

आत्मरक्षण प्रशिक्षण कार्यक्रम में छात्राओं को सिखाए गए आत्मरक्षण के गुर

हरियाणा वाटिका

तोगराम, 08 फरवरी। गुरुवार को स्थानीय बीधरी बसोवाला राजकीय महिला महाविद्यालय में महिला प्रकोष्ठ के आगत पांच दिवसीय आत्मरक्षण प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. मंजोत सिंह के मार्गदर्शन में व महिला प्रकोष्ठ प्रभारी प्रोफेसर पूजा पिल्लानिया के द्वारा किया गया। प्रोफेसर पूजा ने बताया कि छात्राओं के लिए दैनिक जीवन में आत्मरक्षण, आत्मविश्वास पैदा करने उनको अपने परिवेश के बारे में जागरूक होने एवं किसी भी अप्रत्याशित घटना के बचाव के लिए तैयार रहने में मदद करता है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं को संकट के समय अपनी रक्षा के लिए मनोवैज्ञानिक, बौद्धिक एवं शारीरिक रूप से मजबूत बनाना है। इस दौरान पांच दिवसीय कार्यक्रम के प्रशिक्षक अजय सैनी ने छात्राओं को मुक्का मारना, मुट्ठी से हमला करना, डंगलों से हमला करना जैसी तकनीकें सिखाई। बुनियादी स्तर पर टिप्स अटैक, एल्बो अटैक, फॉम अटैक, ब्लॉक अटैक आदि टिप्स सिखाए गए। इस अवसर पर प्रोफेसर जयपाल शास्त्री, प्रोफेसर राज सिंह, प्रोफेसर सुरेंद्र चहल, प्रोफेसर विनोद कुमार आदि सहित अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

पांच दिवसीय आत्मरक्षण प्रशिक्षण कार्यक्रम में छात्राओं को सिखाए गए आत्मरक्षण के गुर



तोगराम, (बीधरी महाविद्यालय)। गुरुवार को स्थानीय बीधरी बसोवाला राजकीय महिला महाविद्यालय में महिला प्रकोष्ठ के आगत पांच दिवसीय आत्मरक्षण प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. मंजोत सिंह के मार्गदर्शन में व महिला प्रकोष्ठ प्रभारी प्रोफेसर पूजा पिल्लानिया के द्वारा किया गया। प्रोफेसर पूजा ने बताया कि छात्राओं के लिए दैनिक जीवन में आत्मरक्षण, आत्मविश्वास पैदा करने उनको अपने परिवेश के बारे में जागरूक होने एवं किसी भी अप्रत्याशित घटना के बचाव के लिए तैयार रहने में मदद करता है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं को संकट के समय अपनी रक्षा के लिए मनोवैज्ञानिक, बौद्धिक एवं शारीरिक रूप से मजबूत बनाना है। इस दौरान पांच दिवसीय कार्यक्रम के प्रशिक्षक अजय सैनी ने छात्राओं को मुक्का मारना, मुट्ठी से हमला करना, डंगलों से हमला करना जैसी तकनीकें सिखाई। बुनियादी स्तर पर टिप्स अटैक, एल्बो अटैक, फॉम अटैक, ब्लॉक अटैक आदि टिप्स सिखाए गए। इस अवसर पर प्रोफेसर जयपाल शास्त्री, प्रोफेसर राज सिंह, प्रोफेसर सुरेंद्र चहल, प्रोफेसर विनोद कुमार आदि सहित अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

कुरुक्षेत्र। शुक्रवार, 9 फरवरी, 2024

पांच दिवसीय आत्मरक्षण प्रशिक्षण कार्यक्रम में छात्राओं को सिखाए गए आत्मरक्षण के गुर

तोगराम, (जगन् नंद)। शुक्रवार को स्थानीय बीधरी बसोवाला राजकीय महिला महाविद्यालय में महिला प्रकोष्ठ के आगत पांच दिवसीय आत्मरक्षण प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. मंजोत सिंह के मार्गदर्शन में व महिला प्रकोष्ठ प्रभारी प्रोफेसर पूजा पिल्लानिया के द्वारा किया गया।



प्रोफेसर पूजा ने बताया कि छात्राओं के लिए दैनिक जीवन में आत्मरक्षण, आत्मविश्वास पैदा करने उनको अपने परिवेश के बारे में जागरूक होने एवं किसी भी अप्रत्याशित घटना के बचाव के लिए तैयार रहने में मदद करता है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं को संकट के समय अपनी रक्षा के लिए मनोवैज्ञानिक, बौद्धिक एवं शारीरिक रूप से मजबूत बनाना है। इस दौरान पांच दिवसीय कार्यक्रम के प्रशिक्षक अजय सैनी ने छात्राओं को मुक्का मारना, मुट्ठी से हमला करना, डंगलों से हमला करना जैसी तकनीकें सिखाई। बुनियादी स्तर पर टिप्स अटैक, एल्बो अटैक, फॉम अटैक, ब्लॉक अटैक आदि टिप्स सिखाए गए। इस अवसर पर प्रोफेसर जयपाल शास्त्री, प्रोफेसर राज सिंह, प्रोफेसर सुरेंद्र चहल, प्रोफेसर विनोद कुमार आदि सहित अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

Day - I

प्रेस नोट

आज दिनांक 08/02/2024 को चोखरी बंगी जाल में महिला प्रमोष्ठ महिला महाविद्यालय तोगाम में महिला प्रमोष्ठ के अन्तर्गत पंच दिवसीय आत्मरक्षण प्रशिक्षण कार्यक्रम (Self-Defence Training Programme) कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ० मंजीत सिंह जी के मार्गदर्शन में महिला प्रमोष्ठ प्रभारी प्रोफेसर पूजा पिलानिया के द्वारा किया गया। प्रोफेसर पूजा ने बताया कि छात्राओं के लिए भौतिक जीवन में आत्मरक्षण व आत्मविश्वास पैदा करने, उनके अपने परिवेश के बारे में जागरूक होने एवं किसी भी अप्रत्याशित घटना के बनाव के लिए तैयार रहने में मदद करता है। इस कार्यक्रम का मुख्य छात्राओं को संकट के समय अपनी रक्षा के लिए मनोबैज्ञानिक, वैद्यकीय एवं शारीरिक रूप से मनबल बनाना है। इस कार्यक्रम के प्राथमिक भाग में अजय खेनी ने छात्राओं को मुक्का मारना, मुट्ठी से हमला करना, डंगली से हमला करना जैसी तकनीकें सिखाई। बुनियादी स्तर पर टिप्स अटैक, रगलबा अटैक, फॉम अटैक, ब्लॉक अटैक आदि टिप्स सिखाए गए। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्रोफेसर डॉ० राजेंद्र, डॉ० लखना भादवा, डॉ० निशा, डॉ० गीनाक्षी, डॉ० कविता, डॉ० मीनिका जाखड़, डॉ० शरिता व अन्य सहाय सदस्य उपस्थित रहे।

Women Cell / NCHM

Dr. Pooja

आज दिनों 5 फरवरी 2024 को चौंठ वंसीवाल महिला महाविद्यालय में महिला प्रमोव्ड के तत्वाधान में विभिन्न प्रतियोगिताओं जैसे हिंदी कविता पाठ, भाषण और भजन का आयोजन किया गया।

इन प्रतियोगिताओं का शुभारंभ महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. मंजीत सिंह के मार्गदर्शन में महिला प्रमोव्ड प्रभारी डॉ. पूजा पिल्लानिया द्वारा किया गया। प्रतियोगिताओं का मुख्य विषय महिला सशक्तीकरण घरेलू हिंसा और शोषण में महिला का नया मौजवान रहा। इस मौके पर महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. मंजीत सिंह ने छात्राओं को प्रतियोगिताओं में बढ़-चढ़कर भाग लेने के लिए प्रेरित किया व मार्गदर्शक रूढ़ कहा कि महिला प्रमोव्ड द्वारा इस प्रकार की प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाते रहेंगे। चाहे। तब छात्राओं के अंदर आत्मविश्वास में वृद्धि होगी।

प्रतियोगिता	प्रथम स्थान	द्वितीय स्थान	तृतीय स्थान
हिंदी कविता	रेनु	अंजलि	सौम्या
भजन गायन	प्रीति	अंजलि	ज्योति
अंग्रेजी कविता	रेनु	सौम्या	अंजलि

रेनु व भजन गायन में प्रीति ने पाया प्रथम स्थान

लंछान, (दीपक साहसवरी)। महाविद्यालय की स्थानीय चौधरी वंसीवाल राजकीय महिला महाविद्यालय में महिला प्रमोव्ड के तत्वाधान में विभिन्न प्रतियोगिताओं जैसे हिंदी कविता पाठ, अंग्रेजी कविता पाठ, भाषण और भजन गायन का आयोजन किया गया। प्रतियोगिताओं का शुभारंभ महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. मंजीत सिंह के मार्गदर्शन में महिला प्रमोव्ड प्रभारी डॉ. पूजा पिल्लानिया द्वारा किया गया। प्रतियोगिताओं का मुख्य विषय महिला सशक्तीकरण घरेलू हिंसा और इस्तेमाल के संदर्भ में हिंसा का योगदान था। इस मौके पर महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. मंजीत सिंह ने छात्राओं को प्रतियोगिताओं में बढ़-चढ़कर भाग लेने के लिए प्रेरित किया व मार्गदर्शन करते हुए कहा कि महिला प्रमोव्ड द्वारा इस प्रकार की प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाते रहेंगे। चाहे। तब छात्राओं के अंदर आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। इस दौरान हिंदी कविता पाठ में रेनु प्रथम, अंजलि द्वितीय तथा सौम्या तृतीय स्थान प्राप्त किया। भजन गायन में प्रीति ने प्रथम स्थान, अंजलि ने द्वितीय और ज्योति ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। अंग्रेजी कविता में रेनु ने प्रथम स्थान, सौम्या ने द्वितीय स्थान तथा अंजलि ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।



women cell
incharge
J. P. J.