

**Department of Sanskrit and Physical Education**  
**Hindu Kanya Mahavidyalaya, Jind**  
**Event: Seven Days Self Defense Training Program**  
**09.02.2024 - 17.02.2024**

A seven-day 'Self Defense Training' program was run under the joint aegis of the Department of Sanskrit and Physical Education of Hindu Kanya Mahavidyalaya, Jind from 9<sup>th</sup> February, 2024 to 17<sup>th</sup> February, 2024 under Project "Sherni", in which 70 students participated which was inaugurated by the program coordinator Dr. Neelam Rani and co-coordinator Mrs. Meena under the chairmanship of the Principal of the college Dr. Poonam Mor. On this occasion, the Principal Madam addressed the students and said that seeing the increasing cases of crimes against women in the country, the government started self-defense training for women. In this, girls from class 6<sup>th</sup> to 12<sup>th</sup> are being taught self-defense techniques in all government schools and other schools. With which she can make her personal things like keychain, dupatta, stole, muffler, bag, pen-pencil etc. her weapon and can do self-defense and can give a befitting reply to any kind of violence and molestation. Addressing the students, the trainer of this program, Mrs. Nitisha said that in today's time, it is necessary for every woman and girl to learn self-defense for their physical safety and to save themselves in case of trouble. This is a skill that most women never learn or are not even taught. Mrs. Nitisha taught the students various types of self-defense techniques like 'The Car Wiper', kick, groin kick, elbow strike, etc. through practice, how we can protect ourselves from other people and save ourselves from trouble.

## Glimpses and Media Coverage of the Event



**दैनिक भास्कर**

पानीपत, रविवार, 18 फरवरी, 2024 | :

### हिंदू कन्या कालेज में आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिविर का समापन

## महिला को सेल्फ डिफेंस जानने जरूरी, जखुरत पर आएगा काम

भास्कर न्यूज़ | जौड़

हिंदू कन्या महाविद्यालय के संस्कृत एवं शारीरिक शिक्षा विभाग के संयुक्त तत्वावधान से चलाने जा रहे सात दिवसीय 'आत्मरक्षा' प्रशिक्षण का समापन आय किया गया। इतने प्रशिक्षक नितिरा के द्वारा हिस्सा भर मूव का अभ्यास करवाया गया।

छात्राओं को संबोधित करते हुए महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. पुनम मोर ने कहा कि देशभर में, महिलाओं को सुरक्षा एक बड़ी समस्या है। इसलिए इसमें कुछ सेल्फ डिफेंस मूव है जो हर महिला को जानने चाहिए। ये मूव आपको निश्चित रूप से ही एक खतरनाक स्थिति से लड़ने और बचकर निकलने की क्षमता देंगे। सेल्फ डिफेंस को बेहतर ढंग से सीखने के लिए और किसी भी मूव को प्रभावी ढंग से परफॉर्म करने के लिए बाकी रिफ्लेक्ट एक्सरसाइज के बारे में पता होगा चाहिए, क्योंकि सेल्फ डिफेंस भी आपको रिफ्लेक्स और ब्रॉडी इंस्टिक्ट पर आधारित है। अपने दोस्तों और परिवार की मदद से इन मूव का अभ्यास करें। इसके अलावा, अपने करीबियों को सेल्फ डिफेंस की कला और चर्चसंग लेने के लिए मोटिवेट करें। यह आपको और उन्हें किसी भी हमले के समय आपकी रक्षा करने की क्षमता देगा।

छात्राओं को आत्मरक्षा प्रशिक्षण देते हुए प्रशिक्षक नितिरा।

## पंजाब केसरी

श्रीवाट, 15 फरवरी, 2024.

'वन हैंड केच मूव' का प्रशिक्षण करती छात्राएं।

जौड़, 14 फरवरी (मिर्तल) :- हिंदू कन्या महाविद्यालय के संस्कृत एवं शारीरिक शिक्षा विभाग के संयुक्त तत्वावधान से आज चौथे दिन छात्राओं को 'वन हैंड केच मूव' का प्रशिक्षण नितिरा द्वारा दिया गया जिसमें अगर कोई व्यक्ति अपना एक हाथ अपने हाथ से पकड़ता है तो सबसे पहले आप उसके हाथ के 'डोर' को देखें (डोर-हमारे अंगुला तथा तर्जनी उंगली के मध्य) की जगह को कहते हैं। जब मुट्ठी बंद होती है तो ये सर्कल का आकार ले लेता है।

आपको बस इतना करना है कि अपने हाथ को छुड़ाने के लिए इस डोर पर दबाव बनाएं। आमतौर पर जब कोई अटकर आपका हाथ पकड़ता है तो आपका हाथ के ऊपरी हिस्से की ओर होता है, इसलिए आपको डोर की तरफ पूरा दबाव डालते हुए अपने कान को छूने की कोशिश करनी है ताकि हमलावर की उंगलियां खुल जाए और आपका हाथ छूट जाए। इस अवसर पर कार्यक्रम संयोजिका डॉक्टर नीलम सांगवान तथा सह-संयोजिका मीना मलिक उपस्थित रही।