

# Workshops & Seminars

## 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**





## Artificial Intelligence



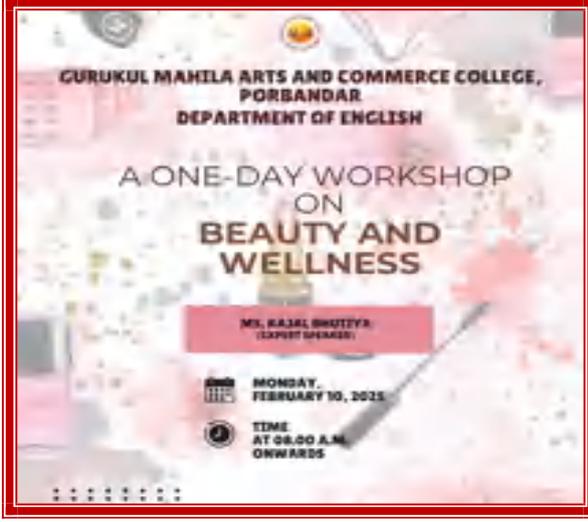
## Indian Knowledge Systems



## Organic Grower



## Beauty and Wellness



<http://www.youtube.com/@porbandarshubdar>

પોરબંદર ખબર

15 ફેબ્રુઆરી 2025, સનિવેર 11

# ગુરુકુળ મહિલા કોલેજમાં વર્કશોપ મેરાથોન યોજાયો

પાંચ દિવસી વિવિધ વિષયો પર તજજ્ઞો દ્વારા થિયોરેટિકલ સાથે પ્રેક્ટિકલ જ્ઞાન અપાયું



પોરબંદર

પોરબંદરની અવનવી પ્રવૃત્તિઓથી સજ્જ એવી ગુરુકુળ મહિલા આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજમાં પ્રાચાર્ય ડો. અનુપમ નાગરસરના માર્ગદર્શન અને પ્રેરણા સેકળ ઇંગ્લીશ ડિપાર્ટમેન્ટના હેડ ડો. કેતકી પંડ્યાના પ્રયત્નોથી વર્કશોપ મેરાથોનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

મેરાથોનના પ્રથમ દિવસે એ.આઈ. એટલે કે આર્ટિકિલિયલ ઇન્ટેલિજન્સનો

વર્કશોપ રાખવામાં આવ્યો હતો જેમાં એક્સપર્ટ તરીકે આર્ય કમ્પ્યુટરના ડિરેન પાણખાણીયા દ્વારા વિદ્યાર્થીનીઓને આર્ટિકિલિયલ ઇન્ટેલિજન્સથી કમ્પ્યુટરમાં થતી દરેક બીજો કઈ રીતે સરળતાથી થઈ શકે છે તેના વિશે વિગતવાર માહિતી આપવામાં આવી હતી. બીજા દિવસે ઇન્ટરન નોલેજ સિસ્ટમ્સ ઉપર વર્કશોપનું આયોજન થયેલ જેમાં એક્સપર્ટ શુભમ સામાણી દ્વારા ભારતીય જ્ઞાન પરંપરા પર

વિદ્યાર્થીનીઓને ભક્તિના પ્રકાર, રાખાના અસ્તિત્વનું રહસ્ય, વેદ, પુરાણ વગેરે પર માર્ગદર્શન આપ્યું હતું. ત્રીજા દિવસે ઓર્ગેનિક ઓવરના વર્કશોપનું આયોજન કરાયેલ, જેમાં એક્સપર્ટ નિલેશ કારાવદરાએ ઓર્ગેનિક ખેતી કઈ રીતે કરવામાં આવે છે તેના વિશે વિદ્યાર્થીનીઓને માહિતગાર કરેલ. ચોથા દિવસે ભુટી એન્ડ વેલનેસનો વર્કશોપ ગોઠવવામાં આવેલ જેમાં એક્સપર્ટ મિસ કાજલ ભૂતિયા દ્વારા

અવનવી હેર સ્ટાઈલ તેમજ વિશેની જાણકારી પ્રેક્ટિ આપેલ. વર્કશોપના છે વિદ્યાર્થીનીઓને પ્રિન્સિપાલ ડા. વાઈસ પ્રિન્સિપાલ પ્રો. ચોહિણીયા જાગૃત, ઇન્સિરા ડિપાર્ટમેન્ટના હેડ ડો. કેતકી પંડ્યા અને મિસ પારુલ શુક્લાના હસ્તે સર્ટિફિકેટ ડિસ્ટ્રીબ્યુશન કરવામાં આવ્યું હતી. આ કાર્યક્રમનું સંચાલન ઇન્સિરા ડિપાર્ટમેન્ટના મિસ અદિતિ દવે તેમજ મિસ પારુલ શુક્લાએ કર્યું હતું.

13







**GURUKUL MAHILA ARTS & COMMERCE COLLEGE PORBANDAR**

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

# **CERTIFICATE**

**OF APPRECIATION**

This is to certify that

**Ms. Anjali K. Keshwala**

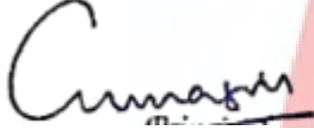
has successfully completed the one-day workshop

on

**"Film Studies"**

conducted on 30th January 2025.

**Shri Chetan Dave**  
Expert

  
**Dr. Anupam Nagar**  
Principal



**GURUKUL MAHILA ARTS & COMMERCE COLLEGE PORBANDAR**

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

# **CERTIFICATE**

**OF APPRECIATION**

This is to certify that

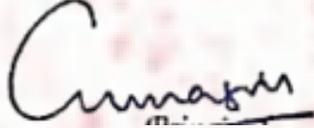
**Ms. Anjali K. Keshwala**

has successfully completed the one-day workshop  
on

**"Beauty and Wellness"**

conducted on 30th January 2025.

**Smt. Goswami**  
**Expert**

  
**Dr. Anupam Nagar**  
**Principal**



**GURUKUL MAHILA ARTS & COMMERCE COLLEGE PORBANDAR**

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

# CERTIFICATE

OF APPRECIATION

This is to certify that

**Ms. Anjali K. Keshwala**

has successfully completed the one-day workshop  
on

**"Artificial Intelligence"**

conducted on 06th February 2025.

**Shri Hiren Pankhaniya**  
Expert

  
**Dr. Anupam Nagar**  
Principal



**GURUKUL MAHILA ARTS & COMMERCE COLLEGE PORBANDAR**

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

# CERTIFICATE

OF APPRECIATION

This is to certify that

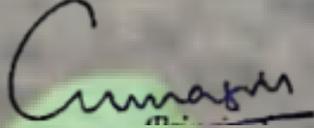
**Ms. Anjali K. Keshwala**

has successfully completed the one-day workshop  
on

**"Organic Grower"**

conducted on 30th January 2025.

**Shri Nilesh Karavadra**  
Expert

  
**Dr. Anupam Nagar**  
Principal

## Health, Hygiene, Safety and Household First-Aid Nursing Workshop



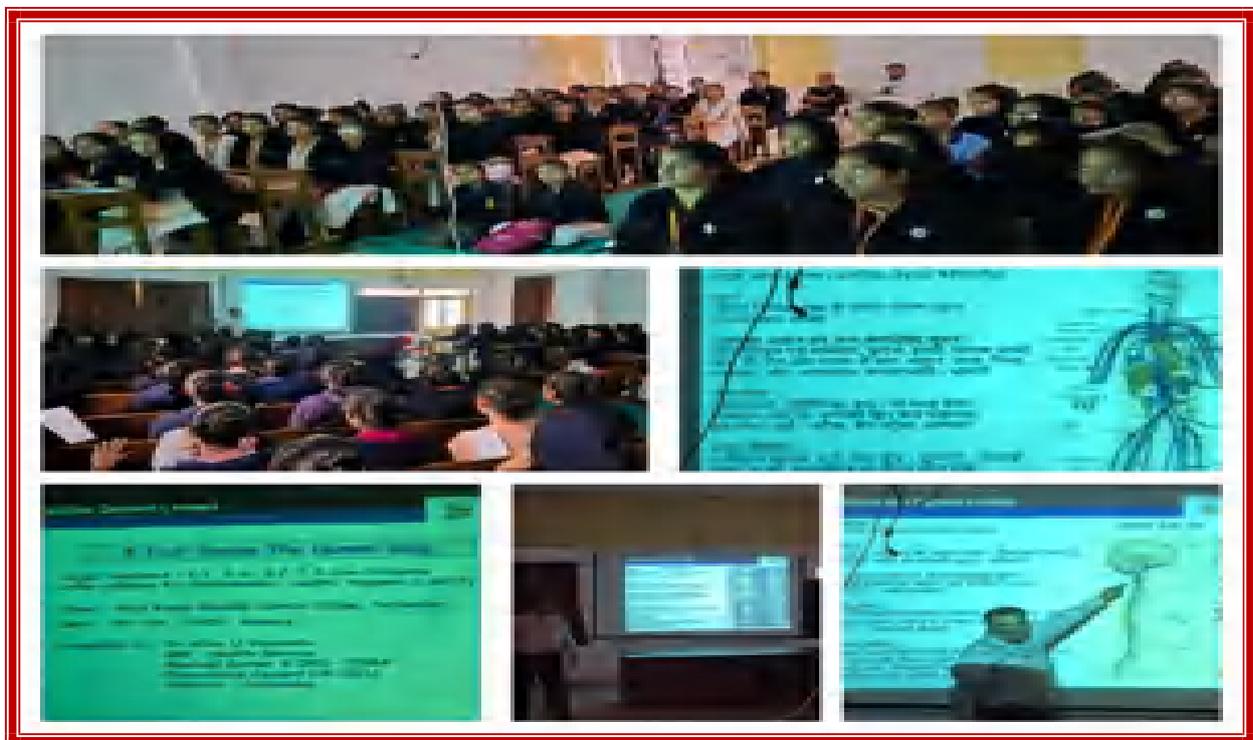
### Inauguration Ceremony & Day - 01



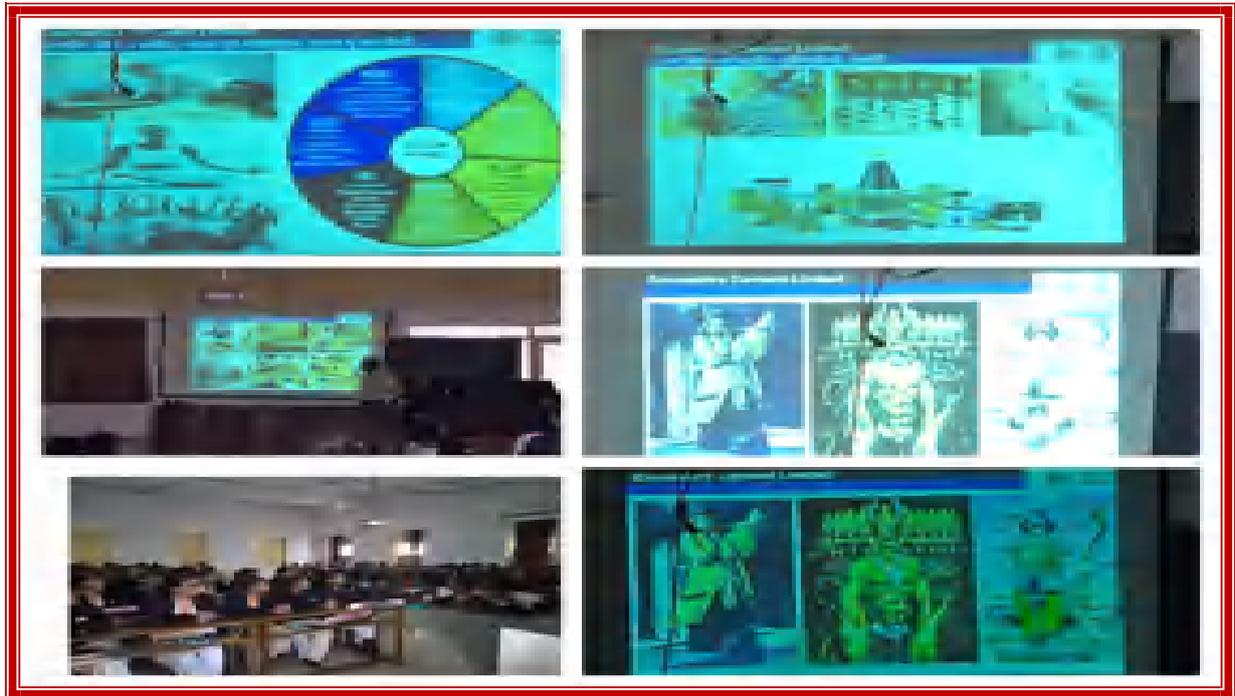
## Day - 02



## Day - 03



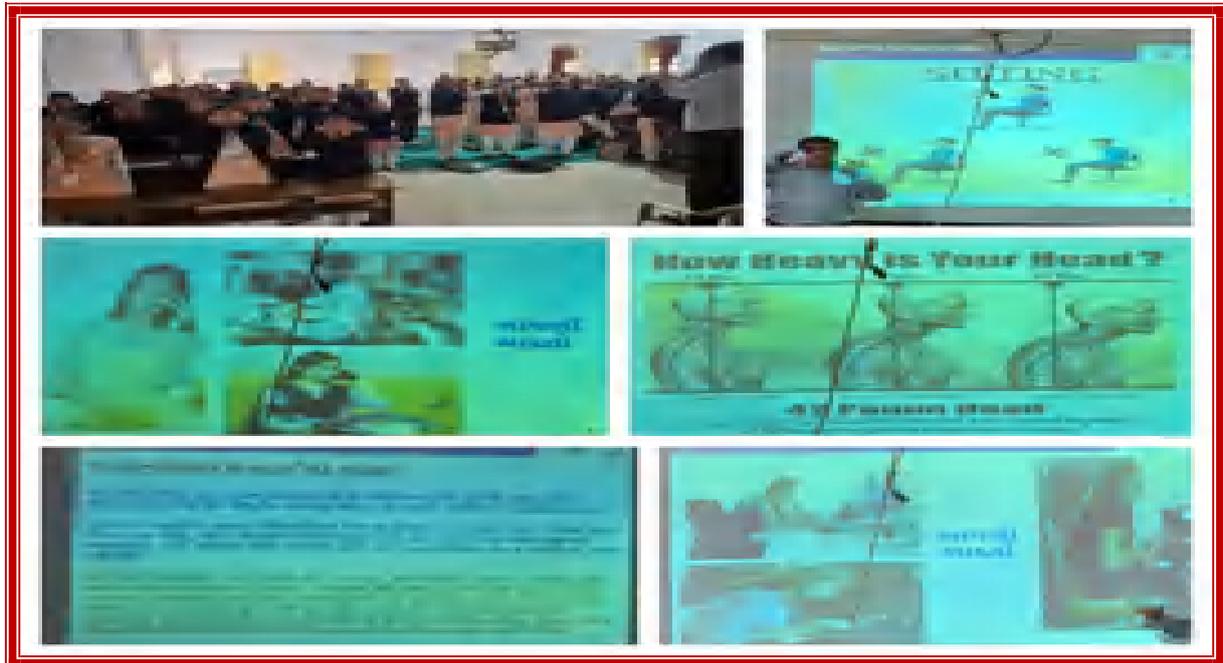
## Day - 04



## Day - 05



## Day - 06



## Day - 07 & Valedictory Ceremony



**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	nagaparat961@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@gmail.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	dwarkadhiscenterprise@gmail.com
25	Sejal D. Goraniya	39 / 50	sejal6471@gmail.com
26	Divya K. Goraniya	43 / 50	aavadamodhavadiya@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	Iyod K. Godhaniya	45 / 50	missgodhaniya@gmail.com
43	Kajalben J. Mori	40 / 50	menkaja901@gmail.com
44	Shivani R. Sundavadra	44 / 50	sundavadrashivani@gmail.com
45	Aran Odedra	42 / 50	articodedara9@gmail.com
46	Bhumika Makwana	35 / 50	bbumikamakwana24@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	bbaktisale21@gmail.com
52	Meena R. Nadiyadhara	44 / 50	nadiyadha-meenu@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	48 / 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	devughla@gmail.com
61	Manasvi A. Badarshahi	46 / 50	manasvibadarshahi0805@gmail.com
62	Nita B. Odedara	37 / 50	nishaodedara21@gmail.com
63	Sejal P. Khunt	44 / 50	sahilkhunt990@gmail.com
64	Khushali A. Gimari	46 / 50	khushigimari3@gmail.com
65	Krishna S. Odedara	45 / 50	krishnaodedara27@gmail.com
66	Neha P. Odedra	44 / 50	odedraneha41@gmail.com
67	Viraj M. Buhecha	43 / 50	buhechaviraj@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	sonuodi08@gmail.com
72	Priya N. Solanki	35 / 50	priyasolankipriya1509@gmail.com
73	Riya N. Thanki	34 / 50	thankibhgyenji@gmail.com
74	Dhruvi	43 / 50	porbandardarshn@gmail.com
75	Rajeshwariba A. Jethwa	42 / 50	ramnoble278@gmail.com
76	Nathi D. Shanla	39 / 50	saraladeva3@gmail.com
77	Priya N. Modhvadiya	42 / 50	modhvadiyapriya19@gmail.com
78	Krupali H. Solanki	42 / 50	krupaliceel1@gmail.com
79	Varsha M. Mori	42 / 50	varshamori22@gmail.com
80	Jushana B. Vadhel	47 / 50	vadhelpruthvik129@gmail.com
81	Priyanka C. Ladva	36 / 50	priyankaladva91@hotmail.com

82	Charmi Solanki	40 / 50	charmisolacharmisolanki2710@gmail.com
83	Aarti K. Odedra	29 / 50	karnodedra62@gmail.com
84	Manshi Dhokiya	42 / 50	kavshikdbokiya@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@gmail.com
93	Reshma B. Daki	40 / 50	bbautikdaki055@gmail.com
94	Mitali A. Kanani	47 / 50	ashokkanani280@gmail.com
95	Trupti D. Karena	50 / 50	dhruvithanki04@gmail.com
96	Khushi	39 / 50	paramatrani3@gmail.com
97	Sanjana V. Ludariya	37 / 50	sunnyludariya@gmil.com
98	Hetal K. Modhavadiya	35 / 50	kanamodbavadiya04@gmail.com
99	Nidhi R. Chudasama	44 / 50	bhavesbbhai9109873@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	ranabhai pooja@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	sureshgohe1198@gmail.com
115	Janvi K. Gohel	41 / 50	kamleshgohe11315@gmail.com

શાંતીપ :

ક્રમિક :

વિદ્યાર્થીનું નામ : \_\_\_\_\_ : વિદ્યાર્થામ. : \_\_\_\_\_

પ્ર-૧: -ફર્સ્ટ-એડ બોક્સમાં નીચેની વસ્તુ ના કોષ.

- 1 વિપ્રસ્ટક 2 ગ્લુકોઝ-પાવડર 3 સુલોન્ટસ

પ્ર-૨: -પ્રાથમિક ટીપ્પર આપતા પહેલા નિમ્નલેખિત કાર્ય સૌપ્રથમ કરવું.

- 1 છાત્રાક્રમના કાષ્ઠને સાબુ , ડેટોલ કે સેબવોન થી ધોવા  
2 જોનાથી ડાબા થાઇ તેને સાબુ , ડેટોલ કે સેબવોન થી ધોવા  
3 ટીપ્પરને પોતાના ક.જ. પ્રાપ્ત , ડેટોલ કે સેબવોન થી ધોવા.

પ્ર-૩: -નુંક-મારમાં પ્રાથમિક સારવાર ઠેલી જોઈએ

- 1 બ-રુનો સેડ કરવો 2 બરનોલ ક્રિમ વગ.ડવું 3 ટીપ્પર બેન્કોટના થનાડવું

પ્ર-૪: -કપાલેજા ઘાવમાં સ્કાન્સાપ અટકાવવા ઘાવ પર..

- 1 બ-રુનો સેડ કરવો 2 ઘાવ પર ડેટોલ ન કરવું 3 ઘાવ પર ક્લોરોક્સી બાટો બાંધવો

પ્ર-૫: -અસ્થિમાં ઘામાં ઘાટીને પીડાઓ.કી કરવા પ્રાટે..

- 1 અ.સિએન વાળ. અ.તને ઠવાવવું.  
2 અ.સિએનવાળા વાજને સ્ક્રબવગન થતું અટકાવવું.  
3 ટીપ્પરને સાવને ઠંડા પાણીમાં ડબોળવો

પ્ર-૬: -વરના ફર્સ્ટ એડ બોક્સ માંથી અથવા મોટા સુ-બાજ કે સ્કાફ વડે કોઈપ્રકારનું

- નીચેની પાટી ધાલો શકાય  
1 ચોરસ ઘાટો 2 ત્રિશીલ્પીય ઘાટો 3 લંબચોરસ પાટી

પ્ર-૭: -ઘાટોના ભાગ માટે શ્રેષ્ઠ પ્રાથમિક ટીપ્પર

- 1 વર પાણી છે 2 કંડુ પાણી છે 3 આર.ઓ નું પાણી છે

પ્ર-૮: -ઈલેક્ટ્રીક અથવામાં અવલોક વસ્તુ તરીકે વાડાડની પટ્ટી..

- 1 તેજ વગડેવું. હોવી જોઈએ 2 સીવી હોવી જોઈએ 3 ગોટી હોવી જોઈએ

પ્ર-૯: -આડા અને ટકરીમાં ઘરમદ્ય વિધવારમાં શું ન આપી શકાય?

- 1 કોર્કા 2 ઓ.આર.એસ 3 કાયમચુર્ક

પ્ર-૧૦: -ડાઇવિંગ કરતી વખતે કંમેશા વેડીએ શું કરવું જોઈએ?

- 1 સાટી, ડ્રાઇને ક્લિન્સપ કરવું જોઈએ  
2 અડપથી વાકન વગાવવું જોઈએ  
3 મોબાઇલનો તિયરોન કરવી ન ભૂલવી

પ્ર-૧૧: -વવિગના તેજનો ટીપ્પર

- 1 ઠાંતના દુખાવા માટે 2 આંબુના દુખાવા માટે 3 ડાબા દુખાવા માટે

પ્ર-૧૨: - એલર્જી અથવા વેપ કે પછી પ્રદુષણને લીધે આસ મડવાથી નિમ્નલેખિત એમ અસરકારક થાય છે.

- 1 ફેફસા 2 શ્વેતીઓ 3 લીવર

પ્ર-૧૩: - શરીરનું વાજનમાં વ્યવસ્થિત વાજે એ માટે નિમ્નલેખિત માંથી શું કરવું જરૂરી છે?

1. ભારે બ્રેકફાસ્ટ, મધ્યમ વંચ અને હળવું દિનર  
2. હળવો બ્રેકફાસ્ટ, મધ્યમ વંચ અને ભારે દિનર  
3. મધ્યમ બ્રેકફાસ્ટ, ભારે વંચ અને ભારે દિનર

પ્ર-૧૪: - તે ઝેર છે. તેને રોકવાથી ખુબજ નુકસાન થાય છે.

1. નયણોરી 2. પેશાબ 3. સ્વપ્ન

પ્ર-15:- નીચે દર્શાવેલી ચિકિત્સા પદ્ધતિ બિનભારતીય પદ્ધતિ છે.

- 1 આયુર્વેદ 2 પ્લાસ્ટિક ચિકિત્સા 3 ઓંચાપદ્ધી

પ્ર-16:- \_\_\_\_\_ ના તણ પ્રકારો છે - સામ્ય, કસ્ટમાપ્ય અને અસામ્ય.

- 1 સ્વચ્છતા 2 આરોગ્ય 3 રોગ

પ્ર-17:- વાહરસ એટલે...

- 1 જીનાજુઓ 2 વિનાજુઓ 3 કીટાજુઓ

પ્ર-18:- એન્ટિબાયોટિક્સ એટલે...

- 1 બેક્ટેરિયા ચેપને દૂર કરનારી દવા  
2 વાહરસના ચેપને દૂર કરનારી દવા  
3 વિરસાઉટસના ચેપને દૂર કરનારી દવા  
4

પ્ર-19:- ડેન્ગ્યુ નીચેના કોટકથી થાય છે.

- 1 માખી 2 ચામડ 3 મચ્છર

પ્ર-20:- ખુલ્લા ખાનપાન ઉપર માખી બેસવાથી તે ભોજન આરોગ્યમાં થઈ શકે છે.

- 1 સ્વાસ્થ્યકેન્દ્ર 2 કાંચના 3 પ્લેસ્ટિક

પ્ર-21:- કો-ઓર્ડ ઉપર જો કસ્ટમાઈલ્ડ્સ હોય તો...

- 1 સામકી ઉપર રેજિસ્ટ્રેશન - માંડવી માટે છે  
2 કમ્પ્યુટર સાઈટ-ડાઉન થઈ જાય છે  
3 કો-ઓર્ડિનેશન સ્વરૂપે દાખલ થાય છે

પ્ર-22:- વિવિધ ચેપજન્ય રોગોના સંક્રમણથી બચવા નિમ્નલેખિત માંથી સું કરાવવું આવશ્યક છે?

- 1 કુટુંબનિયોજન 2 એડવુપ્રેશર 3 સ્ત્રીકરણ

પ્ર-23:- લોકોમાં સ્ત્રેષ તણ પકારના લટકો માંથી રોગ સામે લડવા સૈનિકાનું કાર્ય આ થઈ શકે છે.

- 1 તાલકાશ 2 ચેતકાર 3 તાલકાશ

પ્ર-24:- સ્પોડામાં સેરના સિલિન્ડરમાં આગ લાગે તો નિમ્નલેખિત સ્વ-કાર્ય કરવું અને ધરનાભોને કરવાનું કેલવું. 7

- 1 કમ્પાઈ સિલિન્ડરનો નજીક જઈ સોબે આગ બુઝાવવી  
2 કમ્પાઈને તેજવાનું કરી, બાહરના વીટીને આગ કરે એવી રીતે જઈ  
3 શીનું કમ્પાઈ સિલિન્ડરની ઉપર વીટી સોબે બીને કમ્પાઈ વીટીને તરફ જઈ સોબે બુઝાવવાની કાર્ય કરવી

પ્ર-25:- \_\_\_\_\_ - એ સપ્લ્સ માલકાર છે. તેને હરોજ લેવું જોઈએ.

- 1 હા 2 રોજ 3 વચ્ચે

પ્ર-26:- એનર્જી અને શક્તિ માટે ખોરાકમાં નીચે દર્શાવેલ તત્વતાળા ખાવવાનું જેમકે કોબા, વાળ, મકાઈ, માંડવી વગેરે લેવું આવશ્યક છે કારણકે તેમાં છે...

- 1 પાણી 2 ચરબી 3 કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ

પ્ર-27:- વધુ જાત, બહેટા, મિલકાત, કસ્ટમાપ્ય વગેરે ખાવાની આદતથી શું થાય?

- 1 વળાઈ 2 વજન 3 વાળ

પ્ર-28:- આસાં કિડનીના યોગ્ય કાર્ય માટે જરૂરી પ્રોટીન અને પ્રોટીન સરપૂર લેવું છે.

- 1 નારિયેળના ફી 2 કોફી 3 કોકાકોલા

પ્ર-29-પ્રાણ મિડ સારવાર એટલે...

- 1) ઓક્સિજન દરમ્યાન આપતી સારવાર
- 2) કોરિપ્ટેબ પ્લોયતા પહેલા અખર્ત સારવાર
- 3) હોસિટાલમાં આપતી સારવાર

પ્ર-30-હીપથુટા પર કામ કરતી વખતે...

- 1 મોનિટર રેસન પ્રશ્નનાર આંખન થવલે રાખવી
- 2 મોનિટર સ્ક્રી આંખની સહેજ ઉપરના ગેવને રાખવી
- 3 મોનિટર રેસન આંખની ગરજ નીચેના વેળે રાખવી

પ્ર-31-સાત એકજ મુદાવાં વાંધા સપથ સુધી કામ કરતી વખતે હેટની મિનિટે વિરામ લેવો જોઈએ?

- 1 ૨૬ થી ૩૦ મિનિટે
- 2 ૬૦ થી ૯૦ મિનિટે
- 3 ૧૬ થી ૨૦ મિનિટે

પ્ર-32-દાઘ વડે સાફ સફાઈ કરતી વખતે...

- 1 જમણા ક ઘનો ઠીપચાંચ કરવાં
- 2 ડાબા દાઘનો ઉભોચ કરવો
- 3 અંત્ર દાઘનો વારા કરતી ઠીપચાંચ કરવો

પ્ર-33-એર્ગોનીમિક્સ - એ માનવ શરીરની..... વિજ્ઞાન છે.

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

પ્ર-34-અધોગ પાટ્ટિથી ભારે વજન ઉંચકવાથી ..

- 1 મ ઘાનો ડુખવો થાય છે
- 2 જલ્મનો ડુખવો થાય છે
- 3 કમર અને ડોકનો ડુખવો થાય છે

6

પ્ર-35-એસ સિમિલરની ડિમિવરી લેતી વખતે કઈ રિંગ થોડ કરશો?

- 1 સી રીંગ
- 2 ગ્રો રીંગ
- 3 પી રીંગ

પ્ર-36-ધરમાં જાન લેવા આજ લાગે તો સૌપ્રથમ શું કરશો?

- 1 અમલની વસ્તુઓને સાચવશો
- 2 જાન લેવા બુલાવાની માંગીશ કરશો
- 3 સવધાન સ્થળે જવાનું કી.શીપ કરશો

પ્ર-37-ધરમાં જો બાહી.....હોય તો વપસોને ડખા ઘવાની સંભાવના છે

- 1 ધનક અને ડિઝાઇન વાળી
- 2 ચિકાચ અને સીન ડા.વ.ળી
- 3 હોટી અને ધૂળરક્તિ

પ્ર-38-એસ વીઝીજ જેવી વાસ જાણ્યા તો...

- 1 બાટલો જાતે જ સ્થિર કરવા કોશિશ કરવી
- 2 બાટલો ગ્ર.કે. કરી સુવાઈવો રાખી લેવી
- 3 ડુરલજ રિવરિંગ માટે ઓથોરાઈઝડ ડોક્ટરની સપર્ક કરવી

પ્ર-39-આડા-કીલ્ટો વુ ઘાનવો વગેરેમાં અપાતા ઓ.આર.એસ. એટલે...

- 1 ગ્વોરા સિદાઈડેશન સુપ
- 2 ગ્વોરા સિદાઈડેશન સુપ
- 3 ગ્વોરા સિદાઈડેશન સો.ટ

પ્ર-40- જ્ઞાતીરિક સ્વચ્છતા માટે નીચે દર્શાવ્યામાંથી સું નિપચિતપણે કરવું જરૂરી છે?

- 1 રાજ
- 2 માન
- 3 ઘન

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

1. જુટેબેગ અને સ્ટીલની બોટલ
2. પ્લાસ્ટિકના ઝબલા અને બોટલ
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-42:- પહેલું સુઅ તે?.....

1. ભણ્યા ગણ્યા
2. જાતે નર્ચા
3. હર્ચા ફર્ચા

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

1. સુખ
2. સમૃદ્ધિ
3. સ્વચ્છતા

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

1. ઉક્ષતા ગરમપાણીમાં પેહલા પવાળીને પછી ધોવો
2. ઠંડાપાણીમાં પવાળી અને પછી ધોવો
3. મીઠાનાપાણીમાં પવાળીને 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 હમાયેલ પૈસો
2. ઇન્કમેટેક્સ વિભાગ
3. કાળુધન

પ્ર-42:- માનવ શરોરમાં નાના-મોટા થઈને કુલ હાડકાઓની સંખ્યા

1. 370
2. 170
3. 270

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

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

પ્ર-50:- રક્તપરિવહનતંત્ર એટલે શરોરનો 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. Keshwala	50 / 50
3	SECOND	Varsha P. Keshwala	49 / 50
4		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. Dhruti 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. Shekhna Vafa  
Course Coordinator

  
Dr. Milan Vasavada  
Lead Expert Faculty

  
Dr. Anupam Nagar  
Principal

**ARSHADAT**  
PRINCIPAL  
Gurukul Mahila Arts & Commerce College  
PORBANDAR



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

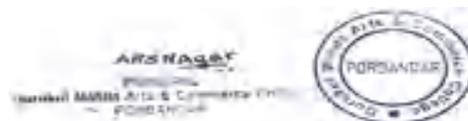
Under the inspiration and guidance of Dr. Anupam Nagar, Principal of Gurukul Mahila Arts and Commerce College, managed by Arya Kanya Vidyalaya Trust and founded by Rajratna Shreshthi Shri Nanjibhai Kalidas Mehta, a seven-day workshop on **Health and Hygiene** was successfully conducted. The event was 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



વેબીન્ટરબર



આર્થે કન્યા વિદ્યાલય ટ્રસ્ટ સંચાલિત ગુરુકુળ મહિલા આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજના પ્રાચાર્ય ડૉ. અનુપમ નાગર ની પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન થી, હેલ્થ કેર કમિટીના અધ્યક્ષા શોભનાબહેન વાવાના સંયોજનાથી અને સુબાટુ સંચાલનથી , કમિટીના સભ્ય અને પર્યાવરણ વિષયના અધ્યાપક સુભમ્ ભાઈ સામાણીના સહયોગથી તથા કમિટીના સભ્ય કિરણ બહેન ઓડેરાની જહેમતથી અને સૌરાષ્ટ્ર સિમેન્ટ સિમિટીના સી.એ.ઓ નરેન્દ્ર સિંહના સહકારથી ડૉ. મિલનભાઈ વસાવડા અને તેમની ટીમના બે સભ્યો અજયભાઈ ધાવડા અને વિપુલાબહેન ગરેજા દ્વારા સાત દિવસ સુધી દરરોજ અલગ અલગ વિષયો જેવા કે પ્રાથમિક સારવાર, કોમ લેક્ટરી, વિવિધ પ્રકારના વેગો અને તેની તકેડારી, પોષક આહાર તેનું પાચન-હજન, તથા કોઈપણ પ્રકારની ઈજાઓ દરમિયાન જુદા જુદા પ્રકારના પાટાઓ તથા ધરેલું તેમજ બાહરી અકસ્માતો દરમિયાન કઈ પ્રકારની સારવાર લેવી, અર્ગનોપિક્સ પર્યાવચ્ચાન આપવામાં આવ્યું હતું અને સુભ તથા સુબાટુ રૂપે, સરખ અને વિશિષ્ટ શૈલીમાં માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું હતું.

આ વર્કશોપના અંતિમ પડાવ પર પૂર્ણમુક્તિ સર્પકમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. સમગ્ર કાર્યક્રમના

સંચાલનનો દોર હેલ્થ કેર કમિટીના અધ્યક્ષા શોભનાબહેન વાવા એ સંભાળ્યો હતો. તેઓએ મહેમાનોનું સાબ્દિક 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 ધાવડાનું તથા શ્રી સુભમ્ ભાઈ સામાણી દ્વારા શ્રી વિપુલાબહેન ગરેજાનું મોમેન્ટો આપીને સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું.

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

સ્વચ્છતા પ્રાપ્ત બને તે હેતુથી પુ. જી. સી. અંતર્ગત આ કોર્સ ખૂબ જ જરૂરી છે. ત્યારબાદ ડૉ. મિલનભાઈ વસાવડા એ કૃતજ્ઞતાનો ભાવ વ્યક્ત કરતા જણાવ્યું હતું કે, સુર્વ પાસેથી જે રીતે ઉર્જા 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 સુભમ્ ભાઈ સામાણી દ્વારા તેમની વિશિષ્ટ શૈલીમાં આભાર વ્યક્ત કરવામાં આવ્યો હતો.

આ સમગ્ર વર્કશોપ અને કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા માટે શોભનાબહેન વાવા, સુભમ્ ભાઈ સામાણી, કિરણબહેન ઓડેરા તથા વિદ્યાર્થી પ્રતિનિધિ કાનાલી મિતાલી, ઓડેરા જોગલ, મંડી બાગેલી, રાજ પરમાર, જોષી ખુશી અને લીદર જનસી દ્વારા ખૂબ જહેમત ઉઠાવવામાં આવી હતી.



સાહિત્ય અકાદેમી



સાંસ્કૃતિક મંત્રાલય  
ભારત સરકાર

## સાહિત્ય અકાદમી

દ્વારા



ગુજરાત સાહિત્ય અકાદમી, ગાંધીનગર  
ગુરુકુળ મહિલા આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજ, પોરબંદર  
અને નવરંગ સાહિત્ય સંગીત કલા પ્રતિષ્ઠાન, પોરબંદરના  
સંયુક્ત ઉપક્રમે આયોજિત

### • ગુજરાતી સાહિત્ય : હાલરડાં અને લગ્નગીતો •

વિષયક પરિસંવાદમાં સૌને સાદર નિમંત્રણ

સ્થળ: ગુરુકુળ મહિલા આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજ સભાગૃહ, પોરબંદર, ગુજરાત  
શનિવાર, ૧ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૫

#### • કાર્યક્રમ •

ઉદ્ઘાટન સત્ર: સવારે ૧૧.૦૦ થી બપોરે ૧૨.૩૦

સ્વાગત વક્તવ્ય: ઓમ પ્રકાશ નાગર, પ્રભારી અધિકારી, સાહિત્ય અકાદમી, ક્ષેત્રીય કાર્યાલય, મુંબઈ

આરંભિક વક્તવ્ય: અનુપમ નાગર, પ્રાચાર્ય, ગુરુકુળ મહિલા આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજ, પોરબંદર

ઉદ્ઘાટન વક્તવ્ય: નરોત્તમ પલાણ, સુપ્રસિદ્ધ ગુજરાતી સાહિત્યકાર

અધ્યક્ષીય વક્તવ્ય: ભાગ્યેશ જહા, સંયોજક, ગુજરાતી પરામર્શ મંડળ, સાહિત્ય અકાદમી

આભારવિધિ: લાખણશી ગોરાણિયા, પ્રમુખ, નવરંગ સાહિત્ય સંગીત કલા પ્રતિષ્ઠાન, પોરબંદર

#### • ભોજન •

ચર્ચા સત્ર : બપોરે ૧.૩૦ થી ૩.૩૦

અધ્યક્ષ: બલરામ ચાવડા

#### • આલેખ-પાઠ •

અરવિંદ બારોટ ગુજરાતી સાહિત્ય અને હાલરડું  
પ્રતાપસિંહ ડાભી 'હાકલ' ગુજરાતી સાહિત્ય અને હાલરડું  
ભીમજી ખાંચરિયા ગુજરાતી સાહિત્ય અને લગ્નગીત  
સંજય પટેલ ગુજરાતી સાહિત્ય અને લગ્નગીત

આભારવિધિ: સ્નેહલ જોશી

સંપર્ક: 022-24135744

ઈ-મેલ: secretary@sahitya-akademi.gov.in

po-romumbai@sahitya-akademi.gov.in

વેબસાઈટ: http://www.sahitya-akademi.gov.in













