World Mental Health Day Celebration & Health Awareness Programme

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

Gurukul Mahila Arts & Commerce College			
World Mental Health Day Celebration			
Date: 10 – 10 – 2026; Time: 11.00 A. M. to 12.30 P. M.			
કાર્યક્રમની રૂપરેખા			
ક્રમ	પ્રવૃત્તિ	નામ	સમય
1.	સમૂહ પ્રાર્થના	વિદ્યાર્થિનીઓ	૦૫ મિનિટ
૨.	શાબ્દિક સ્વાગત	ડૉ. ભાર્ગવભાઈ ભટ્ટ	૦૨ મિનિટ
૩.	અતિથિશ્રીનું સ્વાગત	ઉપાચાર્યશ્રી, પ્રો. રોહિણીબા જાડેજા અને ડૉ. શાંતિબેન મોઢવાડીયા	૦૨ મિનિટ
૪.	વક્તાશ્રી	શ્રી હેમંતભાઈ પાંડાવદરા તથા શ્રીમતી ક્રિષ્નાબેન પાંડાવદરા	૬૦ મિનિટ
૫.	આભારદર્શન	ડૉ. રાજેન્દ્રભાઈ ચૌધરી	૦૫ મિનિટ
૬.	શાંતિપાઠ	વિદ્યાર્થિનીઓ	૦૫ મિનિટ

ARS Nagar

ARSNagar

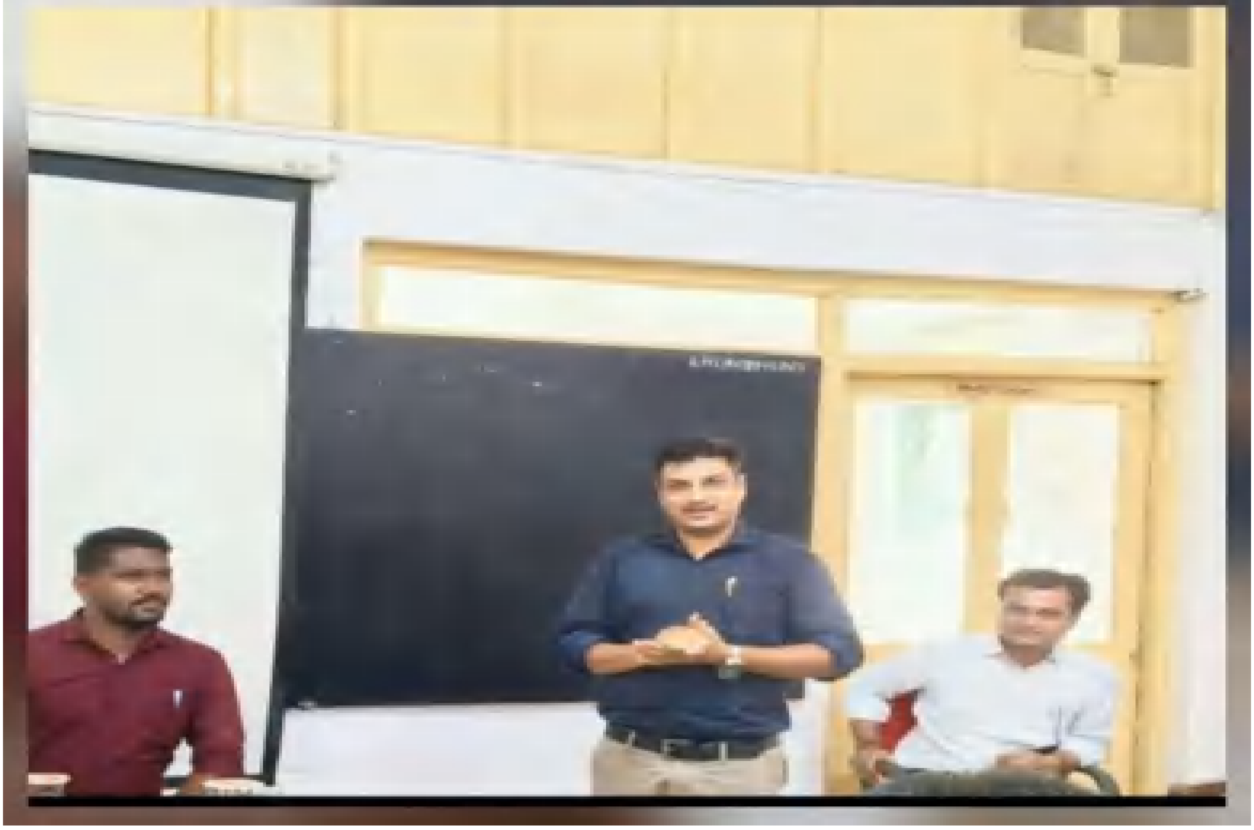
ARS Nagar

ARSNagar

ARS Nagar

ARS Nagar

ARSNagar



ARS Nagar

Press – note

Gurukul Mahila Arts and Commerce College, Porbandar, organised a Mental Health Awareness Programme for students on 10 October 2026 to mark World Mental Health Day.

Under the inspiration and guidance of the Principal, Dr. Anupam Nagar, the programme was organised with the objective of creating awareness among students about the importance of mental health and emotional well-being.

On this occasion, Hemantbhai Pandavkara and Kinjalben Pandavkara, who run the Mind-Strength Counselling Centre in Porbandar and have extensive experience in the field of counselling, attended the programme as expert resource persons.

The programme commenced with a group prayer. Professor Roshiniben Jadeja, Vice-Principal of the college and Head of the Department of Home Science, welcomed Hemantbhai Pandavkara, while Dr. Shantilal Motwaria, Head of the Department of Hindi, welcomed Kinjalben Pandavkara. Dr. Bhargav Mehta, the college's Mental Health Coordinator, extended a verbal welcome to the distinguished guests and introduced them to the audience.

In the modern era of the twenty-first century, technological advancements and the easy availability of various facilities have made everyday life more convenient in many ways. However, mental distress, stress and anxiety have become increasingly common, posing a significant challenge to modern society. Although mental health is an important aspect of human well-being, it has not received the attention it deserves. In the changing social environment, mental health concerns can no longer be overlooked.

During the programme, the resource persons explained various aspects of mental health and highlighted the importance of recognising and addressing mental health concerns. A PowerPoint presentation was used to explain different issues in a simple and accessible manner. The discussion also focused on the growing influence of technology, changing lifestyles and increasing competition, which can affect individuals' mental well-being. The programme emphasised the need to develop awareness about mental health and give it due priority in everyday life.

Kinjalben Pandavkara, in particular, addressed questions and concerns commonly faced by students and provided them with appropriate guidance. The programme offered students an opportunity to discuss their difficulties, clarify their doubts and understand the importance of maintaining good mental health.

At the conclusion of the programme, students interacted with the resource persons and sought answers to their questions related to mental health. The programme concluded with a Shanti Path (prayer for peace).

ARS Nagar

વર્લ્ડ મેન્ટલ હેલ્થ ડે નિમિત્તે ગુરૂકુળ મહિલા કોલેજ ખાતે કાર્યક્રમ યોજાયો

ખબર જગત

પોરબંદર

ગુરૂકુળ મહિલા આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજ, પોરબંદર ખાતે તા. ૧૦ ઓક્ટોબર, ૨૦૨૬ના રોજ 'વર્લ્ડ મેન્ટલ હેલ્થ ડે' નિમિત્તે વિદ્યાર્થીનીઓ માટે મેન્ટલ હેલ્થ અવેરનેસ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

કોલેજના આચાર્ય ડૉ. અનુપમ નાગરના પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન હેઠળ વિશ્વ માનસિક સ્વાસ્થ્ય દિવસ નિમિત્તે વિદ્યાર્થિનીઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય અંગે જાગૃતિ કેળવવાના હેતુથી આ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

આ પ્રસંગે પોરબંદર ખાતે 'માઇન્ડ સ્ટેપ કાઉન્સેલિંગ સેન્ટર'નું સંચાલન કરતા તથા કાઉન્સેલિંગ ક્ષેત્રે બહોળો અનુભવ ધરાવતા હેમંતભાઈ પાંડાવદરા અને ક્રિષ્નાબેન પાંડાવદરા વિશેષ નિષ્ણાત તરીકે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

સમૂહ પ્રાર્થના દ્વારા કાર્યક્રમનો પ્રારંભ થયો હતો. કોલેજના વાઇસ પ્રિન્સિપાલ તથા હોમ સાયન્સ વિભાગના અધ્યક્ષા પ્રો. રોહિણીબા જાડેજાએ સૂતરની માળા દ્વારા હેમંતભાઈ પાંડાવદરાનું સ્વાગત કર્યું હતું, જ્યારે હિન્દી વિભાગના અધ્યક્ષા ડૉ. શાંતિબેન મોઢવાડિયાએ શ્રીમતી ક્રિષ્નાબેન પાંડાવદરાનું સૂતરની માળા દ્વારા સ્વાગત કર્યું હતું. કોલેજના મેન્ટલ હેલ્થ કો-ઓર્ડિનેટર ડૉ. ભાર્ગવ ભટ્ટે ઉપસ્થિત મહેમાનોનું શાબ્દિક સ્વાગત કરી તેમનો વિસ્તૃત પરિચય કરાવ્યો હતો.

૨૧મી સદીના આધુનિક યુગમાં માનવજાતને અનેક તકનીકી સુવિધાઓ સહજ રીતે ઉપલબ્ધ થઈ છે, જેના પરિણામે દૈનિક જીવન અનેક રીતે સરળ બન્યું છે. તેમ છતાં, આજના સમયમાં લોકોમાં માનસિક અસ્વસ્થતા, તણાવ અને ચિંતાની સમસ્યાઓમાં વધારો જોવા મળી રહ્યો છે, જે આધુનિક સમાજ માટે એક મોટો પડકાર છે. અગાઉ 'મેન્ટલ હેલ્થ' એટલે કે માનસિક સ્વાસ્થ્ય જેવા વિષયને આપણા સમાજમાં જોઈએ તેટલું મહત્વ આપવામાં આવતું નહોતું, પરંતુ બદલાતા સમય સાથે તેની અવગણના કરવી શક્ય નથી. ટેકનોલોજીનો વધતો ઉપયોગ, સતત ઝડપી બનતી જીવનશૈલી તથા વધતી સ્પર્ધાત્મકતા જેવી પરિસ્થિતિઓ માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરી રહી છે. તેથી વર્તમાન સમયમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે જાગૃતિ કેળવવી અને તેને પ્રાથમિકતા આપવી અત્યંત જરૂરી બની છે.

આ જ સંદર્ભમાં કાર્યક્રમ દરમિયાન કાઉન્સેલર હેમંતભાઈ પાંડાવદરાએ વિદ્યાર્થિનીઓને 'મેન્ટલ હેલ્થ અવેરનેસ' અંગે વિસ્તૃત માર્ગદર્શન આપ્યું હતું. તેમણે પી.પી.ટી. પ્રેઝન્ટેશનના માધ્યમથી વિવિધ મુદ્દાઓને સરળતાથી સમજાવ્યા હતા. જ્યારે ક્રિષ્નાબેન પાંડાવદરાએ ખાસ કરીને વિદ્યાર્થિનીઓને મૂંઝવતા વિવિધ પ્રશ્નો અને તેમની સમસ્યાઓ અંગે ચર્ચા કરી જરૂરી માર્ગદર્શન પૂરૂં પાડ્યું હતું. કાર્યક્રમના અંતે વિદ્યાર્થિનીઓએ ઉપસ્થિત નિષ્ણાતોને માનસિક સ્વાસ્થ્યને લગતા વિવિધ પ્રશ્નો પૂછીને તેમની જિજ્ઞાસાનું સમાધાન મેળવ્યું હતું. અંતે શાંતિ પાઠ સાથે કાર્યક્રમનું સમાપન કરવામાં આવ્યું હતું.