



डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी राजकीय महाविद्यालय ,भदोही
उत्तर प्रदेश

मिशन शक्ति 2025 (फेज-05)
आख्या

दिनांक : 03/11/2025

विषय :मिशन शक्ति के अंतर्गत आत्मरक्षा कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ

महिलाओं एवं छात्राओं की सुरक्षा और सशक्तिकरण की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल करते हुए, मिशन शक्ति एवं शारीरिक शिक्षा विभाग के संयुक्त तत्वाधान में आत्मरक्षा कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ दिनांक 03 नवम्बर 2025 को डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी राजकीय महाविद्यालय, भदोही में किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य छात्राओं को आत्मरक्षा हेतु आवश्यक कौशल प्रशिक्षण प्रदान करना है, ताकि वे किसी भी आकस्मिक या आपात स्थिति में स्वयं की सुरक्षा कर सकें। कार्यक्रम में छात्राओं को आत्मरक्षा के विभिन्न व्यावहारिक उपाय जैसे – फिजिकल डिफेंस तकनीक, मानसिक सजगता तथा संकट की स्थिति में त्वरित निर्णय लेने की क्षमता विकसित करने के उपाय सिखाए जा रहे हैं। कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. माया की अध्यक्षता में उत्साहपूर्ण वातावरण में हुआ। प्रशिक्षण का संचालन श्री आशीष कुमार द्वारा किया जा रहा है, जिन्होंने छात्राओं को आत्मरक्षा के लिए आवश्यक तकनीकें व्यावहारिक रूप से सिखाईं। यह प्रशिक्षण एक सप्ताह तक चलेगा, जिसके अंत में सभी प्रतिभागी छात्राओं को प्रमाणपत्र प्रदान किए जाएंगे। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं में आत्मविश्वास, जागरूकता और आत्मनिर्भरता की भावना को प्रोत्साहित करना है। उपरोक्त कार्यक्रम में 10 छात्र एवं 25 छात्राएं में उपस्थित रही।

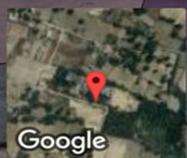
Maaya
प्राचार्य
डा० श्यामा प्रसाद मुखर्जी
राजकीय महाविद्यालय, भदोही



Google

GPS Map Camera

Ahamadpur Phulwariya, Uttar Pradesh, India 
9hhv+88h, Ahamadpur Phulwariya, Uttar Pradesh 221401, India
Lat 25.378388° Long 82.593357°
03/11/25 02:51 PM GMT +05:30



Google

GPS Map Camera

Ahamadpur Phulwariya, Uttar Pradesh, India 
9hhv+88h, Ahamadpur Phulwariya, Uttar Pradesh 221401, India
Lat 25.378388° Long 82.593357°
03/11/25 02:51 PM GMT +05:30



शारीरिक रूप से सशक्त होना जरूरी

जागरण संवाददाता, भदोही : डा.श्यामा प्रसाद मुखर्जी राजकीय महाविद्यालय में चल रहे आत्मरक्षा कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम के दूसरे दिन छात्राओं को आत्मरक्षा के महत्वपूर्ण गुर सिखाए गए। प्रशिक्षक आशीष कुमार ने छात्राओं को आत्मरक्षा के लिए आवश्यक तकनीकें व्यवहारिक रूप से सिखाईं। उन्होंने छात्राओं में आत्मविश्वास, जागरूकता और आत्मनिर्भरता की भावना को प्रोत्साहित करने पर बल देते हुए बताया कि प्रशिक्षण कार्यक्रम एक सप्ताह तक चलेगा। अंतिम दिन सभी प्रतिभागी छात्राओं को प्रमाणपत्र प्रदान किया जाएगा।

इससे पहले महाविद्यालय की प्राचार्य डा. माया ने दूसरे दिन के प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए कहा कि छात्राओं की सुरक्षा और सशक्तिकरण की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है।

न्यूज डायरी

आपात स्थिति में खुद की सुरक्षा का कौशल जरूरी : डॉ. माया

भदोही। डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी राजकीय महाविद्यालय में महिलाओं और छात्राओं की सुरक्षा व सशक्तिकरण के तहत मंगलवार को आत्मरक्षा कौशल प्रशिक्षण का आयोजन किया गया। प्राचार्या डॉ. माया यादव ने कहा कि कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं को आत्मरक्षा के लिए आवश्यक कौशल प्रशिक्षण देना है, जिससे वे आपात स्थिति में अपनी सुरक्षा स्वयं कर सकें। प्रशिक्षक आशीष कुमार ने छात्राओं को फिजिकल डिफेंस तकनीक, मानसिक सजगता और संकट की घड़ी में त्वरित निर्णय लेने की क्षमता विकसित करने के उपाय बताए। कहा कि मुश्किल से मुश्किल समय में अपने दिलों दिमाग को नहीं खोना है, क्योंकि मानसिक रूप से तैयार व्यक्ति किसी भी परिस्थिति का सामना करना सकता है। संवाद

हिन्दु

हिन्दुस्तान

फिजिकल डिफेंस के बारे में दी जानकारी 'छात्राएं बनें शारीरिक रूप से सशक्त'

भदोही, संवाददाता। शहर के रामरायपुर स्थित डा. श्यामा प्रसाद मुखर्जी राजकीय महाविद्यालय में मंगलवार को आत्मरक्षा कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम किया गया। दूसरे दिन विद्यार्थियों को महती जानकारी दी गई।

महिलाओं एवं छात्राओं की सुरक्षा और सशक्तिकरण की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल करते हुए मिशन शक्ति एवं शारीरिक शिक्षा विभाग के संयुक्त तत्वाधान में आत्मरक्षा कौशल

प्रशिक्षण कार्यक्रम किया जाएगा। मुख्य उद्देश्य छात्राओं को आत्मरक्षा को आवश्यक कौशल प्रशिक्षण प्रदान करना है, ताकि वे किसी भी आकस्मिक या आपात स्थिति में स्वयं की सुरक्षा कर सकें। कार्यक्रम में छात्राओं को आत्मरक्षा के कई उपाय जैसे फिजिकल डिफेंस तकनीक, मानसिक सजगता तथा संकट की स्थिति में त्वरित निर्णय लेने की क्षमता विकसित करने के उपाय सिखाए जा रहे हैं।

भदोही, संवाददाता। शहर के रामरायपुर स्थित डा. श्यामा प्रसाद मुखर्जी राजकीय महाविद्यालय में मंगलवार को आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान शारीरिक शिक्षा विभाग और मिशन शक्ति प्रकोष्ठ द्वारा संयुक्त तत्वाधान में छात्राओं को जानकारी दी गई।

प्राचार्य डा. माया ने छात्राओं को आत्मनिर्भर, आत्मविश्वासी और आपातकालीन स्थिति को स्वयं को मानसिक और शारीरिक रूप से तैयार करने की आवश्यकता पर बल दिया। इसके लिए मार्शल आर्ट, कराटे, जूडो, वूसू ध्यान, योगासन इत्यादि कौशल में पारंगत होने का आह्वान किया। प्रशिक्षक आशीष कुमार ने जागरूकता प्रशिक्षण और व्यक्तिगत सुरक्षा पर ध्यान केंद्रित करते हुए आत्मरक्षा कौशलों की शिक्षा दी। मिशन शक्ति प्रकोष्ठ की प्रभारी पूनम द्विवेदी ने बताया कि महिला सुरक्षा और सशक्तिकरण को बढ़ावा देने के लिए इस प्रकार के



राजकीय महाविद्यालय में मंगलवार को छात्राओं को प्रशिक्षण देते एक्सपर्ट। • हिन्दुस्तान

कार्यक्रम एवं प्रशिक्षण महाविद्यालय की छात्राओं को आने वाले महोत्सवों में प्रदान किया जाएगा।

जिससे कि वे आत्मविश्वासी बनें और सफलता प्राप्त करने की ओर अग्रसर हो सकें। प्रशिक्षण कार्यक्रम के कोऑर्डिनेटर शारीरिक शिक्षा विभाग के प्रभारी वृजेश कुमार ने कहा कि

प्रशिक्षण कार्यक्रम का उद्देश्य छात्राओं को शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत बनाना और उन्हें किसी भी खतरे का सामना करने के लिए तैयार करना है। प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान उन्होंने भी छात्राओं को आत्मक सुरक्षा हेतु विभिन्न प्रकार के टिप्स प्रदान किया।