आत्मरक्षा के लिए बेटियों ने लिया 10 दिवसीय प्रशिक्षण, नर्मदा कॉलेज में हुआ शिविर आयोजित

हरिभूमि न्यूज ⏭ नर्मदापुरम

शासकीय नर्मदा महाविद्यालय में एनसीसी विभाग,महिला प्रकोष्ठ, खेल विभाग के संयुक्त तत्वाधान में 10 दिवसीय आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन हुआ । इस अवसर पर प्राचार्य डॉ रामकुमार चौकसे ने कहा कि छात्रायें इस प्रकार के प्रशिक्षण प्राप्त कर अपनी रक्षा स्वयं कर सकती हैं उन्हें निडर होकर भविष्य में आने वाली सभी चुनौतियों का डटकर सामना करना चाहिए। प्रशिक्षण अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी एवं ट्रेनर रवि साहू द्वारा दिया गया । 10 दिवसीय आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिविर में छात्र-छात्राओं को कराटे की विभिन्न तकनीकों के जैसे मिडिल पंच,अपर पंच, लोअर पंच, डाउन पंच, नाक पर करने वाला अटैक रॉकेन, लोअर ब्लॉक, अपर ब्लॉक, इनर मिडिल ब्लॉक, मायागेरी किक, सेंसुगेरी किक सिखाई गई।

नर्मदा कॉलेज में दस दिवसीय आत्मरक्षा प्रशिक्षण

नर्मदापुरम (आरएनएन)। प्रधानमंत्री कॉलेज ऑफ़ एक्सीलेंस शासकीय नर्मदा कॉलेज में एन सी सी,खेल विभाग व महिला प्रकोष्ठ के संयुक्त तत्वावधान में 10 दिवसीय आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया जा रहा है जिसके अंतर्गत जूडो कराटे में मास्टर ब्लैक बेल्ट प्रशिक्षक रवि साहू द्वारा आत्मरक्षा के दांव पेंच सिखाए जा रहे हैं । इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ आर के चौकसे ने बताया कि इस शिविर का उद्देश्य वर्तमान परिप्रेक्ष्य में बालिकाओं के साथ हो रही दुर्घटनाओं एवं असुरक्षा के भाव को दूर करना है । महिलाओं के लिए

सुरक्षा एक चुनौती है आत्मरक्षा का यह प्रशिक्षण छात्राओं के आत्मविश्वास को बढ़ाएगा। ये महिला सशक्तिकरण की दिशा में सराहनीय प्रयास है। कार्यक्रम की संयोजक डॉ यास्मीन खान ने जानकारी दी कि शिविर में अब तक कराटे क्यों सीखना चाहिए ? इसके क्या फायदे हैं? मिडिल पंच, अपर पंच से कैसे बचना है बताया गया, साथ ही सेल्फ डिफेंस की जानकारी दी गई कि यदि कोई आपका हाथ पकड़ ले तो उसे कैसे छुड़ाएंगे। शिविर में डॉ प्रीति आनंद उदयपुरे, डॉ तृप्ति पाराशर सहित अन्य प्राध्यापक और छात्राएं उपस्थित रहीं।

प्रधानमंत्री कॉलेज ऑफ एक्सीलेंस
कार्यालय प्राचार्य शासकीय नर्मदा महाविद्यालय, नर्मदापुरम् (म.प्र.)

फेक्स / फोन 07574–254095,254247
महाविद्यालय का कोड : 3201

वेबसाईट – https://highereducation.mp.gov.in/?orgid=207
ईमेल – hegnchos@mp.gov.in

क्रमांक ..../स्था. /2025

नर्मदापुरम दिनाँक / /2025

:: आवश्यक सूचना ::

महाविद्यालय की समस्त छात्राओं को सूचित किया जाता है कि, महिला सुरक्षा के अंर्तगत महाविद्यालय में छात्राओं के लिए आत्मरक्षा प्रशिक्षण का आयोजन दिनांक 17/03/2025 से 26/03/2025 तक किया जा रहा है। अतः इच्छुक छात्राएं अपने नाम निम्नलिखित सदस्यों के पास दिनांक 13/03/2025 तक अनिवार्यतः लिखवाएं।

1– डॉ. यासमीन खान एन.सी.सी अधिकारी
2– श्रीमती तृप्ती पाराशर योग प्रशिक्षक

श्रीमती तृप्ती पाराशर
योग प्रशिक्षक

डॉ. यासमीन खान
प्रभारी
आत्मरक्षा शिविर