

**Health, Hygiene, Safety and
Household First-Aid Nursing
Workshop
2024-25**



Managed by Arya Kanya Vidyalaya Trust

Gurukul Mahila Arts and Commerce College

At & Post : Tapobhumi, Arya Kanya Gurukul Campus, Jubilee, Bokhira Vistaar,

PORBANDAR- 360579 GUJ INDIA

Re-Accredited 'B++' (CGPA 2.99) by NAAC

Phone : +91 286 2245561|+91 9374129126



Inauguration Ceremony



Day - 01



Day - 02



Day - 03



Day - 04



Day - 05



Day - 06



Valedictory & Felicitation Session

**HEALTH, HYGIENE, SAFETY & HOUSEHOLD FIRST-AID NURSING WORKSHOP
EXAM RESULTS - 23/01/2025**

Sl. No.	Name	Marks Obtained	Email ID
1	Dhruti R. Modhavadiya	47 / 50	d82062881@gmail.com
2	Geeta R. Odedara	47 / 50	geetaodedara815@gmail.com
3	Nisha N. Odedara	43 / 50	nshodedara@gmail.com
4	Bhavika A. Ravat	40 / 50	ravatbhavika5@gmail.com
5	Varsha P. Keshwala	49 / 50	nagaparbhat961@gmail.com
6	Sneha R. Modhavadiya	39 / 50	rajumodhavadiya8992@gmail.com
7	Kiran G. Odedra	39 / 50	kiranodedra59@gmail.com
8	Anjali Odedra	45 / 50	anjaliodedra7@gmail.com
9	Krishna B. Jadeja	42 / 50	krishnabhanubhaijadeja@gmail.com
10	Janvi S. Thanki	49 / 50	janvithanki7@gmail.com
11	Valiben D. Shamala	39 / 50	lilashamla@gmail.com
12	Kajal L. Kuchhadiya	40 / 50	kajalkuchhadiya347@gmail.com
13	Mayaben M. Shida	43 / 50	shidamaya92@gmail.com
14	Afshana B. Kharaj	42 / 50	kharajafshana@gmail.com
15	Rekha V. Kuchhadiya	48 / 50	balukuchhadiya55@gamil.com
16	Aarya A. Donga	49 / 50	asu273772@gmail.com
17	Krutika P. Dave	49 / 50	krutikadavep@gmail.com
18	Mansi A. Raval	48 / 50	ravalmansi2110@gmail.com
19	Mitali G. Hathal	48 / 50	mghathal@gmail.com
20	Hiral P. Modhvadiya	48 / 50	rajumodhavadiya198@gmail.com
21	Bhumisha D. Bamaniya	49 / 50	bhumishad171@gmail.com
22	Hansa H. Karavadra	45 / 50	hansakaravadra36@gmail.com
23	Nitaben B. Karavadra	48 / 50	nitakaravadra278@gmail.com
24	Isha R. Dhokiya	42 / 50	dwarkadhiseenterprise@gmail.com
25	Sejal D. Goraniya	39 / 50	sejal6471@gmail.com
26	Divya K. Goraniya	43 / 50	aavadamodhawadiya@gmail.com
27	Shital A. Modha	43 / 50	shitalmodha23@gmail.com
28	Priya R. Odedara	36 / 50	ranabhaiodedara233@gmail.com
29	Jayshri R. Odedara	41 / 50	ramodedara7853@gmail.com
30	Krishna R. Ghediya	42 / 50	krishnaghediya93@gmail.com
31	Roshni M. Parmar	49 / 50	hypergirl1358@gmail.com
32	Riya B. Modhavadiya	38 / 50	riyamodhavadiya371@gmail.com
33	Jagruti L. Goraniya	42 / 50	goraniyajagruti5@gmail.com
34	Meghaben P. Zala	49 / 50	meghazala2006@gmail.com
35	Krishna R. Khunti	35 / 50	krishnakhunti646@gmail.com
36	Bhavna A. Mori	32 / 50	moriteena@emali.com
37	Tejal R. Odedra	40 / 50	tejuodedra12@gmail.com
38	Sandhya B. Odedra	47 / 50	odedraharshali@gmail.com
39	Dhara R. Joshi	43 / 50	dharajoshi422@gmail.com

40	Kumkum S. Joshi	42 / 50	ramjoshi3015@gmail.com
41	Isha H. Gorfad	48 / 50	gorfadisha@gmail.com
42	Jyoti K. Godhaniya	45 / 50	missgodhaniya@gmail.com
43	Kajalben J. Mori	40 / 50	morikajal901@gmail.com
44	Shivani B. Sundavadra	44 / 50	sundavadrashivani@gmail.com
45	Arati Odedra	42 / 50	artiodedara9@gmail.com
46	Bhumika Makwana	35 / 50	bhumikamakawana24@gmail.com
47	Kajal L. Karavadara	45 / 50	kajalkaravadara006@gmail.com
48	Jagruti	43 / 50	khandarjagruti61@gmail.com
49	Shreya M. Ratiya	44 / 50	nileshratiya991@gmail.com
50	Bhavisha R. Odedara	33 / 50	vickymodhvadiya914@gmail.com
51	Bhakti R. Salet	41 / 50	bhaktisalet21@gmail.com
52	Meena R. Nadiyadhara	44 / 50	nadiyadharameeena@gmail.com
53	Riddhi K. Odedra	43 / 50	riddhiodedra109@gmail.com
54	Divya B. Aparnathi	45 / 50	divyaaparnathi@gmail.com
55	Asha B. Karavadara	38 / 50	ashakaravadara447@gmail.com
56	Jogal K. Odedra	49 / 50	jogalodedra@gmail.com
57	Sonal S. Kuchhadiya	45 / 50	jethakuchhadiya68@gmail.com
58	Vijya	42 / 50	vijyagodhaniya4@gmail.com
59	Aashtha G. Vaghela	43 / 50	gopalvaghela7377@gmail.com
60	Mahek M. Ghutala	45 / 50	devughtla@gmail.com
61	Manasvi A. Badarshahi	46 / 50	manasvibadarshahi0805@gmail.com
62	Nita B. Odedara	37 / 50	nishaodedara23@gmail.com
63	Sejal P. Khunti	44 / 50	sahilkhunti990@gmail.com
64	Khushali A. Girnari	46 / 50	khushigirnari3@gmail.com
65	Krishna S. Odedara	45 / 50	krishnaodedara27@gmail.com
66	Neha P. Odedra	44 / 50	odedrancha41@gmail.com
67	Viral M. Buhecha	43 / 50	buhechaviral@gmail.com
68	Surbhi V. Odedara	41 / 50	odedarasurbhi@gmail.com
69	Hetal K. Bhogesara	46 / 50	hetal.k.bhogesara@gmail.com
70	Mahima J. Gajan	44 / 50	jagdishgajan1981@gmail.com
71	Sonal K. Odedara	38 / 50	sonuodii08@gmail.com
72	Priya N. Solanki	35 / 50	priyasolankipriya1509@gmail.com
73	Riya N. Thanki	34 / 50	thankibhgvnaji@gmail.com
74	Dhruvi	43 / 50	porbandardarshn@gmail.com
75	Rajeshwariba A. Jethwa	42 / 50	rammoblie278@gmail.com
76	Nathi D. Shamla	39 / 50	samaladeva3@gmail.com
77	Priya N. Modhvadiya	42 / 50	modhvadiyapriya19@gmail.com
78	Krupali H. Solanki	42 / 50	krupalieeel1@gmail.com
79	Varsha M. Mori	42 / 50	varshamori32@gmail.com
80	Joshana B. Vadhel	47 / 50	vadhelpruthvik129@gmail.com
81	Priyanka C. Ladva	36 / 50	priyankaladava91@hotmail.com

82	Charmi Solanki	40 / 50	charmisolacharmisolanki2710@gmail.com
83	Aarti K. Odedra	29 / 50	karnodedra62@gmail.com
84	Manshi Dhokiya	42 / 50	kavshikdhokiya@gmail.com
85	Puja R. Keshwala	44 / 50	ramkeshwala7544@gmail.com
86	Shraddha Khorava	42 / 50	misskhushi030@gmail.com
87	Dhara Odedra	40 / 50	dharaodedara10@gmail.com
88	Riddhisha A. Khudaiwala	45 / 50	rkhudaiwala@gmail.com
89	Dhara N. Odedara	39 / 50	odedaradhara18@gmail.com
90	Nirupa D. Pathar	44 / 50	patharnirupa27@gmail.com
91	Harshida K. Parmar	36 / 50	harshidap951@gmail.com
92	Anjali N. Odedara	44 / 50	anjaliodedara98@gmai.com
93	Reshma B. Daki	40 / 50	bhautikdaki055@gmail.com
94	Mitali A. Kanani	47 / 50	ashokkanani280@gmail.com
95	Trupti D. Karena	50 / 50	dhruvithanki04@gmail.com
96	Khushi	39 / 50	paramarrani3@gmail.com
97	Sanjana V. Ludariya	37 / 50	sunnyludariya@gmil.com
98	Hetal K. Modhavadiya	35 / 50	kanamodhavadiya04@gmail.com
99	Nidhi R. Chudasama	44 / 50	bhavesbhai9109873@gmail.com
100	Pooja V. Keshwala	50 / 50	poojakeshwala@icloud.com
101	Madhu Hun	40 / 50	mamiyahun96@gmail.com
102	Viju M. Kuchhadiya	43 / 50	kuchhadiyaviju4@gmail.com
103	Mirali A. Jogia	38 / 50	miralijogia@gmail.com
104	Pooja R. Odedara	36 / 50	ranabhaipooja@gmail.com
105	Varsha Odedara	45 / 50	odedaravarsha75@gmail.com
106	Lilu K. Mori	27 / 50	karabhaimori@gmail.com
107	Vaishali R. Chundavadara	36 / 50	chundavdaravaishali@gmail.com
108	Geeta Modhavadiya	40 / 50	geetamodhvadiya34@gmail.com
109	Riddhi D. Vara	44 / 50	riddhivara2@gmail.com
110	Hetal V. Odedra	41 / 50	odiilalhan40@giaml.com
111	Divya A. Khunti	35 / 50	kuntidivya06@gmail.com
112	Diya	45 / 50	kemghavari@gmail.com
113	Anjali K. Keshwala	40 / 50	anjalianjali39346@gmail.com
114	Diya S. Gohel	32 / 50	sureshgohel198@gmail.com
115	Janvi K. Gohel	41 / 50	kamleshgohel1315@gmail.com

તારીખ :

સમય :

વિદ્યાર્થીનીનું નામ : _____ ; વિદ્યાશાખા : _____

પ્ર-1:-ફર્સ્ટ-એડ બોક્સમાં નીચેની વસ્તુ ના હોય.

1 વિપરિતિક 2 ગુણોજ-પાવડર 3 સ્વીન્ટસ

પ્ર-2:-પ્રાથમિક ઉપચાર આપતા પહેલા નિમ્નદર્શક કાર્ય સૌપ્રથમ કરવું.

1 ઇજાગ્રસ્તના હાથને સાબુ , ડેટોલ કે સેવલોન થી ધોવા
2 જેનાથી ઇજા થઇ તેને સાબુ , ડેટોલ કે સેવલોન થી ધોવા
3 ઉપચારકે પોતાના હાથ સાબુ , ડેટોલ કે સેવલોન થી ધોવા

પ્ર-3:-મુંઢ-મારમાં પ્રાથમિક સારવાર દેવી જોઈએ

1 બરફનો સેક કરવો 2 બરનોલ ક્રિમ લગાડવું 3 ટીચર બેન્ડોઇન લગાડવું

પ્ર-4:-કપાયેલા ઘાવમાં રક્તસ્રાવ અટકાવવા ઘાવ પર...

1 બરફનો સેક કરવો 2 ઘાવ પર કંઈજ ન કરવું 3 ઘાવ પર દબાણથી પાટો બાંધવો

પ્ર-5:-અસ્થિભંગમાં દર્દને ધીંડા ઓછી કરવા માટે...

1 અસ્થિભંગ વાળા ભાગને હલાવવો
2 અસ્થિભંગવાળા ભાગને હલનચલન થતું અટકાવવું
3 ઇજાગ્રસ્ત ભાગને ઠંડા પાણીમાં ઝબોળવો

પ્ર-6:-ચરના ફર્સ્ટ-એડ બોક્સ માંથી અથવા મોટા રુમાલ કે સ્કાર્ફ વડે ઇજાગ્રસ્તને નીચેની પાટો બાંધી શકાય

1 ચોરસ પાટો 2 ત્રિકોણીય પાટો 3 લંબચોરસ પાટો

પ્ર-7:-દાઝેલા ભાગ માટે શ્રેષ્ઠ પ્રાથમિક ઉપચાર

1 ગરમ પાણી છે 2 ઠંડુ પાણી છે 3 આર.ઓ નું પાણી છે

પ્ર-8:-ઈલેક્ટ્રીક આંચકામાં અવાહક વસ્તુ તરીકે વાકડાની પટ્ટી...

1 તેલ લગાડેલી હોવી જોઈએ 2 ભીની હોવી જોઈએ 3 કોરી હોવી જોઈએ

પ્ર-9:-ઝાડા અને ઉલ્ટીમાં ઘરગથ્થુ ઉપચારમાં શું ન આપી શકાય?

1 કોફી 2 ઓ.આર.એસ 3 કાયમયૂર્લ

પ્ર-10:-ડાઇવિંગ કરતી વખતે હંમેશા લેડીઝે શું કરવું જોઈએ?

1 સાડી, દુપહાને પિનઅપ કરવું જોઈએ
2 ઝડપથી વાહન ચલાવવું જોઈએ
3 મોબાઇલનો ઉપયોગ કરવો ન ભૂલવો

પ્ર-11:-વવિંગ ના તેલનો ઉપયોગ

1 દાંતના દુખાવા માટે 2 આંખના દુખાવા માટે 3 કાનના દુખાવા માટે

પ્ર-12:- એલર્જી અથવા ચેપ કે પછી પ્રદુષણને લીધે શ્વાસ ચડવાથી નિમ્નદર્શક અંગ અસરગ્રસ્ત થાય છે.

1. ફેફસા 2. કીડનીઓ 3. લીવર

પ્ર-13:- શરીરનું પાચનતંત્ર વ્યવસ્થિત ચાલે એ માટે નિમ્નદર્શક માંથી શું કરવું જરૂરી છે?

1. ભારે બેકફાસ્ટ, મધ્યમ લંચ અને હળવું ડિનર
2. હળવો બેકફાસ્ટ, મધ્યમ લંચ અને ભારે ડિનર
3. મધ્યમ બેકફાસ્ટ, ભારે લંચ અને ભારે ડિનર

પ્ર-14:- તે ઝેર છે. તેને રોકવાથી ખુબજ નુકસાન થાય છે.

1. નસકોરી 2. પેશાબ 3. સ્વપ્ન

પ્ર-15:- નીચે દર્શાવેલી ચિકિત્સા પદ્ધતિ બિન-ભારતીય પદ્ધતિ છે.

1. આયુર્વેદ 2. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા 3. એલોપથી

પ્ર-16:- _____ ના ત્રણ પ્રકારો છે - સાધ્ય, કષ્ટસાધ્ય અને અસાધ્ય.

1. સ્વચ્છતા 2. આરોગ્ય 3. રોગ

પ્ર-17:- વાઇરસ એટલે...

1. જીવાણુઓ 2. વિષાણુઓ 3. કીટાણુઓ

પ્ર-18:- એન્ટિબાયોટિક્સ એટલે...

1. બેક્ટેરિયાના ચેપને દૂર કરનારી દવા
2. વાઇરસના ચેપને દૂર કરનારી દવા
3. પેરેસાઇટ્સના ચેપને દૂર કરનારી દવા
4

પ્ર-19:- ડેન્થુ નીચેના કીટકથી થાય છે.

1. માખી 2. ચાંચડ 3. મચ્છર

પ્ર-20:- ખુલ્લા ખાનપાન ઉપર માખી બેસવાથી તે ભોજન આરોગતા થઇ શકે છે.

1. સ્વાઇનફ્લુ 2. કોલેરા 3. પ્લેગ

પ્ર-21:- કી-બોર્ડ ઉપર જો ડસ્ટમાઈટ્સ હોય તો...

1. ચામડી ઉપર રેશિઝ - ચાંભા પડે છે
2. કમ્પ્યુટર શટ-ડાઉન થઇ જાય છે
3. કી-બોર્ડનો કવર બદલાવ જાય છે

પ્ર-22:- વિવિધ ચેપજન્ય રોગોના સંક્રમણથી બચવા નિમ્નદર્શક માંથી શું કરાવવું આવશ્યક છે?

1. ફ્લૂબનિયોજન 2. એકચુપ્રેશર 3. રસીકરણ

પ્ર-23:- લોહીમાં રહેલ ત્રણ પ્રકારના ઘટકો માંથી રોગ સામે લડવા સૈનિકનું કાર્ય આ ઘટક કરે છે.

1. લાલકણ 2. શ્વેતકણ 3. ત્રાકકણ

પ્ર-24:- રસોડામાં ગેસના સિલિન્ડરમાં આગ લાગેતો નિમ્નદર્શક સ્વ-કાર્ય કરવું અને ઘરનાઓને કરવાનું કેહવું..?

1. કપડાથી સિલિન્ડરની નજીક જઈ સીએ આગ બુઝાવવી
2. કપડાને તેલવાળું કરી, બાટલાને વોટીને આગ ઠરે એની રાહ જોવી
3. ભીનું કપડું સિલિન્ડરની ઉપર વોટી સીએ ભીનો ટુવાલ કે ઓછાડ વોટીને તરત જ ઘરની બહાર નીકળી જવું

પ્ર-25:- _____ - એ સંપૂર્ણ આહાર છે. તેને દરરોજ લેવું જોઈએ.

1. દૂધ 2. ચીઝ 3. બટર

પ્ર-26:- એનર્જી અને શક્તિ માટે ખોરાકમાં નીચે દર્શાવેલ તત્વવાળા ખાનપાન જેમકે કઠોળ, ધાન્ય, મકાઈ, માંડવી વગેરે લેવું આવશ્યક છે કારણકે તેમાં છે...

1. પાણી 2. ચરબી 3. કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ

પ્ર-27:- વધુ ભાત, બટેટા, મિષ્ટાન, ફરસાણ વગેરે ખાવાની આદતથી શું વધે?

1. લંબાઈ 2. વજન 3. વાળ

પ્ર-28:- આમાં કિડનીના યોગ્ય કાર્ય માટે જરૂરી પોટાશ્યમ અને પ્રોટીન ભરપૂર રહેવું છે.

1. નારિયેળપાણી 2. કોફી 3. કોકાકોલા

પ્ર-29:-પ્રાથમિક સારવાર એટલે...

- 1) ઓપેરેશન દરમ્યાન અપાતી સારવાર
- 2) હોસ્પિટલ પહોંચતા પહેલા અપાતી સારવાર
- 3) હોસ્પિટલમાં અપાતી સારવાર

પ્ર-30:-કોમ્પ્યુટર પર કામ કરતી વખતે...

- 1 મોનિટર સ્ક્રિન બરાબર આંખના લેવલે રાખવી
- 2 મોનિટર સ્ક્રિન આંખની સહેજ ઉપરના લેવલે રાખવી
- 3 મોનિટર સ્ક્રિન આંખની સહેજ નીચેના લેવલે રાખવી

પ્ર-31:-સતત એકજ મુદ્દામાં લાંબા સમય સુધી કામ કરતી વખતે કેટલી મિનિટે વિરામ લેવો જોઈએ?

- 1 35 થી 40 મિનિટે 2 50 થી 60 મિનિટે 3 15 થી 20 મિનિટે

પ્ર-32:-હાથ વડે સાફ સફાઈ કરતી વખતે...

- 1 જમણા હાથનો ઉપયોગ કરવો
- 2 ડાબા હાથનો ઉપયોગ કરવો
- 3 બન્ને હાથનો વારા ફરતી ઉપયોગ કરવો

પ્ર-33:-એર્ગોનોમિક્સ - એ માનવશરીરની.....વિજ્ઞાન છે.

- 1 આર્થિક અનુકૂળતા સૂચવતું
- 2 સામાજિક અનુકૂળતા સૂચવતું
- 3 શારીરિક અનુકૂળતા સૂચવતું

પ્ર-34:-અયોગ્ય પદ્ધતિથી ભારે વજન ઉંચકવાથી...

- 1 માથાનો દુખાવો થાય છે
- 2 જડખાનો દુખાવો થાય છે
- 3 કમર અને પીઠનો દુખાવો થાય છે

6

પ્ર-35:-ગ્રેસ સિલિન્ડરની ડિલિવરી લેતી વખતે કઈ રિંગ ચેક કરશો?

- 1 સી રીંગ 2 ઓ રીંગ 3 પી રીંગ

પ્ર-36:-ઘરમાં જાન લેવા આગ લાગે તો સૌપ્રથમ શું કરશો?

- 1 અગત્યની વસ્તુઓને સાચવશો
- 2 જાતે આગ બુઝાવાની કોશીષ કરશો
- 3 સલામત સ્થળે જવાની કોશીષ કરશો

પ્ર-37:-ઘરમાં જો લાદી.....હોય તો લપસીને ઇજા થવાની સંભાવના છે

- 1 ચમક અને ડિઝાઇન વાળી 2 ચિકાસ અને ભીનાશ વાળી 3 કોરી અને ધૂળરહિત

પ્ર-38:-ગ્રેસ વીકેજ જેવી વાસ જણાય તો...

- 1 બાટલો જાતે જ રિપેર કરવા કોશિશ કરવો
- 2 બાટલો આડો કરી સુવાડેલો રાખી દેવો
- 3 તુરંતજ રિપેરિંગ માટે ઓથોરાઈઝડ ડીલરનો સંપર્ક કરવો

પ્ર-39:-ઝાડા-ઉલ્ટી, લુ લાગવી વગેરેમાં અપાતા ઓ.આર.એસ. એટલે...

- 1 ઓરલ રિહાઈડ્રેશન સુગર 2 ઓરલ રિહાઈડ્રેશન સૂપ 3 ઓરલ રિહાઈડ્રેશન સોલ્ટ

પ્ર-40:- શારીરિક સ્વચ્છતા માટે નીચે દર્શાવ્યામાંથી શું નિયમિતપણે કરવું જરૂરી છે?

1. સ્નાન 2. ગાન 3. દાન

પ્ર-41 :- આપણા ઘર અને સામાજિક પ્રદુષણને અટકાવવા અને આરોગ્ય જાળવવા નીચેના માંથી શેનો ઉપયોગ આપ રોજબરોજની જીવનશૈલી માંથી દૂર કરશો?

1. જુટેબેગ્ગ અને સ્ટીલની બોટલ્સ
2. પ્લાસ્ટિકના ઝબ્બા અને બોટલ્સ
3. કપડાંની થેલી અને કાચની બોટલ

પ્ર-42:- ઘરને ઉકરડો બનતું અટકાવવા અને આરોગ્ય જાળવવા રોજરોજના ભીના અને સૂકા કચરાને આ રીતે નાખો.

1. ડસ્ટબીનમાં અલગ-અલગ
2. ડસ્ટબીનમાં સાથે-સાથે
3. અલગ-અલગ ડસ્ટબીનમાં

પ્ર-43:- પહેલું સુખ તે?.....

1. ભણ્યા ગણ્યા
2. જાતે નર્યા
3. હર્યા ફર્યા

પ્ર-44:- સ્વાસ્થ્ય અને સંસ્કાર માટે સૌપ્રથમ જરૂરી છે.

1. સુખ
2. સમૃદ્ધિ
3. સ્વચ્છતા

પ્ર-45:- આપના સ્વાસ્થ્યને સુરક્ષિત અને નિરોગી રાખવા આપણા વસ્ત્રો દરરોજ નીચે મુજબની પદ્ધતિથી ધોવાનું રાખો.

1. ઉકળતા ગરમપાણીમાં પેહવા પલાળીને પછી ધોવો
2. ઠંડાપાણીમાં પલાળી અને પછી ધોવો
3. મીઠાનાપાણીમાં પલાળીને પછી ધોવો

પ્ર-46:- આયુર્વેદ અનુસાર "દિનચર્યા" માં જણાવ્યું છે કે..

1. મોડું સૂઈને સૂર્યવંશી મુહૂર્તમાં ઉઠવું
2. વહેલું સૂઈને બ્રહ્મમુહૂર્તમાં ઉઠવું
3. બ્રહ્મમુહૂર્તમાં સૂઈને માધ્યાને ઉઠવું

પ્ર-47:- આર્થિક રીતે સ્વચ્છ રહેવા આનાથી હમેશા દૂર રહેવું.

1. મહેનતનો કમાયેલ પૈસો
2. ઇન્કમેટેક્સ વિભાગ
3. કાળુધન

પ્ર-48:- માનવ શરીરમાં નાના-મોટા થઈને કુલ હાડકાઓની સંખ્યા

1. 370
2. 170
3. 270

પ્ર-49:- માનવશરીરનું નાડીતંત્ર ચેતાતંત્ર નિમ્ન દર્શક કાર્ય કરે છે.

1. સંજ્ઞા નું આદાન-પ્રદાન
2. લોહી નું પરિભ્રમણ
3. આકાર અને આધાર

પ્ર-50:- રક્તપરિવહનતંત્ર એટલે શરીરની નળીઓમાં નીચેનું દોડવું.

1. ઇલેક્ટ્રીસિટી
2. જળ
3. લોહી

Health, Hygiene, Safety and Household First-Aid Top Students

SL. No.	Category	Name	Marks Obtained
1	FIRST	Trupti D. Karena	50 / 50
2		Pooja V. Keshvala	50 / 50
3		Varsha P. Keshwala	49 / 50
4	SECOND	Janvi S. Thanki	49 / 50
5		Aarya A. Donga	49 / 50
6		Krutika P. Dave	49 / 50
7		Bhumisha D. Bamaniya	49 / 50
8		Roshni M. Parmar	49 / 50
9		Meghaben P. Zala	49 / 50
10		Jogal K. Odedra	49 / 50
11	THIRD	Rekha V. Kuchhadiya	48 / 50
12		Mansi A. Raval	48 / 50
13		Mitali G. Hathal	48 / 50
14		Hiral P. Modhvadiya	48 / 50
15		Nitaben B. Karavadra	48 / 50
16		Isha H. Gorfad	48 / 50

GURUKUL MAHILA ARTS AND COMMERCE COLLEGE, PORBANDAR
(Re-Accredited 'B++' (CGPA 2.99) by NAAC)

CERTIFICATE

OF APPRECIATION

This is to certify that

Ms. Dhruiti R. Modhavadiya

has successfully completed the week-long
"Health, Hygiene, Safety & Household First-Aid
Nursing Workshop" conducted from
16th January 2025 to 23rd January 2025.

Prof. Shobhna Vala
Course Coordinator

Dr. Milan Vasavada
Lead Expert Faculty

Dr. Anupam Nagar
Principal

Seven-Day Workshop on Health and Hygiene Organized at Gurukul Mahila Arts and Commerce College

Under the inspiration and guidance of Dr. Anupam Nagar, Principal of Gurukul Mahila Arts and Commerce College, managed by Arya Kanya Vidyalaya Trust and founded by Rajratna Shreshthi Shri Nanjibhai Kalidas Mehta, a seven-day workshop on **Health and Hygiene** was successfully conducted. The event was organized under the leadership of Health Care Committee Chairperson, Ms. Shobhanaben Vala, with effective management and the support of committee members, including environmental studies professor Mr. Shubham Samani and Ms. Kiranben Odedra. The workshop received additional support from Mr. Narendra Singh, CEO of Saurashtra Cement Limited, and was facilitated by Dr. Milanbhai Vasavada and his team members, Mr. Ajaybhai Chawda and Ms. Vipulaben Gareja, as part of the UGC environmental course curriculum.

Dr. Milanbhai Vasavada, along with his team, delivered insightful and interactive sessions on various topics over seven days, including first aid, home safety, types of diseases and preventive measures, nutrition and digestion, handling injuries with different types of bandages, and managing domestic and external accidents. They also covered ergonomics through detailed lectures and practical guidance, presented in a simple yet impactful manner.

The workshop concluded with a **valedictory ceremony**, expertly coordinated by Ms. Shobhanaben Vala, who welcomed the guests. Dr. Anupam Nagar presented a memento to Dr. Milanbhai Vasavada to honor his contributions. Vice-Principal Ms. Rohiniba Jadeja and Mr. Shubham Samani also honored Mr. Ajaybhai Chawda and Ms. Vipulaben Gareja, respectively, with mementos.

Addressing the audience, Dr. Anupam Nagar emphasized the Supreme Court's directive to raise environmental awareness among students in all educational institutions across India. He highlighted the importance of such courses under UGC to ensure students contribute actively to environmental conservation and maintain cleanliness and good health. Dr. Milanbhai Vasavada expressed gratitude, comparing the inspiration he received from Dr. Anupam Nagar to the energy derived from the sun.

The workshop's success was attributed to the dedicated efforts of Ms. Shobhanaben Vala, Mr. Shubham Samani, Ms. Kiranben Odedra, and student representatives Mitali Kanani, Jugal Odedra, Bhargavi Khunti, Raji Parmar, Khushi Joshi, and Jansi Hodar.

ગુરુકુળ મહિલા કોલેજમાં હેલ્થ એન્ડ હાઈજીનનો સાત દિવસનો વર્ક શોપ યોજાયો



પોરબંદર ખબર

આર્ય કન્યા વિદ્યાલય ટ્રસ્ટ સંચાલિત ગુરુકુળ મહિલા આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજના પ્રાચાર્ય ડૉ. અનુપમ નાગરની પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન થી, હેલ્થ કેર કમિટીના અધ્યક્ષા શોભનાબહેન વાળાના સંયોજનથી અને સુચારુ સંચાલનથી, કમિટીના સભ્ય અને પર્યાવરણ વિષયના અધ્યાપક શુભમ ભાઈ સામાણીના સહયોગથી તથા કમિટીના સભ્ય કિરણ બહેન ઓડેદરાની જહેમતથી અને સૌરાષ્ટ્ર સિમેન્ટ લિમિટેડના સી.એ.ઓ. નરેન્દ્ર સિંહના સહકારથી ડૉ. મિલનભાઈ વસાવડા અને તેમની ટીમના બે સભ્યો અજયભાઈ ચાવડા અને વિપુલાબહેન ગરેજા દ્વારા યુ.જી.સી. અંતર્ગત ચાલતા પર્યાવરણના કોર્સમાં કેપ્સ્યુલ કોર્સ સમાન હેલ્થ એન્ડ હાઈજીનનો સાત દિવસનો વર્ક શોપ યોજવામાં આવ્યો હતો.

ડૉ. મિલનભાઈ વસાવડા દ્વારા તેમની સરળ શૈલીમાં અને તેમની ટીમના બે સભ્યો અજયભાઈ ચાવડા અને વિપુલાબહેન ગરેજા દ્વારા સાત દિવસ સુધી દરરોજ અલગ અલગ વિષયો જેવા કે પ્રાથમિક સારવાર, હોમ સેફ્ટી, વિવિધ પ્રકારના રોગો અને તેની તકેદારી, પોષક આહાર તેનું પાચન-દહન, તથા કોઈપણ પ્રકારની ઈજાઓ દરમિયાન જુદા-જુદા પ્રકારના પાટાઓ તથા ઘરેલું તેમજ બાહરી અકસ્માતો દરમિયાન કઈ પ્રકારની સારવાર લેવી, અર્ગોનોમિક્સ પર વ્યાખ્યાન આપવામાં આવ્યું હતું અને સૂક્ષ્મ તથા સુચારુ રૂપે, સરળ અને વિશિષ્ટ શૈલીમાં માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું હતું.

આ વર્કશોપના અંતિમ પડાવ પર પૂર્ણાહુતિ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. સમગ્ર કાર્યક્રમના

સંચાલનનો દોર હેલ્થ કેર કમિટીના અધ્યક્ષા શોભનાબહેન વાળા એ સંભાળ્યો હતો. તેઓએ મહેમાનોનું શાબ્દિક સ્વાગત કરેલું અને ત્યારબાદ કોલેજના આચાર્ય શ્રી ડૉ. અનુપમ નાગર દ્વારા ડૉ. મિલનભાઈ વસાવડાનું મોમેન્ટો આપીને સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. કોલેજના ઉપાચાર્ય રોહિણીબા જાડેજા દ્વારા અજયભાઈ ચાવડાનું તથા શુભમ ભાઈ સામાણી દ્વારા શ્રી વિપુલાબહેન ગરેજાનું મોમેન્ટો આપીને સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું.

કાર્યક્રમને આગળ ધપાવતા કોલેજના આચાર્ય ડૉ. અનુપમ નાગરે જણાવ્યું હતું કે સુપ્રીમ કોર્ટના આદેશ અનુસાર ભારત દેશની તમામ કોલેજોમાં અને શિક્ષણ સંસ્થાઓમાં વિદ્યાર્થીઓને પર્યાવરણ બાબતે જાગરૂકતા આવે અને વિદ્યાર્થીઓ પર્યાવરણ સુરક્ષા માટે કાર્યરત બને તથા સ્વચ્છતા અને

સ્વસ્થતા પ્રાપ્ય બને તે હેતુથી યુ.જી.સી. અંતર્ગત આ કોર્સ ખૂબ જ જરૂરી છે. ત્યારબાદ ડૉ. મિલનભાઈ વસાવડા એ કૃતજ્ઞતાનો ભાવ વ્યક્ત કરતા જણાવ્યું હતું કે, સૂર્ય પાસેથી જે રીતે ઊર્જા મળે છે એ રીતે જ અમે પણ આ કોલેજમાં આવીને ડૉ. અનુપમ નાગર સર દ્વારા સતત ઊર્જા અને પ્રેરણા મેળવતા રહીએ છીએ. કાર્યક્રમના અંતમાં શ્રી શુભમ ભાઈ સામાણી દ્વારા તેમની વિશિષ્ટ શૈલીમાં આભાર વ્યક્ત કરવામાં આવ્યો હતો.

આ સમગ્ર વર્કશોપ અને કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા માટે શોભનાબહેન વાળા, શુભમ ભાઈ સામાણી, કિરણબહેન ઓડેદરા તથા વિદ્યાર્થી પ્રતિનિધિ કાનાણી મિતાલી, ઓડેદરા જોગલ, ખુંટી ભાગવી, રાજી પરમાર, જોષી ખુશી અને હોદ્દાર જાનસી દ્વારા ખૂબ જહેમત ઉઠાવવામાં આવી હતી.