कराटे प्रशिक्षण

क्र	नाम	कक्षा	मो0 न	11.1.2023	दिनांक 12.1	दिनांक 13.1	14.1	15.1
1	दिव्या मरई	B.A III	7000725054	दिव्या	दिव्या	दिव्या	दिव्या	दिव्या
2	नीलिमा साहू	B.A III	6268129581	नीलिमा	नीलिमा	नीलिमा	नीलिमा	नीलिमा
3	भूमिका साहू	B.A III	9301363809	Bhumi	Bhumi	Bhumi	Bhumi	Bhumi
4	नीरा साहू	B.A III	8103638190	Neera	Neera	Neera	Neera	Neera
5	जया साहू	B.A III	8305804524	Jaya Sahu	Jaya Sahu	Jaya Sahu	Jaya	Jaya Sahu
6	Khushi Kaushik	B.A III	8450033840	Kaushik	Kaushik	Kaushik	Kaushik	Kaushik
7	Roshni Sahu	B.A III	6266204445	Roshni Sahu	Roshni Sahu	Roshni Sahu	Roshni Sahu	Roshni Sahu
8	Kajal Verma	B.A III	7803800493	Kajal	Kajal	Kajal	Kajal	Kajal
9	Vandana Tiwari	M.A.	6260517218	वंदना तिवारी	वंदना तिवारी	वंदना तिवारी	वंदना तिवारी	वंदना तिवारी
10	Seema Sahu	BSC-III	6268055246	Seema	Seema	Seema	Seema	Seema
11	priya Rajak	BA-I	9479181871	Priya	Rajak			
12	Umesh Sahu	M.A.I	9399823769	Umesh	Umesh	Umesh	Umesh	Umesh
13	Pushpa Bairagi	B.A III	9981909832	Pushpa	Pushpa		Pushpa	Pushpa
14	Roshni Sahare	BA I	9301384342	Roshni	Roshni	Roshni	Roshni	Roshni
15	Yamini Nishad	BA I	7987819808	Yamini	Yamini	Yamini	Yamini	Yamini
16.	Neha	BA.I	6263544538	Neha Sahu	Neha Sahu	Neha Sahu	Neha Sahu	Neha Sahu
17	Jyoti Devdas	BSc III	9285595648	ज्योति	ज्योति	ज्योति	ज्योति	ज्योति
18	Pooja Sahu	B.A I	7489135779	पूजा साहू	पूजा साहू	पूजा साहू	पूजा साहू	पूजा साहू
19	Anisha Panigrahi	B.Com I	8851444701	Anisha	Anisha			Anisha
20	Deepika Sahu	B.Sc I	9301013434	Deepika Sahu	Deepika	Deepika		Deepika
21	Priyanka yadav	B.A. I	9340269723	Priyanka	Priyanka	Priyanka	Priyanka	Priyanka
22	Meenakshi sahu	BA I	9302144839	Meenakshi	Meenakshi			
23	Trisha sahu	B.A.I	9680506780	Trisha	Trisha	Trisha	Trisha	Trisha
24	Mohini Kanwar	B A II	9370598571	mohini	mohini	Mohini	Mohini	Mohini
25	Rukhmani	B.A II	9301716702	रुक्मणी	रुक्मणी	रुक्मणी	रुक्मणी	रुक्मणी
26	Kiran Sahu	BSc II	6267480472	Kiransahu	Kiransahu	Kiransahu	Kiransahu	
27	SAPNA SINHA	B.Sc II	7974747182	Sapna	Sapna	Sapna	Sapna	
28	Payal bhogare	B.A II	8767995050	Payal	Payal	Payal	Payal	Payal
29	Twinkal Sinha	BSc II	8889802004	Twinkal	Twinkal	Twinkal	Twinkal	
30	Pallavi Ushare	BSc-I	8817916006	Pallavi	Pallavi	Pallavi		Pallavi
31	Veena Pisde	BSc-I	8839490884	Veena	Veena			

क्र	नाम	कक्षा	मो. नं	11.1	12.1	13.1	14.1	16.1	
32	रेवती	B.A.I	7828799378						
33.	देविका सिन्हा	BSc III	7999346655	Daula	Daula	Daula	Dola	Dola	
34	भावना साहू	8th	9575022815	Bhawna	Bhawna	Bhawna	Bhawna	Bhawna	
35	दामिनी वर्मा	BSc I	6268815135	Damini	Damini	Damini	Damini	Damini	
36	सौम्या देवांगन	B.Sc II	9685360735	Saumya	Saumya	Saumya	Saumya		
37	नीलम चन्द्रवंशी	BSc II	9301358725	Neelam	Neelam	Neelam	Neelam	Neelam	
38	खिलेश्वरी साहू	BSc I	6268129581	खिलेश्वरी	खिलेश्वरी	खिलेश्वरी	खिलेश्वरी	खिलेश्वरी	
39	मनीषा साहू	BSc II	9399048846	Manisha	Manisha		Manisha	Manisha	
40	पुनीता कुँवर	BSc I	8349324025	पुनीता	पुनीता	पुनीता	पुनीता	पुनीता	
41	श्वेता शुक्ला	BSc I	9302107700	श्वेता	श्वेता	श्वेता	श्वेता	श्वेता	
42	सुमन साहू	BCA I	7489164684	Suman	Suman	Suman.	Suman	Suman	
43	मानिया रजक	BSc I	7224804915	Maniya	maniya	Maniya	maniya	Maniya	
44	देविका सिन्हा	BSc III	7067811912	देविका	देविका	देविका			
45	निशा बंजारे	BSc III	7879399716	निशा	निशा	निशा	निशा	निशा	
46	संतोषी ठाकुर	B.Sc II	8319582625	संतोषी	संतोषी	संतोषी	संतोषी	संतोषी	
47	किर्ति नर्वासे	B.Sc I	7587420446.	Kirti	Kirti	Kirti	Kirti	Kirti	
48	सृष्टि मेश्राम	B.A.I	9755737782	Shristi meshram	Shristi	Shristi	Shristi	Shristi	
49	रेनू साहू	B.A II	7824947340	Renu Sahu	Renu Sahu	Renu Sahu	Renu Sahu	Renu Sahu	
50	शिवरी यादव	B.A II	9301897973	Shivari Yadav	Shivari Yadav	Shivari Yadav	Shivari Yadav	Shivari Yadav	
51	लक्ष्मी साहू	B.A II	7588083166	लक्ष्मी साहू	लक्ष्मी साहू	लक्ष्मी साहू	लक्ष्मी साहू	लक्ष्मी साहू	
52	भूमिका यादव	B.A II	6265645560	भूमिका यादव	भूमिका यादव	भूमिका यादव	भूमिका यादव	भूमिका यादव	
53	हेमा साहू	B.A II	7389524203	हेमा	हेमा	हेमा	हेमा	हेमा	
54	यामिनी मंडावी	B.A II	6266601840						
55	सोनल साहू	BA I	7049226214	सोनल साहू	सोनल साहू	सोनल साहू	सोनल साहू	सोनल साहू	
56	लक्ष्मी साहू	B.A.II	7024439533	laxmi sahu	laxmi sahu	laxmi sahu	laxmi sahu	laxmi sahu	
57	दिव्या मंडावी	B.A II	9981755224	दिव्या मंडावी	दिव्या मंडावी	दिव्या मंडावी	दिव्या मंडावी	दिव्या मंडावी	
58	कोमल देशमुख	B.A II	7489339109	11/1/23	komal	komal	komal	komal	
(59)	मेघा मेश्राम	B.A II	9302171676	1/1/2023	megha	megha	megha	megha	
(60)	गायत्री जंघेल	B.A II	7879557665	1/1/2023	GAYATRI	GAYATRI	GAYATRI	GAYATRI	
(61)	श्रद्धा वर्मा	BA II	9343384903	1/1/2023	Sverma	Sverma	Sverma	Sverma	
(62)	रानू कंवर	B.Sc II	9131905631	Rany	Rany	Rany	Rany	Rany	
63	भारती मंडावी	B.Sc II	6267803508	Bharti	Bharti	Bharti	Bharti	Bharti	

क्र	नाम	कक्षा	मो० नं०	11.1.2023	12.1.2023	13.1.2023	14.1	16.1
64	अश्वनी साहू	BA II	6260480330	11.1.23	अश्वनी	अश्वनी	अश्वनी	अश्वनी
65	लोकिमा सिन्हा	BA II	7225006415	11/01/23	लोकिमा	लोकिमा	लोकिमा	
66	चुन्नी	BA II	7879748361	11/01/23	चुन्नी	चुन्नी	चुन्नी	चुन्नी
67	तलिना मंडावी	BA II	6261641616	11/01/23	तलिना		तलिना	तलिना
68	मनीषा साहू	BA II	9669608875	11/1/23	M.sahu	M.sahu	M.sahu	M.sahu
69	चाँदनी मंडावी	BA I	7974209599	11/01/23	Chandni	Chandni	Chandni	Chandni
70	एश्वर्या कंवर	BA I	6268483644	11/01/23	Aishwarya	Aishwarya	Aishwarya	Aishwarya
71	किरण लाईकर	B.Sc I	7000610124	11/1/23	किरण	किरण	किरण	किरण
72	ओमेशा साहू	BSc I	6267764337	11/01/23				
73	प्रिया वैष्णव	BA III	6232266162	11/01/23	Priya	Priya	Priya	Priya
74	जितेश्वरी साहू	BA III	9301530298	11/01/23				
75	अर्पणा वर्मा	BA III		11/1/23		अर्पणा		
76	शेषकुमारी	BA III	8817823624	11/01/2023		शेषकुमारी		
77	सोनम वर्मा	BA III	9329632609	11/01/2023		सोनमवर्मा	सोनम	सोनमवर्मा
78	पूर्णिमा श्यामकर	BA III	6260406466	11/01/2023				
79	ललिता साहू	BA III	7898450124	11/1/2023				
80	दीपिका साहू	BA III	6268808300	11/01/2023	Deepika	Deepika	Deepika	Deepika
81	पूजा साहू	BA III	9754776514	11/01/2023				
82	वैशाली सिन्हा	BA III	9340191032	11/01/23				
83	पायल बैस	BSc I	7879529886	11/01/23	P.Bais	P.Bais	P.Bais	
84	मोनिका सिन्हा	BSc I	8085444408	11/01/23	Monika	Moni		Monika
85	विनीता धनकर	BSc I	7879302326	11/01/23	Vinita	Minita		
86	हेमलता वर्मा	BSc III	9301427525	11/01/23	Hemlata	Hemlata	Hemlata	Hemlata
87	बबीता	BSc III	7828496257	11/01/23	Babita	Babita	Babita	Babita
88	संतोषी साहू	BA III	6268583205	11/01/23	संतोषी	संतोषी	संतोषी	संतोषी
89	ललिता साहू	BA III	6263508760	ललिता	ललिता	ललिता	ललिता	ललिता
90	धानेश्वरी साहू	BA III	6268583205	11/01/23	धानेश्वरी	धानेश्वरी	धानेश्वरी	धानेश्वरी
91	नंदनी साहू	BA III	6268445361	नंदनी	नंदनी	नंदनी	नंदनी	नंदनी
92	खुशबू साहू	BA III	6263226678	खुशबू साहू	खुशबू साहू	खुशबू	खुशबू	खुशबू
93	पूजा वर्मा	BA III	9399942938	पूजा वर्मा	पूजा वर्मा	पूजा वर्मा	पूजा वर्मा	पूजा वर्मा
94	Siddhi Sahu	1st	7000915382	11/01/23	Siddhi	Siddhi	Siddhi	Siddhi

दिनांक

क्र	नाम	मोबन		11.1.2023	12.01.2023	13.01.2023	14.01.2023		
95	नम्रता	7999148969	BSc II	Namrata	Namrata	Namrata	Namrata	Namrata	Namrata
96	Vibha	8648069005	B.Sc.1st	Vibha	Vibha	Vibha	Vibha	Vibha	
97	NEha	7067645758	B.Sc.1st	Neha	Neha	Neha	Neha	Neha	
98	Kalendri	932956895	BSC.1St	Kalendri	Kalendri	Kalendri	Kalendri	Kalendri	
99	KHEMESHWRI	9039497345	B.A III	खेमेश्वरी	खेमेश्वरी	खेमेश्वरी	खेमेश्वरी	खेमेश्वरी	
100	देविका वर्मा	7879998413	B.A II	देविका	देविका	देविका	देविका	देविका	
101	योगिता	7723048281	B.C.A.I	Yogita	Yogita	~~देविका~~		~~देविका~~	
102	पूजा तिवारी	9165104837	B.A I			~~देविका~~	~~देविका~~	~~देविका~~	
103	डिम्पल साहू	9575656809	B.A I	Dimpal	Dimpal				
104	Neety sahu	9340559804	BSC.I	Neety	Neetu	Neetu	Neetu	Neetu	
105	Payal Bais	7879579886	BSC I	P.Bais	P.Bais	P.Bais	P.Bais		
106	Sakshee Sarjare	8815722548	BS.C I	sakshi	Sakshi	sakshi	sakshi	sakshi	
107	Saniya Banjare	7067536460	BSC I	Banjr	Banjr	Banja	Banjr	Banjr	
108	Rukhmani sahu	7489984397	BSC II	Rsahu	Rsahu	Rsahu	Rsahu	Rsahu	
109	Minakshi Mandavi	7415041176	BSC I	Mandavi	Mandavi	Mandavi	Mandavi	Mandavi	
110	Nilam chandravanshi	6267056191	BSC II	Nilam.	Nilam.	Nilam.	Nilam		
111	Bhuneshwari	6268281474	B.A.II	Bhuneshwari	Bhuneshwari	Bhuneshwari	Bhuneshwari	Bhuneshwari	
112	kamini Sahu	9770994829	BA III	कामिनी साहू	कामिनी साहू	कामिनी साहू	कामिनी साहू	कामिनी साहू	
113	पिन्की	8982498477	BA II	Rinki	Rinki		Rinki	Rinki	
114	Giteshwari	8103914717	B.A I	Giteshwari	Giteshwari	Giteshwari	Giteshwari	Giteshwari	
115	Yogita Yadav	9691760680	M.A.I	yogita	Yogita	Yogita	Yogita	Yogita	
116	Bhagwati	9981979450	B.Com.I	Bhagwati	Bhagwati	Bhagwati	Bhagwati	Bhagwati	
117	Damini mandavi	7805032557	BSC I	Damini	Damini	Damini	Damini	Damini	
118	Laxmi Sonkar	9406179558	M.A I	laxmi	Laxmi	Laxmi	Laxmi Sonkar	Laxmi	
119	Laxmi Pandya	9343237524	B.A. I	Laxmi	Laxmi	Laxmi	Laxmi	Laxmi	
120	Reshmi Verma	9340565812	BSc I	Reshmi Verma	Reshmi	Reshmi	Reshmi	Reshmi	
121	yogita verma	9406310140	BSC II	Yogita verma	Yogita	Yogita	Yogita	Yogita	
122	Chuneshwari	9644971604	BSC I						
123	Anjali	8817918620	BSC II	Anjali	Anjali	~~Chuneshwari~~ Anjali	Anjali	Anjali	
124	यामिनी साहू	7694856209	BSC II			~~Anjali~~	Sahu	Sahu	
125	पूनम अहीरे	7999265504	BA I	पूनम			पूनम	पूनम	
126	उर्वशी वर्मा	6268867126	Bsc II	Urvashi	Urvashi	Urvashi	Urvashi	Urvashi	
127	दिव्या कश्यप	9301191226	BSC-I	Divya	Divya	Divya	Divya	Divya	Divya

Date ______
Page ______

क्र.	नाम	मो० न.					
128	Dr. Aradhana Goswami	6266987911					
129	Dr. Anita Saha	9981375286					
130	Dr. Anjali Kodopi	9300223522	AMK	AMK	AMK	AMK	AMK
131	Ms Manjari Singh	9039209294				MS	

संयोजक

प्राचार्य

आत्मरक्षा हेतु कराटे प्रशिक्षण शिविर

राजनांदगांव. शासकीय दिग्विजय स्वशासी स्नातकोत्तर महाविद्यालय में छात्राओं में आत्मरक्षा के प्रति जागरूकता पैदा करने हेतु प्राचार्य डॉ केएल टाण्डेकर के मार्गदर्शन एवं महिला प्रकोष्ठ की संयोजक डॉ. मीना प्रसाद के नेतृत्व में पांच दिवसीय प्रशिक्षण शिविर का आयोजन दिनांक 11/01/2023 से 16 जनवरी तक किया जा रहा है. जिसका शुभारंभ 11 जनवरी को सरस्वती माता एवं छत्तीसगढ़ महतारी के समक्ष दीप प्रज्वलित कर किया गया. कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रभारी प्राचार्य डॉ अंजना ठाकुर ने की . प्रशिक्षण कार्यक्रम में 105 प्रतिभागियों ने भाग लिया. इस प्रशिक्षण प्रोग्राम में प्रशिक्षक के रूप में श्री मनोज ठाकुर, ब्लैक बेल्ट, हेड कांस्टेबल, पुलिस लाइन उपस्थित थे.

आत्मरक्षा हेतु कराटे प्रशिक्षण शिविर प्रारंभ

राजनांदगांव(दावा)। शा. दिग्विजय स्वशासी स्नातकोत्तर महाविद्यालय, राजनांदगांव में छात्राओं में आत्मरक्षा के प्रति जागरूकता पैदा करने हेतु प्राचार्य डॉ. के.एल. टाण्डेकर के मार्गदर्शन एवं महिला प्रकोष्ठ की संयोजक डॉ. मीना प्रसाद के नेतृत्व में पांच दिवसीय प्रशिक्षण शिविर का आयोजन 11 से 16 जनवरी तक किया जा रहा है। जिसका शुभारंभ आज 11 जनवरी को सरस्वती माता एवं छत्तीसगढ़ महतारी के समक्ष दीप प्रज्वलित कर किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रभारी प्राचार्य डॉ. अंजना ठाकुर ने की। प्रशिक्षण कार्यक्रम में 105 प्रतिभागियों ने भाग लिया।

इस प्रशिक्षण प्रोग्राम में प्रशिक्षक के रूप में मनोज ठाकुर, ब्लैक बेल्ट, हेड कांस्टेबल, पुलिस लाईन, राजनांदगांव उपस्थित थे। उन्होंने प्रतिभागियों को आत्मरक्षा हेतु 5 स्टेप्स सिखाए, जिनमें पंच, पुश, एल्बो, राउंड एवं बैंक एल्बो, तथा टू फिंगर शामिल थे।

कार्यक्रम का संचालन डॉ. आराधना गोस्वामी ने किया। महिला प्रकोष्ठ के समस्त सदस्य डॉ. अंजली मोहन कोडोपी, डॉ. अनिता साहा, डॉ. प्रियंका सिंह कार्यक्रम में उपस्थित थे।

साक्षी फॉउंडेशन द्वारा ऑनलाइन जागरूकता कार्यक्रम सम्पन्न

राजनांदगांव/अमर छत्तीसगढ़।

शासकीय दिग्विजय महाविद्यालय राजनांदगांव के प्राचार्य डॉ. के एल टांडेकर के निर्देशानुसार राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम अधिकारी प्रो.संजय सप्तर्षी के नेतृत्व में साक्षी फाउंडेशन द्वारा चलाये जा रहे है प्रोजेक्ट द रक्षिन के विषय में ऑनलाइन जागरूकता कार्यक्रम संचालित किया गया। साक्षी फाउंडेशन ने बताया की किस प्रकार एक लड़की एक महिला या छोटी बच्चियों के यौन शोषण को रोकने के लिए द रक्षिन प्रोजेक्ट चलाया जा रहा है। साक्षी फाउंडेशन ने ही यौन उत्पीड़न अधिनियम 2010, किशोर न्याय अधिनियम 2010, पाक्सो एक्ट 2012 को लागु करवाएं । इन

अधिनियमो के लागु होने के वजह से आज बाल यौन शोषण में कुछ सुधार हुआ और आज भी इसमें सुधार बाकि है इसी वजह से जागरूकता कार्यक्रम लगातार संचालित कर रही है। साथ ही उन्होंने बताया की बाल यौन शोषण के दुर्व्यवहार क्या है किन किन कारणों से हम शोषण के शिकार होते है यह विस्तार से बताएं। बच्चों युवतियों के साथ साथ युवको के साथ भी शोषण किया जाता है तो इस विषय में भी साक्षी फाउंडेशन ने कैसे शिकायत दर्ज करनी है और किस प्रकार शोषण के शिकार होने से बचना है बताया। अंत में कार्यक्रम का आभार रासेयो के कार्यक्रम अधिकारी प्रो. संजय सप्तर्षी द्वारा किया गया और उन्होंने कहा की इस प्रोजेक्ट के तहत हम महाविद्यालय स्तर में पर भी जागरूकता अभियान चलायेंगें । इस कार्यक्रम में रासेयो के स्वयंसेवक थानसिंह साहू, दीपक कुमार, विनोद टेम्बुकर, टिकेश्वरी देवांगन रीना साहू अंजलि यादव एवं अन्य लगभग 50 स्वयंसेवी कार्यक्रम में जुड़े रहे।

न्यूज डायरी

दिग्विजय कॉलेज आत्मरक्षा के लिए कराटे प्रशिक्षण शिविर

राजनांदगांव. शासकीय दिग्विजय स्वशासी स्नातकोत्तर महाविद्यालय में छात्राओं में आत्मरक्षा के प्रति जागरूकता पैदा करने हेतु प्राचार्य डॉ के. एल. टाण्डेकर के मार्गदर्शन एवं महिला प्रकोष्ठ की संयोजक डॉ. मीना प्रसाद के नेतृत्व में पांच दिवसीय प्रशिक्षण शिविर का

आयोजन 11 जनवरी से 16 जनवरी तक किया गया. प्रशिक्षण कार्यक्रम में 132 प्रतिभागियों ने भाग लिया. इस प्रशिक्षण प्रोग्राम में प्रशिक्षक के रूप में श्री मनोज ठाकुर, ब्लैक बेल्ट, हेड कांस्टेबल, पुलिस लाईन, राजनांदगांव उपस्थित थे. कार्यक्रम के प्रथम दिवस प्रतिभागियों को आत्मरक्षा हेतु 5 स्टेप्स सिखाए, जिनमें पंच, पुश, एल्बो, राउंड एवं बैक एल्बो, तथा टू फिंगर शामिल थे. कार्यक्रम के दूसरे दिन प्रतिभागियों को बैक होल्ड, रिवर्स पंच, फ्रंट किक, बैक किक और रिवर्स पंच सिखाया गया प्रशिक्षण के तीसरे दिन प्रतिभागियों को नी पंच, फ्रंट किक, बैक किक की जानकारी दी गई . कार्यक्रम के चौथे दिन प्रतिभागियों को अचानक हमला होने पर बचाव की तकनीक सिखाई गई एवं प्रशिक्षण के अंतिम दिवस पर प्रतिभागियों को एल्बो किक, अपर पंच, लोवर पंच, राउंड किक के बारे में सिखाया गया. महिला प्रकोष्ठ द्वारा आयोजित 5 दिवसीय कराटे प्रशिक्षण कार्यक्रम के समापन सत्र में मुख्य अतिथि के रूप में श्री प्रफुल्ल ठाकुर, पुलिस अधीक्षक, राजनांदगांव, विशिष्ट अतिथि के रूप में श्रीमती पद्मश्री तवर, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक, राजनांदगांव एवं श्रीमती नेहा वर्मा, उपपुलिस अधीक्षक, राजनांदगांव उपस्थित हुए.

की गई है।

बेटियां आत्मसुरक्षा में बनीं सक्षम : प्रफुल्ल ठाकुर

कार्यक्रम को संबोधित करते पुलिस अधीक्षक प्रफुल्ल ठाकुर। कालेज प्रबंधन

राजनांदगांव(वि.)। दिग्विजय स्वशासी स्नातकोत्तर महाविद्यालय में छात्राओं में आत्मरक्षा के प्रति जागरूकता पैदा करने के लिए पांच दिवसीय प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। प्रशिक्षण में 132 प्रतिभागियों ने भाग लिया। प्रशिक्षण प्रोग्राम में प्रशिक्षक के रूप में मनोज ठाकुर, ब्लैक बेल्ट, हेड कांस्टेबल, पुलिस लाइन राजनांदगांव उपस्थित रहे। प्रतिभागियों को आत्मरक्षा के लिए स्टेप्स सिखाए, जिनमें पंच, पुश, एल्बो, राउंड एवं बैंक एल्बो, तथा टू फिंगर शामिल थे। प्रतिभागियों को बैक होल्ड, रिवर्स पंच, फ्रंट किक, बैक किक और रिवर्स पंच सिखाया गया प्रशिक्षण के तीसरे दिन प्रतिभागियों को नी पंच, फ्रंट किक, बेक किक की जानकारी दी गई। समापन में मुख्य अतिथि के रूप में पुलिस अधीक्षक प्रफुल्ल ठाकुर थे। विशेष अतिथि के रूप में एएसपी पद्मश्री तंवर, नेहा वर्मा मौजूद रहे। एसपी ठाकुर ने छात्राओं को महिला सुरक्षा, साइबर अपराध, यातायात एवं सड़क सुरक्षा नियमों अभिव्यक्ति एप, हमरबेटी, हमर मान योजना तथा प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के विषय में विस्तृत जानकारी प्रदान की। प्रतिभागी छात्राओं ने कार्यक्रम में आत्म रक्षा के विभिन्न कलाओं का प्रदर्शन किया। इस दौरान डा.अंजली मोंहन कोडोपी, प्रोफेसर मंजरी सिंह, कविता साकुरे, डा.किरणलता दामले, डा.अनिता शंकर, डा.नीलू श्रीवास्तव, करुणा रावते, डा.प्रियंका सिंह, रागिनी पराते मौजूद रहे।

की गई है।

बेटियां आत्मसुरक्षा में बनीं सक्षम : प्रफुल्ल ठाकुर

कार्यक्रम को संबोधित करते पुलिस अधीक्षक प्रफुल्ल ठाकुर। • **कालेज प्रबंधन**

राजनांदगांव(वि.)। दिग्विजय स्वशासी स्नातकोत्तर महाविद्यालय में छात्राओं में आत्मरक्षा के प्रति जागरूकता पैदा करने के लिए पांच दिवसीय प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया। प्रशिक्षण में 132 प्रतिभागियों ने भाग लिया। प्रशिक्षण प्रोग्राम में प्रशिक्षक के रूप में मनोज ठाकुर, ब्लैक बेल्ट, हेड कांस्टेबल, पुलिस लाइन राजनांदगांव उपस्थित रहे। प्रतिभागियों को आत्मरक्षा के लिए स्टेप्स सिखाए, जिनमें पंच, पुश, एल्बो, राउंड एवं बैंक एल्बो, तथा टू फिंगर शामिल थे। प्रतिभागियों को बैक होल्ड, रिवर्स पंच, फ्रंट किक, बैक किक और रिवर्स पंच सिखाया गया प्रशिक्षण के तीसरे दिन प्रतिभागियों को नी पंच, फ्रंट किक, बेक किक की जानकारी दी गई। समापन में मुख्य अतिथि के रूप में पुलिस अधीक्षक प्रफुल्ल ठाकुर थे। विशेष अतिथि के रूप में एएसपी पद्मश्री तंवर, नेहा वर्मा मौजूद रहे। एसपी ठाकुर ने छात्राओं को महिला सुरक्षा, साइबर अपराध, यातायात एवं सड़क सुरक्षा नियमों अभिव्यक्ति एप, हमरबेटी, हमर मान योजना तथा प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के विषय में विस्तृत जानकारी प्रदान की। प्रतिभागी छात्राओं ने कार्यक्रम में आत्म रक्षा के विभिन्न कलाओं का प्रदर्शन किया। इस दौरान डा.अंजली मोहन कोडोपी, प्रोफेसर मंजरी सिंह, कविता साकुरे, डा.किरणलता दामले, डा.अनिता शंकर, डा.नीलू श्रीवास्तव, करुणा रावते, डा.प्रियंका सिंह, रागिनी पराते मौजूद रहे।