ప్రకాశం జిల్లా తేది:06.03.2025

మహిళలకు రక్షణ కవచం సెల్ఫ్ డిఫెన్స్: ప్రకాశం జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ ఏ.ఆర్ దామోదర్ ఐ.పి.యస్ గారు.

ప్రతి మహిళకు తమను తాము రక్షించుకోగలిగే శక్తి ఉన్నప్పుడే సమాజం అభివృద్ధి పథంలో నడుస్తుంది: జిల్లా ఎస్పీ గారు

మార్చి 8 వ తేదీ న అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని గురువారం జిల్లా పోలీస్ పెరేడ్ గ్రౌండ్ లో పేస్, రైజ్ మరియు క్విజ్ కాలేజీ లోని సుమారు 600 విద్యార్థిలకు సెల్ఫ్ డిఫెన్స్ పై ప్రకాశం జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ ఏ.ఆర్ దామోదర్ ఐపీఎస్ గారు అవగాహన కల్పించారు.

జిల్లా ఎస్పీ గారు మాట్లాడుతూ మార్చి 8 వ తేదీన జరగబోవు అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని జిల్లా పోలీసు శాఖ ఆధ్వర్యంలో మార్చి 1వ తేది నుండి 7 వరకు మహిళా సాధికార వారోత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నామని, ఈ మహిళా సాధికార వారోత్సవాలలో భాగంగా జిల్లా వ్యాప్తంగా పాఠశాలలు/కళాశాల విద్యార్థినులకు ఓపెన్ హౌస్, వ్యాసరచన పోటీలు, వక్తృత్వ పోటీలు, చిత్రలేఖన పోటీలు, జిల్లా పోలీస్ శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించడం జరిగిందన్నారు.

నేటి సమాజంలో మహిళలు అనేక సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నారని, మహిళలపై దాడి జరిగే సమయంలో తమను తాము రక్షించుకోవడం చాలా అవసరమన్నారు.సెల్ఫ్ డిఫెన్స్ అంటే కేవలం శారీరక శక్తి మాత్రమే కాదు, అనుకూల, ప్రతికూల సమయాల్లో ఎవరైనా దాడికి పాల్పడితే ప్రతిస్పందించే సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవడమన్నారు. సెల్ఫ్ డిఫెన్స్ మహిళలకు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుందని , మహిళలను శారీరకంగా, మానసికంగా బలంగా చేస్తుందన్నారు. మహిళలకు తమను తాము రక్షించుకోవడానికి అవసరమైన నైపుణ్యాలను అందిస్తుందన్నారు.

మహిళా చట్టాలు, ఫోక్సో ఆక్ట్, ర్యాగింగ్, ఈవ్ టీజింగ్, గుడ్ టచ్ బాడ్ టచ్, సామాజిక మాధ్యమాలు మరియు సైబర్ క్రైమ్స్ పై తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు తెలుసుకొని ఉండాలని, బాలికలు తప్పనిసరిగా స్వీయ రక్షణ కలిగి ఉండాలని, ఎదుటివారి నుండి తమను తాము రక్షించుకోవడం నేర్చుకోవాలని తెలిపారు. స్వీయ రక్షణ నైపుణ్యాలు తెలుసుకొని ఉండాలని, మానసికంగా శారీరకంగా దృఢంగా ఉండాలని, స్మార్ట్ మొబైల్స్ ఎక్కువగా వాడవద్దని, మొబైల్ ఫోన్స్ ఎక్కువగా వాడటం వలన సైబర్ క్రైమ్ లాంటి నేరాలు, జరగడానికి అవకాశం ఉందన్నారు. చెడు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలన్నారు. విద్యార్థులు క్రమశిక్షణగా మెలిగి, బాగా చదువుకోవాలని ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోని జిల్లాకు మంచి పేరు తీసుకుని రావాలన్నారు. వారి కుటుంబసభ్యులు బైక్ మీద వెళ్లేటప్పుడు రహదారి భద్రత నియమాలు పాటిస్తూ తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ పెట్టుకొని వెళ్ళమని చెప్పాలని జిల్లా ఎస్పీ గారు సూచించారు.

మహిళల భద్రత కొరకు ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్లో ప్రత్యేకమైన మహిళా సహాయ కేంద్రం ఏర్పాటు చేయడం, ఆ కేంద్రంలో మహిళ హెడ్ కానిస్టేబుల్/కానిస్టేబుల్ ఉండే విధంగా చర్యలు తీసుకున్నామని, వారికి కావాల్సిన మౌలిక సదుపాయాలు మరియు వారు యొక్క సమస్యకు ఏ విధంగా స్పందించాలి అనే విషయాలపై సిబ్బందికి అవగాహన కల్పించటం జరిగిందని, మహిళలు/చిన్నారులకు అత్యవసర సమయంలో సహాయం కొరకు హెల్ప్లైన్ నెంబర్లకు కాల్ వస్తే ఏ విధంగా స్పందించాలి, అనే విషయం పై సిబ్బందికి పలు సూచనలు తెలియచేయటం జరిగిందన్నారు. మహిళల భద్రతకు పోలీసు శాఖ ఎల్లప్పుడూ కట్టుబడి ఉంటుందన్నారు. మహిళలకు అవగాహన కల్పించడానికి, వారి ధైర్యాన్ని పెంచడానికి, మరియు రక్షణ గురించి ఒక అవగాహన తీసుకురావడానికి ఉపయోగపడుతుందన్నారు.

కరాటే ద్వారా తమను తాము రక్షించుకోవడం కొరకు *AP* పోలీస్ కరాటే కోచ్ నల్లూరి మోహన్ మరియు సుబ్రహ్మణ్యం ద్వారా *10* టెక్నిక్స్ తెలియచేసారు. అదే విధంగా తైక్వాండో లలో కూడా తమను రక్షించుకోవడం కొరకు యస్ కె అబ్దుల్ సలాం మాస్టర్ మరియు వారి విద్యార్థులు చక్కని డెమో ద్వారా ప్రదర్శించారు. ముందుగా డాన్స్ నిర్వహించారు.

మహిళలు/చిన్నారులకు అత్యవసర సమయంలో సహాయం కొరకు హెల్ప్‌లైన్ నెంబర్లకు కాల్ చేసి పోలీసుల సహాయం పొందాలన్నారు. చైల్డ్ హెల్ప్ లైన్:*1098*, ఉమెన్ హెల్ప్ లైన్:*181*, పోలీస్ హెల్ప్ లైన్:*100 / 112*, సైబర్ క్రైమ్ హెల్ప్ లైన్:*1930*, పోలీస్ కంట్రోల్ రూమ్: *9121102266* అని తెలియజేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో అడిషనల్ ఎస్పీ అడ్మిన్ కె నాగేశ్వరరావు, ఏఆర్ అడిషనల్ ఎస్పీ అశోక్ బాబు, ఏఆర్ డిఎస్పీ శ్రీనివాసరావు, మహిళా పియస్ సిఐ సుధాకర్, ట్రాఫిక్ సీఐ పాండు రంగారావు, ఆర్ఐ సీతారామి రెడ్డి మరియు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

A R DAMODHAR

జయహో... మహిళ

మహిళా సాధికారత
వారోత్సవాలు

జయహో... మహిళ
మహిళా సాధికారత
వారోత్సవాలు