

# Health, Hygiene, Safety and House-hold First-aid Workshop

2025-26



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

17/01/2026 હેલ્થ & હાઈજન વર્કશોપ ઉદ્ઘાટન

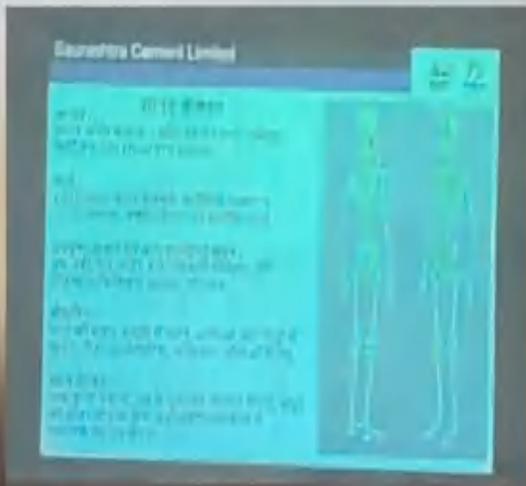




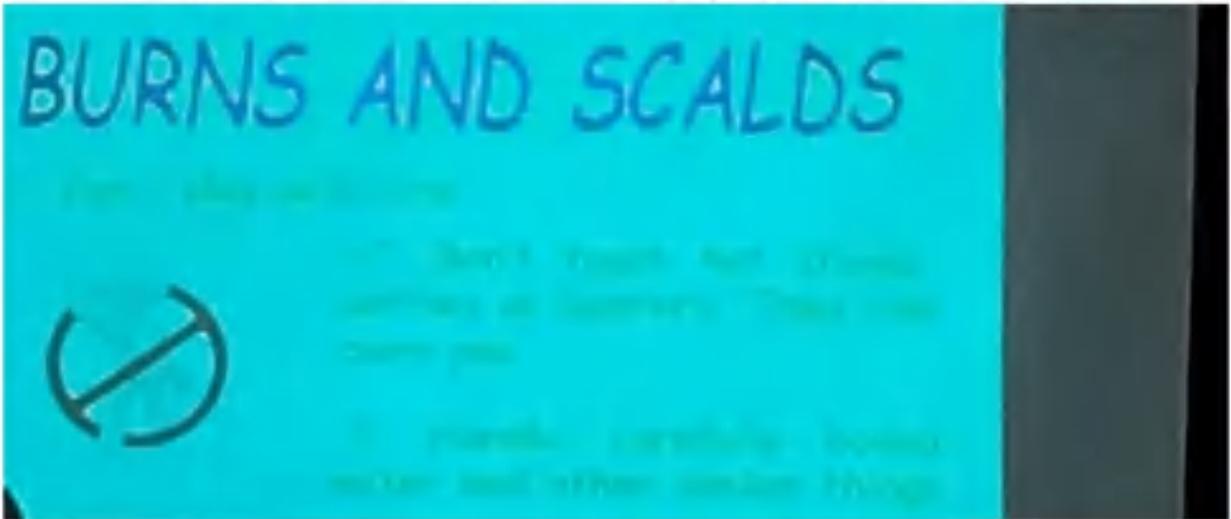
**ARSNAGAR**  
PRINCIPAL  
Gurukul Mahila Arts & Commerce College  
PORBANDAR



21/01/26 હેલ્થ & હાઈજન વર્કશોપ દિવસ-2



22/01/26: હેલ્થ & હાઈજન વર્કશોપ દિવસ-3



ARSNAGAR  
PRINCIPAL  
Gurukul Mahila Arts & Commerce College  
FORBANDAR



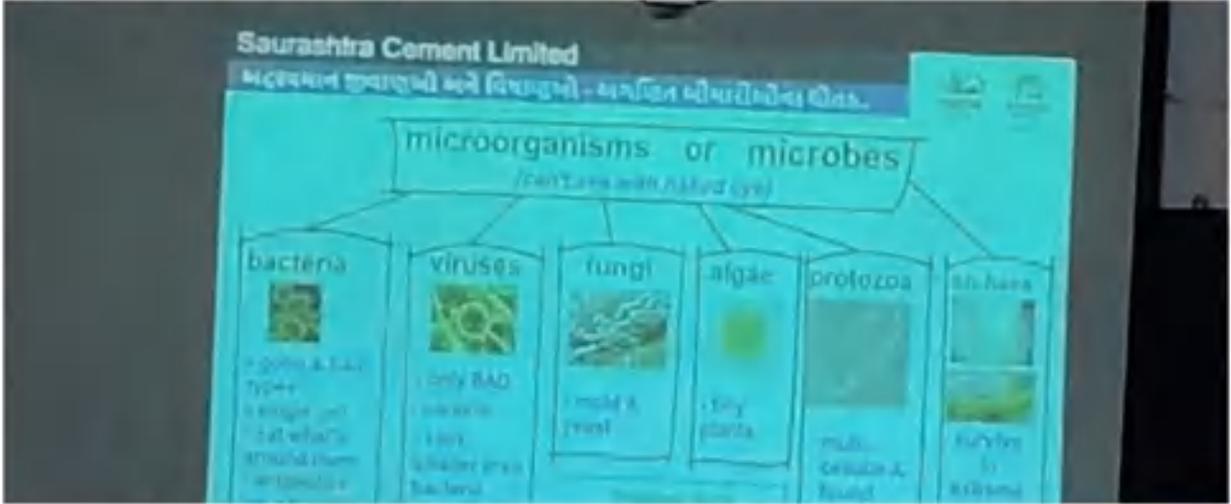
23/01/26 હેલ્થ & હાઈજન વર્કશોપ દિવસ-4



ARSNAGAR  
PRINCIPAL  
Gurukul Mahila Arts & Commerce College  
PORBANDAR



24/01/26 હેલ્થ & હાઈજન વર્કશોપ - દિવસ-5



27/01/26: હેલ્થ & હાઈજન વર્કશોપ - દિવસ-6

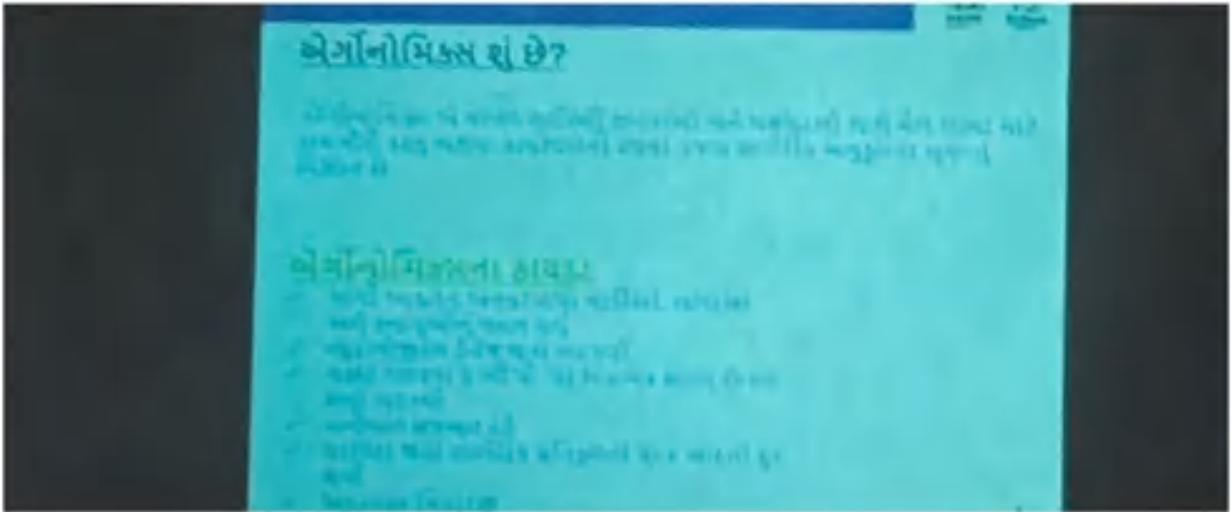




**ARSNAGAR**  
PRINCIPAL  
Gurukul Mahila Arts & Commerce College  
FORBANDAR

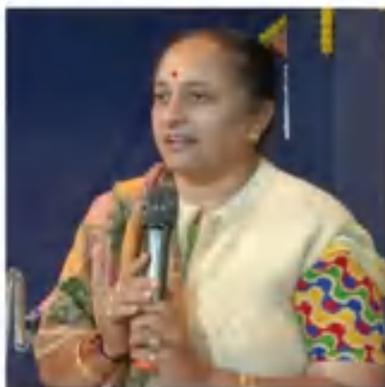


28/01/26: હેલ્થ & હાઈજન વર્કશોપ - દિવસ-7



29/01/26: Valedictory Session- દિવસ-8





**AR5 NAGAT**  
PRINCIPAL  
Gurukul Mahila Arts & Commerce College  
POSBANDAR



## Felicitation



## Model Certificate



# ગુરુકુળ મહિલા કોલેજમાં હેલ્થ એન્ડ હાઈજીનનો સાત દિવસની વર્કશોપ યોજાયો

ડૉ. મિલનભાઈ વસાવડા દ્વારા ખૂબ સુંદર અને સહજ શૈલીમાં વર્કશોપનો પરિચય અપાયો : મિલનભાઈ અને તેમની ટિમ દ્વારા 7 દિવસ વિવિધ વિષયો પર માર્ગદર્શન અપાયું



ભણે - સખીશિક્ષક વૈભવ

### શ્રેણીકરણ

રાજસ્થાન શેષી નાનજીભાઈ કલિદાસ ખોસા, આર્ય કન્યા વિદ્યાલય ટ્રસ્ટ સંચાલિત ગુરુકુળ મહિલા આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજના પ્રાચાર્ય ડૉ. અનુપમ નાગરની પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન, હેલ્થ કેર કમિટીના અધ્યક્ષા પ્રો. શોભનાબેન વાળાના સંયોજન અને સુચારુ સંચાલનથી, કમિટીના સભ્ય અને પર્યાવરણ વિષયના અધ્યાપક સુભમ સામાણીના સહયોગ તથા કમિટીના સભ્ય કિરણબેન ઓઝડરાની જહેમતથી અને સૌરાષ્ટ્ર સિમેન્ટ ક્ષિપ્રિટેડના સી.એ.ઓ નરેન્દ્ર સિંહના સહકારથી ડૉ. મિલનભાઈ વસાવડા અને તેમની ટીમના બે સભ્યો અજયભાઈ ચાવડા અને વિપુલાબેન ગરેજા દ્વારા પુ.જી. સી. દ્વારા માહત્તા પર્થવરણના કોર્સ અંતર્ગત હેલ્થ એન્ડ હાઈજીનનો સાત દિવસની વર્કશોપ યોજાયો હતો.

આ કાર્યક્રમના ઉદ્ઘાટન સમારોહમાં સુભમ સામાણી દ્વારા વર્કશોપના મહત્વ અને તથા સુગ્રીમ કોર્સના આદેશ અને પુ.જી.સી. ની માર્ગદર્શિકા વિશે વાત કરવામાં આવી હતી. ત્યારબાદ કોલેજના પ્રાચાર્ય ડૉ. અનુપમ નાગર દ્વારા ખૂબ પ્રેરણાત્મક રીતે હેલ્થ એન્ડ હાઈજીન વિશે વાત કરવામાં આવી હતી. તેઓએ 'હેડ, હાર્ટ અને હેન્ડ' આ ત્રણના મહત્વ વિશે વાત કરતા કહેલું કે મગજ જે વિચારે અને હૃદય છે ભાવ અર્પે તેના દ્વારા સારું કાર્ય કરવું જોઈએ. આમ, મનસા- વાચા-કર્મલા એટલે

કે મન, વચન અને કર્મમાં એકસૂત્રતા હોવી જોઈએ. વધુમાં તેઓએ જણાવ્યું હતું કે, બુદ્ધિ સંકરણમાં જેવી, હૃદય ભગવાન ખુદ જેવું અને હાથ (દાન અને સમર્પણની પ્રાવના પરવાર) રાજા જન્મ જેવા હોવા જોઈએ. આમ તેઓએ સંપૂર્ણ શિક્ષણની વાત કરતા વિદ્યાર્થીઓને જાગૃત કરેલા.

કાર્યક્રમના આગમના પડાવ પર ડૉ. મિલનભાઈ વસાવડા દ્વારા ખૂબ સુંદર અને સહજ શૈલીમાં વર્કશોપનો પરિચય અપાયો હતો. ત્યાર પછી ડૉ. મિલનભાઈ વસાવડા દ્વારા તેમની સરણ શૈલીમાં અને તેમની ટીમના સભ્યો અજયભાઈ ચાવડા અને વિપુલાબેન ગરેજા દ્વારા સાત દિવસ સુધી દરરોજ અલગ અલગ વિષયો પર માર્ગદર્શન અપાયું. જેમાં પ્રથમ દિવસે ડૉ. મિલનભાઈ વસાવડા એ જીવનમાં ખાથ અને ઓતરિક સાર્થકતા માટે જરૂરી એવા ગ્રહ 'સ' સ્વચ્છતા, સ્વાસ્થ્ય અને સંસ્કાર વિશે વાત કરી હતી, બીજા દિવસે ડૉ. મિલનભાઈ વસાવડાએ પાચન તંત્ર, ઉત્સર્જન તંત્ર, શ્વસન તંત્ર, વૈભવ વગેરે વિશે અને માનવ કંઠાલ વિશે સુખતાથી વાત કરી હતી. ત્રીજા દિવસે ડૉ. અજયભાઈ ચાવડા દ્વારા હોમ સેફ્ટી વિશેની પ્રાથમિક અને ડીજીવરટી સમજ અપાયેલ. ચોથા દિવસે વિવિધ પ્રકારના દરખયાન તેમજ અદ્યતન વૈજ્ઞાનિક ઉદાહરણો દ્વારા પરિચય અપાયો હતો. પાંચમા દિવસે રસીકરણ અને પોષકતત્વો વિશે

માહિતી મેળવી હતી. તે છઠ્ઠા દિવસે વિપુલાબેન ગરેજા દ્વારા પ્રાથમિક સારવારનું મહત્વ પ્રેક્ટિકલી સમજાવવાનું હતું તથા કોઈપણ પ્રકારની ઈજાઓ દરમિયાન જુદા-જુદા પ્રકારના પાટાઓ તથા પેરેલું તેમજ બાહરી અકસ્માતો દરમિયાન કઈ પ્રકારની સારવાર લેવી તેની સમજ આપી હતી. સાતમા દિવસે પણ ડૉ. મિલનભાઈ વસાવડા દ્વારા ખૂબ સુંદર રીતે વિધાર્થીની બહેનોને માહિતી આપવામાં આવી હતી. ત્યારબાદ વિધાર્થીની બહેનોની આ વર્કશોપ સંલગ્ન પરીક્ષા પણ યોજવામાં આવી હતી. આ વર્કશોપના અંતિમ દિવસે પૂર્ણાનુક્રમ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

સમગ્ર કાર્યક્રમના સંચાલનનો દોર હેલ્થ કેર કમિટીના અધ્યક્ષા પ્રો. શોભનાબેન વાળાએ સંભાળ્યો હતો. તેઓએ ખોસાનોનું શાબ્દિક સ્વાગત કરેલું અને ત્યારબાદ કોલેજના પ્રાચાર્ય ડૉ. અનુપમ નાગર દ્વારા ડૉ. મિલનભાઈ વસાવડાનું ઉદ્ઘાટન અને મોમેન્ટો આપીને સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. બાદ પ્રો. રોહિણીબા જોજા દ્વારા અજયભાઈ ચાવડાનું તથા પ્રો. શોભનાબેન વાળા દ્વારા વિપુલાબેન ગરેજાનું ઉદ્ઘાટન તેમજ મોમેન્ટો આપીને સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું. કાર્યક્રમને આગળ મુખ્યવાક કોલેજના પ્રાચાર્ય ડૉ. અનુપમ નાગરે જણાવ્યું હતું કે સુગ્રીમ કોર્સના આદેશ અનુસાર ભારત દેશની તમામ કોલેજોમાં અને

શિક્ષણ સંસ્થાઓમાં વિદ્યાર્થીઓને પર્થવરણ બાબતે જાગૃકતા આવે અને વિદ્યાર્થીઓ પર્થવરણ સુરક્ષા માટે કાર્યરત બને તથા સ્વચ્છતા અને સ્વસ્થતા બાબતે તે હેતુથી પુ.જી. સી. અંતર્ગત આ કોર્સ ખૂબ જ જરૂરી છે. ત્યારબાદ ડૉ. મિલનભાઈ વસાવડાએ કુતજ્ઞતાની ભાવ વ્યક્ત કરતા શબ્દો ઉચ્ચાર્યા હતા. કાર્યક્રમમાં સૌરાષ્ટ્ર સિમેન્ટ ક્ષિપ્રિટેડના સી.એ.ઓ નરેન્દ્ર સિંહના સહકારથી ડૉ. મિલનભાઈ વસાવડા અને તેમની ટીમના સભ્યો અજયભાઈ ચાવડા અને વિપુલાબેન ગરેજા હાજર રહ્યા હતા. તેમજ ગુરુકુળ મહિલા કોલેજના પ્રાચાર્ય ડૉ. અનુપમ નાગર, ઉપાચાર્ય પ્રો. રોહિણીબા જોજા તથા હેલ્થ કેર કમિટીના અધ્યક્ષા પ્રો. શોભનાબેન વાળા, ડૉ. બરજશિક્ષક શેષીબા, ડૉ. ભાગેશભાઈ ભટ્ટ અને ડૉ. રાજેન્દ્રભાઈ ચૌપરીની પ્રેરક ઉપસ્થિતિ રહી હતી. કાર્યક્રમના અંતમાં ડૉ. રાજેન્દ્રભાઈ ચૌપરી દ્વારા તેમની વિશિષ્ટ શૈલીમાં ભાવર વ્યક્ત કરવામાં આવ્યો હતો. સમગ્ર સંચાલનનો દોર કિરણબેન ઓઝડરા તથા સુભમ સામાણી દ્વારા સંચાલવામાં આવ્યો હતો. સમગ્ર વર્કશોપ દરમિયાન પ્રથમ વર્ષની વિધાર્થીની બહેનોનો ખૂબ જ સહયોગ પ્રાપ્ત થયો હતો. આ સમગ્ર વર્કશોપ અને કાર્યક્રમને સફળ બનાવવા માટે પ્રો. શોભનાબેન વાળા, સુભમ સામાણી અને કિરણબેન ઓઝડરા દ્વારા જહેમત ઉઠાવવામાં આવી હતી.



Under the inspiration and guidance of the Principal of Gurukul Women's Arts and Commerce College, managed by Arya Kanya Vidyalaya Trust and Rajratna Shreshthishri Nanji Kalidas Mehta, Dr. Anupam Nagar, a seven-day workshop on Health and Hygiene was organised under the UGC Environmental Course.

The workshop was conducted with the effective coordination and smooth management of the Chairperson of the Health Care Committee, Prof. Shobhana Vala, with the cooperation of committee member and Environmental Studies faculty member Shri Shubham Samani, the dedicated efforts of committee member Ms. Kiran Odedara, and the support of CAO Narendra Singh of Saurashtra Cement Limited. The sessions were conducted by Dr. Milan Vasavada along with his team members Shri Ajay Chavda and Ms. Vipula Gareja.

During the inaugural ceremony, Shri Shubham Samani spoke about the importance of the workshop and highlighted the directives of the Supreme Court and the guidelines issued by the UGC. Following this, Principal Dr. Anupam Nagar delivered a highly inspirational address on Health and Hygiene. He explained the significance of the concept of "Head, Heart, and Hand," stating that actions should be performed through the hands based on thoughts of the mind and emotions of the heart. He emphasised harmony between thought, speech, and action (Manasa-Vacha-Karmana). Further elaborating on holistic education, he stated that intelligence should be like that of Shankaracharya, the heart like that of Lord Buddha, and the hands—symbolising charity and dedication—like those of King Janaka, thereby awakening awareness among the students about complete education.

In the next phase of the Programme, Dr. Milan Vasavada introduced the workshop in a simple and engaging manner. Thereafter, Dr. Milan Vasavada and his team members Shri Ajay Chavda and Ms. Vipula Gareja guided the students for seven days, each day focusing on different themes related to health and hygiene.

On the first day, Dr. Milan Vasavada spoke about the three essential 'S's for meaningful inner and outer life—Cleanliness, Health, and Values. On the second day, he provided a detailed explanation of the digestive system, excretory system, respiratory system, nervous system, and the human skeletal structure. On the third day, Shri Ajay Chavda delivered an in-depth session on home safety and precautionary measures. The fourth day focused on an introduction to various visible and invisible diseases through practical examples. On the fifth day, students received information regarding vaccination and essential nutrients. On the sixth day, Ms. Vipula Gareja practically explained the importance of first aid, including the use of different types of bandages and appropriate treatments during household and external accidents. On the seventh day, Dr. Milan Vasavada once again provided valuable guidance to the students, followed by an assessment examination related to the workshop.

On the final day, a valedictory ceremony was organised. The entire Programme was anchored by Prof. Shobhana Vala, Chairperson of the Health Care Committee, who formally welcomed the guests. Principal Dr. Anupam Nagar honoured Dr. Milan Vasavada with a shawl and memento.

Subsequently, Prof. Rohiniba Jadeja honoured Shri Ajay Chavda, and Prof. Shobhana Vala honoured Ms. Vipula Gareja with shawls and mementoes.

Addressing the gathering, Principal Dr. Anupam Nagar stated that as per the directives of the Supreme Court, the UGC Environmental Course is essential in all colleges and educational institutions across India to create environmental awareness among students, encourage active participation in environmental protection, and promote cleanliness and healthy living. Dr. Milan Vasavada then expressed his heartfelt gratitude.

The Programme was graced by the presence of CAO Narendra Singh of Saurashtra Cement Limited, along with Dr. Milan Vasavada and his team members Shri Ajay Chavda and Ms. Vipula Gareja. The event was also marked by the inspiring presence of Principal Dr. Anupam Nagar, Vice-Principal Prof. Rohiniba Jadeja, Health Care Committee Chairperson Prof. Shobhana Vala, Dr. Bharatsinh Dodiya, Dr. Bhargav Bhatt, and Dr. Rajendra Chaudhari.

At the conclusion of the Programme, Dr. Rajendra Chaudhari delivered the vote of thanks in his distinctive style. The overall coordination of the Programme was efficiently managed by Ms. Kiran Odedara and Shri Shubham Samani. Throughout the workshop, enthusiastic cooperation was received from the first-year students.

Significant efforts were made by Prof. Shobhana Vala, Shri Shubham Samani, and Ms. Kiran Odedara to ensure the success of the entire workshop and Programme.

ARSNagar  
PRINCIPAL  
Gurukul Mahila Arts & Commerce College  
PORBANDAR

