शासकीय कोदूराम दलित महाविद्यालय
नवागढ़, जिला–बेमेतरा (छ.ग.)

“MY SAFE INDIA” महिला आत्मरक्षा कार्यशाला का प्रतिवेदन

आयोजक – समाजशास्त्र विभाग , क्रीडा विभाग एवं राष्ट्रीय सेवा योजना

आत्मरक्षा कार्यशाला का आयोजन"

शासकीय कोदूराम दलित महाविद्यालय नवागढ़ में दिनांक 20 मई 2025, मंगलवार को "MY SAFE INDIA" के अंतर्गत महिला आत्मरक्षा पर आधारित एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस प्रेरणादायी कार्यक्रम का आयोजन महाविद्यालय के समाजशास्त्र विभाग, क्रीड़ा विभाग एवं राष्ट्रीय सेवा योजना (NSS) के संयुक्त तत्वावधान में किया गया।

श्री जाहिद बेग, जनभागीदारी समिति के अध्यक्ष ने कार्यशाला की अध्यक्षता करते हुए कहा,

"आज की नारी को सक्षम बनाना केवल आवश्यकता नहीं, समाज की प्राथमिक जिम्मेदारी है।" तथा अंतरराष्ट्रीय कराटे खिलाड़ी एवं आत्मरक्षा विशेषज्ञ श्रीमती हर्षा साहू उपस्थित रहीं। कार्यशाला का उद्देश्य छात्राओं एवं महिलाओं में आत्मरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाना एवं उन्हें विपरीत परिस्थितियों में स्वयं की रक्षा हेतु सक्षम बनाना था।

श्रीमती हर्षा साहू ने आत्मरक्षा के व्यावहारिक एवं प्रभावी तकनीकों का प्रदर्शन करते हुए छात्राओं को कोहनी पंच, घुटना प्रहार, तथा सामान्य वस्तुओं जैसे दुपट्टा, हेयर क्लिप, पेन और मोबाइल के उपयोग से आत्मरक्षा करने के उपायों को विस्तार से समझाया। प्रत्येक तकनीक का अभ्यास भी कराया गया, जिससे प्रतिभागी न केवल सीखें बल्कि उसे आत्मसात भी कर सकें।

कार्यशाला की भावना को अभिव्यक्त करती पंक्तियाँ –

"कराटे की आत्मा हर पंच में है,
हौसलों का जोश हर किक में है,
संघर्ष की राहों में कराटे है साथी,
हर कदम पर बनाता है MY SAFE INDIA"

– इस आयोजन की सफलता की कहानी स्वयं कहती हैं।
कार्यक्रम का मंच संचालन प्रो. निर्मल कुमार एवं आभार व्यक्त प्रो. दुर्गा सोनी के द्वारा अत्यंत प्रभावशाली ढंग से किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. गिरीश कांत पाण्डेय, समस्त प्राध्यापकगण, गैर-शैक्षणिक स्टाफ, छात्रा एवं बड़ी संख्या नगर के महिलाओं में की सक्रिय भागीदारी रही।

यह कार्यशाला न केवल एक प्रशिक्षण सत्र थी, बल्कि महिला सशक्तिकरण की दिशा में एक ठोस प्रयास भी थी, जिसने यह संदेश दिया कि सशक्त महिलाएँ ही सुरक्षित समाज की नींव हैं।

श्री मणीशंकर
कार्यशाला प्रभारी

कार्यशाला की कुछ झलकियां

GOVT. KODURAM DALIT COLLEGE
Nawagarh, Distt.- Bemetara (C.G.)
WELCOME
GOVT. KODURAM DALIT COLLEGE
Nawagarh, Distt.- Bemetara (C.G.)
Affiliated to Hemchand Yadav Vishwavidyalaya,Durg (C.G.)
" MY SAFE INDIA "
WORKSHOP ON WOMEN SELF DEFENCE
20th May 2025
Jointly Organized by
Department of Sociology, National Service Scheme (NSS)
and Department of Sports
शासकीय के.आर.डी.महाविद्यालय
नवागढ़

GOVT. KODURAM DALIT COLLEGE
Nawagarh, Distt - Bemetara (C.G.)
WELCOME
GOVT. KODURAM DALIT COLLEGE
Nawagarh, Distt.- Bemetara (C.G.)
Affiliated to Hemchand Yadav Vishwavidyalaya,Durg (C.G.)
NAAC
" MY SAFE INDIA "
WORKSHOP ON WOMEN SELF DEFENCE
20th May 2025
Jointly Organized by
Department of Sociology, National Service Scheme (NSS)
and Department of Sports
GPS Map Camera
Nawagarh, Chhattisgarh, India
Wj56+xqq, Nawagarh, Chhattisgarh 491337, India
Lat 21.909845° Long 81.611954°
20/05/2025 11:55 AM GMT +05:30
Google

GOVT. KODURAM DALIT COLLEGE
Nawagarh,Distt - Bemetara (C.G.)
WELCOME
GOVT. KODURAM DALIT COLLEGE
Nawagarh, Distt.- Bemetara (C.G.)
Affiliated to Hemchand Yadav Vishwavidyalaya,Durg (C.G.)
" MY SAFE INDIA "
WORKSHOP ON WOMEN SELF DEFENCE
20th May 2025
Jointly Organized by
Department of Sociology, National Service Scheme (NSS)
and Department of Sports
GPS Map Camera
Nawagarh, Chhattisgarh, India
Wj56+xqq, Nawagarh, Chhattisgarh 491337, India
Lat 21.909832° Long 81.611959°
20/05/2025 11:56 AM GMT +05:30
Google

GOVT. KODURAM DALIT COLLEGE
Nawagarh, Distt.- Bemetara (C.G.)
" MY SAFE INDIA "
WORKSHOP ON WOMEN SELF DEFENCE
20th May 2025
Jointly Organized by
Department of Sociology, National Service Scheme (NSS)
and Department of Sports
शासकीय के.आर.डी.महाविद्यालय
नवागढ़
Mrs. Harsha Sahu
GPS Map Camera
Nawagarh, Chhattisgarh, India
Wj56+xqq, Nawagarh, Chhattisgarh 491337, India
Lat 21.909717° Long 81.611797°
20/05/2025 12:04 PM GMT +05:30
Google

GOVT. KODURAM DALIT COLLEGE
" MY SAFE INDIA "
WORKSHOP ON WOMEN SELF DEFENCE
20th May 2025
Department of Sociology, National Service Scheme (NSS) and Department of Sports
GPS Map Camera
Nawagarh, Chhattisgarh, India
Wj56+vrq, Mungeli Rd, Nawagarh, Chhattisgarh 491337, India
Lat 21.90986° Long 81.61209°
20/05/2025 12:55 PM GMT +05:30
Google

GPS Map Camera
Nawagarh, Chhattisgarh, India
Wj56+xqq, Nawagarh, Chhattisgarh 491337, India
Lat 21.909793° Long 81.611972°

GPS Map Camera
Nawagarh, Chhattisgarh, India
Wj56+xqq, Nawagarh, Chhattisgarh 491337, India