

## सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग



## बनेगी बिटिया की ढाल



बेटियां आज चांद पर पहुंच रही हैं। चंद असामाजिक तत्वों के कारण उनकी राह में रोड़े आ जाते हैं। लेकिन बेटियां पढ़ेंगी, आगे बढ़ेंगी, आजाद घूमेंगी। माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी और माननीय मुख्यमंत्री श्री नीतीश कुमार जी के सपनों के साकार करेंगी। माँ प्रेमा फाउण्डेशन उन्हें सशक्त बनाएगा। इसके लिए यह कारवां पटना से आरंभ हुआ है। पटना के कॉलेजों की लड़कियों को सेल्फ डिफेंस का प्रशिक्षण दिया गया है। अब स्कूलों में यह सिलसिला आरंभ होगा। जो पूरे बिहार में पहुँचेगा।



**प्रेमा कुमारी**  
संस्थापक,  
माँ प्रेमा फाउण्डेशन





## रक्तदान जीवन दान रक्तदान महादान

पटना सिटी के मंगल तालाब स्थित रेड क्रॉस भवन में 25 फरवरी, 2018 को रक्तदान शिविर लगाया गया। इसका उद्घाटन पटना के मेयर सीता साहू तथा पीएमसीएच के ब्लड प्रभारी डॉ. उपेन्द्र प्रसाद सिंह ने किया। इस दौरान संस्थापक प्रेमा कुमारी, सह-संस्थापक जयशंकर सिंह, स्वास्थ्य प्रभारी शिखा मेहता, सी.ई.ओ. अविनाश रंजन भी मौजूद रहे। शिविर में 56 लोगों ने रक्त दान किया।



30 जनवरी, 2018 को मिलर हाई स्कूल समागार में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें शहरी स्लम व शिक्षा विषय पर परिचर्चा आयोजित की गई। इसका उद्घाटन पटना के मेयर सीता साहू ने किया। मुख्य अतिथि के रूप में कॉलेज ऑफ कॉमर्स के प्राचार्य प्रो. तपन कुमार शांडिल्य, वार्ड पार्षद पिकी कुमारी उपस्थित रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्थापक प्रेमा कुमारी ने की। इस दौरान अदालतगंज, नेहरू नगर स्लम के दो सौ से अधिक बच्चों के बीच स्कूल किट, बैग, कलम, कॉपी एवं किताबें दिया गया।



27 फरवरी 2018 को कुम्हार स्थित अंतरज्योति बालिका विद्यालय में छात्राओं में बीच फूड पैकेट का वितरण किया गया। इस दौरान स्वास्थ्य प्रभारी शिखा मेहता, सी.ई.ओ. अविनाश रंजन उपस्थित थे।



कॉलेज ऑफ कॉमर्स, आर्ट्स एण्ड साइंस कॉलेज में अन्तरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर 8 मार्च, 2018 को तीन दिवसीय छात्राओं के लिए सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग फॉर इव टिजिंग प्रशिक्षण का शुभारंभ किया गया, जबकि समापन 10 मार्च, 2018 को हुआ। कार्यक्रम में राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष दिलमणि मिश्रा, डीपीएस वर्ल्ड की प्राचार्य डॉ. ममता मेहरोत्रा, कॉलेज के प्राचार्य प्रो. तपन कुमार शांडिल्य भी उपस्थित रहे। इस दौरान तीन सौ से अधिक छात्राओं को आत्मरक्षा प्रशिक्षण दिया गया।







जे.डी. विमेंस कॉलेज पटना में, 13 मार्च, 2018 से तीन दिवसीय छात्राओं के लिए सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग फॉर इव टिजिंग प्रशिक्षण का शुभारंभ मेयर पटना सीता साहू, आई.ए.एस. वाइफ एसोसिएशन की अध्यक्ष प्रो. पूर्णिमा शेखर सिंह ने किया। समापन समारोह में बिहार राज्य जल पर्षद के प्रबंध निदेशक राजेश मीणा (आई.ए.एस.) ने छात्राओं को आत्मरक्षा के गुर बताए। तीन दिनों में कॉलेज की 500 से अधिक छात्राओं को आत्मरक्षा प्रशिक्षण दिया गया। कार्यक्रम में कॉलेज की प्राचार्य प्रो. शशि सिंह, फाउण्डेशन की संस्थापक प्रेमा कुमारी, सह-संस्थापक जयशंकर सिंह, सी.ई.ओ अविनाश रंजन सहित कॉलेज के सभी शिक्षक उपस्थित रहे।



गंगा देवी महिला महाविद्यालय में 20 मार्च, 2018 को तीन दिवसीय छात्राओं के लिए सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग फॉर इव टिजिंग प्रशिक्षण का उद्घाटन मेयर सीता साहू, बिहार विधान पार्षद प्रो. रणवीर नंदन, प्राचार्य प्रो. श्यामा राय ने किया। कार्यक्रम में चार सौ से अधिक छात्राओं ने आत्मरक्षा प्रशिक्षण प्राप्त किया।



गंगा देवी महिला महाविद्यालय में 20 मार्च 2018 को तीन दिवसीय छात्राओं के लिए सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग फॉर इव टिजिंग प्रशिक्षण का समापन 23 मार्च 2018 को किया गया। समापन समारोह में चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। इसमें स्कीन रोग विशेषज्ञ डॉ. अभिषेक कुमार झा के नेतृत्व में डॉक्टरों के टीम ने 150 से अधिक छात्राओं का इलाज किया और दवाईयों दीं।







यू.एन.एस.डी.जी. जागरूकता सप्ताह के तहत 12 से 16 मार्च, 2018 तक कार्यक्रम त्रिपुरा के अगरतल्ला में आयोजन किया गया। इसमें फाउण्डेशन के आइ.टी. मैनेजर नीतीश कुमार व उनकी टीम ने स्कूली छात्राओं में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा को लेकर जागरूकता पैदा किया।



पटना सिटी के आर.पी.एम. महिला महाविद्यालय में 24 जुलाई 2018 से तीन दिवसीय छात्राओं के लिए सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग फॉर इव टिजिंग प्रशिक्षण का शुभारंभ वार्ड पार्षद मनोज जायसवाल व कॉलेज के प्राचार्य प्रो. पूनम ने किया। इस दौरान प्रशिक्षक अरुणिमा ने तीन सौ से अधिक छात्राओं को आत्मरक्षा का प्रशिक्षण दिया। इस दौरान फाउण्डेशन के सह-संस्थापक जयशंकर सिंह भी थे।



अरविंद महिला कालेज में दिनांक 07 मई 2018 तीन दिवसीय छात्राओं के लिए सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग फॉर इव टिजिंग प्रशिक्षण का शुभारंभ वार्ड पार्षद कैलाश यादव ने किया। समापन 09 मई, 2018 को मेयर सीता साहू ने किया। समारोह में यू.पी.एस.सी में टॉप-16 अभिलाषा अभिनव ने उत्साहवर्धन किया। कार्यक्रम में 500 से अधिक छात्राओं को प्रशिक्षित किया गया। मौके पर कॉलेज की प्राचार्य प्रो. पूनम चौधरी, सह-संस्थापक जयशंकर सिंह, सी.इ.ओ. अविनाश रंजन भी थे।



5 जून 2018 को बिहार राज्य प्रदूषण नियंत्रण पर्यटन के संयुक्त तत्वाधान में कलेक्ट्रेट घाट की सफाई की गई। इस दौरान पर्यटन के अध्यक्ष प्रो. अशोक कुमार घोष, बांकीपुर विधायक नितिन नवीन के हाथों दो सौ से अधिक छात्र-छात्राओं को कपड़ा का झोला का वितरण किया गया।









# प्रभात खबर व मा प्रेमा फाउंडेशन के शुरू किया सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग फॉर इव ट्रेनिंग कैम्पेन कराटे कैम्पेन में मिली आत्मरक्षा की ट्रेनिंग

**प्रभात खबर व मा प्रेमा फाउंडेशन के शुरू किया सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग फॉर इव ट्रेनिंग कैम्पेन**

कराटे कैम्पेन में मिली आत्मरक्षा की ट्रेनिंग

प्रभात खबर व मा प्रेमा फाउंडेशन के शुरू किया सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग फॉर इव ट्रेनिंग कैम्पेन कराटे कैम्पेन में मिली आत्मरक्षा की ट्रेनिंग

**सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग टाकेंगे लिए है जल्द ही**

प्रभात खबर व मा प्रेमा फाउंडेशन के शुरू किया सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग फॉर इव ट्रेनिंग कैम्पेन कराटे कैम्पेन में मिली आत्मरक्षा की ट्रेनिंग

facebook

City Pride

आपकी भागीदारी से सुखेगी आपके शहर की सुरक्षा व्यवस्था

An initiative by

# सेल्फ डिफेंस की ट्रेनिंग देकर छात्राओं को सिखा रही आत्मरक्षा के गुरु

दुलने परिये, बदलने वाली और बदलती जीवन शैली में बेटियों को सतर्क और सज्जन बनाना सबसे बड़ा काम है। नित्य काट के बाद इसे पूरा करने के लिए जुनून बनाया सेंट्रल ट्रेनिंग ट्रेनिंग सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग देकर छात्राओं को सिखा रही आत्मरक्षा के गुरु

**सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग टाकेंगे लिए है जल्द ही**

स माध्यमिक स्कूलों में छात्राओं को सेल्फ डिफेंस प्रशिक्षण देने के लिए निगम के साथ सहयोग किया गया है।

**सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग फॉर इव ट्रेनिंग कैम्पेन**

प्रभात खबर व मा प्रेमा फाउंडेशन के शुरू किया सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग फॉर इव ट्रेनिंग कैम्पेन कराटे कैम्पेन में मिली आत्मरक्षा की ट्रेनिंग

**लड़कियां सीखेंगी आत्मरक्षा के गुरु, निगम कर रहा शहर रोशन**

सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग फॉर इव ट्रेनिंग कैम्पेन

**खुद की रक्षा करने के लिए छात्राएं ले रही ट्रेनिंग**

सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग फॉर इव ट्रेनिंग कैम्पेन

**लड़कियां सीखेंगी आत्मरक्षा के गुरु, निगम कर रहा शहर रोशन**

सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग फॉर इव ट्रेनिंग कैम्पेन

**सेल्फ डिफेंस से कम होगी छेड़खानी**

सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग फॉर इव ट्रेनिंग कैम्पेन

**जेडी वीमेस कॉलेज में कार्याशला संपन्न**

प्रभात खबर व मा प्रेमा फाउंडेशन के शुरू किया सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग फॉर इव ट्रेनिंग कैम्पेन कराटे कैम्पेन में मिली आत्मरक्षा की ट्रेनिंग

**सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग फॉर इव ट्रेनिंग कैम्पेन**

प्रभात खबर व मा प्रेमा फाउंडेशन के शुरू किया सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग फॉर इव ट्रेनिंग कैम्पेन कराटे कैम्पेन में मिली आत्मरक्षा की ट्रेनिंग

**सफल हो रही महिलाएं रच रही इतिहास : मेयर**

सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग फॉर इव ट्रेनिंग कैम्पेन



**लाइफ पटना** 02  
शुक्रवार, 26 फरवरी 2018

### छेड़खानी से निबटने के लिए छात्राएं हुयीं तैयार

प्रभात खबर व मा प्रेमा फाउंडेशन के संयोजित तीन दिवसीय ट्रेनिंग का समापन

छेड़खानी से निबटने के लिए छात्राएं हुयीं तैयार

प्रभात खबर व मा प्रेमा फाउंडेशन के संयोजित तीन दिवसीय ट्रेनिंग का समापन

छेड़खानी से निबटने के लिए छात्राएं हुयीं तैयार

प्रभात खबर व मा प्रेमा फाउंडेशन के संयोजित तीन दिवसीय ट्रेनिंग का समापन

**लाइफ पटना** 02  
शुक्रवार, 26 फरवरी 2018

### एक यूनिट खून से बच सकती है तीन लोगों की जान

प्रभात खबर व मा प्रेमा फाउंडेशन के संयोजित तीन दिवसीय ट्रेनिंग का समापन

एक यूनिट खून से बच सकती है तीन लोगों की जान

प्रभात खबर व मा प्रेमा फाउंडेशन के संयोजित तीन दिवसीय ट्रेनिंग का समापन

**लाइफ पटना** 03  
शुक्रवार, 26 फरवरी 2018

### सभी बच्चों को मिले शिक्षा व रोटी

प्रभात खबर व मा प्रेमा फाउंडेशन के संयोजित तीन दिवसीय ट्रेनिंग का समापन

सभी बच्चों को मिले शिक्षा व रोटी

प्रभात खबर व मा प्रेमा फाउंडेशन के संयोजित तीन दिवसीय ट्रेनिंग का समापन

**लाइफ पटना** 02  
शुक्रवार, 26 फरवरी 2018

### रशियन मार्शल आर्ट से बद्माशों को सिखाएंगी सबक

प्रभात खबर व मा प्रेमा फाउंडेशन के संयोजित तीन दिवसीय ट्रेनिंग का समापन

रशियन मार्शल आर्ट से बद्माशों को सिखाएंगी सबक

प्रभात खबर व मा प्रेमा फाउंडेशन के संयोजित तीन दिवसीय ट्रेनिंग का समापन

**लाइफ पटना** 03  
शुक्रवार, 26 फरवरी 2018

### Blood donation camp organised in Patna City

प्रभात खबर व मा प्रेमा फाउंडेशन के संयोजित तीन दिवसीय ट्रेनिंग का समापन

Blood donation camp organised in Patna City

प्रभात खबर व मा प्रेमा फाउंडेशन के संयोजित तीन दिवसीय ट्रेनिंग का समापन

**लाइफ पटना** 02  
शुक्रवार, 26 फरवरी 2018

### आरपीएम महिला कॉलेज में छेड़खानी से बचाव को टिप्पण

प्रभात खबर व मा प्रेमा फाउंडेशन के संयोजित तीन दिवसीय ट्रेनिंग का समापन

आरपीएम महिला कॉलेज में छेड़खानी से बचाव को टिप्पण

प्रभात खबर व मा प्रेमा फाउंडेशन के संयोजित तीन दिवसीय ट्रेनिंग का समापन



