 201[illegible]

ROLL No.	NAME OF THE STUDENT
	BATCH- II GROUP-A
	Arabinda Dalabehera
	Baddri Sere
	Sibaprasad Behera
	Epsita Biswal
	Sunita Rana
	Ch. Barsarani Patra
	Pinki Badatya
	Susmita Panda
	Sibani Panda
	Krushna ch. Pradhan
	Ajitch Nath
	Sanjay Ku. Gouda
	Sibanama Jena
	GROUP-B
	Sibani Gouda
	Rasmita Das
	Manit Kumari Behera
	Lipina Rani Gouda
	Mamali Gupta
	Sibanam Jena
	Gurduti Nayak
	Susil Ku. Choudhury
	A. Bikram Patro
	Binadhar Jena
	Reddy Rajalaxmi
	P. Kiran Patro

HPUJA VACATION

No. of Present Daily
No. of Absent Daily
Total

No. of S.C. B G
No. of S.T. B G
Others B G
Girls
Total No. of Students
No. of Free Studentship
No. of Half-Free Students
No. of teaching days during the month
Percentage of attendance during the month
Average daily attendance

REGISTER OF ATTENDANCE AND FEE REALISATION OF STUDENTS

CLASS
SECTION

FOR THE MONTH OF August

NAME OF THE STUDENT
Batch - III
[illegible] Kr. [illegible]
[illegible] Gouda
[illegible] Gouda
[illegible] Gouda
[illegible] Gouda
[illegible] Gouda
[illegible] prasad Kr. [illegible]
[illegible] Gouda
[illegible] Sahu
[illegible] Kr. Gouda
[illegible] Gouda
Group - B
Bichitra Ch. Pradhan
[illegible] Kishore Chandra
[illegible] Nayak
[illegible] Kr. Dal
Archana Pradhan
[illegible] Nayak
Pradeep Kr. Gouda
[illegible] Kr. Sahu
[illegible] Sahu
No. of Present Daily
No. of Absent Daily
Total

No. of S.C. B. G.
No. of S.T. B. G.
Others B. G.
Girls
Total No. of Students
No. of Free Studentship
No. of Half-Free Students
No. of working days during the month
Percentage of attendance during the month
Average daily attendance

CLASS
SECTION

REGISTER OF ATTENDANCE AND FEE REALISATION OF STUDENTS

FOR THE MONTH OF SEPTEMBER 2019

NAME OF THE STUDENT	ATTENDANCE	FEES
Batch Sit Group A		
Bhawani ku. Nayak	[illegible]	[illegible]
Debendra Gouda	[illegible]	[illegible]
Chaitanya Gouda	[illegible]	[illegible]
Mamita Gouda	[illegible]	[illegible]
Sthanam Gouda	[illegible]	[illegible]
Pandav Gouda	[illegible]	[illegible]
L. Prasant ku. Nahak	[illegible]	[illegible]
Suchitra Gouda	[illegible]	[illegible]
Shanti Sahu	[illegible]	[illegible]
Basanta ku. Gouda	[illegible]	[illegible]
Sandhyarani Gouda	[illegible]	[illegible]
Group-B		
Bishnu Ch. Pradhan	[illegible]	[illegible]
Mega Kisor Charan	[illegible]	[illegible]
Biju Nayak	[illegible]	[illegible]
Anup ku. Das	[illegible]	[illegible]
Archana Madhan	[illegible]	[illegible]
Mouja Nayak	[illegible]	[illegible]
Pradeep ku. Gouda	[illegible]	[illegible]
Rajendra ku. Sahu	[illegible]	[illegible]
Sankar Sahu	[illegible]	[illegible]
No. of Present Daily		
No. of Absent Daily		
Total		

No. of S.C. B G
No. of S.T. B G
Others B G
Girls
Total No. of Students
No. of Free Studentship
No. of Half Free Students
No. of working days during the month
Percentage of attendance during the month
Average daily attendance

CLASS
SECTION

REGISTER OF ATTENDANCE AND FEE REALISATION OF STUDENTS

FOR THE MONTH OF OCTOBER-2019

ROLL No.	NAME OF THE STUDENT	ATTENDANCE
	Batch-III Group-A	
	Bharati ku. Nayak	
	Debendra Gouda	
	Sharam Gouda	
	Namita Gouda	
	Sharam Gouda	
	Pandal Gouda	
	L. Prasant ku. Sethy	
	Suchismita Gouda	
	Shant Sahu	
	Basanta ku. Gouda	
	Sandhyarani Gouda	
	Group-B	
	Bishnu ch. Pradhan	
	Menda Kran Charan	
	Biju Nayak	
	Khirod ku. Das	
	Archana Pradhan	
	Basanta Nayak	
	Pradeep ku. Gouda	
	Priyanka ku. Sahu	
	Sankar Sahu	

PUJA VACATION

[illegible]

No. of Present Daily
No. of Absent Daily
Total

No. of S.C. B. G.
No. of S.T. B. G.
Others B. G.
Girls
Total No. of Students
No. of Free Studentship
No. of Half-Free Students
No. of working days during the month
Percentage of attendance during the month
Average daily attendance