

Date: 28-01-2020

## Report Self-Defense Skills for Girls

Guests talk cum training programme on ‘Self- Defense Skills for Girls’ was organized by the Woman Development and Anti-sexual Harassment and Redressal Cell in coordination with Youth Red Cross Wing of the College on 28 January 2020 exclusively for girl students and lady faculty members.



Mr. Umesh Babu, Proprietor of Zen Academy, a Martial Arts Trainer, Davanagere was the Resource person for the training. Dr. K Sailatha, Principal, Dr. G M Sudarshan, HOD of BBA and B.Com., Dr. Nagaraja S R, Coordinator PG Department of Commerce, Mrs. Sharadha G, Coordinator of Woman Development and Anti-sexual Harassment and Redressal Cell, Mr. Praveen B, Youth Red Cross Programme Officer were present on the occasion.

*K. Sailatha*  
Principal



In his address he talked about the most common forms of crime against women in India. He also added that it is more advisable for a woman to engage herself in self-defense rather than depending on mere law and enactment to safe guard her. The participants learnt about the hand blade neck strike, finger thrust on face, front kick from ankle, knee kick on growing and outer thigh, basic punch and wrist lock.

Attending total number of students 110 and faculty 15.



*K. S. Sailatha*  
Principal

PES Institute of Advanced Management Studies  
NH 206, Sagar Road  
SHIVAMOGGA-577 204







**ಉದಯವಾಣಿ**

ಶುಕ್ರವಾರ, ಜನವರಿ 31, 2020

ಮಾಹಿತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ

# ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣಾ ಕಲೆ ಅಗತ್ಯ

■ ಕೀಳರಿಮೆ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಹೊರ ಬರಲು ಸಾಯಿಲತಾ ಕರೆ

ಶಿವಮೊಗ್ಗ: ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅತ್ಯಪ್ರತ್ಯಾಭವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೀಳರಿಮೆ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬಂದು ತಾನು ಅಬಲೆಯಲ್ಲ ಸಿಬಲೆ, ಎಂಬ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಮೂಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆಗಬಹುದಾದ ದಾಳಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಐಎಎಂಎಸ್ ಪದವಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಡಾ|| ಕೆ. ಸಾಯಿಲತಾ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಯುವ ರೆಡ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಘಟಕ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಪರಿಹಾರ, ವೇದಿಕೆಗಳ ಜಂಟಿ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಕೋಂದಿಡ್ಡೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಕೊಲೆಗೀಡಾದ ಡಾ|| ಪ್ರಿಯಾಂಕ ರೆಡ್ಡಿ ಘಟಕ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ ಈ ರೀತಿಯ ಘಟನೆಗಳು



ಶಿವಮೊಗ್ಗ: ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಐಎಎಂಎಸ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಪದ್ಮಕೋಂದಿಡ್ಡೆ.

ಮರುಕಳಿಸಬಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರೂ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿತರೆ ತಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮುಂದಾಗಬಹುದಾದ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂದರು.

ರೈಸ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಮಾರ್ಷಲ್ ಆರ್ಟ್ಸ್ ಟ್ರೇನರ್ ಉಮೇಶ್ ಬಾಬು ಮಾತನಾಡಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರೂ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಇಂದು ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಯ

ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆಗಬಹುದಾದ ದಾಳಿಗಳಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ದಾಳಿಕೋರರು ಎಷ್ಟೇ ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿದ್ದರೂ, ಮಾರ್ಷಲ್ ಆರ್ಟ್ಸ್ ಕಲಿತರೆ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಜೊತೆಗೆ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಯ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಅಲ್ಲದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸೆಲಬ್ರೆಟ್ಸ್ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅತ್ಯಪ್ರತ್ಯಾಭ ಮೂಡಿಸಿದರು.

ಕಾಲೇಜಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಪರಿಹಾರ ವೇದಿಕೆಯ ಸಂಚಾಲಕಿ ಪ್ರೊ. ಪಿ. ಶಾರದಾ ಅವರು ಹಾಗೂ ಯುವ ರೆಡ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಘಟಕದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಾಧಿಕಾರಿ ಪ್ರವೀಣ್ ಬಿ. ಇವರು ಕಾಲೇಜಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕೋರ್ಸ್‌ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು, ಮಹಿಳಾ ಅಧ್ಯಾಪಕ ವರ್ಗದವರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ತಹಸೀನ ಬಾಬು ಪ್ರಾಧಿಕಾರಿ. ಕಾವ್ಯಶೀಲೆ ವಂದಿಸಿದರು. ಅನುವೆ ಎ.ಎ. ಕಾವ್ಯಶೀಲೆ ನಿರೂಪಿಸಿದರು.

*K. S. Sailatha*  
Principal  
Principal  
PES Institute of Advanced Management Studies  
NH 206, Sagar Road  
SHIVAMOGGA-577 204





PES Institute of Advanced Management Studies			
List of Students who attended Self Defense Skills for Girls Programme on 28-01-2020			
Sl. No	Name	Class & Course	Signature
1.	Manju.K.R	BBA 2nd Sem	
2.	Apoorva.N	BBA 2nd Sem	
3.	Kavya.K.R	BBA 2nd Sem	
4.	Sahana.S	BCA 2nd Sem	
5.	Shuketha.B	BCA 3rd Sem	
6.	Priyanka.M.T	BCA 2nd Sem	
7.	Nayana.N.M.	BCA IV Sem	
8.	Nayana.N.S	BCA IV Sem	
9.	Amusha.k	BCA IV Sem	
10.	Sushmitha.S	BCA IV Sem	
11.	Pooja.N	BCA IV Sem	
12.	Sindhu.S	BCA IV Sem	
13.	Damini.H.S	BCA IV sem	
14.	Kusuma.P	BCA IV sem	
15.	Manasa.B	BCA IV sem	
16.	Bindushree.G.	BCA IV sem	
17.	Kavana.G.S.	BCA II sem	
18.	Maitili.Bhat	BCA II sem	
19.	Pooja.H.S.	BCA II sem	
20.	Roopashree.G.V	BCA IV Sem	
21.	Shreyaktha.J.P.S	BCA IV sem	

Principal



PES Institute of Advanced Management Studies

List of Students who attended Self Defense Skills for Girls Programme on 28-01-2020

Sl. No	Name	Class & Course	Signature
1.	Manju.K.R	BBA 2nd Sem	
2.	Apoorva.N	BBA 2nd Sem	
3.	Kavya.K.R	BBA 2nd Sem	
4.	Sahana.S	BCA 2nd Sem	
5.	Shreetha.B	BCA 2nd Sem	
6.	Priyanka.M.T	BCA 2nd Sem	
7.	Nayana.N.M.	BCA IV Sem	
8.	Nayana.N.S	BCA IV Sem	
9.	Amusha.k	BCA IV Sem	
10.	Sushmitha.S	BCA IV Sem	
11.	Pooja.N	BCA IV Sem	
12.	Sindhu.S	BCA IV Sem	
13.	Damini.H.S	BCA IV sem	
14.	Kusuma.P	BCA IV sem	
15.	Manasa.B	BCA IV sem	
16.	Bindushree.G.	BCA IV sem	
17.	Kavana.G.S.	BCA II sem	
18.	Maitili.Bhat	BCA II sem	
19.	Pooja.H.S.	BCA II sem	
20.	Roopashree.G.V	BCA IV Sem	
21.	Shreyaktha.J.P.S	BCA IV sem	

Principal





**PES Institute of Advanced Management Studies**

**List of Students who attended Self Defense Skills for Girls Programme on 28-01-2020**

Sl. No	Name	Class & Course	Signature
22	Jyothi . B . A	II <sup>sem</sup> Bcom	Jyothi
23	Pooja . G . R	II <sup>sem</sup> Bcom	Pooja.
24	Sindhu . m . S	II sem Bcom	Sindhu.
25	Shruti - S	II sem Bcom	Shruti
26	Ushika . S . Kulkarni	II sem Bcom	Ushika Kulkarni
27	DM Uma Rao	II sem B.com	Uma Rao
28	DM Suma Rao	II sem B. Com	Suma Rao
29	Kaushika . S . Kalyani	II sem B.com	Kaushika
30	Tanushree	IV sem BCA	Tanushree
31	Sahana M. Najak	IV sem BCA	Sahana
32	Nagashree H S	IV sem BCA	Nagashree
33	Smruthi Deshpande	IV sem BCA	Smruthi
34	Meghana P	IV sem BCA	Meghana
35	Arpitha S	IV sem BCA	Arpitha
36	Harshitha S R	IV sem BCA	Harshitha
37	Sneha . S . M	IV sem BCA	Sneha
38	Varshalpa . S	II sem B.ec	Varshalpa
39	Ashwini . K . S	II sem B.ec	Ashwini
40	Kavya . N . S . Hanuman	II sem B.ec	Kavya
41	Kavara Prabhu	VI sem BCA	Kavara
42	Kaniz Fathima . N	VII sem BCA	Kaniz
43	Nayana . V	IV sem BCA	Nayana . V

**Principal**  
 PES Institute of Advanced Management Studies  
 NH 206, Sarai Road  
 SHIVAMOGGA-577 204.



**PES Institute of Advanced Management Studies**

**List of Students who attended Self Defense Skills for Girls Programme on 28-01-2020**

Sl. No	Name	Class & Course	Signature
1	Shiny Lesly	4 <sup>th</sup> Sem BCA 'A' sec	<i>[Signature]</i>
2	Priyanka. S.M.	IV Sem 'A' sec BCA	<i>[Signature]</i>
3	Rushika .R	IV Sem 'A' sec BCA	<i>[Signature]</i>
4	Chandana G.M.	IV Sem BCA 'A' sec	<i>[Signature]</i>
5	Shraddha .S	IV Sem BCA 'A' sec	<i>[Signature]</i>
6	Shreya .S	IV Sem BCA 'A' sec	<i>[Signature]</i>
7	Madhushree .B.M.	IV Sem BCA 'A' sec	<i>[Signature]</i>
8	Sinchana .D.R.	IV Sem BCA 'A' sec	<i>[Signature]</i>
9	Meghana .N.G	IV Sem BCA 'A' Sec	<i>[Signature]</i>
10	sanjana kadam	IV Sem BCA 'A' Sec	<i>[Signature]</i>
11	Kavya .R.	IV Sem BCA 'A' sec	<i>[Signature]</i>
12	Anushree .s	IV Sem BCA 'A' sec	<i>[Signature]</i>
13	Fazilath Tabassum	IV Sem BCA 'A' sec	<i>[Signature]</i>
14	Ira Gonsalves	IV Sem BCA 'A' sec	<i>[Signature]</i>
15	Deepa .V	IV Sem BCA 'A' sec	<i>[Signature]</i>
16	Shazja Banu	II M. Com	<i>[Signature]</i>
17	Misba Taj	II M. Com	<i>[Signature]</i>
18	Sabira	II M. Com	<i>[Signature]</i>
19	Tasmiya Kounain	II M. Com	<i>[Signature]</i>
20	Syeda Kounain	II M. Com	<i>[Signature]</i>
21	Anchana. M. Nayak.	II M. Com	<i>[Signature]</i>

22. Yashaswini .S.

23. Spandana.R

4<sup>th</sup> Sem  
IV<sup>th</sup> Sem

*[Signature]*  
Principal





PES Institute of Advanced Management Studies			
List of Students who attended Self Defense Skills for Girls Programme on 28-01-2020			
Sl. No	Name	Class & Course	Signature
22	Aishwarya.S.	II M.com	Aishwarya
23	Umme Hanif	II M.com	Umme Hanif
24	Samantha.P.R.	I M.com	Samantha
25	Arpita.L	I M.com	Arpita
26	Ajita Khorum	I M.com	Ajita
27	Suma.B.Y.	I M.com	Suma
28	Usha.H.T	I M.com	Usha
29	Paulthra.P	II BCA	Paulthra
30	Shishera.G.V	II BCA	Shishera
31	Taseena	II BCA	Taseena
32	Sadhana	II BCA	Sadhana
33	Sanjana.R	II BCA	Sanjana
34	Shaila	II BCA	Shaila
35	Shaharika	II BCA	Shaharika
36	Nandashree	II BCA	Nandashree
37	Nikhil NPKPtha Mishra	II BCA	Nikhil
38	Sharlina.L	I BCA	Sharlina
39	Sahana Lokesh	II BCA	Sahana
40	Sumata Nait	II BCA	Sumata
41	Nikitha	II BCA	Nikitha
42	Revathi.P.K	II BCA	Revathi

43. Pallavi.M.

44. Nagavathi.K.R

45. Anusha.A.C

46. Kavyashree

I B.com

I B.com

I B.com

I B.com

  
Principal

PES Institute of Advanced Management Studies

NH 206, Sagar Road  
SHIVAMOGGA-577 204.

Kavyashree

  
K.P. Sainathra