સુરતકી છોરિયાં કિસીસે કમ નહીં

આ સુરતી વેટલિફ્ટર્સનો વધતો દબદબો

તમે કર્ણમ મલ્લેશ્વરી વિશે જાણતાં જ હશો જે ઓલમ્પિક ગેમ્સમાં વેટલિફ્ટિંગમાં મેડલ જીતનારી પ્રથમ ભારતીય મહિલા બની છે અને તેને 'આયર્ન લેડી ઓફ ઇન્ડિયા' કહેવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત મીરાંબાઈ ચાનુ, બિંદિયારાની દેવી, એન મારીયા સમગ્ર દેશની ફિમેલ્સ વેટલિફ્ટર્સની પ્રેરણાસ્ત્રોત છે. તમે નહીં માનો પણ સુરત સિટીમાં જ 120થી વધારે વીમેન વેટલિફ્ટર્સ છે. વેટલિફ્ટિંગ કોચ સારથી ભંડારીએ જણાવ્યું કે 8-9 વર્ષ પહેલાં સુરતની ગર્લ્સમાં વેટલિફ્ટિંગ માટે બહુ ક્રેઝ નહોતો પણ સરકારની મહિલા પ્લેયર્સ માટેની નવી નવી સ્કીમ જેમ કે, ખેલો ઇન્ડિયા અસ્મિતા, ખેલ મહાકુંભ વગેરેને કારણે આ ખેલમાં સુરતી ગર્લ્સની સંખ્યા વધી રહી છે. પહેલાં ફિમેલ્સ પ્લેયર્સને પ્લેટફોર્મ નહોતું મળતું પણ હવે ગર્લ્સ માટેની નવી નવી સ્કીમને કારણે વેંટ લિફ્ટિંગમાં ગર્લ્સનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. વિવિધ સ્પોર્ટ્સમાં સારું પર્ફોર્મન્સ આપનાર ફિમેલ પ્લેયર્સને સરકારી જોબ પણ આપવામાં આવે છે. વેટ લિફ્ટિંગમાં ગુજરાતને જેટલા મેડલ છેલ્લાં 8-9 વર્ષમાં મળ્યા છે તેમાં સુરતના મેડલ વધારે છે તે પણ ગર્લ્સના. વળી આ તો ઓલમ્પિક ગેમ છે એટલે તેનો ચાર્મ વધી રહ્યો છે. સુરતમાં લગભગ 120 જેટલી ગર્લ્સ વેટ લિફ્ટિંગની પ્રેક્ટિસ કરી રહી છે. જો કે મેરેજ બાદ ઘણી યુવતીઓ ઘરની જવાબદારીઓ વધવાથી વેટ લિફ્ટિંગ છોડી દેતી હોય છે. ચાલો સુરતી ગર્લ્સ કેમ આ ખેલ પ્રત્યે આકર્ષાઇ રહી છે, તેમની સિદ્ધિઓ અને તેમના ડાયટ વગેરેની માહિતીઓ જાણીએ...

ફેમિલીના કહેવા પર વેટ લિફ્ટિંગ કરવા લાગી, ખેલ મહાકુંભમાં બે ગોલ્ડ મેડલ મેળવ્યા: સાધના સિંહ

''હું UPSC પરીક્ષાની તૈયારી કરતી હતી. આ પ્રિપેરેશન માટે મેન્ટલી ફિટ રહેવા ફિઝિકલી ફિટ રહેવું જરૂરી હોવાથી જિમ જોઈન્ટ કર્યું. તેમાં સ્ટ્રેન્થ સારું થતાં ભાઈ અને પેરેન્ટ્સે મને પાવર લિફ્ટિંગની કોમ્પિટિશનમાં ભાગ લેવા સજેસ્ટ કર્યું. પાવર લિફ્ટિંગની ટેક્નિક શીખવા કોચ પાસે ગઈ તો તેમણે મને વેટ લિફ્ટિંગ કરવા કહ્યું. આ રીતે હું વેટ લિફ્ટિંગમાં આવી.'' આ શબ્દો છે અડાજણ વિસ્તારમાં રહેતાં 27 વર્ષીય સાધના સિંહના. તેઓ ફિટનેસ કોચ પણ છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''મેં વેટ લિફ્ટિંગની પ્રેક્ટિસ શરૂ કરી તેના એક મહિના બાદ જ ખેલ મહાકુંભ હતો. માત્ર એક મહિનાની પ્રેક્ટિસ જ થઈ હોવા છતાં તેમાં મારું પર્ફોર્મન્સ ઘણું સારું રહ્યું હતું. હું 170 કિલો વજન ઊંચકી શકું છું. એક તરફ વેટ લિફ્ટિંગ પણ કરતી હતી અને બીજી તરફ UPSCની પરીક્ષાની તૈયારી પણ કરતી હતી પણ પછી કોઈ એકમાં કોન્સન્ટ્રેશન કરવું જોઈએ એવું લાગતાં મેં એથ્લીટ બનવાનું નક્કી કર્યું. મેં ખેલ મહાકુંભમાં ત્રણ વખત પાર્ટીસીપેટ કર્યું છે. તેમાં બે વખત ગોલ્ડ મેડલ મેળવ્યા. અસ્મિતા ખેલો ઇન્ડિયા ઝોનલમાં સેકન્ડ પોઝિશન પર રહી. ઇન્ડિયન વેટ લિફ્ટિંગ ફેડરેશનની કોમ્પિટિશન માટે ક્વોલિફાઈ થઈ છું અને તેમાં રમવા હવે ભુવનેશ્વર જવાની છું. હું ડેઈલી સવારે 6 વાગ્યાથી બપોરના 12 વાગ્યા સુધી ફિટનેસ કોચ તરીકે કન્ટીન્યુ ફલોર પર રહું, ત્યાર બાદ બપોરે 2 વાગ્યા સુધી જિમમાં જ પ્રેક્ટિસ કરું. સાંજે ભાઠા સ્થિત સેન્ટરમાં જાઉ અને ત્યાં સાંજે 5થી 7 વાગ્યા સુધી પ્રેક્ટિસ કરું. મારા મેરેજને એક વર્ષ થયું છે. વેટ લિફ્ટિંગ ચાલુ રાખવા માટે મને મારા મધર ઈન લૉ અને ફાધર ઈન લૉનો સપોર્ટ મળે છે. મારા હસબન્ડ પણ ફિટનેસ કોચ છે. અમે સવારે અને સાંજે અમારું ડાયટ ફૂડ જાતે બનાવીએ. હું મારા ડાયટને સ્ટ્રીકટલી વળગી રહું. સ્વીટ્સ નથી ખાતી કેમ કે સ્વીટ્સ ઈમિજેટલી તમારું વજન વધારે. જો કે સ્વીટ્સ ખાવાનું મન તો થાય જ પણ જ્યારે કોમ્પિટિશનમાં જીતું ત્યારે રિવોર્ડ તરીકે સ્વીટ્સ ખાઉ.''•

12મા ધોરણમાં હતી ત્યારે ફર્સ્ટ ટાઈમ નેશનલ લેવલની કોમ્પિટિશન માટે સિલેક્શન થયું હતું: કોમલ દેવરાપલ્લી

કોમલે ખેલ મહાકુંભમાં ત્રણ ગોલ્ડ અને એક બ્રોન્ઝ મેડલ મેળવ્યો છે. નેશનલ લેવલ પર પણ રમી છે અને અસ્મિતા ઝોનલ જુનિયર લીગમાં બ્રોન્ઝ મેડલ તથા સ્ટેટ લેવલની કોમ્પિટિશનમાં પણ મેડલ મેળવી સુરતનું નામ રોશન કર્યું છે. પર્વત પાટિયા વિસ્તારમાં રહેતાં 20 વર્ષીય કોમલ દેવરાપલ્લી B.C.A. ના ફાયનલ યરની સ્ટડી કરી રહ્યાં છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''હું તો નોર્મલ છોકરીઓની જેમ સ્કૂલે જતી, ટ્યુશન જતી, ઘરે આવીને ઘરનાં કામોમાં મમ્મીને મદદ કરતી. ત્યારે તો મને વેટ લિફ્ટિંગ બાબતે વધારે નોલેજ પણ નહોતું. સ્કૂલમાં વેટ લિફ્ટિંગનું ડેમોન્સ્ટ્રેશન થયું હતું ત્યાં મારું સિલેક્શન થયું. આ રીતે આ વેટ લિફ્ટિંગની ફિલ્ડમાં હું નસીબથી આવી. શરૂઆતમાં તો સ્પોર્ટ્સ છોકરાઓ માટે હોય તેવું માનતી પણ પછી મને વેટ લિફ્ટિંગમાં એટલો ઈન્ટરેસ્ટ પડ્યો કે હવે તે છોડવા માંગીશ તો પણ નહીં છૂટે. મેં વેટ લિફ્ટિંગની પ્રેક્ટિસ શરૂ કરી તેના દોઢ વર્ષ પછી મેં પહેલી વાર ડિસ્ટ્રિકટ લેવલની કોમ્પિટિશનમાં ભાગ લીધો હતો અને તેમાં હું થર્ડ પોઝિશન પર રહી. તમે સ્પોર્ટ્સમાં રહો ત્યારે ગમે ત્યારે કોમ્પિટિશનમાં ભાગ લેવા જવું પડે એ વખતે સ્ટડી પર ધ્યાન આપવું મુશ્કેલ બની જાય છે. 10મા ધોરણમાં હતી ત્યારે કોરોના લોકડાઉનને કારણે બોર્ડ એક્ઝામ નહોતી થઈ પણ 12મા ધોરણ વખતે મારું ફર્સ્ટ ટાઈમ નેશનલ લેવલની કોમ્પિટિશન માટે સિલેક્શન થયું હતું ત્યારે સ્ટડી માટે વધારે સમય આપવો મુશ્કેલ બન્યું હતું. હું રોજ સવારે બે કલાક અને સાંજે બેથી અઢી કલાક પ્રેક્ટિસ કરું છું. ડાયટમાં ઈંડાં, ચિકન અને પ્રોટીન લઉ છું પણ શુગર નથી લેતી. સ્વીટ્સ ખાવાનું મન થાય પણ ફિટ રહેવા મનને મારવું પડે છે. મને મારા ફાધર અને મારા કોચનો ઘણો સપોર્ટ મળે છે.'' •

ગુજરાતના ઇતિહાસમાં સ્કૂલ ગેમ્સમાં મેડલ મેળવનારી હું ફર્સ્ટ ફિમેલ છું: વિધા શર્મા

વેટ લિફ્ટિંગમાં ગોલ્ડ મેડલ સહિત અનેક સિદ્ધિઓ મેળવવાને કારણે વિધા શર્માને BSF (બોર્ડર સિક્યુરિટી ફોર્સ)માં જોબ મળી છે. પર્વત પાટિયા વિસ્તારમાં રહેતી 20 વર્ષીય વિદ્યાએ જણાવ્યું કે, ''હું થર્ડ યર B.B.A.માં સ્ટડી કરી રહી છું. આમાં મને ફૂલ સ્કોલરશીપ મળી રહી છે. 8મા ધોરણમાં હતી ત્યારે અમારી સ્કૂલમાં ટેલેન્ટ હન્ટ થયું હતું. તેમાં કોણ સારું વેટ લિફ્ટિંગ કરી શકે છે તે જોવાયું હતું. મારું પર્ફોર્મન્સ સારું રહેતાં મને પ્રેક્ટિસ કરાવવામાં આવતી. ગયા વર્ષે નેશનલમાં મેડલ મેળવ્યો હતો. હું રાજસ્થાની સમાજમાંથી છું. મેં જ્યારે વેટ લિફ્ટિંગ સ્ટાર્ટ કર્યું ત્યારે મારા સમાજના કેટલાક લોકોએ મમ્મીપપ્પાને કહ્યું હતું કે વેટ લિફ્ટિંગનું છોકરીનું કામ નથી. આમાં છોકરીને નહીં મોકલાય. જો કે મારાં મમ્મી-પપ્પાએ મને ઘણો સપોર્ટ કર્યો. આજે મને સફળતા મળી રહી છે તો એ જ લોકો મને અભિનંદન આપવા આવે છે. કોરોના કાળમાં પ્રેક્ટિસ ડાઉન થઈ ગઈ હતી. ત્યારે લોકો ગૂગલ મીટ કરતા અને અમે ગૂગલ પર વેટ લિફ્ટિંગની ટ્રેનિંગ લેતાં. ઘરના સિલિન્ડર ઊંચકીને પ્રેક્ટિસ કરતા. અમને અમારા કોચે સેન્ટર પરના બારબેલ અને પ્લેટ અમને ઘરે પ્રેક્ટીસ માટે લઈ જવા આપ્યા હતા. વેટ લિફ્ટિંગની કોમ્પિટિશનમાં 100 ગ્રામ વજન પણ ઉપર નીચે નહીં ચાલે. અસ્મિતા ખેલો ઈન્ડિયા કોમ્પિટિશન આવવાની છે તેના માટે મારે 10 દિવસમાં 2 કિલો વજન ઘટાડવાનું છે. 10 દિવસ માટે સલાડ બેઝડ ડાયટ પર છું. અત્યારે તો સ્ટ્રીકટલી ડાયટ ફોલો કરું છું. મારી મમ્મી મારું ડાયટ ફૂડ બનાવે. મારા ફાધરનો મને ઘણો સપોર્ટ મળે છે. મેં સ્કૂલ નેશનલ ગેમ્સમાં, અસ્મિતા ખેલો ઈન્ડિયામાં ગોલ્ડ મેડલ મેળવ્યા છે.'' •

હું 19 વાર ચેમ્પિયન ઓફ ચેમ્પિયન રહી છું: વિધિ માવાણી

''હું બાળપણથી સ્પોર્ટ્સમાં એક્ટિવ હતી. વેટ લિફ્ટર મીરાંબાઈ ચાનુએ ઓલમ્પિકમાં સિલ્વર મેડલ મેળવ્યો હતો. તેમની સિદ્ધિ જોઈને મને પણ વેટ લિફ્ટિંગમાં જવાની ઈચ્છા થઈ તે માટે પ્રેક્ટિસ શરૂ કરી. મારી દિવસરાતની મહેનત રંગ લાવી અને હું 19 વખત ચેમ્પિયન ઓફ ચેમ્પિયન રહી છું.'' આ શબ્દો છે હીરાબાગ વરાછા રોડ વિસ્તારમાં રહેતી 18 વર્ષીય વિધિ માવાણીના. વિધિ ફર્સ્ટ યર B.Com.ની સ્ટુડન્ટ છે. વિધિએ જણાવ્યું કે, ''વેટ લિફ્ટર બની તે પહેલાં કરાટે અને યોગામાં ચેમ્પિયન રહી છું. મેં વેટ લિફ્ટિંગમાં 60થી વધુ મેડલ મેળવ્યા છે. જેમાં 14 સિલ્વર અને ત્રણ બ્રોન્ઝ અને બાકીના ગોલ્ડ મેડલ્સ છે. રોજ સાંજે બે કલાક વેટ લિફ્ટિંગ કરવાનું મારું શિડ્યુલ રહ્યું છે. સુરત ઉપરાંત હૈદરાબાદ, અમદાવાદ, દિલ્હી, શ્રીલંકા, સિક્કિમ કોમ્પિટિશનમાં ભાગ લેવા ગઈ છું. મને મારાં મમ્મીપપ્પાનો 100% સપોર્ટ મળી રહ્યો છે. ગેમ રમવા માટે ફાધરનો સપોર્ટ તો મારું ડાયટ ફૂડ મારી મમ્મી બનાવી આપે. કોમ્પિટિશનના બે મહિના પહેલાં સલાડ, લિક્વિડ, ફ્રૂટ્સ પર રહીએ. વેટ લિફ્ટિંગ 9મા ધોરણમાં હતી ત્યારે સ્ટાર્ટ કર્યું હતું.''•

મેડલ મળે ત્યારે મમ્મી-પપ્પાને ગર્વ થાય છે કે દીકરી થ્રુ તેમનું નામ પણ થઈ રહ્યું છે: પ્રીતિ મિશ્રા

''સાચું કહું તો મેં કોલેજમાં પ્રવેશ મેળવ્યો ત્યાં સુધી તો મને વેટ લિફ્ટિંગ શું હોય છે તેની પણ ખબર નહોતી અને આજે તે જ વેટ લિફ્ટિંગ મારી ઓળખ બન્યું છે.'' આ શબ્દો કડોદરામાં રહેતી 24 વર્ષીય પ્રીતિ મિશ્રાના છે. એક મહિના પહેલાં ઈન્ટર કોલેજ વેટ લિફ્ટિંગ સ્પર્ધામાં ગોલ્ડ મેડલ મેળવવાને કારણે તેમનું નેશનલ લેવલની કોમ્પિટિશન માટે સિલેક્શન થયું છે. ભોપાલમાં આ કોમ્પિટિશન થવાની છે. પ્રીતિ મિશ્રાએ જણાવ્યું કે, ''12મું ધોરણ ભણી ત્યાં સુધી કયા ફિલ્ડમાં કરિયર બનાવવું તે વિચાર્યું પણ નહોતું. કોલેજના પ્રથમ વર્ષમાં એડમિશન મેળવ્યું તેના ચાર મહિના થયા હતા. એક દિવસ કોલેજમાં વેટ લિફ્ટિંગ બાબતનું નોટિસ બોર્ડ લાગ્યું હતું. ત્યાં સુધી તો વેટ લિફ્ટિંગ વિશે હું કશું જ જાણતી નહોતી. મારા સહિત કોલેજના 15 સ્ટુડન્ટ્સ વેટ લિફ્ટિંગનું ડેમોસ્ટ્રેશન જોવા ગયા અને તેમાં ઈન્ટરેસ્ટ પડ્યો. વેટ લિફ્ટિંગના કોચ સારથી ભંડારીએ મને કહ્યું તમે પણ વેટ લિફ્ટિંગ કરી શકો છો અને પછી મેં તેની ટ્રેનિંગ લેવાનું સ્ટાર્ટ કર્યું. સ્ટેટ લેવલ પર ગોલ્ડ મેડલ મેળવ્યો છે. ખેલ મહાકુંભમાં પણ સારું પર્ફોર્મ કર્યું છે. હું જ્યારે મેડલ લઈને ઘરે જાઉ ત્યારે મારાં પેરેન્ટ્સને ગર્વ થાય છે કે તેમની દીકરી ગોલ્ડ મેડલ લઈ આવી છે. દીકરી થ્રુ તેમનું નામ થઈ રહ્યું છે. વેટ લિફ્ટિંગ શરૂઆતમાં હાર્ડ લાગતું. વચ્ચે મેં બ્રેક પણ લઈ લીધો હતો પણ ફરી હું વેટ લિફ્ટિંગમાં ઈન્ટરેસ્ટ લેવા લાગી. હું ટેક્સટાઇલ ફિલ્ડમાં ઓનલાઈન વર્ક કરું છું. સવારે 7થી 8 અને સાંજે 6.30થી 9.30 સુધી વેટ લિફ્ટિંગની પ્રેક્ટિસ કરું છું. સ્વીટ્સ નથી ખાતી. જો કે બોડી માટે થોડું શુગર હોવું જરૂરી હોવાથી એકબે ઘૂંટડા ચા પી તો લઉ પણ મને એનો પણ પછીથી અફસોસ થાય. મારે વેટ લિફ્ટિંગમાં હજી ઘણું આગળ વધવું છે.'' '•

કોમ્પિટિશન માટે વેટ લોસ કરવા વાળ કાપવા પડ્યા હતા: હેતવી લીંબાણી

''ઉત્તરપ્રદેશમાં વુમન્સ લીગ હતી ત્યારે એ કોમ્પિટિશન માટે મારે વેટ લોસ કરવાનું હતું. બે-ત્રણ દિવસ મેં કાંઇ પણ ખાધું નહોતું અને પાણી પણ નહોતું પીધું. આમ છતાં મારું વેટલોસ નહોતું થતું. એ વખતે તો રનિંગ કરીને પણ હું વેટ લોસ કરી શકું એવું નહોતું કારણ કે રનિંગ કરું તો મારી એનર્જી ડાઉન થઈ જાય એમ હતું. પછી લાસ્ટ ઓપ્શન તરીકે મારે હેર કટ કરવા પડે એમ હતું. મારા કમર સુધીના વાળ હતા તે શોલ્ડર સુધી કટ કરવા પડ્યા હતા. કોમ્પિટિશન પત્યા બાદ મને હેર કટ કરવાનો અફસોસ થયો હતો.'' આ વાત છે 21 વર્ષીય હેતવી લીંબાણીની. પૂણા વિસ્તારમાં રહેતી હેતવી એક સ્કૂલમાં ગર્લ્સ સ્ટુડન્ટ્સને પણ વેટ લિફ્ટિંગ શીખવાડે છે. હેતવીએ જણાવ્યું કે, ''હું 9મા ધોરણમાં સ્ટડી કરતી હતી ત્યારે અમારી સ્કૂલમાં વેટ લિફ્ટિંગનું ડેમોન્સ્ટ્રેશન થયું હતું. એ સમયે વેટ લિફ્ટિંગ માટે મારું સિલેક્શન થયું હતું. જો કે પ્રેક્ટિસની શરૂઆતમાં મને તકલીફ પડી હતી. એક તો બોડી તેના માટે એડપ્ટેડ નહોતું. વળી, સ્કૂલને કારણે વર્કઆઉટમાં રેગ્યુલર નહોતું રહી શકાતું. બોડી પેઈન થતું હતું. પછી ધીરે ધીરે બોડી એડપ્ટેડ થવા લાગ્યું અને પ્રેક્ટિસ પણ સવારસાંજ થવા લાગી હતી. અત્યારે પણ હું સવારે 9 થી 11 અને સાંજે 5 થી 8 વાગ્યા સુધી પ્રેક્ટિસ કરું છું. મારી રોજની 5 કલાકની સખ્ત મહેનત રંગ લાવી. સ્ટેટ લેવલ પર મેં 5 વખત ગોલ્ડ મેડલ મેળવ્યા તો મહાકુંભમાં ચાર વર્ષથી ગોલ્ડ મેડલ મારા નામે થયા છે. વુમન્સ લીગમાં ફોર્થ રેન્ક પર છું. ઓડીશા, હિમાચલ પ્રદેશ, અરુણાચલ પ્રદેશમાં નેશનલ લેવલની કોમ્પિટિશનમાં પાર્ટીસીપેટ કર્યું છે. મને મારાં પેરેન્ટ્સનો ઘણો સપોર્ટ મળી રહ્યો છે. વેટ લિફ્ટિંગ માટે મારે ડાયટ ફોલો કરવું પડે છે. હું વેજિટેરિયન છું એટલે નોન વેજ નથી ખાતી. આવી સ્થિતિમાં પ્રોટીન મેળવવા મને મારા કોચે એગ ખાવાનું કહેતાં હું એગ ખાઉ છું. જો કે સેન્ટર પર પ્રેક્ટિસ માટે જાઉ છું ત્યાં એગ બોઈલર મશીન છે ત્યાં જ હું એગ બોઈલ કરીને ખાઈ લઉ છું કેમ કે ઘરે એગ અલાઉ નથી. મેરેજ બાદ પણ હું વેટ લિફ્ટિંગ કોમ્પિટિશનમાં પાર્ટીસીપેટ કરતી રહીશ. મારો ગોલ ઓલમ્પિકમાં ભારતનું પ્રતિનિધિત્વ કરવાનો છે.'' •

એક સમયે આપણા દેશમાં ક્રિકેટને જેટલું મહત્ત્વ અપાતું એટલું બીજી રમતોને મહત્ત્વ આપવામાં નહોતું આવતું. જો કે પછી બીજી રમતોના ખેલાડીઓનો ઉત્સાહ વધારવા અને ઓલમ્પિક, એશિયન ગેમ્સ, કોમનવેલ્થ ગેમ્સમાં પણ ભારતના ખેલાડીઓ સારું પ્રદર્શન કરે અને દેશનું નામ રોશન થાય તે માટે સરકારે બીજી રમતોના ખેલાડીઓનો ઉત્સાહ વધારવા અલગ અલગ સ્કીમો બહાર પાડી અને ફિમેલ્સ માટે પણ અલાયદી કોમ્પિટિશન્સ આયોજવાનું શરૂ કર્યું જેના પ્રતાપે ફિમેલ્સ પણ સ્પોર્ટ્સ માટે ઍક્ટિવલી પાર્ટ લેતી થઈ. સુરતની વેટ લિફ્ટર્સ ફિમેલ્સ રોજની 5-5 કલાકની પ્રેક્ટિસ કરી પોતાના નાજુક હાથને મજબૂત બનાવી મેડલ્સ મેળવી રહી છે એ બહુ મોટી વાત કહેવાય. સુરતીઓએ આ વેટ લિફ્ટર્સ ફિમેલ્સને ચિયર્સ અપ કરવી જોઈએ જેથી તેઓ વધારે ઊર્જાવાન બની દેશ-વિદેશમાં સુરતનું નામ રોશન કરે.