

Headline: Aparajita Self Defence workshop

Date: March 27, 2019

School AIS VKC Lucknow

A self defence workshop titled 'Aparajita' organised by 'Amar Ujala' newspaper daily was held for the girl students of Class V-XII. Objective of the workshop was to create awareness about self defence and inculcate some basic self defence skills in girls to empower them.

**mycity** बुधवार • 27.03.2019 **महिला • संस्कृति • समाज** Lucknow.amarujala.com **अमर उजाला**

# बेटियों को कमजोर समझने की गलती न करें

## एमटी इंटरनेशनल स्कूल में अमर उजाला अपराजिता 100 मिलियन स्माइल्स के तहत सेल्फ डिफेंस कार्यशाला

**अमर उजाला व्यूरो**

लखनऊ। गोमती नगर स्थित एमटी इंटरनेशनल स्कूल में अमर उजाला की मुहिम अपराजिता 100 मिलियन स्माइल्स के तहत एक सेल्फ डिफेंस कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस दौरान यहां मौजूद छात्राओं ने कहा कि अब कोई इन्हें कमजोर न समझे, हम किसी को भी पछाड़ने की ताकत रखते हैं। किसी के दबाने से हम झुकने वाले नहीं हैं। सेल्फ डिफेंस की ट्रेनिंग से किसी को भी धराशायी कर सकती हैं। कार्यक्रम का आयोजन महिलाओं के लिए इमरजेंसी निशुल्क सेवा वोटोफोन सखी के सहयोग से किया गया।

इस दौरान छात्राओं में गजब का उत्साह देखने को मिला। छात्राओं के साथ शिक्षिकाओं ने भी आत्मरक्षा का अभ्यास किया। कार्यशाला में स्कूल की सुबन सूद, चनुजा सिंह, रीना श्रीवास्तव समेत कई शिक्षिकाएं भी मौजूद रहीं।



**अमर उजाला अपराजिता 100 MILLION SMILES**

गोमती नगर स्थित एमटी इंटरनेशनल स्कूल में अमर उजाला की मुहिम अपराजिता 100 मिलियन स्माइल्स के तहत सेल्फ डिफेंस कार्यशाला में ट्रेनिंग देने प्रशिक्षक।

**बचाव व प्रहार करते समय सजग रहें**

कार्यशाला में मौजूद प्रशिक्षक ध्रुव पाल और धीरेज कुमार ने छात्राओं को ट्रेनिंग दी। उन्होंने डिफेंस और अटैक की कई ट्रिक्स सिखाईं और अभ्यास कराया। हैड रिप, बैक रिप से चुड़ाने के तरीकों के साथ चाकू से धार करने पर बचने, एल्बो अटैक, पंच अटैक, नो अटैक समेत कई ट्रिक्स का परिचय दिया। प्रशिक्षकों ने छात्राओं को क्लॉय क बचाव और प्रहार करने के समय सजगता, तेजी के साथ अपनी पूरी ताकत को भी दिखाना होगा तथा सामने वाला परात हो पाएगा।

**सखी**

**आत्मरक्षा के साथ बेटियां होंगी मजबूत**

सेल्फ डिफेंस की ट्रेनिंग के लिए छात्राओं में काफी उत्साह देखने को मिला। छात्राओं ने मन से इसे सीखा और कौच व ट्रेनर्स के साथ अभ्यास भी किया। छात्राओं ने मुझे भरोसा दिलाए हैं कि वे इसका रोजाना अभ्यास करेंगी। इससे वे आत्मरक्षा कर सकेंगी और मजबूत भी बनेंगी।

- रचना मिश्रा, प्रिंसिपल, एमटी इंटरनेशनल स्कूल

**सभी लड़कियों को लेनी चाहिए ट्रेनिंग**

सेल्फ डिफेंस की ट्रेनिंग हर लड़की को लेनी चाहिए। यह उनके लिए बहुत जरूरी है। किसी भी तरह की विपरीत परिस्थिति में होने पर यह इन्हें ज़रूर अपना बचाव कर सकती हैं। मैं सभी लड़कियों से इतने सीखने की अपील करता हूँ। साथ ही चाहता हूँ कि जो लड़कियां सेल्फ डिफेंस की ट्रेनिंग लें, वे अन्य लड़कियों को भी इसके लिए प्रेरित करें।

- अमरजीत सिंह, कोच

**अटैक से कर सकते हैं बचाव**

जब भी कोई लड़की किसी तरह की छेड़खानी या हमले की शिकार होती है तो वह उस समय काफी डर जाती है। उसका मनोबल टूट जाता है। लेकिन सेल्फ डिफेंस की ट्रेनिंग से उसमें आत्मविश्वास आता है। सुझुझ से मुंह ब मारने पर अटैक कर वह अपना बचाव कर सकती है। - जोयल

**जो सीखा, उसका अभ्यास करूंगी**

मैंने पहली बार सेल्फ डिफेंस के ट्रिक्स सीखे। ये काफी अच्छे हैं जिन्हें सही ढंग अपना बचाव कर सकते हैं। मेरी इसमें दिलचस्पी बढ़ने लगी है। मौका मिलने तो मैं इसकी ट्रेनिंग आगे भी लूंगी। जो आज सीखा उसका रोजाना अभ्यास करूंगी।

- अनुष्का सिंह

**सुरक्षा के लिए बेहद जरूरी**

बचाव करने और खथ ही सामने वाले पर प्रहार करने की कला अच्छी ट्रिक्स सीखने को मिली। अपने बलाश की छात्राओं के साथ ट्रेनर के सामने अभ्यास भी किया। जो सीखा उसे रोजाना अभ्यास करूंगी। अपनी सुरक्षा के लिए यह बहुत ही जरूरी है।

- स्नेहा रैतानी

**खुद कर सकती हैं बचाव**

आज जो ट्रिक्स सीखे उससे इस बात का यकीन हो गया है कि सेल्फ डिफेंस से हम अपना बचाव खुद कर सकती हैं। मेरा मानना है कि हर लड़की को इसे सीखना चाहिए। जब हर लड़की इसे सीखेगी तो किसी की गलत हरकत करने की हिम्मत नहीं होगी।

- मानसी

**मनोबल बढ़ता है**

अकेले चलने में डर रहता है मन में। कोई विपरीत स्थिति आने पर मुकाबला कैसे करें। लेकिन सेल्फ डिफेंस की ट्रेनिंग से मनोबल बढ़ने लगा है। यदि हर लड़की इसे अच्छी तरह से सीखे तो मन से डर निकल जाएगा। जो सीखा उसका अभ्यास जरूरी है।

- भाव्या

**अपनी सुरक्षा अपने हाथ**

जब किसी लड़की पर मुसीबत आती है तो वह अकेली पड़ जाती है। अपनी सुरक्षा अपने हाथ में है। सेल्फ डिफेंस से हम अपनी सुरक्षा खुद कर सकती हैं और दुश्मन को पटखनी भी दे सकती हैं। आज जो सीखा उससे मनोबल काफी बढ़ गया है। मौका मिलता तो आगे भी सिखूंगी। - वैष्णवी

**सिखाने में पीछे नहीं हैं हम**

हमें कमजोर समझा जाता है। हर कोई दबाने की कोशिश करता है। इसलिए लड़कियों पर घटनाएं भी ज्यादा होते हैं। लेकिन सेल्फ डिफेंस की ट्रेनिंग से हम सभी स्थिति को मुकाबला कर सकती हैं। हमें कोई कमजोर न समझे। मौका मिलता तो सबक सिखाने में किसी से पीछे नहीं रहेंगे। - रिथिता

**सेल्फ डिफेंस हो अनिवार्य**

अज्ञ का जो माहौल है उसे देखते हुए पढ़ाई के साथ सेल्फ डिफेंस की ट्रेनिंग को भी अनिवार्य कर देना चाहिए। खासकर हर लड़की को सेल्फ डिफेंस की ट्रेनिंग लेनी चाहिए वही किसी को मदद के लिए मोहताज नहीं रहेंगे। मुसीबत में खुद ही मुकाबला कर सकती हैं।

- अनुष्का

**बढ़ गई दिलचस्पी**

पहले टीवी में देखते थे आज जो भी सीखा और जब अभ्यास किया तो उससे सेल्फ डिफेंस में काफी दिलचस्पी बढ़ गई है। मेरी सलाह है कि हर लड़की इसे सीखे। इससे आत्मविश्वास बढ़ता है और हम सड़क पर सिर ऊंचा कर चल सकती हैं।

- सिद्धि मनीष

**मुकाबला करने में होगी आसानी**

मेरे साथ की कई लड़कियां सेल्फ डिफेंस की ट्रेनिंग लेती हैं। उनको देखकर मेरी भी इच्छा होती है। आज जब इन ट्रिक्स को सीखा तो मनोबल बढ़ गया। आत्मविश्वास काफी बढ़ गया है। ऐसा लग रहा है कि हम काफी हद तक मुकाबला कर सकती हैं।

- हरियाता श्रीवास्तव