अग्रवाल कॉलेज में हुआ आत्मरक्षा पर कार्यशाला का आयोजन

By **Shreyash Panchal** February 28, 2023 4 0

फरीदाबाद,जनतंत्र टुडे

अग्रवाल कॉलेज में महिला प्रकोष्ठ एवं कॉलेज के यूथ रेड क्रॉस इकाइयों के द्वारा आत्मरक्षा विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया।

इस कार्यशाला का आयोजन कॉलेज प्राचार्य डॉ. कृष्णकांत जी की प्रेरणा से किया गया, क्योंकि प्राचार्य जी चाहते हैं कि हमारी बेटियां व बहने अपनी रक्षा के लिए और किसी पर आश्रित ना रहें व अपनी रक्षा के लिए शारीरिक व मानसिक रूप से मजबूत रहें। महिला प्रकोष्ठ की प्रभारी डॉ. गीता गुप्ता जी ने बताया कि कॉलेज में पिछले 7 वर्षों से आत्मरक्षा का सर्टिफिकेट कोर्स चलाया जा रहा है जो फरीदाबाद में सर्वप्रथम अग्रवाल कॉलेज द्वारा ही चलाया गया था। उन्होंने छात्राओं को दुर्गा शक्ति, 112,1091 आदि हेल्पलाइन नंबर सदैव अपने मोबाइल में सुरक्षित रखने के लिए प्रेरित किया ताकि विषम परिस्थितियों में उन्हें फोन करके घटना की जानकारी दी जा सके।

कॉलेज के यूथ रेड क्रॉस के कोऑर्डिनेटर डॉ. जयपाल सिंह जी ने छात्राओं को आत्मरक्षा की उपयोगिता के बारे में समझाते हुए बताया कि कैसे सड़क पर चलते समय, बाजार में व कभी-कभी घरेलू हिंसा से आत्मरक्षा सीखकर अपने आप को सुरक्षित कर सकती हैं, उन्होंने बताया कि कैसे वे अपने नाखूनों, बालों में लगाए जाने वाली पिन, सेफ्टी पिन, पेन, दुपट्टा व काली मिर्च के स्प्रे से अपना बचाव कर सकती हैं और सबसे महत्वपूर्ण है कि हमारे अंदर में साहस का अभाव न हो।

हरियाणा किक बॉक्सिंग एसोसिएशन से आए ट्रेनर श्री अजय सैनी व श्रीमती अंजू शर्मा जी ने भी छात्राओं को अगर कोई चाकू से वार करता है, गर्दन पकड़ लेता है, दुपट्टा खींचता है आदि परिस्थितियों में कैसे अपनी रक्षा करनी है के बारे में सभी को बताया। उन्होंने बताया कि हमेशा हमें दुश्मन के कमजोर अंगों पर वार करना चाहिए जैसे कि नाक पर, आंखों पर गर्दन पर या कानों पर इस तरह से हम आपको सुरक्षित रख सकते हैं।

इस कार्यशाला में 86 छात्राओं ने भाग लिया। इस अवसर पर कॉलेज की यूथ रेड क्रॉस इकाई दो के काउंसलर श्री सुभाष कैलोरिया व कॉलेज की यूथ रेड क्रॉस की ईकाई तीन के काउंसलर श्री लवकेश भी मौजूद रहे।