8. One day camp on Self Defence 5th March 2021 in Yoga Dept

आत्मरक्षा के लिए सीखें दांव पेंचः प्रो.विमला

अभियान

- मिशन शक्ति के तहत चौ. चरण सिंह विवि में छात्राओं को दिया गया आत्मरक्षा का प्रशिक्षण

ग्रीन इंडिया

मेरठ। उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा चल रहे मिशन शक्ति कार्यक्रम के अन्तर्गत चौधरी चरण सिंह विवि में एक दिवसीय आत्मरक्षा कैंप का आयोजन किया गया, जिसमें छात्राओं को आत्मरक्षा के विभिन्न तरीकों का प्रशिक्षण दिया। यह प्रशिक्षण यूनिटेड शोटोकॉम कराटे सेल्फ डिफेन्स अकादमी मांडू वातिका मेरठ कांट द्वारा किया गया।

कार्यक्रम की अध्यक्ष चौधरी चरण सिंह विवि की प्रति कुलपति प्रो. वाई विमला ने कहा कि आजकल क्राइम बढ़ता जा रहा है, जिसमें सबसे ज्यादा लड़कियों और महिलाओं के साथ छेड़छाड़ के मामले सामने आते हैं। समाज में लड़कियों को कमजोर समझा जाता है और कई बार वे घरेलू हिंसा की शिकार भी होती हैं। लड़कियों के लिए बहुत जरूरी हो गया है, कि ऐसी अकल्पनीय स्थिति से बचने के लिए और आत्म सुरक्षा के लिए तैयार रहें। कार्यक्रम की समन्यवक प्रो.बिंदु शर्मा ने कहा की मार्शल आर्ट एक ऐसी कला है, जिसमें आप फिट रहने के साथ-साथ अपनी सुरक्षा भी खुद कर सकती हैं। इस कला के माध्यम से आप छेड़छाड़ करने वालों को मुंहतोड़ जवाब दे सकती हैं। कार्यक्रम का संचालन डॉ.निधि भटिया ने किया। कार्यक्रम में प्रो नीलू जैन गुप्ता, डॉ.विवेक त्यागी, डॉ.नरेंद्र पांडे, डॉ. धर्मेंद्र, डॉ. अमरपाल, डॉ. शिखा वशिष्ठ रमेश यादव आदि उपस्थित रहे। वहीं इतिहास विभाग में महिलाओं एवं बालिकाओं की सुरक्षा एवं स्वावलम्बन के लिए उप्र शासन के मिशन शक्ति अभियान के अन्तर्गत त्रि-दिवसीय मार्शल आर्ट प्रशिक्षण शिविर के दूसरे दिन विभागाध्यक्षा, प्रो. एवी.कौर एवं प्रो. आराधना के निर्देशन में मार्शल आर्ट प्रशिक्षक सुनील कुमार, गुरू हरकिशन हॉयर सेकेन्डरी स्कूल, कुटी शास्त्री नगर, मेरठ ने छात्राओं को मार्शल आर्ट का प्रशिक्षण दिया।

अपनी आत्म सुरक्षा के लिए सीखें दांव पेंच : प्रो. वाई विमला

समाज में लड़कियों को कमजोर समझा जाता है

कराटे सीख महिलाएं अपनी सुरक्षा खुद कर सकती हैं

मेरठ (धारा न्यूज)। उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा चल रहे मिशन शक्ति कार्यक्रम के अन्तर्गत चैधरी चरण सिंह विश्विधालय में एक दिवसीय आत्मरक्षा कैंप का आयोजन किया गया जिसमें छात्रों को आत्मरक्षा के विभिन्न तरीकों का प्रशिक्षण दिया। यह प्रशिक्षण यूनिटेड शोटोकॉम कराटे सेल्फडिफेन्स अकादमी मांडू वातिका मेरठ कांट द्वारा किया गया कार्यक्रम की अध्यक्ष चौधरी चरण सिंह विश्वविधालय की प्रति कुलपति प्रो वाई विमला ने कहा कि आजकल क्राइम बढ़ता जा रहा हैए जिसमें सबसे ज्यादा लड़कियों और महिलाओं के साथ छेड़छाड़ के मामले सामने आते हैं। समाज में लड़कियों को कमजोर समझा जाता है और कई बार वे घरेलू हिंसा की शिकार भी होती हैं। लड़कियों के लिए बहुत जरूरी हो गया है, कि ऐसी अकल्पनीय स्थिति से बचने के लिए और आत्म सुरक्षा के लिए तैयार रहें। कार्यकेम की समन्यवक प्रो बिंदु शर्मा ने कहा की मार्शल आर्ट एक ऐसी कला हैए जिसमें आप फ्टि रहने के साथ.साथ अपनी सुरक्षा भी खुद कर सकती हैं। इस कला के माध्यम से आप छेड़छाड़ करने वालों को मुंहतोड़ जवाब दे सकती हैं। आत्म सुरक्षा आपको मानसिक और शारीरिक रूप से मजबूत बनाता है। कार्यक्रम का संचालन डॉ निधि भटिया ने किया। इस कार्यक्रम में प्रो नीलू जैन गुप्ता ;अध्यक्षा जन्तु विभाग, डॉ विवेक त्यागी ;समन्वयक लॉ विभाग, डॉ नरेंद्र पांडे, डॉ. धर्मेंद्रे, डॉ. अमरपाल, डॉ. शिखा वशिष्ठ रमेश यादव आदि उपस्थित रहे। वहीं इतिहास विभाग में महिलाओं एवं बालिकाओं की सुरक्षा एवं स्वावलम्बन के लिए उ प्र शासन के मिशन शक्ति अभियान के अन्तर्गत त्रि.दिवसीय मार्शल आर्ट प्रशिक्षण शिविर के दूसरे दिन विभागाध्यक्षा, प्रो ए वी कौर एवं प्रो आराधना के निर्देशन में मार्शल आर्ट प्रशिक्षक सुनील कुमार, गुरू हरकिशन हॉयर सेकेन्डरी स्कूल, कुटी शास्त्री नगर, मेरठ ने छात्राओं को मार्शल आर्ट का प्रशिक्षण दिया। छात्राओं ने बढ़ चढ़कर प्रशिक्षण के अन्तर्गत आत्मरक्षा सेल्फडिफेंस की पद्धति सीखी।

मार्शल आर्ट जरूर सीखें लड़कियां

मिशन शक्ति के तहत एक दिवसीय आत्मरक्षा शिविर का आयोजन

माई सिटी रिपोर्टर

मेरठ। चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय में मिशन शक्ति के तहत शुक्रवार को एक दिवसीय आत्मरक्षा कैंप का आयोजन किया गया।

छात्राओं को यूनिटेड शोतोकॉम कराटे सेल्फ डिफेंस अकादमी के मांडू वातिका ने छात्राओं को आत्मरक्षा के विभिन्न तरीके सिखाए। प्रति कुलपति प्रो. वाई विमला ने कहा कि आजकल लड़कियों और महिलाओं के साथ छेड़छाड़ के मामले सामने आते हैं। समाज में लड़कियों को कमजोर समझा जाता है।

लड़कियों के लिए जरूरी हो गया है कि ऐसी अकल्पनीय स्थिति से बचने के लिए और आत्मसुरक्षा के लिए तैयार रहें। समनव्यक प्रो. बिंदु शर्मा ने कहा की मार्शल आर्ट एक ऐसी कला है, जिसमें आप फिट रहने के साथ सुरक्षा भी खुद कर सकती हैं।

प्रो. नीलू जैन गुप्ता, डॉ. विवेक त्यागी, डॉ. नरेंद्र पांडे, डॉ. धर्मेंद्र, डॉ. अमरपाल, डॉ. शिखा वशिष्ठ, रमेश यादव आदि उपस्थित रहे।

वहीं शहीद मंगल पांडेय महिला कॉलेज में छात्राओं ने पोस्टर के जरिए नारी सशक्तीकरण का संदेश दिया। नारी सशक्तीकरण एवं स्वावलंबन विषय पर छात्राओं ने चित्र बनाए। प्रतियोगिता में उमा जोशी ने पहला, त्रिरत्ना ने दूसरा व इकरा खातून ने तीसरा स्थान हासिल किया। सांत्वना पुरस्कार आशा व काजल ने जीता। प्रिंसिपल डॉ. दिनेश चंद्र ने सभी को सम्मानित किया। संयोजन डॉ. लता कुमार ने किया।

चित्रकला में विशाखा बनी विजेता

मेरठ। अंतरराष्टीय महिला दिवस पर पर्यावरण एवं स्वच्छता क्लब द्वारा मिशन शक्ति के अंतर्गत ऑनलाइन चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। क्लब निदेशक आयुष गोयल व पीयूष गोयल ने बताया कि प्रतिभागियों ने चित्रों के माध्यम से महिलाओं की समस्याओं जैसे दहेज, अशिक्षा, घरेलू हिंसा आदि समस्याओं को उजागर किया। प्रतियोगिता में विशाखा पुंडीर पहले, अक्षिता जाखड़ दूसरे और अंकित गोयल तीसरे स्थान पर रहीं। अनमोल अग्रवाल ने सांत्वना पुरस्कार जीते। कपिल कुमार, नीतू तोमर व प्रथम के प्रयास भी सराहनीय रहे। ब्यूरो

मार्शल आर्ट आत्म सुरक्षा का बेहतर शस्त्र : प्रो. वाई विमला

मेरठ (एसएनबी)। महिलाओं व बालिकाओं की सुरक्षा एवं स्वावलम्बन के लिए चलाए जा रहे मिशन शक्ति अभियान के तहत चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय के इतिहास विभाग में तीन दिवसीय मार्शल आर्ट प्रशिक्षण शिविर शुरू हो गया। शिविर का उद्घाटन विवि की प्रति कुलपति प्रोफेसर वाई. विमला ने सरस्वती पूजन के बाद दीप प्रज्वलित कर किया।

चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय में तीन दिवसीय मार्शल आर्ट प्रशिक्षण शिविर शुरू

प्रति कुलपति प्रोफेसर वाई. विमला ने कहा कि वर्तमान में लड़कियों एवं महिलाओं को अपने परिवेश में घर से बाहर निकलकर खुद की सुरक्षा सम्बन्धी कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है इसलिए समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है कि हम अपनी सुरक्षा स्वयं करें। इसके लिए मार्शल आर्ट आत्मसुरक्षा का बेहतर शस्त्र है। विभागाध्यक्ष प्रोफेसर एवी कौर ने कहा कि वर्तमान में महिलाओं के लिए संविधान की व्यवस्थाओं सहित कई विशेष कानून हैं। फिर भी घर में और घर के बाहर समाज में उन्हें कई समस्याओं से जूझना पड़ता है जिसके लिए उनका मजबूत होना जरूरी है। वह अपनी सुरक्षा स्वयं कर सकें, इसके लिए हर लड़की व महिला को आत्मरक्षा के लिए मार्शल आर्ट सीखना चाहिए जिससे संकट के समय में स्वयं अपनी रक्षा कर सकें।

प्रोफेसर आराधना ने कहा कि मार्शल आर्ट के स्वरूप में लगातार परिवर्तन हो रहा है यदि मार्शल आर्ट कठिन लगता है तो सेल्फ डिफेंस को सीखना चाहिए। यह आसान होने के साथ ही व्यावहारिक भी है।

खुद की सुरक्षा स्वयं करें

मेरठ। मिशन शक्ति अभियान के तहत सीसीएसयू कैंपस के इतिहास विभाग में गुरुवार से तीन दिवसीय मार्शल आर्ट प्रशिक्षण शिविर की शुरुआत हुई। आत्मरक्षा थीम पर शुरू हुए इस शिविर में छात्राओं को सुरक्षा का प्रशिक्षण दिया जाएगा। उद्घाटन प्रोवीसी प्रो.वाई विमला ने किया। प्रोवीसी ने कहा कि हम अपनी सुरक्षा स्वयं करें। प्रो. एवी कौर ने कहा कि महिलाओं का मजबूत होना जरूरी है। प्रो. आराधना ने कहा कि मार्शल आर्ट आसान होने के साथ-साथ व्यवहारिक है।

संकट के समय सहायता करता है मार्शल आर्ट: विमला

मेरठ। महिलाओं एवं बालिकाओं की सुरक्षा के लिए मिशन शक्ति अभियान के अंतर्गत गुरुवार को सीसीएसयू के इतिहास विभाग में त्रि-दिवसीय मार्शल आर्ट प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का सूत्र वाक्य आत्मरक्षा (सेल्फ डिफेंस) है।

शिविर का उद्घाटन प्रति-कुलपति प्रो. वाई विमला ने दीप प्रज्जवल कर सरस्वती पूजन से किया। प्रति-कुलपति ने छात्र/छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि वर्तमान समय में लड़कियों एवं महिलाओं को अपने परिवेष में, घर से बाहर निकलकर अपनी सुरक्षा सम्बन्धी अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है इसलिए, आज की यह सबसे बड़ी आवश्यकता है कि हम अपनी सुरक्षा स्वयं करें। इसके लिए मार्शल आर्ट हमारे लिए बहुत सहायक हो सकता है। यह महिलाओं के हाथ में एक महत्त्वपूर्ण अस्त्र है। विभागाध्यक्षा प्रो. एवी कौर ने कहा कि वर्तमान में महिलाओं के लिए संविधान की व्यवस्थाओं सहित अनेक विशेष कानून हैं फिर भी घर में और घर के बाहर समाज में उन्हें अनेक समस्याओं से जूझना पड़ता है, जिसके लिए उनका मजबूत होना जरूरी है। यह आवश्यक है कि वे अपनी सुरक्षा स्वयं कर सके, इसके लिए प्रत्येक लड़की व महिला को आत्मरक्षा के लिए मार्शल आर्ट सीखना चाहिए, जिससे संकट के समय में स्वयं अपनी रक्षा कर सकें। प्रो. आराधना ने छात्राओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि मार्शल आर्ट के स्वरूप में लगातार परिवर्तन हो रहा है। यदि मार्शल आर्ट कठिन लगती है तो सेल्फ डिफेंस को सीखना चाहिए। यह आसान होने के साथ-साथ व्यवहारिक भी है।

महिलाओं के लिये मार्शल आर्ट महत्वपूर्ण अस्त्र

मेरठ। महिलाओं एवं बालिकाओं की सुरक्षा एवं स्वावलम्बन के लिए उत्तर प्रदेश शासन के मिशन शक्ति अभियान के अन्तर्गत चौण् चरण सिंह विश्वविद्यालय के इतिहास विभाग में गुरुवार को तीन.दिवसीय मार्शल आर्ट प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ हुआ। शिविर का मकसद महिलाओं को आत्म रक्षा के लिए प्रशिक्षित करना है। इस शिविर का सूत्र वाक्य आत्मरक्षा सेल्फ डिफेंस है। शिविर का उद्घाटन प्रति.कुलपति, प्रो वाई विमला ने दीप प्रज्वलित कर किया। प्रति.कुलपति ने छात्रध्छात्राओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि वर्तमान समय में लड़कियों एवं महिलाओं को अपने परिवेष मेंए घर से बाहर निकलकर अपनी सुरक्षा सम्बन्धी अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है एइसलिए आज की यह सबसे बड़ी आवश्यकता है कि हम अपनी सुरक्षा स्वयं करें। इसके लिए मार्शल आर्ट हमारे लिए बहुत सहायक हो सकती है। यह महिलाओं के हाथ में एक महत्त्वपूर्ण अस्त्र है। विभागाध्यक्षा प्रो. एवी कौर ने कहा कि वर्तमान में महिलाओं के लिए संविधान की व्यवस्थाओं सहित अनेक विशेष कानून हैं, फिर भी घर में और घर के बाहर समाज में उन्हें अनेक समस्याओं से जूझना पड़ता है, जिसके लिए उनका मजबूत होना जरूरी है। यह आवश्यक है कि वह अपनी सुरक्षा स्वयं कर सके, इसके लिए प्रत्येक लड़की व महिला को आत्मरक्षा के लिए मार्शल आर्ट सीखनी चाहिएए जिससे संकट के समय में वह स्वयं अपनी रक्षा कर सकें। प्रो आराधना ने छात्राओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि मार्शल आर्ट के स्वरूप में लगातार परिवर्तन हो रहा है यदि मार्शल आर्ट कठिन लगती है तो सेल्फ डिफेंस को सीखना चाहिए। यह आसान होने के साथ.साथ व्यावहारिक भी है। इस दौरान छात्राओं को प्रशिक्षकों द्वारा मार्शल आर्ट व सेल्फ डिफेंस का प्रशिक्षण दिया गया है। जिसमे छात्राओं ने बढ़चढ़ कर भाग लिया।

'मिशन शक्ति' अभियान के तहत यूनिवर्सिटी में तीन दिवसीय मार्शल आर्ट शिविर

अमर भारती संवाददाता

मेरठ। महिलाओं एवं बालिकाओं की सुरक्षा एवं स्वावलम्बन के लिए शासन के मिशन शक्ति अभियान के अन्तर्गत इतिहास विभाग, चै0 चरण सिंह विश्वविद्यालय में गुरूवार को तीन दिवसीय मार्शल आर्ट प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ हुआ। इस शिविर का सूत्र वाक्य आत्मरक्षा (सेल्फ डिफेंस) है। शिविर का उद्घाटन प्रति-कुलपति, प्रो0 वाई0 विमला ने दीप प्रज्जवल कर सरस्वती पूजन से किया।

प्रति-कुलपति ने छात्र-छात्राओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि वर्तमान समय में लड़कियों एवं महिलाओं को अपने परिवेष में, घर से बाहर निकलकर अपनी सुरक्षा सम्बन्धी अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है इसलिए आज की यह सबसे बड़ी आवश्यकता है कि हम अपनी सुरक्षा स्वयं करें। इसके लिए मार्शल आर्ट हमारे लिए बहुत सहायक हो सकता है। यह महिलाओं के हाथ में एक महत्त्वपूर्ण अस्त्र है। विभागाध्यक्षा, प्रो0 ए0वी0 कौर ने कहा कि वर्तमान में महिलाओं के लिए संविधान की व्यवस्थाओं सहित अनेक विशेष कानून हैं फिर भी घर में और घर के बाहर समाज में उन्हें अनेक समस्याओं से जूझना पड़ता है जिसके लिए उनका मजबूत होना जरूरी है। यह आवश्यक है कि वे अपनी सुरक्षा स्वयं कर सके, इसके लिए प्रत्येक लड़की व महिला को आत्मरक्षा के लिए मार्शल आर्ट सीखना चाहिए जिससे संकट के समय में स्वयं अपनी रक्षा कर सकें। इस दौरान प्रो0 आराधना ने कहा कि मार्शल आर्ट के स्वरूप में लगातार परिवर्तन हो रहा है यदि मार्शल आर्ट कठिन लगती है तो सेल्फ डिफेंस को सीखना चाहिए। यह आसान होने के साथ व्यवहारिक भी है।

सीसीएसयू में तीन दिवसीय मार्शल आर्ट शिविर का शुभारंभ

मेरठ (धारा न्यूज)। महिलाओं एवं बालिकाओं की सुरक्षा एवं स्वावलम्बन के लिए उत्तर प्रदेश शासन के मिशन शक्ति अभियान के अन्तर्गत चौ. चरण सिंह विश्वविद्यालय के इतिहास विभाग में गुरुवार को तीन दिवसीय मार्शल आर्ट प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ हुआ। शिविर का मकसद महिलाओं को आत्म रक्षा के लिए प्रशिक्षित करना है।

इस शिविर का सूत्र वाक्य आत्मरक्षा सेल्फडिफेंस है। शिविर का उद्घाटन प्रति.कुलपति, प्रो वाई विमला ने दीप प्रज्वलित कर किया। प्रति.कुलपति ने छात्रछात्राओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि वर्तमान समय में लड़कियों एवं महिलाओं को अपने परिवेष मेंए घर से बाहर निकलकर अपनी सुरक्षा सम्बन्धी अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है इसलिए आज की यह सबसे बड़ी आवश्यकता है कि हम अपनी सुरक्षा स्वयं करें। इसके लिए मार्शल आर्ट हमारे लिए बहुत सहायक हो

सकती है। यह महिलाओं के हाथ में एक महत्त्वपूर्ण अस्त्र है।

विभागाध्यक्षा प्रो. एवी कौर ने कहा कि वर्तमान में महिलाओं के लिए संविधान की व्यवस्थाओं सहित अनेक विशेष कानून हैं, फिर भी घर में और घर के बाहर समाज में उन्हें अनेक समस्याओं से जूझना पड़ता है, जिसके लिए उनका मजबूत होना जरूरी है। यह आवश्यक है कि वह अपनी सुरक्षा स्वयं कर सके, इसके लिए प्रत्येक लड़की व महिला को आत्मरक्षा के लिए मार्शल आर्ट सीखनी चाहिएए जिससे संकट के समय में वह स्वयं अपनी रक्षा कर सकें।

प्रो. आराधना ने छात्राओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि मार्शल आर्ट के स्वरूप में लगातार परिवर्तन हो रहा है यदि मार्शल आर्ट कठिन लगती है तो सेल्फ डिफेंस को सीखना चाहिए। यह आसान होने के साथ. साथ व्यावहारिक भी है। इस दौरान छात्राओं को प्रशिक्षकों द्वारा मार्शल आर्ट व सेल्फडिफेंस का प्रशिक्षण दिया गया है। जिसमे छात्राओं ने बढ़चढ़ कर भाग लिया।