CENTRE FOR WOMEN'S STUDIES
Pt.Ravishankar Shukla University, Raipur (C.G.)
E-mail : cwsprsuraipur@yahoo.in

//प्रतिवेदन//

Self Defense Training Camp for Girls

महिला अध्ययन केन्द्र,शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला एवं स्पोर्ट्स क्लब, पं.रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय,रायपुर के संयुक्त तत्वाधान में अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में दिनांक 5-6 मार्च, 2025 को "Self Defense Training Camp for Girls" का आयोजन किया जा रहा है।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में माननीय कुलपति प्रो.सच्चिदानंद शुक्ला, प्रो.रीता वेणुगोपाल, संचालक, महिला अध्ययन केन्द्र, डॉ.आशिष श्रीवास्तव,प्रॉक्टर एवं डॉ. राजीव चौधरी, प्रो.शारीरिक शिक्षा अध्ययनशाला, पं.रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय,रायपुर विषय विशेषज्ञ के रूप में एवं विश्वविद्यालय के शिक्षकगण उपस्थित थे।

दो दिवसीयस्व.रक्षा प्रशिक्षण शिविर का उद्देश्य महिलाओं को आवश्यक स्व.रक्षा तकनीकों से सशक्त बनाना उनके आत्मविश्वास को बढ़ाना और चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में उनकी सुरक्षा सुनिश्चित करना था। प्रथम दिवस दिनांक 05 मार्च,2025 को कार्यक्रम का शुभारम्भ माँ सरस्वती की चरण वंदना से की गई।

उद्घाटन सत्र की शुरुआत उपासना विश्वकर्मा ;अतिथि प्राध्यापक के स्वागत भाषण से हुई जिसमें उन्होंने आज के समय में स्व.रक्षा के महत्व पर प्रकाश डाला। सभी गणमान्य व्यक्तियों और प्रतिभागियों का गर्मजोशी से स्वागत् किया गया।

कार्यक्रम की संरक्षक एवं महिला अध्ययन केंद्र, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय की निदेशक, प्रो. रीता वेणुगोपाल ने अपने उद्घाटन संबोधन में स्व.रक्षा प्रशिक्षण की आवश्यकता पर बल दिया। उन्होंने महिलाओं के आत्मनिर्भर और सशक्त होने की जरूरत को रेखांकित करते हुए प्रतिभागियों को सक्रिय रूप से प्रशिक्षण में भाग लेने के लिए प्रेरित करते हुए कहा,स्व.रक्षा केवल शारीरिक शक्ति तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिक दृढ़ता और आत्मविश्वास का विषय भी है। यह प्रशिक्षण आपको आत्मरक्षा के आवश्यक कौशल प्रदान करेगा और स्वतंत्रता की भावना को बढ़ावा देगा।

इसके अतिरिक्त उन्होंने आगामी कार्यक्रमों की जानकारी दी और विशेष रूप से 9 मार्च,2025 को आयोजित होने वाले पिंक संडे ऑन साइकिल, कार्यक्रम का उल्लेख किया गया।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि पंण् रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय के कुलपति, डॉण् सच्चिदानंद शुक्ल ने अपने प्रेरणादायक भाषण में महिलाओं को स्व.रक्षा कौशल से सशक्त बनाने के महत्व पर जोर दिया। उन्होंने महिलाओं के सशक्तिकरण के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा करते हुए शिक्षा,आर्थिक स्वतंत्रता एवं समान अवसरों की आवश्यकता पर प्रकाश डालते हुए एक सुरक्षित और समावेशी समाज का निर्माण पर प्रकाश डाले।

कार्यक्रम में विषय विशेषज्ञ के रूप में आमंत्रित प्रो- राजीव चौधरी,डीन छात्र अधिष्ठाता कल्याण, अध्यक्ष,एस.ओ.एस. इन लॉ, प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा, द्वारा संचालित किया गया। उन्होंने बताया कि कैसे कोई व्यक्ति उचित तकनीक और निर्णय लेने की क्षमता के माध्यम से खुद से अधिक शक्तिशाली व्यक्ति से न्यूनतम प्रयास में अपनी रक्षा कर सकता है। उन्होंने प्राथमिक रूप सेरक्षात्मक तकनीकों के उपयोग और आवश्यकता पड़ने पर आक्रामक तकनीकों के महत्व पर जोर दिया।

प्रतिभागियों को निम्नलिखितस्व.रक्षा तकनीकोंसे परिचित कराया गयारू

- स्थिति की जागरूकता और जोखिम का आकलन
- सामान्य पकड़ और गिरफ्त से बचने के उपाय
- बुनियादी अवरोधन ;ब्लॉकिंगद्ध तकनीकें

विशेषज्ञ ने स्वयं सेवकों के साथ लाइव डेमोंस्ट्रेशन के माध्यम से स्व.रक्षा तकनीकों को व्यावहारिक रूप से प्रस्तुत किया, जिससे वास्तविक जीवन की परिस्थितियों में इन तकनीकों के उपयोग को दिखाया गया। प्रतिभागियों ने हाथों-हाथ अभ्यास किया और विशेषज्ञों के मार्गदर्शन में सीखने का अवसर प्राप्त किया।

प्रतिभागियों की प्रतिक्रियाअत्यधिक सकारात्मक रही और उन्होंने आगामी सत्रों के प्रति उत्साहप्रकट किया। इस कार्यक्रम ने यह संदेश मजबूती से दिया कि स्व.रक्षा केवल शारीरिक तकनीकों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह आत्मविश्वास, सतर्कता और मानसिक शक्ति का भी निर्माण करता है।

कार्यक्रम के अंत में संसाधन व्यक्ति प्रोण् राजीव चौधरी को प्रोण् रीता वेणुगोपाल द्वारा एक स्मृति चिह्न प्रदान किया गया, जिससे उनकी बहुमूल्य भागीदारी और महिलाओं के सशक्तिकरण के प्रति उनके समर्पण के लिए आभार प्रकट किया गया।

अंत में डॉ. अनिक्षा वरोडा ने धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया। उन्होंने इस सफल आयोजन में योगदान देने वाले सभी गणमान्य अतिथियों, प्रशिक्षकों, प्रतिभागियों और आयोजकों का आभार व्यक्त किया। उन्होंने विशेष रूप से संसाधन व्यक्तियों को उनके योगदान और प्रभावी सत्रों के लिए धन्यवाद दिया। डॉ. अनिक्षा ने इस तरह के कार्यक्रमों को निरंतर जारी रखने की आवश्यकता पर बल दिया ताकि महिलाओं को सशक्त बनाया जा सके और सुरक्षा जागरूकताको बढ़ावा दिया जा सके।

सत्र उत्साह और प्रेरणा के साथ संपन्न हुआ और प्रतिभागी आगामी प्रशिक्षण सत्रों के लिए उत्सुकतासे प्रतीक्षा कर रहे हैं।