‘अमर उजाला’ की अनूठी पहल | कराटे महागुरु शीहान परवेज बी.मिस्त्री से महिलाओं को मिला हौसला

बस, बहुत हुआ, आगे बढ़ो, खुद के लिए लड़ो

जगत तारन डिग्री कॉलेज में शुक्रवार को अमर उजाला रूपांतरण क्लब की सेल्फ डिफेंस कार्यशाला में बोलते कराटे गुरु शीहान परवेज मिस्त्री।

अमर उजाला ब्यूरो

इलाहाबाद। महिलाओं को आत्मरक्षा के लिए जागरूक और सक्षम बनाने की दिशा में ‘अमर उजाला’ की ओर से अनूठी पहल की गई। इसके तहत ‘अमर उजाला रूपांतरण’ क्लब की ओर से महिलाओं को आत्मरक्षा का कौशल सिखाने के लिए शुक्रवार को जगत तारन गर्ल्स डिग्री कालेज परिसर में कार्यशाला आयोजित की गई। इसके तहत उन्हें आत्मरक्षा में काम आने वाले तरीकों के बारे में प्रशिक्षित किया गया।

‘बस, बहुत हुआ, आगे बढ़ो, खुद के लिए लड़ो’ के सूत्र वाक्य के साथ कार्यशाला में जुटीं छात्राओं सहित ‘अमर उजाला रूपांतरण’ क्लब की सदस्यों को

आत्मरक्षा के गुर सीख सक्षम हुईं छात्राएं, महिलाएं

देश के पहले ब्लैक बेल्ट कराटे महागुरु शीहान परवेज बी.मिस्त्री ने आत्मरक्षा के ऐसे गुर सिखाए जो जिंदगी की तमाम विपरीत परिस्थितियों से निपटने में काम आएंगे। अपनी टीम के साथ मौजूद कराटे महागुरु ने पहले टिप्स बताए, फिर उन्होंने महिलाओं, छात्राओं से उनके अनुभव सुने।

उन्होंने उन स्थितियों को दोहराते हुए उसके मुताबिक बचाव, सुरक्षा के उपाय बताए ताकि दोबारा वैसी स्थिति में आसानी से निपटा जा सके। उन्होंने कहा, सेल्फ डिफेंस के बारे में पहले से ज्यादा जागरूक होने की जरूरत है। दरअसल सेल्फ डिफेंस का सीधा मतलब है, ‘टेकिंग रिस्पांसबिलिटी फॉर योरसेल्फ’। यह सूत्र समझ में आ जाएगा तो आत्मरक्षा भी आसान होगी। आपकी जागरूकता ही सबसे ज्यादा कारगर हो सकती है।

उन्होंने महिलाओं, छात्राओं को अपना आत्मविश्वास बढ़ाने की सलाह दी। उन्होंने कई सामान्य टिप्स सुझाए और कहा, इसके माध्यम से बिना घबराए प्रतिकूल स्थितियों पर काबू पाकर उन्हें अनुकूल किया जा सकता है। बचाव के लिए शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तीन प्रकार के उपाय हो सकते हैं जिनका जरूरत के मुताबिक इस्तेमाल करना चाहिए। अपने डर को गुस्से में बदलना भी सहायक होगा। दो सत्रों में चले प्रशिक्षण के दौरान छात्राओं, महिलाओं ने कराटे गुरु से अपनी जिज्ञासाएं बताईं जिसका उन्होंने जवाब दिया।

छात्राओं और रूपांतरण क्लब की सदस्यों ने कार्यशाला के अनुभव को अद्‌भुत बताया। ‘अमर उजाला’ के यूनिट हेड पंकज कुमार श्रीवास्तव ने बुके देकर कराटे महागुरु शीहान परवेज बी.मिस्त्री, सेन्सई जगदीश चावड़ा, सेन्सई जीनत मिस्त्री, विपुल सेंपाई सहित मुख्य अतिथि शकुंतला अस्पताल की उपनिदेशक डॉ.उमा जायसवाल, कालेज की प्राचार्या डॉ.कमला दुबे, संयोजिका तथा महिला प्रकोष्ठ की प्रभारी शिक्षा दीक्षित को सम्मानित किया।

‘सेल्फ डिफेंस’ के शानदार टिप्स

- आक्रमण करने पर उसके पैर पर जोर से एड़ी से प्रहार
- सिर पीछे करके आक्रमणकारी की नाक पर प्रहार करना
- आक्रमणकारी के दोनों कानों को पूरी ताकत से ऐंठना
- आक्रमणकारी की आंख में अंगुली घुसेड़ देना
- अपने शरीर को पूरी तरह से शिथिल करके भारी बनाना
- पीछे से आक्रमणकारी को जोरदार धक्का मारकर गिराना

अमर उजाला रूपांतरण क्लब के सेल्फ डिफेंस कार्यक्रम में मौजूद छात्राएं और सदस्य।

शीहान परवेज बी मिस्त्री ने कहा जागरूकता जरूरी

अभ्यास से आसान हो सकती हैं मुश्किलें

इलाहाबाद (ब्यूरो)। देश के पहले ब्लैक बेल्ट और अब आठ डिग्री ब्लैक बेल्ट कराटे महागुरु शीहान परवेज मिस्त्री का कहना है कि जागरूकता और सामान्य सूझबूझ से किसी भी विषम परिस्थिति से निजात मिल सकती है। यह सुखद है कि आज महिलाएं ही नहीं बल्कि उनकी सुरक्षा के बारे में पूरा देश जागरूक हुआ है। ऐसे में जागरूकता और आत्मरक्षा के उपाय जानकर आसानी से अपनी सुरक्षा की जा सकती है।

आत्मरक्षा के गुर सिखाने आए कराटे महागुरु ने ‘अमर उजाला’ से बातचीत में महिलाओं के लिए शानदार टिप्स सुझाए। साथ ही मौजूदा स्थितियों की भी बारीकी से पड़ताल की। उन्होंने कहा, छेड़खानी, अपहरण या बलात्कार जैसी स्थितियों पर शोध के बाद यह निष्कर्ष सामने आया है कि आक्रमणकारी, आक्रमण से पहले सामने वाली की ‘बॉडी लैंग्वेज’ को जानने की कोशिश करता है। जो महिलाएं नीचे नहीं, सामने देखती हैं, उन पर अटैक कम होता है।

उन्होंने कहा, कई बार कराटे के कुछ सामान्य टिप्स सामने वाले पर बहुत भारी पड़ते हैं, बस इसके लिए अभ्यास और अनुभव की जरूरत है। उनकी सलाह है कि जहां तक हो सके, ऐसी स्थितियों से बचने की कोशिश करनी चाहिए, किसी मुसीबत को न्योतना अच्छी बात नहीं। कहा कि यह सुखद है कि आज मीडिया ने इस बारे में महिलाओं की सबसे ज्यादा मदद की है। महिलाएं बिना झिझक अपनी बात कहने में मुखर हुई हैं। भौतिकता की दौड़ में जल्द से जल्द ज्यादा कमाने की होड़ ने युवाओं को दिग्भ्रमित किया है। ऐसे में समाज की सोच बदलने को जागरूक लोगों को ही आगे आना होगा।

आत्मरक्षा के लिए हुनरमंद हुईं छात्राएं

परवेज बी. मिस्त्री टिप्स लेतीं छात्राएं।

खेल-खेल में सीखे आत्मरक्षा के गुर।

गोदरेज सिक्योरिटी सॉल्यूशन ने लगाया स्टाल

गोदरेज सिक्योरिटी सॉल्यूशन की ओर से घर की सुरक्षा के बारे में भी बताया गया। कंपनी की ओर से परिसर में एक स्टाल लगाया गया जहां मैनुअल और डिजिटल सेफ (तिजोरी) के साथ ही वीडियो डोर फोन का प्रदर्शन किया गया।