

दिल्ली पुलिस व बीएसईएस की मुहिम: 3,000 से अधिक छात्राओं को सेल्फ डिफेंस की ट्रेनिंग

सेल्फ डिफेंस के नियम:

- खतरे वाली जगह पर जाने से बचें। छेड़छाड़ हो तो पहले भागने की कोशिश करें
- अपराधियों पर चिल्लाएं, तेज आवाज में बात करें। दूसरों की मदद मांगें, आवाज लगाएं
- आखिरी विकल्प के तौर पर सेल्फ डिफेंस कैंपों में सीखी तकनीक से अटैक करें

लड़कियों को अपनी सुरक्षा खुद करने के काबिल बनाने के उद्देश्य से, बीएसईएस ने दिल्ली पुलिस के साथ मिलकर 3,000 से अधिक छात्राओं को सेल्फ डिफेंस की ट्रेनिंग दी। पूर्वी, मध्य, दक्षिण और पश्चिम दिल्ली के 20 से अधिक स्कूलों में ये सेल्फ डिफेंस कैंप चलाए गए।

इन सेल्फ डिफेंस कैंप में छात्राओं को लगातार 15 दिनों तक प्रशिक्षित किया गया, ताकि छेड़छाड़ जैसी स्थितियों से निपटने में वे सक्षम हो सकें। प्रशिक्षण कैंपों में जहां उन्हें यह सिखाया गया कि आपात स्थिति में वे कैसे खुद का बचाव करें, वहीं ये टिप्स भी दिए गए कि छेड़छाड़ करने वालों को किस तरह सबक सिखाया जाए। कुछ ऐसे किक्स बताए गए, जिनका इस्तेमाल कर महिलाएं, छेड़छाड़ करने वाले को तुरंत काबू में कर सकती हैं। प्रशिक्षण लेने वाली छात्राओं को दिल्ली पुलिस की ओर से सर्टिफिकेट भी दिए गए।

स्कूली छात्राओं के अलावा, इलाके की महिलाओं ने भी दिल्ली पुलिस के प्रशिक्षकों से सेल्फ डिफेंस के गुर सीखे। बीएसईएस की सीएसआर यानी कॉरपोरेट सोशल रेस्पॉसिबिलिटी पहल के तहत इन कैंपों का आयोजन किया गया।

ये कैंप इतने लोकप्रिय हुए कि जब बड़ी छात्राओं को सेल्फ डिफेंस के गुर सिखाए जा रहे थे, तब छोटी छात्राएं भी उन स्टेप्स व किक्स का अभ्यास कर रही थीं।

सेल्फ डिफेंस कैंपों में भाग लेने वाली महिलाओं ने कहा कि अब वे काफी कॉन्फिडेंट महसूस करती हैं और खुद की रक्षा करने व मनचलों को सबक सिखाने में पूरी तरह सक्षम हो गई हैं। लेकिन, प्रशिक्षकों ने उन्हें चेताते हुए सेल्फ डिफेंस के शुरुआती नियमों का पालन करने की हिदायत दी। महिलाओं को आखिरी विकल्प के तौर पर अपने दुश्मन पर अटैक करना चाहिए। अटैक करने से पहले सेल्फ डिफेंस के शुरुआती नियमों का पालन करने से बचाव आसान हो जाता है:

प्रशिक्षकों छात्राओं व महिलाओं को सेल्फ डिफेंस के नियम बताते हुए कहा कि वे खतरे वाली व अंधेरी जगहों पर जाने से बचें। अगर छेड़छाड़ होती है या उन पर यौन हमला होता है, तो पहले भागने की कोशिश करें। अपराधियों पर चिल्लाएं, तेज आवाज में बात करें ताकि उन्हें वहां लोगों के इकट्ठा होने का डर हो। दूसरों की मदद मांगें और जोर से आवाज लगाएं। कोई विकल्प न हो, तो आखिरी विकल्प के तौर पर सेल्फ डिफेंस कैंपों में सीखी तकनीक से उन पर अटैक करें।

इसके अलावा, जिस वाहन से जा रहे हैं, उसका नंबर नोट कर लें और फोन पर अपने घरवालों/ दोस्तों को उसकी जानकारी दें। वाहन का नंबर जोर से बताएं, ताकि ड्राइवर यह सुन सके कि किसी और को भी उसके वाहन का नंबर पता चल चुका है। वाहन जिस रूट से जा रहा है, उसकी भी जानकारी अपने परिचितों को फोन पर देते रहें। वाहन चालक अगर किसी अंधेरे या सुनसान रूट से ले जा रहा है, तो उसे तुरंत रोकें, और मुख्य सड़कों से वाहन ले जाने को कहें।

बीएसईएस के एक वरिष्ठ अधिकारी ने कहा— एक बिजली वितरण कंपनी के तौर पर हम हर पल अपने उपभोक्ताओं की जिंदगी से जुड़े हुए हैं। ऐसे में, हमारा यह दायित्व बनता है कि समाज की दूसरी समस्याओं को दूर करने में भी अपनी कुछ न कुछ भूमिका निभाएं। अब तक हमारे सीएसआर का दायरा ब्लड डोनेशन कैंप, रीक्लोडिंग, पीएम रिलीफ फंड में योगदान आदि तक ही सीमित था, लेकिन अब हम सीधे लोगों से जुड़ी दिक्कतों वाले क्षेत्र में अपने सीएसआर कार्यक्रमों को ले जा रहे हैं। इसके अलावा, समाज के वंचित तबकों के लिए