

Two Days

"Self Defense Training Programme for Girls"

(As part of the International Women's Day Celebration)

ON

28th February to 1st March, 2023

We read about women being victimized every day, whether on social media or on television. There are countless accounts of women who have experienced sexual assault, arbitrary attacks by strangers, and other forms of abuse. In the world of crime, learning self-defense is advised so that women can save herself from assaults of any kind as well as arbitrary assaults. Learning self-defense techniques should be at the top of every woman's list of priorities. Through self-defence course girls and women can learn how to physically defend herself and learn the necessary techniques to save herself. Keeping this in mind a two days self defense training programme was organized by Center for woman studies from 28th February to 1st March, 2023.

Training for self-defense was given by Prof. Rajeev Choudhary, School of Studies in Physical Education, Pt. Ravishankar Shukla University, Raipur. He trained the female students about the various skills of throwing techniques, hand techniques, leg techniques, holding techniques and gripping techniques which are helpful for self- defense. He also taught some useful moves of Judo.

Ms. Manna was the second resource person of the training programme. She also trained the participants about the various skills of self defense techniques.

Following are the news paper coverage of the programme.

The poster is for a "Two Days Self Defense Training Programme for Girls" held as part of the International Women's Day Celebration. It is jointly organized by the Centre for Women's Studies and the School of Studies in Physical Education at Pt. Ravishankar Shukla University, Raipur (C.G.). The program is scheduled for 28th February to 1st March, 2023, from 07.00 AM to 8.30 AM. The resource persons are Prof. Rajeev Choudhary and Ms. Mana Mandlekar. The poster also features the Azadi Ka Amrit Mahotsav logo and a small image of a woman in a martial arts gi.

Two Days
"Self Defense Training Programme for Girls"
As part of the
International Women's Day Celebration
Date - 28th February to 1st March, 2023 | Time - 07.00 AM to 8.30 AM

Jointly Organized By
CENTRE FOR WOMEN'S STUDIES
&
SCHOOL OF STUDIES IN PHYSICAL EDUCATION
PT. RAVISHANKAR SHUKLA UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

Resource Person

Prof. Rajeev Choudhary
Professor SOS in Physical Education &
Dean Students' Welfare
Pt. Ravishankar Shukla University, Raipur (C.G.)

Resource Person

Ms. Mana Mandlekar
Co-founder, Tinka Samajik Sanstha
International Gold Medalist Karate Champ
Harad, Madhya Pradesh, India

Venue: School of Studies in Physical Education, Pt. Ravishankar Shukla University, Raipur





नवभारत
छतीसगढ़ • ओडिशा

Rajdhani - 02 Mar 2023 - 02raj3
epaper.navabharat.news



रविवि में लड़कियों ने सीखी आत्मरक्षा की तकनीक

रायपुर। पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला एवं महिला अध्ययन केंद्र द्वारा दो दिवसीय आत्मरक्षा ट्रेनिंग शिविर आयोजित किया गया। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आयोजित इस कार्यक्रम में लड़कियों को आत्मरक्षा की तकनीक से अवगत कराया गया। इसके अलग-अलग सत्रों में प्रो. राजीव चौधरी, अधिष्ठाता छात्र कल्याण विभाग और श्रीमती माना मांडलेकर कराते विशेषज्ञ ने कलाई से पकड़ना और अन्य तकनीक से अवगत कराया।



पत्रिका इंटरव्यू: रायपुर पहुंची कराते चैंपियन मना मंडलेकर ने कहा...

घर और बाहर वालों से खूब लड़ी और बनी चैंपियन, अब वही देते हैं मिसाल

सेल्फ डिफेंस के लिए जागरूक होने के साथ आत्मविश्वास का होना जरूरी

पत्रिका plus रिपोर्टर

रायपुर. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय पहुंची इंटरनेशनल गोल्ड मेडलिस्ट कराते चैंपियन मना मंडलेकर ने फिजिकल एजुकेशन डिपार्टमेंट के स्टूडेंट्स को बताया कि खुद की रक्षा करने के लिए आपको अवेयर रहने के साथ ही अपने सेल्फ का डिफेंस को मजबूत रखना होगा। मंगलवार को मुक्त स्टूडेंट्स को ट्रेनिंग देते समय मना ने महसूस किया कि यहां कि लड़कियां सेल्फ डिफेंस को लेकर उतनी अवेयर नहीं है उनका का डिफेंस भी कम है, लेकिन ट्रेनिंग के दौरान यह महसूस हुआ कि यदि उन्हें समय-समय पर ट्रेनिंग दी जाए तो वे खुद अपनी रक्षा कर सकती हैं। दो दिवसीय आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिविर के दौरान उन्हें कलाई मोड़कर छुड़ाने का तरीका बताया। कैसे बाल पकड़े हुए, कमर को पकड़े हुए हैं उसको छुड़ाने के लिए कई तरीके बताए।

जिंदा रहने के लिए भी परमिशन लेनी पड़ रही थी

मध्यप्रदेश के हरदा जिले के आलमपुर गांव की रहने वाली मना ने बताया कि जब वो 9 वीं



बदलनी होगी समाज की सोच

खेल के माध्यम से कैसे हम समाज में समानता ला सकते हैं। इसके लिए हमने 2017 में तिनका समाजिक संस्था की शुरुआत की। इसके जरिए हम लड़कियों को आत्मरक्षा का प्रशिक्षण देते हैं। अभी

तक 53 हजार 286 को ट्रेनिंग दे चुके हैं। हमारा सबसे ज्यादा फोकस गांव की लड़कियों को ट्रेड करना है। अपने गांव की 192 स्कूल और 15 जिलों में संस्था काम कर रही है।

बताया कराते और सेल्फ डिफेंस में अंतर

कराते एक गेम है जिसमें हर खिलाड़ी को चैंपियन बनना होता है। वहीं सेल्फ डिफेंस खुद को सेप्टी के लिए होता है। हम कराटे के जरिए भी खुद की सुरक्षा कर सकते हैं। लेकिन बहुत कम लोगों को यह पता होता है। अब जब मैं अलग-अलग राज्यों में ट्रेनिंग दे रही हूँ तो इसके बारे में उन्हें अवेयर कर रही हूँ।

कक्षा में थी उसी समय घर वाले उसकी शादी करने वाले थे। मना अपनी पहचान बनाना चाहती थी, लेकिन गांव वाले और घर वालों को यह मंजूर नहीं था। इसके लिए

मना को बहुत संघर्ष करना पड़ा। तब कहीं जाकर उसे दूसरे गांव में पढ़ने की अनुमति मिली। स्कूल पूरा करने के बाद जब कॉलेज में आई तो कराते सीखने लगी। उसी

समय से ठान लिया था कि लड़कियों को आत्मविश्वास बढ़ाना है। अब वो प्रदेश के 192 गांव के स्कूल और 15 जिलों में काम कर रही हैं।

कराते सीखने के बाद एक लड़के की जमकर धुनाई की

2013 में कॉलेज में दाखिला लिया तो कराते से परिचय हुआ। रोजाना 15 किलोमीटर का सफर तय कर कॉलेज पहुंचना पड़ता था। इस दौरान कई बार छेड़छाड़ की घटनाएं भी हुईं। एक साल बाद जब कराते सीख गई तो छेड़छाड़ करने वाले लड़के की जमकर धुनाई की। तभी से कॉन्फिडेंट लेवल बढ़ गया। इसके बाद कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा और इंटरनेशनल गोल्ड मेडलिस्ट कराते चैंपियनशिप का खिताब हासिल किया।

कार्यशाला का समापन

बालिकाओं ने सेल्फ डिफेंस की दाइची टेक्नीक जानी

02/03/2023



रायपुर @पत्रिका. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय में सेल्फ डिफेंस की दो दिवसीय कार्यशाला का मंगलवार को समापन हुआ शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला एवं महिला अध्ययन केंद्र की ओर से आयोजित शिविर में बालिकाओं ने आत्मरक्षा के गुर सीखे। इंटरनेशनल कराते गोल्ड मेडलिस्ट मना मांडलेकर ने दाइची टेक्नीक , रिस्ट होल्डिंग आदि बताकर उनका अभ्यास कराया। बेक होल्डिंग टेक्नीक, डबल रिस्ट होल्डिंग के साथ व्यक्ति के शरीर के कमजोर भाग पहचान कर प्रहार करने पर जोर दिया। उन्होंने स्वयं की सुरक्षा व मजबूती का ख्याल रखने की बात कही। प्रोफेसर राजीव चौधरी ने सेल्फ डिफेंस के अलग-अलग स्टेप्स बताए। कार्यक्रम में विभागाध्यक्ष प्रो. सी.डी. अगासे, प्रो. रीता वेणुगोपाल, आर. के. मिश्रा मौजूद रहे। कार्यशाला में स्कूल, कालेज एवं विश्वविद्यालय के 70 से अधिक महिला एवं छात्राएं शामिल हुए।