



ધી સઘર્ન ગુજરાત યેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી

(આઈ. એસ. ઓ. ૯૦૦૧:૨૦૧૫ પ્રમાણિત સંસ્થા),

"સમૃદ્ધિ", ૪થો માળ, મક્કાઈ પુલ, નાનપુરા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૧

ફોન નં. ૨૨૯૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : info@sgcci.in

Website : www.sgcci.in

રેફ નં.

તા : ૧૦/૧/૨૦૨૧

તંત્રીશ્રી, _____, સુરત.

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના ટ્રેનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(ડે. સેક્રેટરી)

યેમ્બરના વુમન આંત્રપ્રિન્યોર સેલ દ્વારા યોજાયેલા સેશનમાં વર્કીંગ વુમનને મુશ્કેલીભર્યા સમયે સુરક્ષિત રહેવા સેલ્ફ ડિફેન્સ ટેકનિક શીખવાડવામાં આવી

સુરત. ધી સઘર્ન ગુજરાત યેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રીના વુમન આંત્રપ્રિન્યોર સેલ દ્વારા શનિવારે, તા. ૮ જાન્યુઆરી ૨૦૨૧ના રોજ 'ફીટનેસ રેજીમ એન્ડ સેલ્ફ ડિફેન્સ ટેકનિક ફોર વર્કીંગ વુમન' વિશે સેશનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ફીટનેસ એક્ષપર્ટ વિસ્પી ખરાદી દ્વારા મહિલાઓને સુરક્ષિત રહેવા માટે મહત્વની ટેકનિક શીખવાડવામાં આવી હતી. સાથે જ મુશ્કેલીભર્યા સમયમાં પોતાની રક્ષા કેવી રીતે કરવી? તે વિશે પ્રેક્ટીકલ ડેમોન્સ્ટ્રેશન પણ કરી બતાવ્યું હતું.

વિસ્પી ખરાદીએ જણાવ્યું હતું કે, કોઈ હુમલો કરે ત્યારે તેની ઉપર એટેક કરવાને બદલે તેનાથી બચવાનું વધારે હિતાવહ રહે છે. કારણ કે કોઈ સંજોગોમાં સામેવાળી વ્યક્તિ ઉપર કરેલા એટેકને કારણે આપના જીવનું જોખમ ઉભું થઈ શકે છે. આથી મુશ્કેલીભર્યા સમયમાં શાંત રહીને સામેવાળી વ્યક્તિથી પોતાની જાતને સુરક્ષિત રાખવા તેનાથી દૂર થઈ જવું અથવા ભીડભાડવાળી જગ્યાએ બુમો પાડીને લોકોને એકત્રિત કરી લેવું જોઈએ. તેમણે કહ્યું કે, હમેશા ચાલતી વખતે જમણી બાજુએ ચાલવું જોઈએ. કારણ કે સામેથી આવતા ટ્રાફિકથી બચી શકાય અથવા કોઈ મુશ્કેલી ઉભી થાય તો પોતાની રક્ષા કરી શકાય. હુમલાખોરના આંખ, નાક, ગળા, ઘુંટણ તેમજ ગ્રોઈન પાર્ટ ઉપર હુમલો કરી પોતાને બચાવી શકાય છે. તેમણે વધુમાં કહ્યું કે, પોતાની જાતને બચાવવા માટે હુમલાખોરના મહત્વપુર્ણ ભાગ ઉપર જ પ્રથમ હુમલો કરવો જોઈએ. જેથી કરીને તે બેભાન થઈ શકે અને તેનાથી બચવા માટે આપણને સમય મળી શકે છે.

આ સેશનમાં યેમ્બરના ગૃપ ચેરમેન ડો. બંદના ભટ્ટાચાર્યએ સ્વાગત પ્રવચન કર્યું હતું. વુમન આંત્રપ્રિન્યોર સેલના ચેરપર્સન સ્વાતિ શેઠવાલાએ સમગ્ર સેશનનું સંચાલન કર્યું હતું. જ્યારે કો-ચેરપર્સન જ્યોત્સના ગુજરાતીએ સર્વેનો આભાર માની સેશનનું સમાપન કર્યું હતું.