पंजाब केसरी 06/03/2025

जी.एम.एन. कॉलेज में लड़कियों ने सीखे आत्मरक्षा के गुर

कार्यक्रम के दौरान आत्मरक्षा के गुर सीखती छात्राएं। (देवदत्त)

अम्बाला, 5 मार्च (बलराम): जी.एम.एन. कॉलेज की एन.एस.एस. की बालिका इकाई ने लड़कियों के लिए आत्मरक्षा प्रशिक्षण का आयोजन किया, जिसमें छात्राओं ने आत्मरक्षा के गुर सीखे। प्रिंसीपल डा. रोहित दत्त ने कॉलेज सैटिंग में लड़कियों के लिए आयोजित आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम के महत्व, लाभ और मुख्य बातों पर प्रकाश डाला।

इस प्रशिक्षण का उद्देश्य लड़कियों को आत्मरक्षा कौशल से सशक्त बनाना, उन्हें कमजोर परिस्थितियों में खुद को बचाने के लिए व्यावहारिक तकनीकों से लैस करना और लड़कियों में आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान को बढ़ावा देना है।

उन्होंने कहा कि यह प्रशिक्षण लड़कियों के लिए व्यावहारिक प्रशिक्षण और परिदृश्य-आधारित अभ्यासों के माध्यम से आत्मविश्वास और आत्म-मूल्य को बढ़ाएगा। इस तरह के प्रशिक्षण से महिलाओं की सुरक्षा के बारे में जागरुकता बढ़ेगी और उन्हें सामान्य सुरक्षा चिंताओं, जोखिम मूल्यांकन और रोकथाम रणनीतियों के बारे में शिक्षित किया जाएगा।

इस दौरान प्रतिभागियों ने आवश्यक आत्मरक्षा चालें सीखीं। वहीं प्रतिभागियों ने वास्तविक जीवन की परिस्थितियों जैसे कि अजनबियों से निपटना, उत्पीड़न या शारीरिक हमलों का सामना करने का अभ्यास किया। एन.एस.एस. कार्यक्रम अधिकारी डा. सरोज ने कहा कि इस प्रशिक्षण से लड़कियों में आत्मविश्वास बढ़ेगा। इस तरह के प्रशिक्षण से लड़कियों में कमजोर परिस्थितियों से निपटने के लिए अधिक आत्मविश्वास और सशक्तिकरण की भावना पैदा होगी। इसके साथ ही लड़कियों ने संभावित जोखिमों और उन्हें कम करने के तरीकों के बारे में बेहतर समझ का प्रदर्शन किया। इस प्रशिक्षण में कुल 40 स्वयंसेवी लड़कियों ने भाग लिया।