

# ‘बस, बहुत हुआ, आगे बढ़ो, खुद के लिए लड़ो’

‘अमर उजाला’ रूपांतरण की कार्यशाला में महिलाओं ने सीखे आत्मरक्षा के गुर, कराटे विशेषज्ञ सेन्सई परवेज मिस्त्री और उनके दल ने दिया गुरुमंत्र

● अमर उजाला ब्यूरो

लखनऊ। आए दिन होने वाली घटनाओं से चिंतित महिलाएं रविवार को जब ‘अमर उजाला’ रूपांतरण की कार्यशाला में आत्मरक्षा के गुर सीखकर निकलीं तो उनके चेहरे पर विश्वास दमक रहा था। कार्यशाला से घर लौटते समय वे अकेली नहीं थीं, उनके साथ उनका भरोसा भी था। उनके कानों में कराटे विशेषज्ञ सेन्सई परवेज मिस्त्री और उनके विशेषज्ञ दल द्वारा बोला गया मंत्र वाक्य बज रहा था ‘बस, बहुत हुआ, आगे बढ़ो, खुद के लिए लड़ो’। गोमतीनगर स्थित सिटी मांटेसरी स्कूल के प्रेक्षागृह में रूपांतरण की सदस्यों के लिए आयोजित इस कार्यशाला में मिस्त्री ने उनके साथ दो घंटे से अधिक समय बिताया और आत्मरक्षा के ढेरों गुर बताए। उन्होंने कहा कि आत्मरक्षा के लिए आपका जूड़ो-कराटे का विशेषज्ञ होना जरूरी नहीं। सही समय पर चोट करके, दुपट्टा से हमला कर या चांटा और चिकोटी से भी वे अपना बचाव कर सकती हैं। हमला सबसे महत्वपूर्ण बचाव होता है। विपरीत स्थितियों में आपका जल्दी लिया हुआ फैसला बहुत महत्वपूर्ण होता है।

कराटे विशेषज्ञ परवेज मिस्त्री ने यह भी माना कि देश में महिलाओं के साथ बढ़ती घटनाओं का एक बड़ा कारण छात्राओं और कामकाजी महिलाओं का अपने बचाव के प्रति जागरूक न होना है। वे दूसरों पर हमला करने से हिचकती हैं। कार्यशाला में बताया गया कि यदि कोई उनका दुपट्टा खींचे, पीछे से जकड़ ले, सामने से आकर टक्कर मारे या अंगों को छूए तो वे कैसे पेट पर कोहनी से चोट पहुंचाकर या दूसरे तरीकों से खुद का बचाव कर सकती हैं। कार्यशाला में करीब दो सौ महिलाओं और छात्राओं ने भाग लिया।



अमर उजाला रूपांतरण की ओर से रविवार को आयोजित कार्यशाला में महिलाओं को आत्मरक्षा के गुर सिखाते सेन्सई परवेज तथा उनका दल।



कार्यशाला में बहुत कुछ सीखने को मिला। घर जाकर खुद से इसका अभ्यास करके हम अपना बचाव कर सकते हैं।  
- वीना किशोर, अलीगंज



आज जब महिलाओं के साथ होने वाली घटनाएं बढ़ी हैं, कार्यशाला ने हमें आत्मरक्षा के लिए जागरूक किया है।  
- नलिनी सहाय, राजाजीपुरम



कार्यशाला में भाग लेने वाली महिलाएं अब आगे से पूरी तरह सतर्क रहेंगी। इसमें भाग लेकर आत्मरक्षा की भावना मजबूत हुई है।  
- पूजा गुप्त, न्यू हैदराबाद



एक घटना में मैं बहुत परेशान हुई थी लेकिन कार्यशाला ने मुझे जागरूक कर दिया है। अब मैं अपना बचाव कर सकती हूँ।  
- विजयलक्ष्मी, आशियाना



कुछ घंटों में आप विशेषज्ञ नहीं हो सकते हैं, लेकिन कार्यशाला ने बहुत कुछ सिखाया है। अब मैं अपनी सुरक्षा कर सकती हूँ।  
- नीलम शुक्ल, राजाजीपुरम



जागरूकता और बचाव, दोनों ही बातें कार्यशाला में बताई गई हैं। काफी उपयोगी अनुभव रहा। दिल से डर खत्म हो गया है।  
- नीलम साहू, उदयगंज

## महिलाओं ने सुनाई आपबीती

कार्यशाला में भाग ले रही कई महिलाओं और छात्राओं ने अपने साथ हुई विभिन्न घटनाओं का बयान भी किया। एक महिला ने बताया कि किस प्रकार ऑफिस से लौटते समय दो लड़के उनके पास आए और पता पूछने के दौरान चैन लूट ले गए। एक दूसरी महिला ने बताया कि किस प्रकार सतर्कता के कारण उन्होंने अपने आभूषण बचा लिए और लूटने वालों के हाथ पकड़ लिए।

## ये सावधानियां बरतें

- यात्रा के साधनों में बदलाव रखें, बस से जाती हैं तो कभी ट्रेन से भी जाएं।
- यदि अपने वाहन से जाती हैं तो नए-नए रास्तों से जाएं।
- छेड़खानी करने वाला कई दिनों से निगाह लगाए रहता है, इस पर नजर रखें।
- दरवाजा खोलने में सतर्कता बरतें।
- अपरिचित को बहुत करीब न आने दें, दूर से बात करें।
- हमला सबसे महत्वपूर्ण बचाव।
- जल्दी लिया हुआ फैसला बहुत महत्वपूर्ण।
- चांटा या चिकोटी से भी किया जा सकता है अपना बचाव।
- कोहनी से कर सकती हैं हमलावर के पेट पर चोट।

