हर परिस्थिति से जूझने को तैयार बेटियां

सेक्टर बीटा वन के क्वींस कार्मेल स्कूल में छात्राओं को मार्शल आर्ट का प्रशिक्षण

ग्रेटर नोएडा। अमर उजाला फाउंडेशन की ओर से सोमवार को ब्रिगेड मार्शल आर्ट एकेडमी ने सेक्टर बीटा-वन स्थित क्वींस कार्मेल स्कूल में छात्राओं के आत्मरक्षा के लिए मार्शल आर्ट का प्रशिक्षण दिया। जिससे छात्राएं विपरीत परिस्थितियों में अपनी सुरक्षा कर सकें।

AMAR UJALA
FOUNDATION

एकेडमी के कोच शिवालक राज और पूजा राज ने छात्राओं को फेस पंच, स्टमक पंच और किक आदि के बारे में जानकारी दी। इस दौरान बताया कि अगर कोई उन पर हमला करता है तो कैसे अपना बचाव कर सकती हैं। हमलावर को तुरंत जवाब देना होगा, जिससे वह कमजोर पड़ जाएगा। बचाव के साथ जवाब देना भी जरूरी है। कोच ने बताया कि मार्शल आर्ट के गुर सीखने से आत्मविश्वास बढ़ता है। लड़कियां मुसीबत में अपनी रक्षा कर सकती हैं। संवाद

प्रशिक्षण कार्यक्रम में छात्राओं के साथ कोच। संवाद

“ अमर उजाला के प्रयास से मार्शल आर्ट के गुर सीखे हैं। मुसीबत में इनका इस्तेमाल किया जा सकता है। लड़कियों को आत्मनिर्भर बनना जरूरी है।

– देवांशी, छात्रा

“ अपनी सुरक्षा स्वयं करनी होगी। मार्शल आर्ट सीखना जरूरी है। प्रशिक्षण में फेस पंच और किक चलाना सीखा, यह भविष्य में काम आएगा। **– एश्वना, छात्रा**

कई गुर सीखने को मिले, **जो भविष्य में** काम आएंगे। आगे भी कराटे का प्रशिक्षण जारी रखूंगी। अमर उजाला की यह मुहिम सफल साबित होगी।

– आलिशबा, छात्रा