



CENTRE OF EXCELLENCE

GOVERNMENT COLLEGE SANJAULI,

SHIMLA-06

{NATIONAL SERVICE SCHEME}

**NSS in collaboration with
prevention of sexual harassment
cell**

Dated – 6-10-2022 to 8-10-2022

उत्कृष्ट शिक्षा केंद्र राजकीय महाविद्यालय संजौली में हुआ तीन दिवसीय आत्मरक्षा कार्यशाला का आयोजन । इस कार्यशाला में संजौली महाविद्यालय की लगभग 100



छात्राओं ने भाग लिया । इस कार्यशाला में राजेश पवार प्रशिक्षु के रूप में उपस्थित रहे जिन्होंने छात्राओं को संकट के समय में स्वयं का बचाव करने और आत्मरक्षा के लिए बहुत से उपाय बताए।

पहला दिन- सबसे पहले डॉ कामायनी बिष्ट ने सबसे पहले राजेश पवार जी का सभी से परिचय करवाया । सबसे पहले उन्होंने छात्राओं से पूछा की कभी वह *sexual*



harassment का शिकार हुई है? तो उन्होंने साहस रखते हुए अपने साथ हुई *harassments* के बारे बताया। सभी

छात्राओं ने जो बात कही उसमें एक बात समान थी की सभी ने बसों में होने वाली छेड़खानी का सामना किया है। कई अन्य छात्राओं ने अपने साथ हुए *sexual harassment* के



किस्सों को बताया | अब छात्राए सर के साथ खुल चुकी थी और उनके साथ हुए किस्सों को सुन कर अब सर उन परिस्थितियों के उपर उनको प्रिशिक्षण देना शुरू किया | सबसे पहले सर ने स्वयं छात्राओं से ही विभिन्न परिस्थितियों पर बचाव के तरीके पूछे | इस पर सभी के अलग अलग विचार थे | इस तरह पहले दिन का समापन हुआ |

दूसरा दिन –

दुसरे दिन सर ने छात्राओं को दो हथियारों के बारे में बताया जिनसे वे स्वयं की रक्षा कर सके इसमें थे एक *pepper spray* और एक था *nanchaku* यह दो एसी चीजें थी जिनसे लड़कियां स्वयं की रक्षा आसानी से कर सकती हैं | राजेश सर ने हुमे अलग-अलग परिस्थितियो से कैसे निपटाना है, कैसे हमलावर को वे धवस्त कर सकते है | राजेश सर ने सभी को अलग अलग तरह के हमलो के बारे में बताया है तथा मानव शरीर के विभिन्न सर्वेदनशील अंगो

के बारे बताया जहां पर लड़कियां हुम्ला कर के खुद का बचाव किया | इसी के साथ दुसरे दिन का समापन हुआ।



तीसरा दिन – तीसरे दिन व वर्कशॉप के आखिरी दिन राजेश सर ने लड़कियों को दिए गये परिशिक्षण की परीक्षा ली तथा उदाहरणों के माध्यम से विभिन्न स्थितियों से बचना सिखाया | इसी के साथ इस वर्कशॉप का समापन हुआ।

राजेश पवार जी वर्तमान में आज तक और इंडिया टुडे में पत्रकार के रूप में काम कर रहे हैं। कार्यक्रम अधिकारी कामायनी वशिष्ठ ने कहा की



संजौली महाविद्यालय की छात्राओं के लिए यह एक सुनेहरा अवसर है जहां पर वे अपनी सभी *समस्याओं* के उत्तर पा सकती हैं और साथ ही में *आत्मरक्षा* के उपाय सीख सकती हैं, उन्होंने राजेश पवार का महाविद्यालय में प्रधारने पर बहुत बहुत आभार प्रकट की

#nssgcsanjauli #notmebutyou

Reported By – Vikas & Hricha

