

Blood Donation & Blood Grouping





 **GPS Map Camera**

Porbandar, Gujarat, India

Q-8, Khapat, Gurukul, Porbandar, Gujarat 360579, India

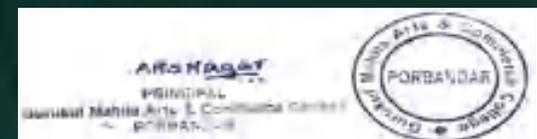
Lat 21.655995°

Long 69.615645°

03/08/24 10:10 AM GMT +05:30



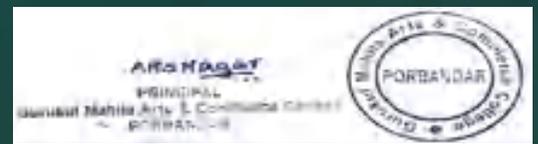
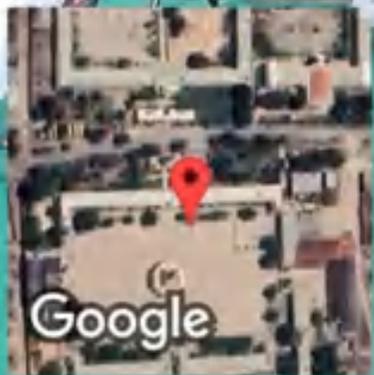
Google





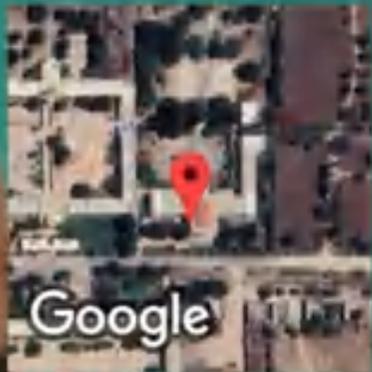
 **GPS Map Camera**

Porbandar, Gujarat, India
15, Khapat, Gurukul, Porbandar, Gujarat 360579, India
Lat 21.655188°
Long 69.614895°
03/08/24 09:50 AM GMT +05:30





 **GPS Map Camera**



Google

Porbandar, Gujarat, India
Q-8, Khapat, Gurukul, Porbandar, Gujarat 360579, India
Lat 21.656003°
Long 69.615647°
03/08/24 09:48 AM GMT +05:30

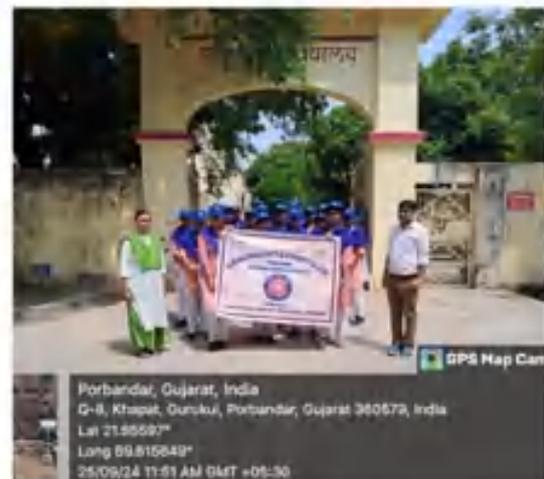




ARSHADAT
PRINCIPAL
Gurukul Mahila Arts & Commerce College
PORBANDAR



Awareness Lecture & Visit to Bird Sanctuary



ARSHADAT
PRINCIPAL
Gurukul Mahila Arts & Commerce College
PORBANDAR





ARSHAGAR
PRINCIPAL
Gurukul Mahila Arts & Commerce College
PORBANDAR







ARSHADAT
PRINCIPAL
Gurukul Mahila Arts & Commerce College
Porbandar



Expert Lecture on Pranayam by Swami Adityanathji and Swami Sanatandevji







Self-Defence Training







CCC & Tally Courses



ARSHAD
PRINCIPAL
Gurukul Mahila Arts & Commerce College
PORBANDAR





Thalassemia Awareness Session



ARSHADAT
PRINCIPAL
Gurukul Mahila Arts & Commerce College
PORBANDAR



SCL, Field Visit



ARSHADAT
PRINCIPAL
Gurukul Mahila Arts & Commerce College
PORBANDAR



SCL, Field Visit



ARSHAGAT
PRINCIPAL
Gurukul Mahila Arts & Commerce College
PORBANDAR



SCL, Field Visit



ARSHABAT
PRINCIPAL
Gurukul Mahila Arts & Commerce College
PORBANDAR



SCL, Field Visit



ARSHADAT
PRINCIPAL
Gurukul Mahila Arts & Commerce College
POSBANDAR



SCL, Field Visit



ARSHAGAT
PRINCIPAL
Gurukul Mahila Arts & Commerce College
PORBANDAR



SCL, Field Visit



ARSHAD
PRINCIPAL
Gurukul Mahila Arts & Commerce College
PORBANDAR





Inangnration 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 | Dhruiti 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 | nagaparbai961@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 | bahukuchhadiya55@gamil.com |
| 16 | Aarya A. Donga | 49 / 50 | asu273772@gmail.com |
| 17 | Krutika P. Dave | 49 / 50 | krutikadavep@gmail.com |
| 18 | Mansi A. Ravai | 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 | aavadamodhawadiya@gmail.com |
| 27 | Shital A. Modha | 43 / 50 | shitalmodha23@gmail.com |
| 28 | Priya R. Odedara | 38 / 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 | bypergirl1358@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 | bhomikamakawana24@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 | nadiyadharameena@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 | devughatla@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. Girmari | 46 / 50 | khushigirmari3@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 | sonuodir08@gmail.com |
| 72 | Priya N. Solanki | 35 / 50 | priyasolankipriya1509@gmail.com |
| 73 | Riya N. Thanki | 34 / 50 | thankibhgvnaji@gmail.com |
| 74 | Dhruvi | 43 / 50 | porhandardarshn@gmail.com |
| 75 | Rajeshwariba A. Jethwa | 42 / 50 | ramnoble278@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 | krupaliceel1@gmail.com |
| 79 | Varsha M. Mori | 42 / 50 | varshamori32@gmail.com |
| 80 | Jushana 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 | pathamirupa27@gmail.com |
| 91 | Harshida K. Parmar | 36 / 50 | harshidap951@gmail.com |
| 92 | Anjali N. Odedara | 44 / 50 | anjaiodedara98@gmail.com |
| 93 | Reshma B. Dakt | 40 / 50 | bhautikdakti055@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@gmail.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 | miratijogia@gmail.com |
| 104 | Pooja R. Odedara | 36 / 50 | ranabhajipooja@gmail.com |
| 105 | Varsha Odedara | 45 / 50 | odedaravursha75@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@gmail.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 |

કારીબ :

સમય :

વિદ્યાર્થીનો નામ : _____ ; વિદ્યાભ્યાસ : _____

પ્ર-૧:-કર્ટ-એડ બોક્સમાં નીચેની વસ્તુ ના હોય

1 વિપરિતિક 2 મથુકોઝ-પાવડર 3 સ્પોન્ટેસ

પ્ર-૨:-પ્રાથમિક ઉપચાર ખાપતા પહેલા નિમ્નલેક્ષક કાર્ય સીપ્રથમ કરવું.

1 ઇજાગ્રસ્તના હાથને સાબુ , કેટોલ કે ઇવલોન થી ધોવા
2 જોનાથી ઇજા થઇ તેને સાબુ , કેટોલ કે ઇવલોન થી ધોવા
3 ઉપચારકે પોતાના હાથ સાબુ , કેટોલ કે ઇવલોન થી ધોવા

પ્ર-૩:-મુંઢ-મારમાં પ્રાથમિક સારવાર દેવી જોઈએ

1 બરફનો સેડ કરવો 2 બરનોથ કિમ થવાડવું 3 ટીથર બેન્ગ્રીઇન થવાડવું

પ્ર-૪:-કપાયેલા ઘાવમાં રક્તસ્રાવ અટકાવવા ઘાવ પર...

1 બરફનો સેડ કરવો 2 ઘાવ પર કંઈજ ન કરવું 3 ઘાવ પર દબાવણથી પાટો બાંધવી

પ્ર-૫:-અસ્થિભંગમાં દર્દીને ઘીડા ઓછી કરવા માટે...

1 અસ્થિભંગ વાળા ભાગને હલકાવવો
2 અસ્થિભંગવાળા ભાગને હલનચલન થવું અટકાવવું
3 ઇજાગ્રસ્ત ભાગને ઠંડા પાણીમાં ઝમોળવો

પ્ર-૬:-ચરના કર્ટ-એડ બોક્સ માંથી અપવા મોટા રુમાલ કે સ્કાર્ફ વડે ઇજાગ્રસ્તને નીચેનો પાટો બાંધી શકાય

1 થોરસ પાટો 2 ચિકીઝીય પાટો 3 લબથોરસ પાટો

પ્ર-૭:-હાઝેલા ભાગ માટે શ્રેષ્ઠ પ્રાથમિક ઉપચાર

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

પ્ર-૮:-હલેક્ટ્રીક આંધકામાં અવાહક વસ્તુ તરીકે વાહડાની પટ્ટી...

1 તેજ થવાડેવી હોવી જોઈએ 2 ભીની હોવી જોઈએ 3 ઘેરી હોવી જોઈએ

પ્ર-૯:-ઝડા બને ઈસ્ટીમાં થરગધ્ય ઉપચારમાં શું ન આપી શકાય?

1 કોફી 2 ઓ.બાર એસ 3 કાચમથૂર્ણ

પ્ર-૧૦:-ડ્રાઇવિંગ કરતી વખતે હેમેસા બેડીએ શું કરવું જોઈએ?

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

પ્ર-૧૧:-શવિંગ ના તેવનો ઉપયોગ

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

પ્ર-૧૨:- એવર્જી અથવા ચેપ કે પછી પ્રદુષણને લીધે ત્વસ ચડવાથી નિમ્નલેક્ષક અંગ અસરગ્રસ્ત માય છે.

1 ફેફસા 2 કીડનીઓ 3 લીવર

પ્ર-૧૩:- શરીરનું માનનતંત્ર વ્યવસ્થિત થાવે એ માટે નિમ્નલેક્ષક માંથી શું કરવું જરૂરી છે?

1 ભારે બોક્કાસ્ટ, મધ્યમ થંચ અને હળવું કિનર
2 હળવો બોક્કાસ્ટ, મધ્યમ થંચ અને ભારે કિનર
3 મધ્યમ બોક્કાસ્ટ, ભારે થંચ અને ભારે કિનર

પ્ર-૧૪:- 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:- _____ થી ત્રણ પ્રકારો છે - સાધ્ય, કદસાધ્ય અને અસાધ્ય.

1. સ્વચ્છતા 2. આરોગ્ય 3. રોગ

પ્ર-17:- વાઇરસ એટલે...

1. જીવાણુઓ 2. વિમાણુઓ 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:- કેન્સર નીચેના કીટકથી વાય છે.

1. માખી 2. ચર્ચિડ 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 ડસ્ટમાઇટ્સ કોમ તો...

1. ચામડી ઉપર રેશિડ - ચાંબા પડે છે
2. કમ્પ્યુટર શટ-ડાઉન થઇ જાય છે
3. કી-બોર્ડનો ક્વર બદલાય જાય છે

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

1. કુટુંબનિયોજન 2. એકચુપ્રેશર 3. રક્તીકરણ

પ્ર-23:- લોકોમાં રહેલ ત્રણ પ્રકારના થટકો વાંચી રોગ સામે વાડવા સૈનિકનું કાર્ય બા થટક કરે છે.

1. વાલકણ 2. ચેતાકણ 3. ત્રાકકણ

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

1. કપડાથી સિલિન્ડરની નજીક જઈ સીએ આગ બુઝાવવી
2. કપડાને તેલવાળું કરી, બાટલાને વીંટીને આગ ઠરે એની રાહ જોવી
3. ભીનું કપડું સિલિન્ડરની ઉપર વીંટી સીએ ભીનો ટુવાલ કે બોલાડ વીંટીને તરત જ ઘરનો 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 કઢોળ, માન્ય, મકાઈ, માંડવી વગેરે લેવું આવશ્યક છે કારણકે તેમાં છે...

1. પાણી 2. ચરબી 3. કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ

પ્ર-27:- વધુ ભાત, બટેટા, મિઠાન, ફરસાણ વગેરે ખાવાની બાદવધી શું વધે?

1. લખાઈ 2. વજન 3. શાળ

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

1. તારિયેળપાણી 2. કોફી 3. કોકાકોલા

પ્ર-29:-પ્રાથમિક સારવાર એટલે...

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

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

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

પ્ર-31:-સતત એકજ મુદ્દામાં વાંચા સમય મુદ્દો કામ કરતી વખતે કેટલો મિનિટે વિરામ લેવો જોઈએ?

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

પ્ર-32:-ઠાણ વડે સાફ સફાઈ કરતી વખતે...

- 1 જમણા ઠાણનો ઉપયોગ કરવો
- 2 ડાબા ઠાણનો ઉપયોગ કરવો
- 3 બન્ને ઠાણની વચ્ચે ફરતો ઉપયોગ કરવો

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

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

પ્ર-34:-અશોચ્ય પદ્ધતિથી ભારે વજન ઈયડવાથી...

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

6

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

- 1 સી રીંગ
- 2 ઓ રીંગ
- 3 પી રીંગ

પ્ર-36:-ચરમાં જાન લેવા આજ થાને તો સૌપ્રથમ શું કરશો?

- 1 અજાતની વસ્તુઓને જાણવશો
- 2 જાતે આજ બુઝાવાની કોશીષ કરશો
- 3 સલામત સ્થળે જવાની કોશીષ કરશો

પ્ર-37:-ચરમાં જો થાડી.....જોશ તો વપસીને છજા થવાની સંભાવના છે

- 1 ચમક અને ડિઝાઇન વાળી
- 2 વિકાસ અને ભીનાશ વાળી
- 3 કીરી અને ધૂળરહિત

પ્ર-38:-નેસ લીકેજ જેવી વાસ જખાય તો...

- 1 બાટલો જાતે જ રિપેર કરવા કોશીષ કરવી
- 2 બાટલો ખાડો કરી સુલકેલો સખી દેવો
- 3 તુરંતજ રિપેરિંગ યાટે ઓથોરાઈઝડ ડીલરનો સંપર્ક કરવો

પ્ર-39:-જાડા-ઉલ્ટી, લૂ વાગવી વગેરેમાં અમાતા ઓ.આર.એસ. એટલે...

- 1 ઓરલ રિહાઈડ્રેશન સુપર
- 2 ઓરલ રિહાઈડ્રેશન સુપ
- 3 ઓરલ રિહાઈડ્રેશન સોલ્ડ

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

1. સ્નાન
2. ગાન
3. ઘન

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

1. જુટેબોગ અને સ્ટીલની બોટલ્સ
2. ધ્વાસ્ટિકના ઝબ્બા અને બોટલ્સ
3. કપડાંની થેલી અને કાચની બોટલ

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

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

પ્ર-43:- વહેલું સુખ તે?.....

1. ભક્ષ્યા અધ્યા
2. જાતે નર્ચા
3. કર્યા કર્યા

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

1. સુખ
2. સમૃદ્ધિ
3. સ્વચ્છતા

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

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

પ્ર-46:- આયુર્વેદ અનુસાર "દિનચર્ચા" 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 કમેશા દૂર રહેવું.

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

પ્ર-48:- માનવ શરીરમાં નાના-મોટા લઈને 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 જાગીઓમાં નીચેનું દોડવું.

1. હૃદયકટ્ટીસિટી
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 | | 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 Vata
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 આદેશ એન્ડ કોમર્સ કોલેજના પ્રાચાર્ય ડો. અનુપમ નાગર ની 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 ઓરેડરાની જહેમતથી અને સૌરાષ્ટ્ર સિમેન્ટ લિમિટેડના શ્રી એ. એ. નરેન્દ્ર સિંહના સહકારથી ડો. મિલનભાઈ વસાવડા અને તેમની ટીમના બે સભ્યો અજયભાઈ ચાવડા અને વિપુલાબહેન ગરેજા દ્વારા સાત દિવસ સુધી દરરોજ અલગ અલગ વિષયો જેવા કે પ્રાથમિક સારવાર, સ્લેપ સેફ્ટી, વિવિધ પ્રકારના રોગો અને તેની તકેદારી, પોષક આહાર તેનું પાચન-કાર્ય, તથા કોઈપણ પ્રકારની ઈજાઓ દરમિયાન જુદા-જુદા પ્રકારના પાટાઓ તથા વરેલું તેમજ બાહરી બકસમાંથી દરમ્યાન કઈ પ્રકારની સારવાર લેવી, અર્ગેનોબિક્સ પર વ્યાખ્યાન આપવામાં આવ્યું હતું અને સૂચ્ય 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 અધ્યાર્ય શ્રી ડો. અનુપમ નાગર દ્વારા ડો. મિલનભાઈ વસાવડાનું મોમેન્ટો આપીને સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. કોલેજના ઉપાચાર્ય રોહિણીબા જાડેજા દ્વારા અજયભાઈ ચાવડાનું તથા શ્રી શુભમ ભાઈ સામાણી દ્વારા શ્રી વિપુલાબહેન ગરેજાનું મોમેન્ટો આપીને સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું.

કાર્યક્રમને આગવ ધપાવતા કોલેજના અધ્યાર્ય ડો. અનુપમ નાગરે જણાવ્યું હતું કે સુપ્રીમ કોર્ટના આદેશ અનુસાર ભારત દેશની તમામ કોલેજોમાં અને શિક્ષણ સંસ્થાઓમાં વિદ્યાર્થીઓને પર્યાવરણ જાબતે જાગરૂકતા આવે અને વિદ્યાર્થીઓ પ્ર્યાવરણ સુરક્ષા માટે ગ્રાંરેત બને તથા સ્વચ્છતા અને

સ્વચ્છતા પ્રાપ્ય બને તે હેતુથી ડૉ. જી. સી. અંતર્ગત આ કોર્સ ખુલ્લ જઈ રહી છે. ત્યારબાદ ડો. મિલનભાઈ વસાવડા એ કૃતજ્ઞતાનો ભાવ વ્યક્ત કરતા જણાવ્યું હતું કે, સુરો પાસેથી જે રીતે ઉર્જા મળે છે એ રીતે જ અમે પણ આ કોલેજમાં આવીને ડો. અનુપમ નાગર સર દ્વારા સતત વીર્જા 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 ઓરેડરા તથા વિદ્યાર્થી પ્રતિનિધિ કાનાણી મિત્તાલી, ઓરેડરા જોગલ, ખુટી ભાગવી, રાજા પરચાર, જોષી ખુશી અને લોહર જાનસી દ્વારા ખુલ્લ જહેમત ઉઠાવવામાં આવી હતી.

Eye-check-up Camp



ARSNagar
PRINCIPAL
Gurukul Mahila Arts & Commerce College
PORBANDAR





ARSHADAT
PRINCIPAL
Gurukul Mahila Arts & Commerce College
PORBANDAR





ARSHABAT
PRINCIPAL
Gurukul Mahila Arts & Commerce College
PORBANDAR



Eye-check-up Camp



ARSHAGAT
PRINCIPAL
Gurukul Mahila Arts & Commerce College
PORBANDAR



YRC-Membership Drive



ARSHABAT
PRINCIPAL
Gurukul Mahila Arts & Commerce College
PORBANDAR





ARSHADAT
PRINCIPAL
Gurukul Mahila Arts & Commerce College
PORBANDAR





ARSHADAT
PRINCIPAL
Gurukul Mahila Arts & Commerce College
PORBANDAR





ARSHADAT
PRINCIPAL
Gurukul Mahila Arts & Commerce College
PORBANDAR

