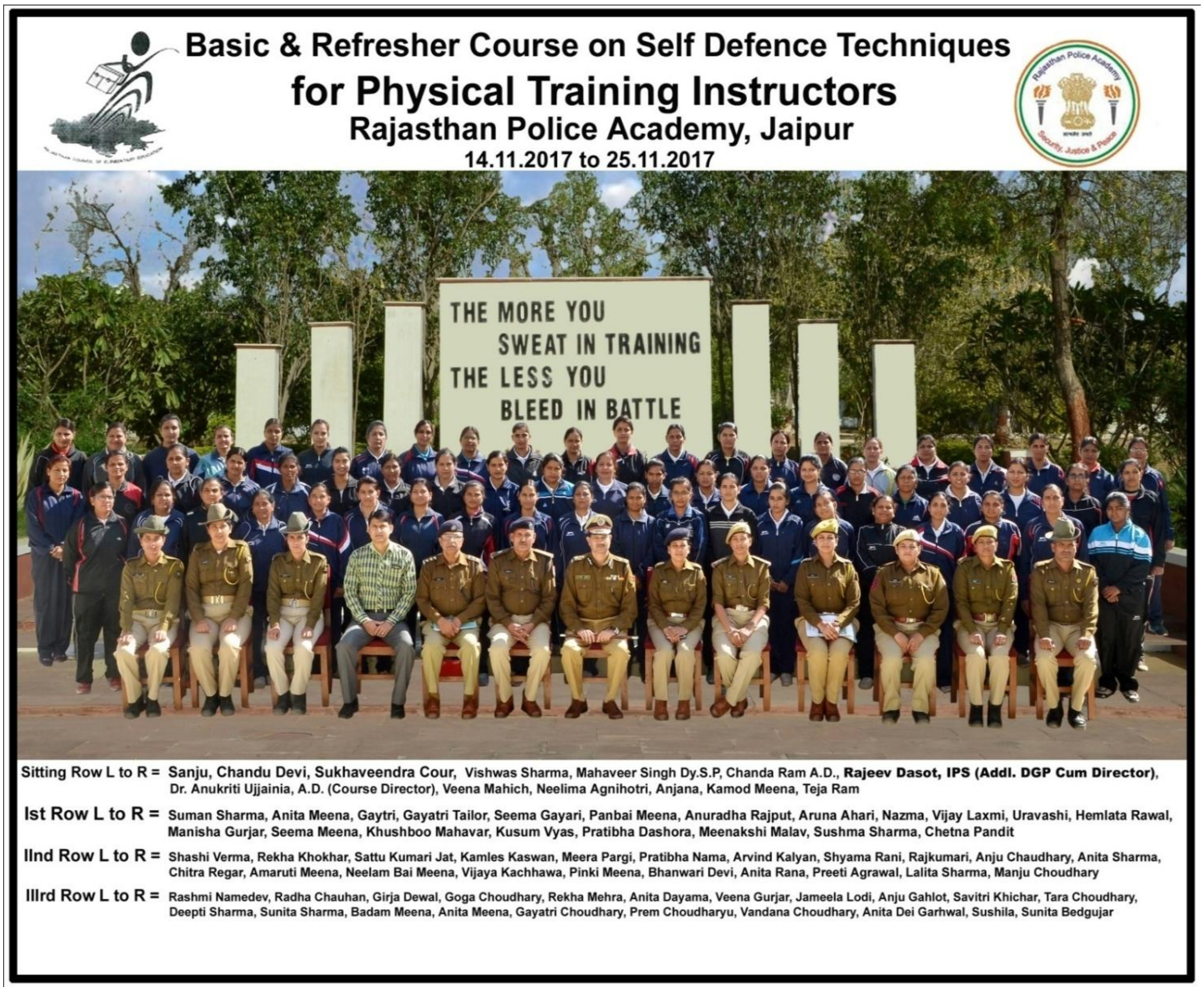
राजस्थान पुलिस अकादमी, जयपुर

Twelve Days (Basic) Training on self Defence Techniques for Lady Physical Training Instructors

दिनांक 14.11.2017 से 25.11.2017

<u>प्रशिक्षण कार्यक्रम रिपोर्ट</u>

राजस्थान पुलिस अकादमी में दिनांक 14.11.2017 से 25.11.2017 तक महिला शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षकों का **"Basic Course for Self Defence Techniques for Lady Physical Training Instructors"** विषय पर 12 दिवसीय बैसिक प्रशिक्षण कार्यक्रम राजस्थान कॉन्सिल फार एलीमेन्टी एजुकेशन (आर.सी.ई.ई.) व राजस्थान पुलिस अकादमी के तत्वाधान में आयोजित किया गया । प्रशिक्षण कार्यक्रम में **20 जिलों से कुल 37 महिला शारीरिक प्रशिक्षकों** ने प्रशिक्षण में भाग लिया।



प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारम्भ् **श्री पीयुष् कुमार शर्मा सहायक निदेशक राज0 प्रारम्भिक शिक्षा** एवं **श्री विश्वास शर्मा कन्सलटेंन्ट यूनीसेफ** द्वारा स्वयं का परिचय व प्रतिभागियों का परिचय देकर प्रारम्भ हुआ। कोर्स के द्वितीय सत्र में **सुश्री वीणा शास्त्री डी.वाई;एस.पी; आईटीए जयपुर** द्वारा **"वाई सेल्फ डिफेंस"** पर चर्चा की गई। सायंकाल आउटडोर प्रशिक्षण में यू.ए.सी./कराटे, सावधान, विश्राम, योग्य , पंचेज व किक्स का अभ्यास करवाया गया। दिनांक 15.11.2017 को प्रात: **वार्म अप एक्सरसाईज, विभिन्न् प्रकार के फॉल एवं थ्रोज की जानकारी दी।** इण्डोर कक्षा के प्रथम सत्र में **नीतू प्रसाद , कन्सलटेंन्ट द्वारा चाइल्ड राइट्स एण्ड इश्यूज ऑफ चाइल्ड प्रोटेक्शन** पर चर्चा की गई। दूसरा सत्र **डॉ. अर्पणा सहाय** द्वारा **जेन्डर सेंन्सटाईजेशन इन कॉन्ट्रेक्सट टू स्कूलिंग प्रोसेस** विषय पर लिया गया। सायंकाल आउटडोर प्रशिक्षण में विभिन्न प्रकार के फॉल एवं थ्रोज का पुन: अभ्यास करवाया गया। दिनांक **16.11.2017** को प्रात: **वार्म अप एक्सरसाईज यू.ए. सी/कराटे** की जानकारी दी गई। इण्डोर कक्षा के प्रथम सत्र में **श्रीमती रेणुका पामेचा** द्वारा **काउंसलिंग व रिहेब्लिटेशन** विषय पर पीडित महिलाओं की काउंसलिंग कैसे की जाती है, व रिहेब्लिटेश्न हेतु महिला सलाह व सुरक्षा केन्द्र क्या काम करता है के संबध में विस्तार पूर्वक जानकारी दी। दूसरे सत्र के दौरान **जसविन्द्र कौर (सेव दी चिल्ड्रन)** द्वारा **एडोलेसेन्ट हेल्थ फोर गर्ल्स** में युवा बालिकाओं के सेहत सम्बन्धी क्या-क्या इश्यूज होते है, विषय पर चर्चा की। सायंकाल आउटडोर प्रशिक्षण में **यू;ए;सी/कराटे** का पुन: अभ्यास करवाया गया। दिनांक **17.11.2017** को प्रात: **वार्म अप एक्सरसाईज**, विभिन्न प्रकार के **फॉल एवं थ्रोज** की जानकारी दी। इण्डोर कक्षा के प्रथम सत्र में **श्रीमती सुमन ढाका, लेक्चरर आरपीए** द्वारा **मोटिवेशन एण्ड लीडरशिप** क्यों आवश्यक है व कैसे बनाये रखा जाये पर चर्चा की व दूसरे सत्र में **डॉ.विनिता अग्रवाल** द्वारा **वुमन हेल्थ एण्ड हाईजीन** विषय पर जानकारी दी। सायंकाल आउटडोर प्रशिक्षण में विभिन्न प्रकार के **फॉल एवं थ्रोज** का पुन: अभ्यास करवाया गया। दिनांक **18.11.2017** को प्रात: **वार्म अप एक्सरसाईज, हैण्ड मूवमेन्ट व ब्लॉकिंग** की जानकारी दी गई। इण्डोर कक्षा के प्रथम सत्र में **श्रीमती देवयानी भाटी, प्रोफेसर लॉ कॉलेज जयपुर** द्वारा **लीगल इश्यूज ऑफ वुमन: प्रोटेक्शन ऑफ वुमेन फ्रॉम**

डॉमेस्टिक वॉयलेन्स एक्ट व सैक्सुअल हैरेस्मेन्ट एट वर्क प्लेस एक्ट के प्रावधानों के बारे में चर्चा की गई। दूसरे सत्र में के दौरान सभी प्रतिभागियों को **डॉ.शिव गौतम** के **डी एडीक्शन** सेन्टर का विजिट कराया गया, जिसमें डॉ.शिव गौतम द्वारा **चाइल्ड साइकोलॉजी** पर चर्चा की गई। सायंकाल सत्र में प्रतिभागियों के लिए प्रेरणात्मक हिंदी मूवी ''पिंक'' आर.पी.ए. के ऑडिटोरियम में दिखाई । दिनांक **20.11.2017** को प्रात: **योगासन एवं प्राणायाम, यू.ए.सी/कराटे** में आगे-पीछे चलने के तरीके सिखलाये गये। इण्डोर कक्षा के प्रथम सत्र में **श्री यदुराज शर्मा, कन्सलटेन्ट आरपीए जयपुर** द्वारा **जीवन कौशल बालिकाओं में क्यों आवश्यक है** ? विषय पर चर्चा की गई। तत्पश्चात प्रतिभागियों का **फोटो सेशन श्री राजीव दासोत, अतिरिक्त महानिदेशक पुलिस एवं निदेशक राजस्थान पुलिस अकादमी, जयपुर** के सानिध्य में हुआ। श्रीमान निदेशक महोदय ने प्रतिभागियों से प्रशिक्षण में मिल रही सुविधाओं के बारे में फीड बैक लिया व कॉमन योगा प्रोटोकॉल के बारे में जानकारी प्रदान की। दूसरे सत्र में **श्रीमती लाडकुमारी जैन, पूर्व अध्यक्ष राज्य महिला आयोग** द्वारा **महिलाओं के अधिकारों का राष्ट्रीय परिपेक्ष्य में चुनौतियों व अधिकारों** पर चर्चा की गई। सायंकाल आउटडोर प्रशिक्षण में यू.सी;/कराटे का पुन: अभ्यास करवाया गया। दिनांक 21.11.2017 को प्रात: **योगासन एवं प्राणायाम**, विभिन्न प्रकार के **फॉल एवं थ्रोज** की जानकारी दी। इण्डोर कक्षा के प्रथम सत्र में **डॉ. रेणु सिंह, एग्जीक्यूटिव डायरेक्टर (दिशा फाउण्डेशन)** द्वारा **मीडिया की महिलाओं के सशक्तीकरण में भागीदारी** के बारे में चर्चा की गई। दूसरे सत्र के दौरान सभी प्रतिभागियों को **मॉडल महिला पुलिस थाना** गॉधीनगर जयपुर की विजिट करवाई गई । सायंकाल आउटडोर प्रशिक्षण में विभिन्न् प्रकार के **फॉल एवं थ्रोज** का पुन: अभ्यास करवाया गया। दिनांक **22.11.2017** को प्रात: **योगासन** एवं **प्राणायाम, यू.ए.सी/कराटे** में आगे-पीछे चलने के तरीके सिखलाये गये। इण्डोर में **श्री पंकज तिवाडी , कन्सलटेंन्ट** द्वारा **हाउ टू टीच बिहेवरल सेल्फ डिफेंस** विषय पर **गुडटच, बैडटच** विषय पर विस्तार पूर्वक बताया गया। दूसरे सत्र के दौरान **प्रोफेसर आर.के. चौबीसा (रीपा)** द्वारा **जेन्डर इक्वलिटी एण्ड वुमेन एम्पावरमेंट** पर व्याख्यान दिया गया। सायंकाल आउटडोर प्रशिक्षण में **यू.ए.सी/कराटे** का पुन: अभ्यास करवाया गया। दिनांक **23.11.2017** को प्रात: **योगासन एवं प्राणायाम, यू.ए.सी/कराटे**

में आगे-पीछे चलने के तरीके सिखलाये गये। इण्डोर कक्षा के प्रथम सत्र में **श्री बी.एल. सोनी, ए.डी.जी.पी; (एस.डी.आर.एफ)** द्वारा **बालिकाओं को आत्मरक्षा कैसे करनी है** ? विषय पर विस्तार पूर्वक जानकारी प्रदान की गई। दूसरे सत्र में **श्रीमती सुमन राव, ए.पी.पी.आरपीए** द्वारा **आई.पी.सी. के तहत महिलाओं के विरूद्ध होने वाले अपराधों व कानूनी अधिकारों के प्रावधानों के बारें में** जानकारी दी गई। सायंकाल आउटडोर प्रशिक्षण में **यू.ए.सी/कराटे** का पुन: अभ्यास करवाया गया। दिनांक **24.11.2017** को प्रात: **योगासन एवं प्राणायाम, हैण्ड मूवमेन्ट व ब्लॉकिंग** की जानकारी दी। इण्डोर कक्षा के प्रथम सत्र में **डॉ. अनिता हॉडा सांगवान, प्रोफेसर आई.आई.एस. यूनिवर्सिटी** द्वारा **इमरजिंग इश्यूज रीलेटेड टू वुमन एण्ड गर्ल्स** पर चर्चा की ओर कोर्स के दूसरे सत्र में **श्री धीरज वर्मा** द्वारा **हाउ टू इनिशियेट डायलॉग इन स्कूल एक्सपेक्टेशन** विषय पर चर्चा की गई। सायंकाल आउटडोर प्रशिक्षण में **हैण्ड मूवमेन्ट व ब्लॉकिंग** का पुन: अभ्यास करवाया गया। दिनांक 25.11.2017 को प्रात: **योगासन एवं प्राणायाम , हैण्ड मूवमेन्ट व ब्लॉकिंग की जानकारी दी**। इण्डोर कक्षा के प्रथम सत्र में **श्री बी.एस;शर्मा, असिस्टेंट डायरेक्टर (सामाजिक अधिकारिता विभाग)** द्वारा **महिलाओं व बालिकाओं के लिए चलाई जा रही विभिन्न् योजनाओं** के बारे में बताया गया। सायंकाल आउटडोर प्रशिक्षण में **हैण्ड मूवमेन्ट व ब्लॉकिंग** का पुन: अभ्यास करवाया गया।

प्रशिक्षण कार्यक्रम के समापन सत्र में मुख्य अतिथि **डॉ. सुबोध अग्रवाल आई.ए.एस.,प्रिंसीपल सेकेटी् एम.एस.एम.ई व विशिष्ट अतिथि श्रीमती रोली अग्रवाल आई.आर.एस. कमिश्नर ईन्कम टैक्स जयपुर एवं राजस्थान पुलिस अकादमी, के निदेशक, श्री राजीव दासोत अति0 महानिदेशक पुलिस**, पधारें। डॉ सुबोध अग्रवाल ने राज्य सरकार द्वारा चलाये जा रहे महिला सशक्तिकरण के इस कार्यक्रम के सफल संचालन के लिए राजस्थान पुलिस अकादमी के निदेशक श्री राजीव दासोत को बधाई देते हुए कहा कि महिला सश्क्तिकरण की दिशा में ऐसे प्रयास उर्जा का संचार करते है। श्रीमती रोली अग्रवाल ने अपने उदबोधन में स्वयं में आत्मविश्वास जागृत करने और आत्मविश्वास से जीवन की समस्त समस्याओं का हल, स्वावलम्बन व सेल्फ डिफेन्स को अपने जीवन में अपनाने पर जोर दिया। निदेशक महोदय ने बताया कि राजस्थान पुलिस अकादमी को **नोडल एजेन्सी** बनाया गया है, जिसमें शारीरिक शिक्षिकाएं मास्टर ट्रेनर्स के रूप में तैयार हो रही हैं। आरपीए ने अब तक 687 मास्टर ट्रेनर्स को प्रशिक्षण देकर तैयार किया है, जिन्होंनें **2 साल में 2 लाख 53 हजार स्कूली व कॉलेज छात्राओं** को आत्मरक्षा के गुर सिखाये। प्रशिक्षण कार्यक्रम के समापन पर निदेशक महोदय एवं विशिष्ट अतिथि ने प्रमाण- पत्र व फोटो वितरित किये।