

Continuous Edition : 129
RNI No. : GUJBIL/2010/40422



Year of establishment : 2010
Postal Reg. No. GJN-194/2020-2022

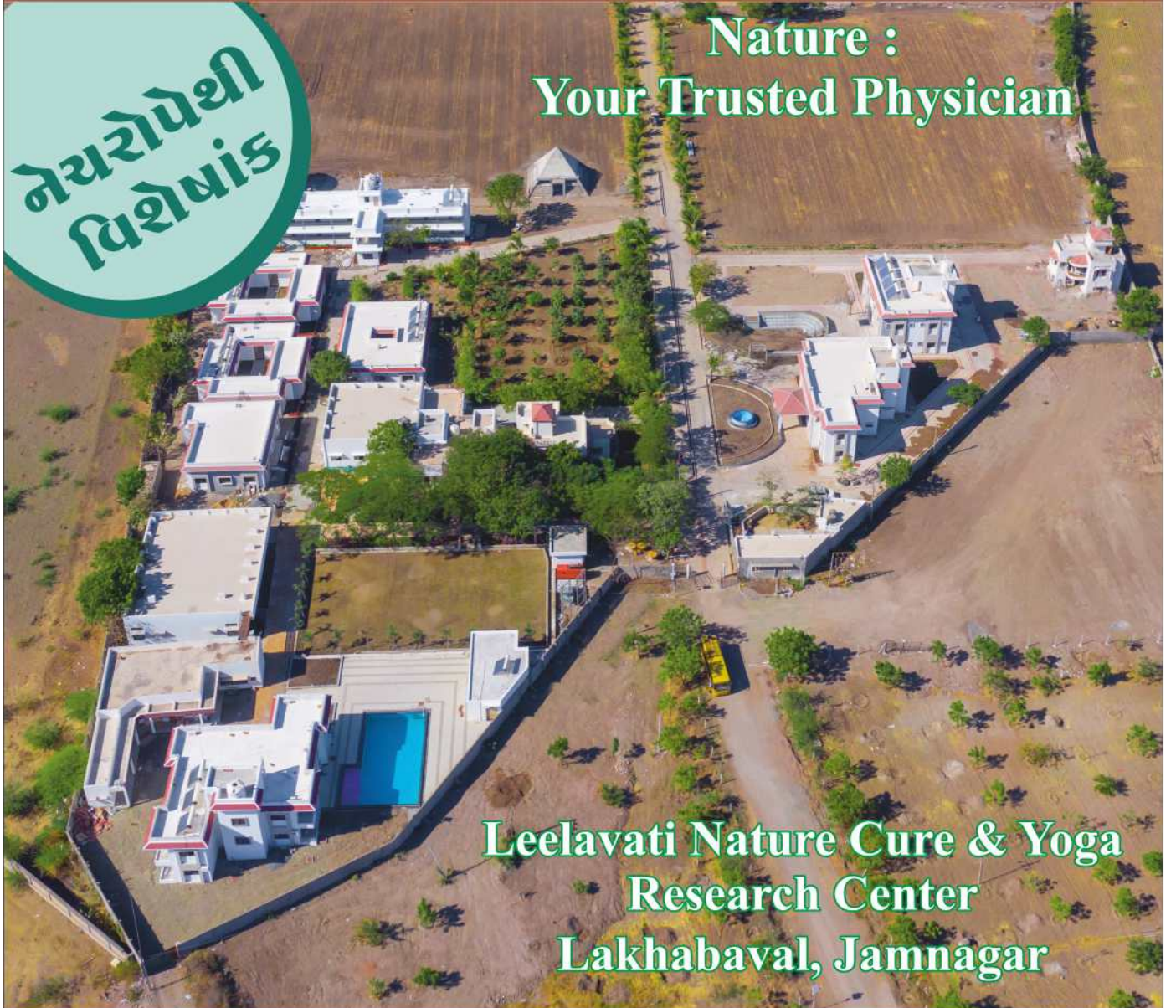
OSHVAL YOUTH

TODAY AND TOMORROW

Vol. 13 - Issue - 02 - June 2022

નેચરોપેથી
વિશેષિક

Nature :
Your Trusted Physician



Leelavati Nature Cure & Yoga
Research Center
Lakhabaval, Jamnagar

Date of Publication : 1st June, 2022
Periodicity : Monthly



OSHVAL EDUCATION TRUST



VALUE BASED
**INNOVATIVE
ENGINEERING
SOLUTIONS**
FOR TOMORROW



GOMA is building powerful partnerships with individuals belonging to a wide range of industries, by offering them value-based innovative solutions.

KESHAVJI MEGHJI GOSRANI & FAMILY

Goma Group Of Companies

Goma Engineering Pvt. Ltd., Behind Hotel Capitol, L.B.S Marg, Majiwada, Thane-400601. Mumbai (India)
M: +91 9322654232/35/36, T: +91 22 4161 4161, F: +91 22 4161 4162, E: info@goma.co.in, W: www.goma.co.in

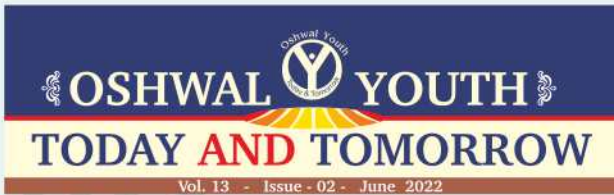
Dubai | Nairobi | Kenya | Bangalore | Chennai | Delhi | Hyderabad | Mumbai | Kolkata | Pune | Surat | Vapi



ઓશવાળ એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ

ટ્રસ્ટી મંડળ

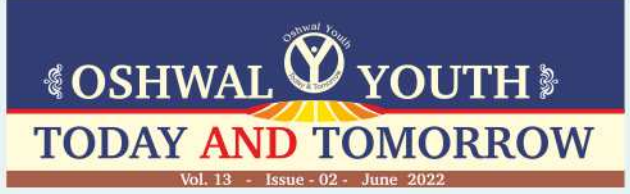
- ચેરમેન - શ્રી કાંતિલાલ એલ. હરિઆ
- મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી - શ્રી રમણીકલાલ કે. શાહ
- માનદ્મંત્રી - શ્રી ચંદુલાલ આર. શાહ
- ટ્રસ્ટી - શ્રી જયંતિલાલ એલ. હરિઆ
- ટ્રસ્ટી - શ્રી મોહનલાલ જી. ગોસરાણી
- ટ્રસ્ટી - શ્રી શાંતિલાલ ડી. નાગડા
- ટ્રસ્ટી - શ્રી ભરતેષભાઈ કે. શાહ
- ટ્રસ્ટી - શ્રી કેશવજી મેઘજી ગોસરાણી
- ટ્રસ્ટી - શ્રી મનીષભાઈ કે. હરિઆ
- ટ્રસ્ટી - શ્રીમતી અલ્કાબેન જે. માર્
- ટ્રસ્ટી - શ્રી રમેશ કેશવજી શાહ



સંપાદક મંડળ

- એડિટર - વ્યોમેશ એમ. વૈધ
- સબ એડિટર - બંસરી એમ. ભટ્ટ
- સભ્યશ્રી - પ્રફુલભાઈ છેડા
- સભ્યશ્રી - જીપાલ આર. પટેલ

RNI No. : GUJBIL/2010/40422
Postal Reg. No. Jam/GJN-194/2020-2022



For subscription :

India :- Per copy ₹ 25.00
Annual :- ₹ 200.00
Foreign :- Annual \$ 20.00
or £ 15.00

Phone : (0288) 256 1453, 256 0344
e-mail : oshwalyouth@gmail.com
oshwalyouth@oshwaleducationtrust.org
website : oshwaleducationtrust.org

Monthly Magazine of Oshwal Youth June - 2022

Printed by :

Mrs. Pritiben Pankajbhai Trivedi
'Shiva Sadan',
2-Cricket Bungalow Street,
B/h Gurudwara, Jamnagar

Published & Owned by :

Shri Ramniklal K. Shah - Publisher
Oshwal Education Trust,
Haria School Campus,
Indira Gandhi Marg,
Jamnagar - 361 004, Gujarat

Printed at :

Shivajeet Stationers & Printers
'Shiva Sadan',
2-Cricket Bungalow Street,
B/h Gurudwara, Jamnagar.

Published by :

Shri Ramniklal K. Shah - Publisher
Oshwal Education Trust,
Haria School Campus,
Indira Gandhi Marg,
Jamnagar - 361 004, Gujarat



પ્રકાશકની કલમે...

શ્રી રમણીકલાલ કે. શાહ



નિસર્ગોપચાર અને આપણું જીવન

સમગ્ર માનવજાત માટે જીવન જીવવાનો આ સમય સૌથી શ્રેષ્ઠ હોય એવું લાગે છે. વિજ્ઞાનની દરેક ક્ષેત્રમાં થઈ રહેલી પ્રગતિથી માનવનું જટીલ જીવન ઘણું સરળ બની ગયું છે. જીવન જરૂરિયાતની ચીજ વસ્તુઓ માટે હવે પહેલાનાં સમય જેટલી તકલીફો અને સંઘર્ષ નથી કરવો પડતો. વિજ્ઞાનનાં અવનવા અને આધુનિક અન્વેષણો દ્વારા માનવનાં સુખમાં જાણે કે અતિરેક થઈ ગયો. સુખનાં આ અતિરેકથી માનવજીવન સુસ્ત અને આળસુ બની ગયું. પંચમહાભૂત માંથી બનેલો આપણો દેહ કુદરતની સમીપતા ભૂલી ગયો અને અવનવી માંદગીનો ભોગ બન્યો. અનાજમાં રાસાયણિક ખાતર અને જંતુનાશક દવાઓને કારણે એની ગુણવત્તા ખૂબ ઓછી થઈ ગઈ. પરિણામે ડૉક્ટર્સ, દવા અને ઈન્જેક્શનને સહારે જીવનની ગાડીને આપણે ઘક્કા મારતા થઈ ગયા. કુદરત સાથે નાતો તોડીને આપણે આપણા પગ પર કુહાડો માર્યો છે.

ખેર, યુગને તો આપણે બદલી ન શકીએ પણ હા, આપણે આપણા શરીર અને મનની શ્રેષ્ઠ સંભાળ લેવામાટે ફરીથી નિસર્ગ તરફ પાછા વળી શકીએ. પ્રકૃતિની ગોદમાં કોઈપણ જાતની દવા વગર કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિ અને આહાર વિહારમાં પરિવર્તન કરવાથી શરીર અને મન આપોઆપ ફરીથી નવચેતના પામે છે. આપણી આળસુ જીવનશૈલીથી વર્ષોથી શરીરમાં જમા થયેલા કચરાને બહાર ફેંકવાનું કાર્ય આ નિસર્ગોપચાર કરે છે. કરોડો રૂપિયા દેતા પણ ન મળે એવી માનસિક શાંતિ અહીં આપોઆપ મળે છે. કુદરતી ઉપચાર માટે ઘર, પરિવાર અને આપણુ તમામ કામ છોડીને જતા રહેવું એવો ઉદ્દેશ જરાય નથી પણ હા, જ્યારે પણ મોકો મળે ત્યારે તન અને મનનાં સ્વાસ્થ્ય માટે પ્રકૃતિની ગોદમાં દોડી જવામાં જ શાણપણ છે આખું વર્ષ તમે પારિવારિક જવાબદારીઓ નિભાવવામાં, અર્થોપાર્જન કરવામાં કે અન્ય કાર્યોમાં ભલે કાઢો, પણ વર્ષમાં અઠવાડિયું, પંદર દિવસ આપણે આપણા માટે આપણી જાતને કુદરતને હવાલે કરી દઈએ

તો કુદરત તરફથી પણ આપણને એટલુંજ વ્હાલ મળશે, જેટલું મા તરફથી મળે. આપણે આ ધરતી પર આવ્યા છીએ તો એની મજા પણ કુદરતને માણ્યા વગર ખબર ન પડે. કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિ દ્વારા શારિરીક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક તમામ સ્તરે ફાયદો થાય છે અને આવી પદ્ધતિથી ફરીથી આપણું જીવન તરોતાજા ફૂલ જેવું બની જાય છે. ખોટી આહાર પદ્ધતિ અને અયોગ્ય જીવન પદ્ધતિને કારણે આપણે જાણ્યે અજાણ્યે કેટલાય રોગને આમંત્રણ દેતા હોઈએ છીએ. આવી સ્થિતિમાં નિસર્ગોપચાર પદ્ધતિ વરદાનરૂપ સાબિત થાય છે. આવા નિસર્ગોપચાર સેન્ટરમાં યોગ્ય લાયકાતવાળા નિષ્ણાત ડોક્ટરો દ્વારા વિવિધ મશીનની સહાયથી આપણું શરીર ફરીથી નવી ચેતનાનો અનુભવ કરે છે. અલગ અલગ થેરાપી દ્વારા થતી સારવાર આપણામાં જાણે નવા પ્રાણ ફૂંકે છે.

લીલાવતી નેચરકયોર એન્ડ યોગ રીસર્ચ સેન્ટર દ્વારા આગામી દિવસોમાં નેચરોપેથી અને આપણો આહાર વિહાર એ સંદર્ભે એક રાષ્ટ્રીય સેમીનારનું ભવ્યાભિભવ્ય આયોજન થવાનું છે જેમાં રાષ્ટ્રનાં શ્રેષ્ઠ વક્તાઓ દ્વારા કુદરતી ઉપચાર અંગે આપણને સૌને વિસ્તૃત માહિતી મળશે. આ સેમીનારમાં ૫૦૦થી પણ વધારે નેચરોપેથીનાં પ્રતિનિધિઓ, આ ક્ષેત્રનાં તજજ્ઞો અને વિદ્યાર્થીઓ પણ ઉપસ્થિત રહેશે. આ સર્વે આપણા જીવનમાં કુદરતી ઉપચારનું કેટલું મહત્વ છે એ બાબતે સૌને જાગૃતકરશે. લીલાવતી નેચર કયોર એન્ડ યોગ રીસર્ચ સેન્ટર આ સૌને આતુરતાથી આવકારવા તૈયાર છે.

તો આવો, એકદમ શાંત, અને સ્વચ્છ વાતાવરણમાં આપણા પોતાના જ આંગણે જામનગરથી માત્ર ૧૨ કિ.મી.નાં અંતરે લાખાબાવળ ખાતે આવેલ લીલાવતી નેચરકયોર એન્ડ યોગ રીસર્ચ સેન્ટરમાં આપણી જાતને નિસર્ગમાં મ્હાલવા દઈએ અને સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરીએ.



Naturopathy and our lives

From the Desk of Publisher
Ramniklal K. Shah



I believe that this is the best age for the human race to live in. The scientific and technological advancements in every field have made life very comfortable compared to the past when man had to struggle to fulfill his daily needs.

On the one side the modern inventions have added to the happiness of man but on the flip side it has made him lethargic and sedentary.

In our haste for modern inventions, we have depleted our body and our food of the natural ingredients. Our body which is made up of the five elements of nature, is today devoid of natural substances. The use of fertilizers and pesticides has deteriorated the food quality. Our lives are sustained by doctors, medicines and injections. We have broken our link with nature and have damaged our lives.

We cannot change the world, nevertheless, we can start by doing something for ourselves, by going back to nature and natural therapies.

We cannot find mental peace and good health despite spending crores of rupees but we can surely find it in the lap of nature. Naturopathy is the

solution to renew our good health. We don't have to live the life of an ascetic i.e. to leave our family, we just have to spend 8-15 days surrounded and immersed in nature. Nature will enfold us in her love just as a mother does. Naturopathy is the one stop solution for all problems in life and we can return to our professional lives rejuvenated.

Such a naturopathy center is "Leelavati Nature Cure and Yoga Research Center" where qualified and experienced doctors with modern equipment's will treat you with various therapies.

Shortly the Leelavati Nature Cure and Yoga Research Center is organizing a seminar in which experts in various fields of nature cure will give detailed information about natural remedies. This seminar will be attended by more than 500 naturopathy representatives and experts.

We eagerly look forward to host this seminar and welcome you to this tranquil and clean Center – The Leelavati Nature Cure and Yoga Research Center", which is just 12 k.m. away from Jamnagar.



લીલાવતી નેચરકયોર એન્ડ યોગ રિસર્ચ સેન્ટરનાં ચેરમેનશ્રી રમણીકલાલ કે. શાહની કલમે...

જ્યાં સુધી માનવજાત પ્રકૃતિને પ્રેમ કરતી હતી ત્યાં સુધી પ્રકૃતિ પણ માનવજાત તરફ એટલું જ વ્હાલ ઢોળતી રહી. માનવજીવનનાં ચાર આશ્રમમાંનો સન્યાસાશ્રમ તો મોટાભાગનાં લોકો કુદરતની ગોદમાં જ ગાળતા. ત્યારે પ્રકૃતિ પણ સમગ્ર માનવજાત પર ખૂબ મહેરબાન હતી. પણ પછી ધીરે ધીરે વિજ્ઞાનની અવનવી શોધ અન્ય ઘણી જગ્યાએ વરદાન સાબિત થઈ પણ માનવજાતને માટે આ શોધ અભિશાપ સાબિત થઈ. અયોગ્ય જીવનશૈલી અને ખોટી આહાર પદ્ધતિથી દુનિયામાં અવનવા રોગની સંખ્યા વધી. રોગીઓ પણ વધ્યા અને ઝડપથી સાજા થવાની લ્હાયમાં પ્રકૃતિની ગોદ છોડી અને એલોપેથીક દવાઓ તરફ વળ્યા. ધીમે ધીમે મક્કમ પગલે વધતી મોંઘવારીથી એલોપેથીક દવાઓ ખૂબ મોંઘી થઈ.



વહીવટી બ્લોક

ડોમિટરીઝ



હોસ્પિટલો અને ડોક્ટરોનાં ઊંચા બીલોએ સામાન્ય આવકમાં જીવતા વર્ગને જીવવું મુશ્કેલ બનાવી દીધું. આ ઉપરાંત બ્લડ ટેસ્ટ, સી.ટી. સ્કેન, વગેરે જેવા ખર્ચ 'દુકાળમાં અધિક માસ' જેવા સાબિત થયા. આયુર્વેદિક દવાઓ પણ એમ. આર. પી. કરતાં ઘણી મોંઘી થઈ.

મેં જોયું કે લોકોને આ દવાઓ ખૂબ મોંઘી પડે છે. પરિણામે કેટલાય લોકો સામાન્ય બીમારીઓમાં દવા લેવાનું ટાળે છે અને એને પરિણામે સામાન્ય બિમારી એક દિવસ પ્રાણઘાતક સાબિત થાય છે. હું અને મારા ધર્મપત્ની લીલાવતી અમદાવાદ, બરોડા, કચ્છ, આણંદ વગેરે જગ્યાએ નેચરોપેથીની સારવાર માટે જતા એ સારવાર લેતા લેતા જ અમને બંનેને વિચાર આવ્યો કે આપણા નગરની દરેક વ્યક્તિ આટલે

દુર નિસર્ગોપચાર

માટે ન આવી શકે એ સ્વાભાવિક છે તો સૌ માટે આપણે નગરમાં જ એક નિસર્ગોપચાર કેન્દ્રની શરૂઆત કરીએ તો ?

ઓશવાળ એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ સાથે જોડાયેલ અન્ય કેટલાય તજજ્ઞોએ અમારા આ વિચાર બીજને વાવીને ઉછેરવાનો સંકલ્પ કર્યો. ૨૦૧૨માં જામનગરમાં જ નેચરોપેથી અંગે એક સેમિનારનું આયોજન થયું હતું જેમાં જાહેરાત કરવામાં આવી કે નગરનાં આંગણે પણ ઓશવાળ એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટ એક નિસર્ગોપચાર કેન્દ્ર શરૂ કરશે અને એનાં ભાગરૂપે માર્ચ ૨૦૧૮માં જામનગરથી માત્ર બાર કિ.મી.નાં અંતરે લાખાબાવળ ખાતે સાડા પાંચ લાખ ફૂટ જેવડી વિશાળ જગ્યામાં લીલાવતી નેચર કયોર એન્ડ યોગ રીસર્ચ



ડીલક્ષ રમ



સ્વીમીંગ પૂલ

સેન્ટર જેવી સંસ્થા આકાર પામી. જગ્યા પર જે બાંધકામ હતું એ ઉપયોગી હતું એટલે એને એમ જ રાખીને અન્ય જરૂરીયાત પ્રમાણે તદ્દન આધુનિક ઢબે આ નિસર્ગોપચાર સેન્ટર શરૂ થયું છે. ટોટલ ૮૦ દર્દીઓનો સમાવેશ થઈ શકે એવડી ક્ષમતા સાથે પ્રારંભ થયેલ લીલાવતી નેચર કયોર એન્ડ યોગ રીસર્ચ સેન્ટરમાં સ્ત્રી અને પુરુષ દર્દીઓ માટે અલગ અલગ વ્યવસ્થાઓ છે. હાઈડ્રોથેરાપી, બાથથેરાપી, જેટ સ્પ્રે મસાજ, ઈર્મશન બાથ, ડિલક્ષ હાઈડ્રો બાથ થેરાપી, સ્પાઈન જેટ બાથ થેરાપી, આર્મ અને ફૂટ બાથ થેરાપી, જાકુઝી થેરાપી, સૌના બાથ થેરાપી, સ્ટીમ બાથ

continue on page 7



continue from page 6



થેરાપી રૂમ

રિકલાઈનર સ્ટીમ થેરાપી, કોલન હાઈડ્રો થેરાપી, મડ થેરાપી, એરોમા થેરાપી, એક્યુ પંકચર, એક્યુપ્રેશર, મેગનેટ થેરાપી, મસાજ થેરાપી, વાઈ બ્રો, પંચકર્મ ઉપચાર વગેરે જેવા વિવિધ ઉપચારો દ્વારા બિલકુલ દવા વગર જ દર્દીની સારવાર આ સેન્ટરમાં ઉપલબ્ધ છે. એવું નથી કે આપણે બિમાર હોઈએ ત્યારે જ નિસર્ગોપચાર કરાવી શકાય. આપણે સતત કામમાં ટેન્શનથી થાકી ગયા હોઈએ ત્યારે ફેશ થવા માટે પણ આ ઉપચાર રામબાણ છે અને એ માટે અલગ અલગ પેકેજ પણ લીલાવતી નેચર કયોર એન્ડ યોગ રીસર્ચ સેન્ટરમાં ઉપલબ્ધ છે. સ્યુટ રૂમ, ડીલક્સ રૂમ (એ.સી.) ડોરમીટરી રૂમ, ફેમીલી વિલા વગેરે જેવી ઉમદા સેવાઓ પણ અહીં પ્રાપ્ય છે. શાંત અને આહ્લાદક

વાતાવરણમાં પ્રકૃતિની ગોદમાં આ ઉપચાર કેન્દ્ર સૌને પોતાનાં તરફ આકર્ષે છે. કબજિયાત, અસ્થમા, માઈગ્રેન, ડાયાબીટીસ, ચામડીની એલર્જી, સાયટીકા, બ્લડ પ્રેશર, સંધિવા, અસ્થિવા, ઘુંટણનો દુખાવો, અલ્સર, આંતરડાની બિમારી અને આવા તો કેટલાય રોગમાં કુદરતી ઉપચારથી ઘણી જ રાહત મળે છે. કેટલાય રોગ તો જડમૂળમાંથી મટી ગયાનાં ઘણાંય દાખલા છે. ભોજનાલયમાં શુદ્ધ અને સાત્વિક ભોજન સરળતાથી ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવે છે. આખાય કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્રનો મૂળમંત્ર છે સ્વચ્છતા. દાખલ થયેલ દર્દીને સવારે પાંચ વાગ્યાથી લઈને રાત્રે સાડા નવ સુધીનાં સમયમાં આવી અલગ અલગ થેરાપીઓ દ્વારા સંતોષકારક સેવાઓ પૂરી પાડવામાં આવે છે. ખરેખર કુદરતની ગોદમાં જામનગરથી માત્ર ૧૨ કિમી.નાં અંતરે આવેલ આ લીલાવતી નેચર કયોર એન્ડ યોગ રીસર્ચ સેન્ટર નગર માટે એક નવલું નજરાણું છે. વિશ્વનાં કોઈપણ ખૂણે હવે એનું નામ અજાણ્યું નથી રહ્યું. લાજવાબ પરિસર નજીકનાં ભવિષ્યમાં લોકોનાં સર્વાંગિણ આરોગ્ય માટે બહુજન હિતાય, બહુજન સુખાય | પૂરવાર થશે. તો સૌને લીલાવતી નેચર કયોર એન્ડ યોગ રીસર્ચ સેન્ટરની એક વખત મુલાકાત લેવાનો મારો અનુરોધ છે. મને વિશ્વાસ છે કે આપની એક વખતની મુલાકાત આપ સૌ માટે યાદગાર બની રહેશે.



ડિલક્સ હાઈડ્રો બાથ થેરાપી



સ્ટીમ બાથ થેરાપી

જામનગર એજ્યુકેશન સોસાયટી સંચાલિત નેશનલ હાઈસ્કૂલ - જામનગર

:- શૈક્ષણિક અને અન્ય અનેક વિશેષતાઓ:-

- (૧) ધોરણ ૬ થી ધોરણ ૧૨ સુધીમાં અભ્યાસની સુવિધા
- (૨) ધો. ૧૧-૧૨ વિજ્ઞાન પ્રવાહ, સામાન્ય પ્રવાહની સુવિધા
- (૩) અદ્યતન લેબોરેટરી તેમજ સમૃદ્ધ લાયબ્રેરી
- (૪) એન. સી. સી., રમત-ગમત માટે અદ્યતન સાધનોથી સજ્જ જીમ્નેશીયમ
- (૫) જુનિયર રેડ ક્રોસની સઘન સેવાકીય પ્રવૃત્તિ
- (૬) કોમ્પ્યુટર શિક્ષણમાં ઉત્તમ સગવડ, ઉત્તમ શિક્ષકો
- (૭) અનુભવી અને નિષ્ણાંત શિક્ષકો દ્વારા ઉત્તમ શિક્ષણ
- (૮) તમામ શિક્ષણ અને પ્રવૃત્તિઓ નવી સુવિધાપુર્ણ ઈમારતમાં ઉપલબ્ધ
- (૯) દર વર્ષે શાળાના ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થીઓમાંથી ગૌરવવંતું સ્થાન પ્રાપ્ત કરનાર ૧૧ વ્યક્તિને 'નેશનલ જેમ' એવોર્ડથી સન્માનિત કરવામાં આવે છે.

ડી. એસ. ગોહીલ
ઈન્ચાર્જ પ્રિન્સિપાલ
નેશનલ વિવિધલક્ષી હાઈસ્કૂલ
જામનગર

એ. પી. અમૃતિયા
ટ્રસ્ટી

હરેન્દ્રભાઈ ભાડલાવાળા
મંત્રી

બિપિનભાઈ ઝવેરી
પ્રમુખ

જામનગર એજ્યુકેશન સોસાયટી - જામનગર



BEST WISHES FOR THE SUCCESS OF

National Seminar on Naturopathy & Yoga
organised by
International Naturopathy Organisation &
Leelavati Nature Cure & Yoga Research Center (LNC)
Supported by
Ministry of Ayush, Govt. of India
from



Visionary Founder
Shri Lakhamshi Govindji Haria



Shri Kantilal L. Haria
Chairman

Oshwal Education Trust, Jamnagar
(a leading Educational Trust)

Institutions & Organisations from Haria Family

Sr. No.	Jamnagar	Sr. No.	Vapi Area
1	HariaKidland Park Play House	1	Vapi Education Trust Managed Shri L. G. Haria Multipurpose School - Vapi
2	Smt. PrabhabenLakhamshiHaria Pre – Primary School	2	Kaushik Haria Education Foundation Managed KeshavjiBharmalSumaria Commerce College - Vapi
3	Shri LakhamshiGovindjiHariaPrimary School	3	Kaushik Haria Education Foundation Managed Natraj Professional College – Vapi
4	Shri LakhamshiGovindjiHaria High School	4	Kaushik Haria Education Foundation Managed PravinaShantilal Shah P. G. Center - Vapi
5	Shri GosarHansrajGosrani Commerce College	5	Kaushik Haria Education Foundation Managed Kaushik Haria Technical Center ITI
6	Shri Dharamshi DevrajNagdaB.B.A. College	6	AdarshKelavani Mandal, Karvad Managed Kaushik KantilalHaria High School - Karvad
7	Shri JaysukhlalVadhar Institute of Management Studies (J.V.I.M.S.) Shri Bipin T. Vadhar College of Management,MBACollege	7	Bhartiya Jan SevaSanstha, Mani Managed LakhamshiGovindjiHaria School - Mani
8	Smt. ChandramanibenZaverchandMeghjiGosraniBCACollege	8	Bhartiya Jan SevaSanstha, Mani ManagedRamilabenKantilalHaria Girls Hostel - Mani
9	Shri KeshavjiBharmalSumariaMCACollege	9	Bhartiya Jan SevaSanstha, Mani ManagedKaushik KantilalHaria Boys Hostel - Mani
10	Shri JaysukhlalVadhar Institute of Management Studies (J.V.I.M.S.) Shri Bipin T. Vadhar College of Management,IMBACollege	10	L. G. Haria Rotary Charitable Trust Managed LakhamshiGovindjiHaria Rotary Hospital - Vapi
11	Shri G.H.G. D.D.N.ManagedPost GraduationCollege of Commerce	11	Vapi Industrial Estate Charitable Trust managed Ambamata Temple Premises
12	Smt. ManjulabenKeshavjiMeghjiGosraniLL.B. College	12	Haria Park Charitable Trust Managed Ambamata Temple Premises
13	Shri G.H.G. D.D.N.ManagedICSIStudy Center		
14	Leelavati Nature Cure & Yoga Research Center - Lakhabaval		Trust Future Projects
15	Haria Global School (CBSE)	1	Ayurvedic College
16	Haria Institute of Spoken English and Personality Development	2	Ayurvedic Hospital
17	Shri NathalalVirpar Shah Boys Hostel	3	Oshwal University
18	Smt. JashodabenNathalalVirpar Shah Girls Hostel		

The relationship of the human body with the 5 elements of nature

Dr. Garima Dave

Ph.D. (N.D.)

Naturopathy Consultant

A lot of ancient philosophies around the globe classify the composition of the Universe into 5 elements: Earth, Water, Fire, Air and Ether (Space). These are also called the "Panch Mahabhoot." Knowledge of these five elements helps us understand the laws of nature. Each of the five elements represents a state of matter in nature.

Solid matter is classified as the "Earth" element. Water is everything that is liquid. Air is everything that is a gas. Fire is that part of Nature that transforms one state of matter into another. Ether is the mother of the other elements and is the basis of higher spiritual experiences.

The Elements in the Human Body are closely related to the 5 elements of nature. All of the creation is made up of the five elements in different proportions. The Human body is also the product of these 5 elements in different proportions. 72% water, 12% earth, 6% air, 4% fire and the rest is Ether. Usually, the percentages of the first four elements remain constant but the percentage of Ether can be enhanced. Each element is responsible for different structures in the body.

Earth forms solid structures such as teeth, nails, bones, muscles, skin, tissues, and hair. These give structure and strength to the body. Water forms saliva, urine, semen, blood, and sweat. Fire forms hunger, thirst, sleep, the vision in the eyes and complexion of the skin. Air is responsible for all movement including expansion, contraction, vibration, and suppression. Space is the most subtle of all elements and is present in the hollow cavities of the body in the form of radio frequencies, light radiation, cosmic rays, etc.

The "Prana" (vital force) in the human body is also directly connected to these 5 elements. The Law of Nature demands these elements to be in balance.

Imbalance of the 5 Elements of nature is the cause of most diseases

The source of chronic (self-manifested) diseases is the impurity of any of the elements or if the elements are out of balance with another element in the body.

1. Imbalance of Water element: This is visible as excess mucus, cold, sinusitis, swelling of glands, edema of tissues, blood thinning or blood clotting.
2. Imbalance of Earth element: shows itself as general weakness in the body, loss of calcium from bones, obesity, cholesterol, weight loss, and weight gain, muscular diseases, etc.
3. Imbalance of Fire element: manifests itself as fever, skin diseases like inflammation, increased coldness or heat in the body, excessive sweating, hyper-acidity, slow digestion and absorption of nutrients, toxins in the body, diabetes, etc.
4. Imbalance of Air element: leads to skin dryness, blood pressure problems, lung disorders, dry cough, bloating, constipation, lethargy, insomnia, muscular spasms, depression, etc.
5. Imbalance of Space element: is visible as Thyroid disorders, throat problems, speech disorders, epilepsy, madness, ear diseases, etc.

Proper Balance of these 5 Elements is the cure of diseases

There are different kind of treatments to balance these elements in body.

Earth - Of the five elements of nature, mud represents Earth and has tremendous impact on the maintenance of health and prevention of diseases. Minerals and trace elements present in the mud are known for its renowned effects and healing properties. Mud also has the remarkable property of holding moisture for a long time, which has a cooling effect on the part of the body applied. The methods to balance this element: Mud baths, Mud packs.

Water - constitutes about 70% of the body fluids. It is responsible for carrying out various physiological functions (including absorption and assimilation of digested food) in the body. Body loses more than two litres of water every day through elimination of faeces, urine, sweat, and carbon dioxide. Being a universal solvent and best cleansing agent, it helps the body to eliminate toxins smoothly and effectively.

Hydrotherapeutic methods are in the form of Baths, Jets, Douches, Packs, Compresses,



Immersion.

- Air -** Air is the second most important element for our body. We cannot live without air for long as we feel suffocated. Of all the elements, air is perhaps the most powerful to cleanse body from toxins. When it circulate through the body and the other elements, it automatically purifies us. Air controls all voluntary as well as involuntary body movements. But we make use of only 1 / 11th the capacity of lungs. Good breathing promotes oxygenation of blood, functioning of body cells, and elimination of carbon dioxide. To balance it we do: Breathing exercises, Outdoor walking, Open air baths.
- Fire -** Fire is the generator of energy in body just as the sun is the generator of energy for the earth. Major benefits are promotion of blood circulation, synthesis of vitamin D, calcification of bones, improvement in skin functioning in the elimination of toxins (sweat), improvement in body resistance, etc. The treatments to balance fire: Sun baths, Thermoleum baths, Magnetised water, Colour charged oils / water, Steam and Sauna baths.
- Ether -** It is very important to maintain and balance space element for the regulation and functioning of other four elements. It has balancing and purification properties. It helps in maintaining our psychophysical health. Healthy lifestyle, Mental discipline, Will power to cure diseases, Rest & relaxation and Sound sleep helps to balance it.
Ether therapy includes: Fasting therapy
The balance in these five great elements gives health, and imbalance gives rise to disease. So in disease conditions treatment should be given through these five great elements to restore the health. This type of treatment is called Panchabhautic treatment or naturopathic treatment.



Your Go to Shop!!

- ✂ Pen Gallery
- ✂ Summ Time Gallery
- ✂ Corporate Gift & Fragrances
- ✂ Office & Computers Stationery
- ✂ Bags & Wallets
- ✂ Art & Crafts
- ✂ Books, Diaries & Notes


SHREE MAHAVIR MART

Lily Complex, Opp Bank of Baroda, Summair Club Road, Jamnagar

☎ 91-0288 2567459, 94092 08837 🛒 www.shreemahavir.in ✉ info@shreemahavir.in





BEST WISHES FOR THE SUCCESS OF

**National Seminar on
Naturopathy & Yoga
organised by
International Naturopathy Organisation
&
Leelavati Nature Cure &
Yoga Research Center (LNC)
Supported by
Ministry of Ayush, Govt. of India**



From



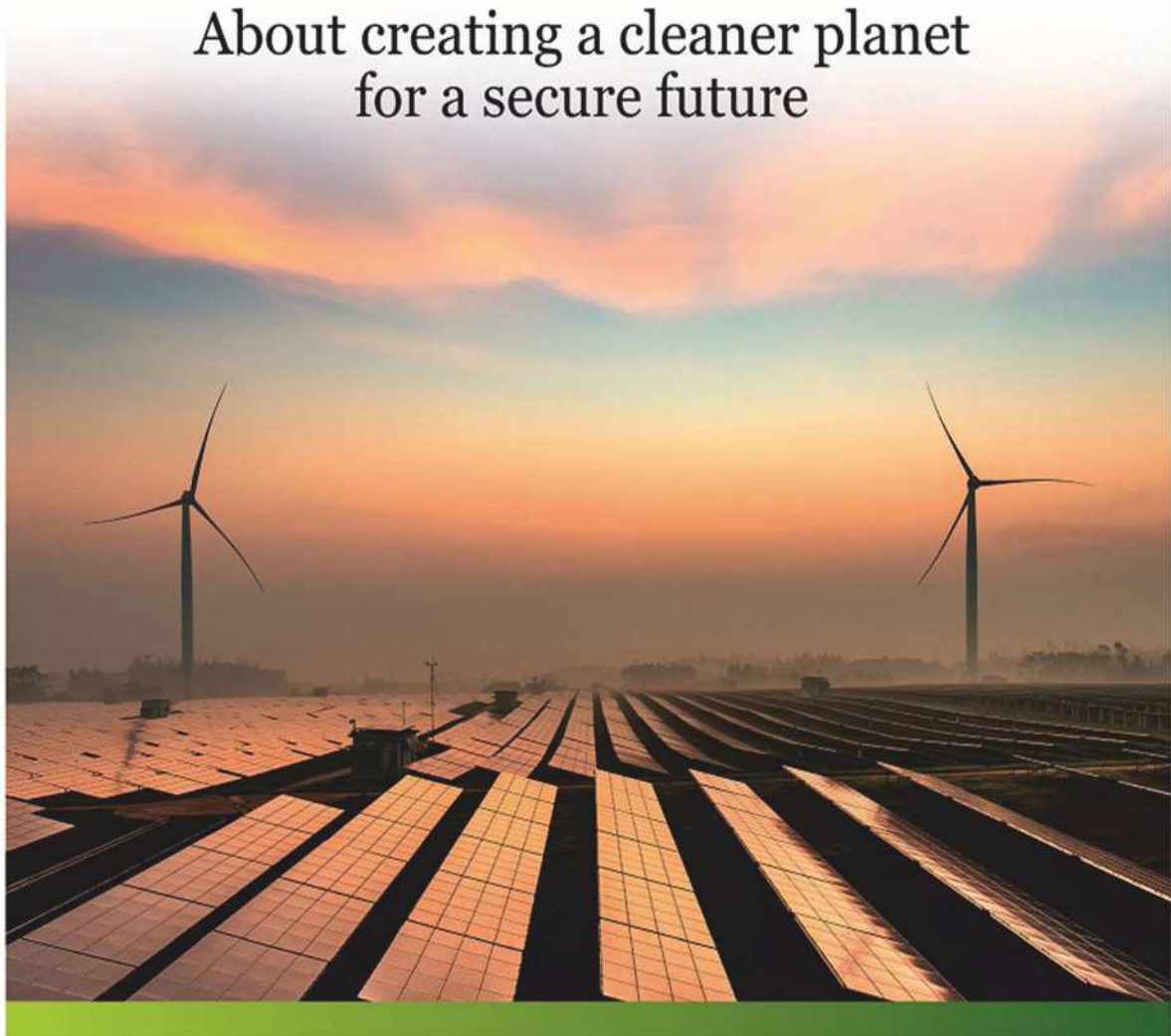
**Mohanlal G. Gosrani
Trustee**

**Oshwal Education Trust, Jamnagar
(a leading Educational Trust)
&
FAMILY**



WE CARE

About creating a cleaner planet
for a secure future



What is Naturopathy

Jeepal Patel
CEO(Admin), OET

Naturopathy is a holistic approach to treating illness & disorders of all kinds, by stimulating a body's self-healing mechanism. It is a combination of multiple therapies including acupuncture, herbs, massages, physical manipulations, hydrotherapy, nutritional counselling & much more following the Naturopathic principles. Following naturopathy offers benefits to maintain a long term optimal health.

One of the principle tenets of Naturopathy is credence in treating the whole person, or boosting a person's general well-being in order to treat a root cause of a disease. This therapy is often invigorating & provides the patient with energy & strength that they initially lacked, all through natural techniques. The practices & principles of Naturopathy are older than those of conventional medicine & are globally known for promoting & maintaining body's long-term optimal health.

Following are a few of the many benefits of Naturopathic treatments:

1. Disease prevention

Preventing the disease from developing in the first place, is the most effective way of combating it. In Naturopathy, prevention of disease is at the forefront of the field, followed by proper nutrition in order to gain a healthy body & a healthy immune system.

2. Treatment of disorders

Naturopathy has the power to holistically treat many of the common ailments by traditional medicine. Some of the most common types of disorders & disease treated using naturopathy treatment are digestive disorders, allergies, headaches, common colds, skin conditions like eczema & psoriasis. The key part of managing the symptoms is nutrition & another part of the naturopathic process.

3. Sleeping aid:

Naturopathic medicine offers solution to overcome insomnia & other sleep disorders. Herbal treatments offered in Naturopathy combined with a nutritional regimen ultimately helps better sleeping habits.

4. Alternative therapies:

Naturopathy offers multiple treatments depending on the individual requirements. It employs the use of natural supplements, herbs, performing reiki & acupuncture, or facilitates a powerful combination of these treatment options.

5. Increases self-awareness:

Naturopathy treatment helps connect the patients with their inner self. It helps the patients better understand their bodies. As when one gets to know their body, they better understand what it's trying to communicate in the form of symptoms. It eventually helps one listen to their body as to what it's telling when they experience aches, pains or other symptoms.

6. Changes the way one think:

Naturopathy is an approach that emphasizes on a combination of emotional, physical & spiritual wellness, so one is exposed to a holistic path to health. It helps one recognize the importance of spiritual, psychological & social elements to one's well-being.

7. Safe & effective treatment:

Naturopathic practice aims at treating the underlying disease & disorders & restoring the natural body functions by encouraging the body's own healing capacities. It assists the body's healing powers by using safe & effective non-pharmaceutical approaches.

It is a highly individualized treatment that involves facilitating effective restoring techniques, self-care decisions, and much more which can prevent future health problems.

Naturopathy stimulates positive thinking, lowers stress, anxiety & depression, improves overall health, enhances outlook, boosts optimism and improves one's ability to cope with health-related issues.

It is an individualized treatment that aims at transforming one's overall well-being.



List of Naturopathy Centres in Gujarat

1	Leelavati Naturecure and Yoga Research Center	Lakhabawal, Gujarat
2	Ratanveer Nature Cure Institute and Research Centre	Mandvi, Gujarat
3	Taramati Wellness Center	Bidada- Mandvi, Gujarat
4	Ananddham Nature Cure Center	Kutch, Gujarat
5	Navjivan Nature Cure Centre	Mandvi, Gujarat
6	KudratiUpchar Kendra (Nature Cure & Yoga Centre)	Mundra, Gujarat
7	Kalyan Nature Cure center	Village Bharapar, Bhuj, Gujarat
8	Atmaneem Nature Cure (Rajkot)	Rajkot, Gujarat
9	The Meadow Nature Cure,	Rajkot, Gujarat
10	Gokul Nature Cure Centre,	Gomta, Gondal
11	Nimba Nature Cure & Holistic Centre	Mehsana, Gujarat
12	Shankus Natural Health Centre	Mehsana, Gujarat
13	BAPS Niramaya Ayurvedic and Naturopathy Center	Vadodara, Gujarat
14	Balvantrai Mehta Naturopathy Center	Vadodara, Gujarat
15	Morarji Desai College of Naturopathy and Yogic Sciences	Vadodara, Gujarat
16	Ipcowala Naturopathy & Yoga Centre	Sokhda, Ahmedabad
17	Amrutam Naturopathy Center	Ahmedabad, Gujarat
18	Morarji Desai Aarogyadham,	Usmanpura Ahmedabad
19	Swas Naturopathy	Ahmedabad, Gujarat
20	Mahapragya Naturopathy & Yoga Institute	Gandhinagar, Gujarat
21	Yogashram Nature Cure Center,	Junagadh
22	NisargopacharAarogya nature cure center, bhadra ashram	Surat, Gujarat
23	Shivashram Nature Care Temple	Dantali

નેચરોપેથી સેમીનારને મહંતશ્રી દેવપ્રસાદજી મહારાજશ્રીનાં શુભાર્શીવાદ

પ્રતિ,

સૌજન્યધન્યશ્રીમાનશ્રીરમણીકભાઈ શાહ

'લીલાવતી નેચરકયોર એન્ડયોગરીસર્ચ સેન્ટર'

લાખાબાવળ

જામનગર.

માનનીયશ્રી,

પ્રતિ સપ્તેમ શુભાર્શીવાદ સહ લખવાનું જે આપતથાઆપના ટ્રસ્ટનામાધ્યમથી આ લીલાવતી નેચરકયોર એન્ડયોગરીસર્ચ સેન્ટર ખુબ સારીરીતે ચાલીરહ્યું છે.

"આઝાદી કા અમૃતમહોત્સવ"અન્તર્ગત અને બન્ને સંસ્થાએ સાથે મળીને લોક જાગૃતિ અને લોકોમાં થેરાપીનાફાયદાઓ પ્રસ્થાપીતથાય તે હેતુસર આ સેમીનારયોજવામાં આવ્યો છે. તથા સમાજ આ વિશેની માહિતીથીવધુને વધુ માહિતગારથાય તે માટે આ વિશેષાંક પણ પ્રકાશિતકરવા જઈરહ્યા છો એ જાણીને ખૂબ આનંદ થયો.

વિશેષમાં આ થેરાપીનો લાભ મેં પણ લીધો છે અને આનાથીઘણાબધાફાયદાઓ પણ થાય છે અને જુની બિમારીઓના ઈલાજમાં પણ આ થેરાપી ઘણીફાયદાકારકનીવડે છે. સમાજ આ તરફવધુને વધુ વળે એવા શુભાર્શીવાદ....

શુભેચ્છકશ્રી

મહંતશ્રીદેવપ્રસાદજીમહારાજશ્રી
શ્રીઆણદાબાવા સેવા સંસ્થા - જામનગર



BEST WISHES FOR THE SUCCESS OF

National Seminar on Naturopathy & Yoga

organised by

International Naturopathy Organisation

&

Leelavati Nature Cure & Yoga Research Center

Supported by

Ministry of Ayush, Govt. of India

from

A WELL WISHER &

WELL KNOWN EDUCATIONALIST

OF JAMNAGAR.



**SPARSH BIO-TECH
PRIVATE LIMITED**

PHARMACEUTICALS MANUFACTURED & EXPORTERS

Regd. Off. : Plot No. 1, Survey No. 242/243/244,
Village : Lakhavav, Jamnagar-361006, Gujarat, INDIA.
Tel. : +91-288-2889032 / 33 / 34 • Fax : +91-288-2889036

E-mail : sushant@sparshbiotech.com
info@sparshbiotech.com
www.sparshbiotech.com

B. S. KAMDAR
M. 98242 90686

D. S. KAMDAR
M. 98243 16022



HOUSE OF QUALITY FURNITURE

**STATUS HOUSE, TOWN HALL ROAD,
JAMNAGAR - 361 001 (INDIA)**

PH. : (0288) 2553324

E-MAIL : kamdar.bhavin@yahoo.in

**With Best
Compliments**



Shree Momai Enterprise

Distributor of Hindustan Unilever Limited

B-31/B, Small Scale Industrial Area,
GIDC, Shankar Tekri Udyognagar,
Hirji Mistry Road, Jamnagar - 04.

shreemomaienterprise9@gmail.com

Jay Shah : +91 99242 56789

Raj Shah : +91 96627 83783



YashRaj Designing Memories

The Event Management Company

Jolly Bungalow Commercial Complex,
Sumair Club Road, Jamnagar - 05.

yashrajdm@outlook.com

Raj Shah : +91 96627 83783

Yash Shah : +91 86906 66955



HEALTH CORNER

NATURE CURE

-Dr. Manoj Kumar
BNYS, BSc, MSc(YOGA),
DNYT, PGDES, CCY

Nature cure is a constructive method of treatment which aims at removing the basic cause of disease through the rational use of the elements freely available in nature. It is not only a system of healing, but also a way of life, in tune with the internal vital forces or natural elements comprising the human body. Nature cure is based on the realisation that man is born healthy and strong and that he can stay as such as living in accordance with the laws of nature.

Nature cure is a Philosophy of disease and healing built up. It allows the body to cleanse and purify itself internally, and thus throw off the impurities and waste matter which year of wrong living had accumulated therein, and which were interfering with proper functioning.

Naturopathy is a system of medicine to diagnose, treat and prescribe for any Human Disease, pain, injury, deformity for any physical, chemical or mental condition through the use of air, light, water, heat and all natural methods and modalities.

NATURE CURE

N = Nascency (beginning of life)

A = absolute (pure or perfect)

T = Tabling (setting in order)

U = Umbrella (alround security)

R = Rational (always do justice)

E = Effectiveness (helpful activities)

C = Conscientization (to make aware)

U = Unity of disease and unity of treatments)

R = Right habit

E = Elimination of foreign matter

Basic Principles of Nature Cure

The whole philosophy and practice of nature cure is built on three basic principles.

The first and most basic principle of nature cure is that all forms of disease are due to the same cause, namely, the accumulations of waste materials and bodily refuse in the

system. These waste materials in the healthy individual are removed from the system through the organs of elimination. But in the diseased person, they are steadily piling up in the body through years of faulty habits of living such as wrong feeding, improper care of the body and habits contributing to enervation and nervous exhaustion such as worry.

The second basic principle of nature cure is that all acute diseases such as fevers, colds, inflammations, digestive disturbances and skin eruptions are nothing more than self-initiated efforts on the part of the body to throw off the accumulated waste materials and that all chronic diseases such as heart disease, diabetes, rheumatism, asthma, kidney disorders, are the results of continued suppression of the acute diseases through harmful methods such as drugs, vaccines, narcotics.

The third principle of nature cure is that the body contains an elaborate healing mechanism which has the power to bring about a return to normal condition of health, provided right methods are employed to enable it to do so. In other words, the power to cure disease lies within the body itself and not in the hands of the doctor.

Nature Cure vs Modern System The modern medical system treats the symptoms and suppresses the disease but does little to ascertain the real cause. Toxic drugs which may suppress or relieve some ailments usually have harmful side-effects.

Methods of Nature Cure The nature cure system aims at the readjustment of the human system from abnormal to normal conditions and functions, and adopts methods of cure which are in conformity with the constructive principles of nature. Such methods remove from the system the accumulation of toxic

continue on page 17



continue from page 16

Therapeutic Baths

Water has been used as a valuable therapeutic agent since time immemorial. Water exerts beneficial effects on the human system. It equalizes circulation, boosts muscular tone and aids digestion and nutrition. It also tones up the activity of perspiratory gland and in the process eliminates the damaged cells and toxic matter from the system.

The main methods of water treatment which can be employed in the healing of various diseases in a do-it-yourself manner are described below.

ENEMA

Also known as rectal irrigation, an enema involves the injection of fluid into the rectum. In nature cure treatment, only lukewarm water is used for cleaning the bowels. This is not only the safest system for cleaning the bowels, but also improves the peristaltic movement of the bowels and thereby relieves constipation. A cold-water enema is helpful in inflammatory conditions of the colon, especially in cases of dysentery, diarrhea, ulcerative colitis, hemorrhoids and fever. A hot water enema is beneficial in relieving irritation due to inflammation of the rectum and painful hemorrhoids. It also benefits women in leucorrhea.

COLD COMPRESS

This is a local application using a cloth which has been wrung out in cold water. The cloth should be folded into a broad strip and dipped in cold water or ice water. The compress is generally applied to the head, neck, chest, abdomen and back. The cold compress is an effective means of controlling inflammatory conditions of the liver, spleen, stomach, kidneys, intestines, lungs, brain, pelvic organs and so on. It is also advantageous in cases of fever and heart disease. The cold compress should follow a short fomentation.

HIP BATHS

The hip bath is one of the most useful forms of hydrotherapy. As the name suggests, this mode of treatment involves only the hips and the abdominal region below the navel. A special type of tub is used for the purpose. The tub is filled with water in such a way that it covers the hips and reaches up to the navel when the patient sits in it. Hip bath is given in cold, hot, neutral or alternate temperatures.

COLD HIP BATH

The water temperature should be 75°C to 80°C. The duration of the bath is usually 10 minutes, but in specific conditions it may vary from one minute to 30 minutes. If the patient feels cold or is very weak, a hot foot immersion should be given with the cold hip bath. The patient should rub the abdomen briskly from the navel downwards and across the body with a moderately coarse wet cloth. The legs, feet and upper part of the body should remain completely dry during and after the bath. It is also helpful in uterine problems like irregular menstruation, chronic uterine infections, pelvic inflammation, piles, hepatic congestion, chronic congestion of the prostate gland, seminal weakness, impotency, sterility, uterine and ovarian displacements, dilation of the stomach and colon, diarrhea, dysentery, hemorrhage of the bladder and so on. The cold hip bath should not be employed in acute inflammations of the pelvic and abdominal organs, ovaries and in painful contractions of the bladder, rectum or vagina.

HOT HIP BATH

This bath is generally taken for eight to 10 minutes at a water temperature of 98°F to 102°F. The bath should start at low temperature and the temperature should be gradually increased. NO friction should be applied to the abdomen. A hot hip bath helps to relieve painful menstruation, pain in the pelvic organs, painful urination, inflamed rectum or bladder and painful piles. It also

continue on page 18



continue from page 17

benefits enlarged prostatic gland, painful contractions or spasm of the bladder, sciatica, neuralgia of the ovaries and bladder. A cold shower bath should be taken immediately after the hot hip bath.

NEUTRAL HIP BATH

The temperature of the water should be 92F to 95F. Here too, friction to the abdomen should be avoided. This bath is generally taken for 20 minutes to an hour. The neutral hip bath helps to relieve all acute and sub-acute inflammatory conditions such as acute catarrh of the bladder and urethra and subacute inflammations in the uterus, ovaries and tubes. It also relieves neuralgia of the fallopian tubes.

ALTERNATE HIP BATH

This is also known as revulsive hip bath. The patient should alternately sit in the hot tub for five minutes and then in the cold tub for three minutes. The duration of the bath is generally 10 to 20 minutes. The head and neck should be kept cold with a cold compress. The treatment should end with a dash of cold water to the hips. This bath relieves chronic inflammatory conditions of the pelvic viscera such as salpingitis, ovaritis.

SPINAL BATH

The spinal bath is another important form of hydrotherapeutic treatment. This bath provides a soothing effect to the spinal column and thereby influences the central nervous system. The bath can be administered at cold, neutral and hot temperatures. The cold spinal bath relieves irritation, fatigue, hypertension and excitement. It is beneficial in almost all nervous disorders such as hysteria, fits, mental disorders, loss of memory and tension. The neutral spinal bath is a soothing and sedative treatment, especially for the irritable patient. The duration of this bath is 20 to 30 minutes. The hot spinal bath, on the other hand, helps to stimulate the nervous, especially when they are in a depressed state.

HOT FOOT BATHS

In this method, the patient should keep his or her legs in a tub or bucket filled with hot water at a temperature of 92F to 98F. Before taking this bath, a glass of water should be taken and the body should be covered with a blanket so that no heat escapes from the foot bath. The head should be protected with a cold compress. The duration of the bath is generally from 5 to 20 minutes. The patient should take a cold shower immediately after the bath. The hot foot bath stimulates the involuntary muscles of the uterus, intestines, bladder and other pelvic and abdominal organs

STEAM BATH

Steam bath is one of the most important time-tested water treatments which induces perspiration in a most natural way. The patient, clad in minimum loin cloth or underwear, is made to sit on a stool inside a specially designed cabinet. Before entering the cabinet, the patient should drink one or two glasses of cold water and protect the head with a cold towel. The duration of the steam bath is generally 10 to 20 minutes or until perspiration takes place. A cold shower should be taken immediately after the bath. The steam bath helps to eliminate morbid matter from the surface of the skin. It also improves circulation of the blood and tissue activity. It relieves rheumatism, gout, uric acid problems, and obesity

IMMERSION BATHS

This is also known as full bath. It is administered in a bath tub which should be properly fitted with hot and cold-water connections. The bath can be taken at cold, neutral, hot, graduated and alternate temperatures.



BEST WISHES FOR THE SUCCESS OF

National Seminar on Naturopathy & Yoga

organised by

International Naturopathy Organisation

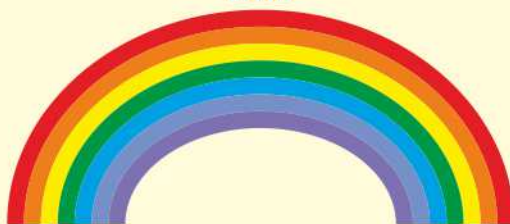
&

Leelavati Nature Cure & Yoga Research Center

Supported by

Ministry of Ayush, Govt. of India

From



RAINBOW ELECTROPLATERS

Specialist in : Golden, Silver, Nickel, Chromium, ABS Plating and Electroplating

F-9/109, Shreepal Industrial Estate, S. V. Road, Oshiwara, Jogeshwari(W), Mumbai-400 102

Fact. : (+91-22) 2678 1190, 6695 0118 | Email : rainelec@gmail.com | shantilalgada@gmail.com

Shantilal D. Nagda

Chunilal D. Nagda



*Delivering
Quality Jewellery*

Avani Creation : F-7, Shreepal Industrial Estate, SV road, Oshiwara, Jogeshwari West, Mumbai 400102.
Contact : Shantilal D. Nagda : 9223341410
Follow us on [f](https://www.facebook.com/AvaniCreation2021) AvaniCreation2021 & [ig](https://www.instagram.com/avanicreation2021) avanicreation2021



BEST WISHES

FOR THE SUCCESS OF

National Seminar on Naturopathy & Yoga

organised by

International Naturopathy Organisation

&

Leelavati Nature Cure & Yoga Research Center

Supported by

Ministry of Ayush, Govt. of India

From

Jamnagar's No. 1 Authorised Distributor / Dealer

KETAN

No. 1 Electronics Store

Airforce Road, Hari Om Society, Kamdar Colony,
Jamnagar-361006
Mo. : 85111 99120





VISHWANATH TIMBER TRADERS VINAYAK TIMBERS

Vinodbhai L. Chhatralia 9824202227
Sandeep V. Chhatralia 9824702227

Since
1981

Timber
Plywood Laminate
Flushdoor Veneer



MDF PLB Biddings
Hardware
Fitting & Furniture
Material

0288 - 2678005

sanvic142@gmail.com

119 K. P. Shah House, Dhansheri, K. V. Road Jamnagar 361001(Gujarat)



Shivajeet Stationers & Printers

Complete Branding Solution

47, Golden Point, GIDC, Phase-III, Dared, Jamnagar - 361004
Mo. 99789 53513 | Email : shivajeet.jam@gmail.com

WE DESIGN, PRINT!



& MORE....



SCAN THIS FOR
OUR COMPLETE PRODUCT LIST



Managed By : Aradhana Education & Charitable Trust

SHAGUN
Institute of Nursing



Affiliation :
• Government of Gujarat
• Gujarat Nursing Council

Shagun Institute of Nursing, Jamnagar

Eligibility:
12th Pass
Arts/ Comm./ Science

GNM (General Nursing & Midwifery)
Course Duration : 3 Year

ANM (Auxiliary Nurse Midwives)
Course Duration : 2 Year

Directors

Dr. JOGIN JOSHI
Dr. VIKALP SHAH

Mr. ASHOK NANDA (Advocate)
Mr. JAGDISH JADAFVA
Dr. MANISH BHATT



SUNBEAM
FURNISHING

BHAVIN NANDA
+91 982 552 01 23

HITESH NANDA
+91 982 423 01 23



We include
Furnishing Cloth, Mattress, Curtain,
Wallpaper, Carpets & Artificial Grass

:: Manufacturer ::
All Curtains Tracks and Curtain Accessories.
Importer : Curtain Tapes and Curtain Fitting.

:: Reach us at ::
"Shreeji Krupa"
17-Digvijay Plot, Opp. Shalibhadra Park,
Jamnagar - 361 005 (Guj.) India.
Ph : 0288-2554516
E-mail : sunbeam.furnishing@gmail.com
Web : www.sunbeaminterio.com
www.sliderimpex.in



NATIONAL SEMINAR ON NATUROPATHY & YOGA

on the theme of

Holistic Approach for a Healthy Life

ORGANIZED BY

International Naturopathy Organisation (INO)

AND

Leelavati Naturecure & Yoga Research Center (LNCYRC)

Supported by

*Ministry of AYUSH, Govt. of India
to Commemorate*

Azadi Ka Amrit Mahotsav

-:Date:-

28

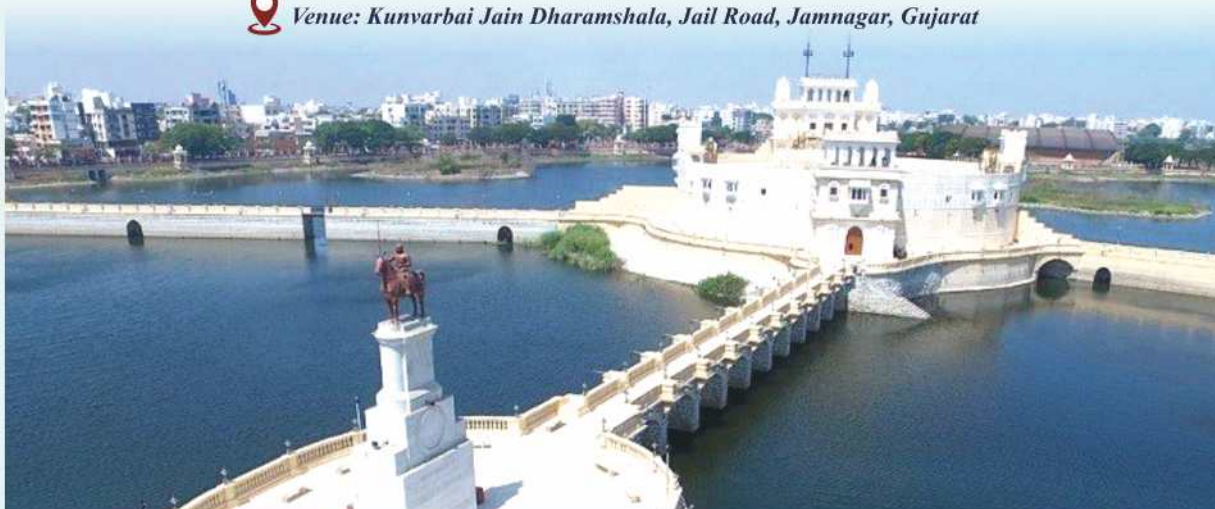
29

30

May, 2022



Venue: Kunvarbai Jain Dharamshala, Jail Road, Jamnagar, Gujarat



About the Seminar

Naturopathy & Yoga is a natural spiritual science and art of healing. It not only covers the aspect of human health and curing of diseases but also has potentiality and ways to lead a healthy and long life. It is a matter of great understanding and immense thinking that naturopathy & yoga is not just a curing system, but it is a science of life in a broader sense.

Objectives of Seminar

The following objectives of the seminar has been set:-

- 1. To upgrade the knowledge of practitioners and to enhance their skill and scope of practice.*
- 2. To provide a platform to know about latest Naturopathy and Yoga activities across the world and to interact with experts and practitioners. To get benefitted by acquiring the latest development in Naturopathy & Yogic science by lectures of expert delegates.*



3. To gain perfect knowledge and confidence to become a successful Naturopathy & Yoga practitioner.
4. To issue a seminar souvenir and updates for future use and practice.
5. To view publications, tools, instruments and latest gadgets on display and sale at the venue of seminar.

Topics of the Seminar

1. Expression of experience in Yoga by Yoga Practitioners and therapists.
2. Method of diagnostics by diagnostic experts.
3. Brief lecture by an expert of Complimentary Science & Alternate Medicine.
4. Practical presentation of Naturopathy-Yoga & Holistic Health (acupressure, sujok and massage therapist) guidelines by nutritionist and dietitian.

Advisory Committee for the Seminar

Shree R. K. Shah
(Managing Trustee OET)

Dr. Anant Biradar
(National President, INO)

Dr. Arpan Bhatt
(Professor & HoD Swasthvritta and Yoga,
Dean Planning and Development at ITRA)

Organising Committee of Seminar

Mr. Jeepal R. Patel	9979561453	Mr. Amarjeet Ahluwalia	9327161490
Dr. Garima Sharma Dave	9978261453	Dr. SJ T. Hitesh Parmar	9426813640
Ms. Anjana Asher	9898020299	Dr. Vijay Sheth	9099881155
Ms. Bansari Bhatt	9662638011	Dr. Kruti Bhatt	9428990459
Dr. Parth Pandya	9426936361	Dr. Gaurang Vyas	9426385864

INO Gujarat & INO Saurashtra Executive Committee

Mr. Mukesh Shah
President - INO Gujarat

Dr. Jitendra Panchal
Working President - INO Gujarat

Mr. Hasmukh Shah
General Secretary - INO Gujarat

Mr. Amarjeet Ahluwalia
President - INO Saurashtra

Dr. Vijay Seth
General Secretary - INO Saurashtra

Dr. Raghav Pujara
President - INO Central Gujarat

Dr. Parth Pandya
Vice President - INO Saurashtra

Dr. SJ. T. Hitesh Parmar
Vice President-INO Saurashtra

Office Address

LNCYRC Address

Leelavati Nature Cure & Yoga Research Center
Lakhabaval, Dist. Jamnagar - 361006
Contact No. 9913561453

INO Saurashtra

Divyajyot Naturopathy - Yoga - SuJok Center
GhansyamNagar (E), Street 1, Near Jyotinagar,
Opp Patel Dining hall, Uni Road, Rajkot -5, Gujarat
Contact No. +919426813640

INO Central Office

International Naturopathy Organisation (INO)
B - 3/330, Paschim Vihar, New Delhi - 110063
011-25253681, 011-25254962



**BEST WISHES FOR THE SUCCESS OF
National Seminar on Naturopathy & Yoga**

organised by

International Naturopathy Organisation

&

Leelavati Nature Cure & Yoga Research Center

Supported by

Ministry of Ayush, Govt. of India

From:

Sonil Valves Pvt. Ltd.

Manufacturers & Exporter of Bicycle Tube Valves.

Plot No. 21/1, G.I.D.C., Phase – I,

Industrial Estate, Jamnagar – 361004

Ph. No. (0288) 2560102

Email: metalic@sonilshah.com

Admissions Open to the

GD Goenka Public School

dedicated to academic excellence
for the Session 2022-23

Facilities at GD Goenka

- Air-conditioned class room (Proposed)
- Interactive Smart Boards
- Multiple studios for Music, Art, Dance (MAD)
- State of the Computer, Coding Labs
- Foreign Language
- Extensive Sports facilities



Under the aegis of
GD Goenka Group
India's Largest Education Brand
Nursery to Class 10
Near Haria college, Jamnagar



98250 74410

gdgps.gdgoenka.com





Vipassana

अत्तदीपाविहरथ अत्तसरणा अनञ्जसरणा ।

धम्मदीपाविहरथ धम्मसरणा अनञ्जसरणा ॥

-Make an island of yourself, make yourself your refuge;
there is no other refuge.

-Make truth your island, make truth your refuge;
there is no other refuge.

— Mahā-Parinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya, 16.

Dr. Garima Dave
Ph.D. (N.D.)

Naturopathy Consultant

Vipassana is one of India's most ancient meditation techniques. It was rediscovered 2500 years ago by [Gautama Buddha](#), and is the essence of what he practiced and taught during his forty-five year ministry. During the Buddha's time, large number of people in northern India were freed from the bonds of suffering by practicing Vipassana, allowing them to attain high levels of achievement in all spheres of life. Over time, the technique spread to the neighbouring countries of Myanmar (Burma), Sri Lanka, Thailand and others, where it had the same ennobling effect.

Five centuries after the Buddha, the noble heritage of Vipassana had disappeared from India. The purity of the teaching was lost elsewhere as well. In the country of Myanmar, however, it was preserved by a chain of devoted teachers. From generation to generation, over two thousand years, this dedicated lineage transmitted the technique in its pristine purity. [Venerable Ledi Sayadaw](#) reintroduced the technique of Vipassana meditation to the lay people, which was accessible only to the monks before.

Vipassana has been reintroduced to India, as well as to citizens from more than eighty other countries, by [Mr.S. N. Goenka](#). He was authorized to teach Vipassana by the renowned Burmese Vipassana teacher, [Sayagyi U Ba Khin](#).

The technique of Vipassana is a simple, practical way to achieve real peace of mind and to lead a happy, useful life. Vipassana means "to see things as they really are". It is a logical process of mental purification through self-observation.

From time to time, we all experience agitation,

frustration and disharmony. When we suffer, we do not keep our misery limited to ourselves; instead, we keep distributing it to others as well. Enlightened people have therefore advised 'Know thyself', which means not merely knowing yourself at the intellectual level, or accepting at the emotional or devotional level, but to experience the truth about yourself, within yourself, at the experiential level. To achieve this, a technique of Vipassana meditation was taught in India more than 2500 years ago as a universal remedy for universal problems.

Vipassana enables us to experience peace and harmony by purifying the mind, freeing it from suffering and the deep-seated causes of suffering. Step by step, the practice leads to the highest spiritual goal of full liberation from all mental defilements.

The entire path (Dhamma) is an Art of Living and has nothing to do with any organized religion or sectarianism. For this reason, it can be freely practiced by everyone, at any time, in any place, without conflict due to race, community or religion, and will prove equally beneficial to one and all.

The practice of Vipassana meditation involves following the principles of [Dhamma/Dharma](#), the universal law of nature. It involves walking on the noble eight fold path, which is broadly categorised into [Sila \(Morality\)](#), [Samadhi \(concentration\)](#) and [Pañña \(wisdom, insight\)](#).

To learn Vipassana, it is necessary to take a ten-day residential course under the guidance of a qualified teacher. The courses are conducted at

continue on page 26



continue from page 25

established [VipassanaCentres](#) and other non-centre locations. During the entire duration of the retreat, students remain within the course site having no contact with the outer world. They refrain from reading and writing, and suspend all religious practices or other disciplines. During the course, participants follow a prescribed [Code of Discipline](#). They also observe noble silence by not communicating with fellow students; however, they are free to discuss meditation questions with the teacher and material problems with the management.

There are three steps to the training.

First, students practice [sila \(Morality\)](#) - abstaining from actions which cause harm. They undertake five moral precepts, practising abstention from killing, stealing, sexual misconduct, lying and the use of intoxicants. The observation of these precepts allows the mind to calm down sufficiently to proceed further with the task at hand.

Second, for the first three and a half days, students practise [Anapana meditation](#), focusing attention on the breath. This practice helps to develop [samadhi \(concentration\)](#) and gain control over the unruly mind. These first two steps of living a wholesome life and developing control of the mind are necessary and very beneficial, but they are incomplete unless the third step is taken: purifying the mind of underlying mental impurities.

The **third** step undertaken for the last six and a half days, is the practice of Vipassana: one penetrates one's entire physical and mental structure with the clarity of [panna \(wisdom, insight\)](#).

Students receive systematic meditation instructions several times a day, and each day's progress is explained during a taped evening discourse by Mr. S. N. Goenka. Complete silence is observed for the first nine days. On the tenth day, students resume speaking, making the transition back to a more extroverted way of life. The course concludes on the morning of the eleventh day. The retreat closes with the practice of [metta-bhavana](#)

(loving-kindness or good will towards all), a meditation technique in which the purity developed during the course is shared with all beings.

Main Vipassana Meditation Centres in Gujarat

1. Dhamma Pith Vipassana center
Ahmedabad, Gujarat
2. Dhamma Sindhu Vipassana Meditation Center
Bada, Kutch
3. Dhammakota Saurashtra Vipassana Research Center
Rajkot, Gujarat
4. Anubhuti Vipassana Centre
Jamnagar, Gujarat
5. Dhamma Divakara Vipassana Meditation Centre
Mitha, Gujarat
6. Dhamma Bhavan
Vadodara, Gujarat
7. Dharmaj Vipassana Sadhna Samiti
Dharmaj, Anand Gujarat
8. Amreli Vipassana Centre
Amreli, Gujarat
9. Dhamma Ambika Vipassana Meditation Centre
Vaglav, Gujarat
10. Dhammakota Rangpar Vipassana Meditation Centre
Rangpar-Sarapdad road, Gujarat
11. Dhamma Pali Vipassana Meditation Centre
Todi, Gujarat
12. Dhamma Junagadh
Patla, Gujarat
13. Dhamma Aravalli Vipassana Center
Sakariya, Gujarat
14. Badargadh Vipassana Centre
Vasatva, Gujarat



Madhu Marble

DEDICATED TO YOUR LIVING.

5 - GOLDEN MARKET, SUMMER CLUB ROAD, NR. HOTEL SHIV, JAMNAGAR - 361005.
☎ +91 97277 68683 / 96876 43467 @/madhumarble_jamnagar

AUTHORISED DISTRIBUTOR

Rich White

- WHITE CEMENT
- WALL CARE PUTTY
- WALL SEAL WATER PROOF PUTTY
- LEVEL PLAST
- EVER-WHITE CEMENT WASH
- BIO-SHIELD PUTTY
- EXTOCARE PRIMER

UltraTech CEMENT

- ULTRATECH CEMENT OPC/PPC
- ULTRATECH WEATHER PLUS
- ULTRATECH SUPER

DR. FIXIT

WATERPROOFING EXPERT

- CONSTRUCTION CHEMICALS
- WATER PROOFING SOLUTIONS

KERAKOLL

- TILE ADHESIVE
- EPOXY GROUTS

LUXCRE

- INTERIOR - EXTERIOR ELEVATION STONES
- BRICKS COLLECTION
- 3D STONE
- TEXTURES & FLEX
- LCC EXPOSED

KAMLESH DAIRY

SINCE 1982
Your Joy is our Treasure

Shrikhand

Liquid Sweets

Bengali Sweets

Dryfruit Sweets

Mava Sweets

Pure Ghee Sweets

Namkin

Lassi

Buttermilk

Mango Masti

Mango Ras

Mango Pie

Mango Malai Chap

Mango Delight

100% NATURAL TASTE

We accept orders for all kind of occasions

MADE WITH FINEST INGREDIENTS

WHATSAPP YOUR ORDER ON **+91 99099 12906**

"Matruvandana", 54-Digvijay Plot, Jamnagar. we are also available on
Ph. : 0288 - 2564086 / 2567945
www.kamleshdairy.com f @ kamleshdairyjamnagar **zomato**



WITH

BEST COMPLIMENTS

FROM

SENIOR METALS PVT. LTD.

Plot-353, GIDC-II, Dared, Jamnagar - 361004, Gujarat, India
info@senormetals.in | 0288 2730251 , 252

www.senormetals.in


**ADVERTISING
CONCEPT**


NEWS PAPER AD



OTT PLATFORM AD



CINEMA AD

SOCIAL MEDIA &
DIGITAL Mktg.

BRANDING AD



RADIO AD



OUTDOOR AD



TV AD



PAMPHLET

AUTO RICKSHAW
&
TRICYCLE AD

MAGAZINES AD



PRINTING

Advertising Agency & Media Consultant
DARSHAN
PUBLICITY

JAMNAGAR | RAJKOT | AHMEDABAD | SURAT | MUMBAI

: Registered Office :

205 - 211 Jyot Tower, Nr. Town Hall, Jamnagar.
Contact : 0288-2555731, 9824232632 / 8320993384

E-mail us : jamnagarnews@gmail.com

NAVKAR STEEL NM MAHAVIR STEEL

WE ARE DEALING IN ALL TYPES OF TMT BARS, CEMENTS & WATERPROOFING CHEMICALS.

Kashi Vishwanath Road, Jamnagar - 361001. (Guj.)

Ph. : (O) 2555418 (M) 98242 13737 / 98241 13731



TATA
શુદ્ધ સિમેન્ટ

Reflecting Strength. Reflecting Growth.

GALANIT
TMT Bars

Redwop[®]
LONG LIFE CONSTRUCTION



**Ideal for : Terrace Rooms • Site Offices
Farm Houses • Class Rooms etc. Sintex**



STERLING AGENCIES

94267 33055 • sajamnagar@gmail.com

35 Years of Experience in Printing



VIVEK
Copy Centre



Jay
Corporation



VIVEK
Enterprise

Service With Smile & Sincerity

DIGITAL PHOTO COPY

CMYK PRINT (12" X 40")

B/W. & COLOUR PLAN COPY / SCAN / PRINT

BROCHURES | FLYERS PRINTING

LETTERHEAD | VISITING CARDS

THESIS | DISSERTATION PRINTING

ID / SMART CARD (PVC)

LAMINATION (36" X 120")

TROPHY | MOMENTO STICKERS

Head Office : Ranjit Tower, Lal Bunglow Road, Jamnagar. (M) 9898613321, 9033420142
Branch : Shop No. 4 & 5, Indraprasth Complex, Jamnagar. (M) 9898613322

જળ ચિકિત્સા (હાઈડ્રોથેરાપી)

ડૉ. ગૌરવી વ્યાસ
(લેકચરર-સ્વસ્થવૃત્ત ડીપાર્ટમેન્ટ
I.T.R.A. જામનગર)

જળ એજ જીવન છે. જળનું પ્રત્યેક બિંદુ અમૃત સમાન છે. શુદ્ધ જળ પર્યાવરણનું એક મહત્વનું અંગ છે.... વગેરે વગેરે વાક્યો આપણે નાનપણથી સાંભળતા આવ્યા છીએ. આદિકાળથી મનુષ્યનો વસવાટ પણ નદી-તળાવ..... વગેરે જળસ્ત્રોતોની આસપાસ જ થયેલો જોવા મળે છે. લગભગ દરેક ગામ-શહેર નદી કાંઠે વસેલું હોય છે. આની પાછળનું કારણ આપણે વિચાર્યું છે? આજે તો નળ ખોલીએ ત્યાં આપણને પાણી મળે છે. ઘરે ઘરે પાણી ખુબ સરળતા થી ઉપલબ્ધ છે, પણ પહેલા આવું ન હતું. આપણે આપણા વડીલો પાસે થી સાંભળતા આવ્યા છીએ કે નદી/કુવા કાંઠે કપડા ધોવા જતા, પીવાનું પાણી ભરવા જતા, નદીએ નાહવા જતા..... પાણીની સાચી કિંમત આપણે નથી જાણી. પાણીનું જે પણ કંઈ મહત્વ આપણે જાણીએ છીએ તે જીવન ટકાવી રાખનાર મહત્વના સંસાધન તરીકે છે. પરંતુ તે સિવાય પાણી એ ખુબ અગત્ય નું ઔષધ પણ છે.

અર્થવેદમાં જળનાં ઔષધિય ગુણો વર્ણવેલા છે. જળને ઔષધિરૂપ, રોગનાશક અને અમૃતતુલ્ય કહેલ છે. આ સિવાય આયુર્વેદમાં પણ વિવિધ રોગોમાં કેવા પ્રકારે અને કેટલી માત્રામાં જળનો પ્રયોગ કરવો તેનું વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન છે. આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં તો આકાશીય જળ અને ભૂમિજળના ગુણો પણ ઉડાણપૂર્વક દર્શાવેલા છે. વરસાદનું પાણી પણ કયા પાત્રમાં એકઠું કરવામાં આવે છે તેના આધારે તેના ગુણો અને ઉપયોગિતામાં વિવિધતા જોવા મળે છે. જમીનમાંથી પ્રાપ્ત જળ પણ જે-તે વિસ્તાર અને પર્યાવરણને આધારે વિવિધ રીતે ઉપયોગી કે નુકશાનકારક હોઈ શકે તેવું દર્શાવાયું છે.

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ કે જે પ્રકૃતિના પંચતત્વો પર આધારિત છે. તેમાં પંચમહાભૂતોમાંના મુખ્ય જળતત્વ દ્વારા રોગ નિવારણનું વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન જોવા મળે છે. પાણીનાં વિવિધ પ્રયોગો દ્વારા શારીરિક તેમજ માનસિક વ્યાધિઓને દુર કરનારી પદ્ધતી જળચિકિત્સા અથવા હાઈડ્રોથેરાપી તરીકે પ્રસિધ્ધ છે. જળ ચિકિત્સા નિસર્ગોપચારનું અતિ મહત્વનું અંગ છે. તે ખુબ જ સરળ અને સસ્તી ચિકિત્સા પદ્ધતિ રૂપે વિકસિત છે.

પાણી શરીરના તાપમાનને સંતુલિત રાખે છે. યોગ્ય તાપમાનમાં જ આપણી દરેક કાર્ય પ્રણાલી સુચારુ રૂપે કાર્યરત રહી શકે છે. માત્ર પાચનતંત્ર કે ઉત્સર્જનતંત્ર માટે પાણીનું યોગ્ય પ્રમાણ જરૂરી છે એવું નથી. ચેતાતંત્રને સંદેશા વ્યવહાર માટે પણ પાણીના માધ્યમની જરૂર પડે છે. કરોડરજ્જુની ગાદી સુકાઈ જાય તો પણ ગાદી ખસવી, નસ દબાવી જેવી મુશ્કેલી સર્જાઈ શકે છે. શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ વધી જાય તો જલોદર, ફેફસામાં પાણી ભરાવું, સોજા વગેરે તકલીફો થાય છે, આમ, શરીર માં ૭૦% પાણી નો ભાગ છે. જે આપણી બધી જૈવ રસાયણિક પ્રક્રિયાઓ માટે ખુબજ જરૂરી છે.

પાણીનાં ત્રણ ગુણો છે, જેનાં દ્વારા રોગનિવારણ શક્ય બને છે.

૧.) જળ ઉત્તમ તાપવાહક છે :-

શરીરમાંથી વધુ પડતી ગરમીને દુર કરવામાં ખુબજ ઉપયોગી છે. જ્યારે ઠંડા શરીરને ગરમાવો આપવામાં પણ મહત્વ નો ભાગ ભજવે છે. વગર થર્મોમીટરે પણ પાણીના તાપમાનનો નિર્ણય થઈ શકે છે.

- જેમકે ચામડી (ત્વચા) લાલ થઈ જાય કે બળતરા થાય તો ખુબ જ ગરમ.
- આરામદાયક અનુભવ થાય તો ગરમ.
- સહેજ ગરમ લાગે તો હુંફાળું.
- સામાન્ય ઠંડકનો અનુભવ થાય તો ઠંડું.
- ત્વચામાં રોમાંચ અનુભવાય તો વધુ ઠંડું કે શીતળ.
- દુઃખાવો કે શુન્યતાનો અનુભવ થાય તો ખુબ જ ઠંડું.

૨. પાણીની ઘુલનશીલતા :-

પાણીમાં મોટા ભાગના તત્વો ઓગળી શકે છે. પાણીના માધ્યમથી જ ખાદ્ય પદાર્થોનું પાચન થઈ તે શરીરમાં આત્મસાત થાય છે, યોગ્ય પાચન દ્વારા શરીર ઉપયોગી તત્વોને રક્ત દ્વારા શરીરમાં ગ્રહણ કરે છે, જ્યારે બિનઉપયોગી દ્રવ્યો યકૃત, ગુદા, મુત્ર કે પરસેવા દ્વારા બહાર નિષ્કાષિત કરે છે. પાણીના આભ્યાંતર ઉપયોગ દ્વારા શરીરની અંદરથી સફાઈ થાય છે. જ્યારે બાહ્ય પ્રયોગ દ્વારા બાહ્ય સફાઈ તેમજ આંતરિક અવયવોની ક્રિયાશીલતા વધે છે.

૩.) પાણીનું સ્વરૂપ :-

પાણી પ્રવાહી, ઘન અને બાષ્પ ત્રણેય સ્વરૂપમાં સરળતાથી રૂપાંતરિત થઈ શકે છે. સામાન્ય જળ પ્રવાહી સ્વરૂપમાં જોવા મળે છે. પરંતુ જરૂરિયાત મુજબ તેને ઘન (બરફ) સ્વરૂપમાં તેમજ વાયુ (વરાળ/બાષ્પ) સ્વરૂપમાં રૂપાંતરિત કરી ચિકિત્સામાં ઉપયોગ કરી શકાય છે. નિસર્ગોપચારમાં સામાન્યતઃ જળના પ્રવાહી સ્વરૂપનો અને સામાન્ય તાપમાનનો જ પ્રયોગ કરવામાં આવે છે. પરંતુ રોગ અનુસાર

continue on page 30



continue from page 29

પાણીના વિવિધ તાપમાનનો પ્રયોગ પણ સમયાંતરે કરી તત્કાલ રાહત મેળવી શકાય છે.

જળના ઉપચારીય ગુણ :-

૧. જળ દ્વારા બળતરા, ઉત્તેજના, બેચેની અને વેદના શાંત થાય છે.
૨. આપાતકાલીન સ્થિતિમાં જળપ્રયોગ શરીરની શક્તિઓને જાગૃત કરે છે. જેમ કે મૂર્છાની સ્થિતિમાં મુખ પર ઠંડા જળનો છંટકાવ.
૩. મૂત્ર સંબંધિત તકલીફો જેવી કે બળતરા, પથરી વગેરેમાં વધુ પાણી પીવાથી તેની મૂત્રવર્ધક અસર દ્વારા વિકાર દૂર કરી શકાય છે.
૪. પેટ સાફ લાવી આંતરડાની સફાઈ પણ ગરમ પાણીના પ્રયોગથી થાય છે. પર્યાપ્ત જળપ્રયોગથી કબજિયાત દૂર થાય છે.
૫. ઠંડા જળના સ્નાનથી શરીરમાં શક્તિ-સ્ફૂર્તિ અને રક્તનો સંચાર વધે છે. ભૂખ સારી લાગે છે. નબળાઈ કે અશક્તિની સ્થિતિમાં ઠંડા ને બદલે ગરમ કે હુંફાળા પાણીનો પ્રયોગ કરવો.
૬. ઠંડુ પાણી પીવાથી બેચેની અને ઉત્તેજના દૂર થાય છે. હૃદયની ગતી સમ થઈ ગુસ્સા પર કાબુ મેળવી શકાય છે.
૭. જળ દ્વારા પાણીમાં ઘુલનશીલ શારીરિક વિષ દ્રવ્યોનો મૂત્ર તેમજ પરસેવાના માધ્યમથી નિકાલ સહજ સુચારુ રૂપે સંભવ છે.
૮. ગરમ ટબ સ્નાન કે બાષ્પસ્નાન વજન ઘટાડવા માટે ખુબ ઉપયોગી છે. ગરમ પાણીનાં પ્રયોગથી ચયાપચયની ક્રિયા ઉત્તેજિત થાય છે.
૯. ઘા કે ઈજાની સ્થિતિમાં ઠંડા પાણી કે બરફના પ્રયોગથી રક્તસ્ત્રાવ તુરંત રોકી શકાય છે. જેમકે નસકોરી ફૂટતા માથા અને નાક પર ઠંડા પાણીની ધાર કરવામાં આવે છે.
૧૦. પરસેવો લાવવા માટે ગરમ પાણી પીવું કે અન્ય ગરમ જળપ્રયોગો કરવાથી રોમકુપ ખુલે છે, ત્વચા નરમ બને છે અને વેદના પણ ઘટાડી શકાય છે.
૧૧. એસિડિટી, છાતીમાં કફ કે પિત્ત સંબંધિત તકલીફોમાં ગરમ પાણી પી ને વમન કરાવવામાં આવે છે, જેને યોગમાં કુંજલ ક્રિયા કહે છે. આ ક્રિયા પિત્ત અને કફના રોગોમાં તત્કાલ રાહત આપે છે.
૧૨. શરીરમાં સ્નાયુ કે સાંધા ના દુઃખાવા, સંકોચ, પીડીઓ દુખવી વગેરે સ્થિતિમાં ગરમ જળનો ઉપચાર તાત્કાલિક લાભદાયી નીવડે છે.
૧૩. શ્વાસ સંબંધિત તકલીફોમાં કફનો ભરાવો થતાં ગરમ જળનો બાહ્ય અને આભ્યાંતર પ્રયોગ કફને પીગાળીને બહાર કાઢવામાં ખુબજ ઉપકારક નીવડે છે.
૧૪. જળ ઉત્તમ પીડાનાશક છે, પેટ, પેડુ, ગર્ભાશય, મુત્રાશય વગેરેની વેદનાની સ્થિતિમાં ગરમ અથવા ઠંડા જળના સ્નાન કે થેલીથી શેક દ્વારા તત્કાલ વેદનાનું શમન થાય છે. ઘુટણના તીવ્ર દુઃખાવાની સ્થિતિમાં ગરમ-ઠંડા પાણીનો એકાંતરે શેક તુરંત લાભદાયી નીવડે છે.
૧૫. ગરમ વરાળના બાષ્પસ્નાન દ્વારા શરદી, ગળાનો સોજો, શ્વાસમાં તકલીફ વગેરે દૂર થઈ શકે છે.
૧૬. ગરમીમાં જળ શરીરને ઠંડક આપી તાપમાન સંતુલિત રાખે છે, તરસ મટાડી રક્તની ક્ષારીયતા બનાવી રાખે છે.
૧૭. ગરમ પાણીથી રોગનાં કીટાણુ નાશ પામે છે. ગરમ પાણીમાં મીઠું-હળદર નાખી કોગળા કરવાથી ગળાના રોગોમાં રાહત મળે છે.
૧૮. ઉંઘ સંબંધિત સમસ્યા માં ગાઢ નિંદ્રા લાવવાનું કાર્ય પણ જળ દ્વારા સંભવ છે. અનિન્દ્રાની સ્થિતિમાં ગરમ પાદ સ્નાન / મેરૂ સ્નાન કે પટ્ટી ખુબ અસરકારક સાબિત થાય છે.
૧૯. તાવ/જ્વરની સ્થિતિમાં તાપમાનને ઘટાડવા માથા, પેટ, હાથ, પગ, પીઠ (કરોડરજજી) પર ઠંડી પટ્ટી મુકવામાં આવે છે.
૨૦. બરફ અથવા ઠંડા પાણીથી ચેતના શૂન્ય સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. સખત ઈજાની સ્થિતિમાં ઠંડા પાણીની પટ્ટી કે બરફનો શેક કરવાથી સ્થાનિક ચેતનાશૂન્યતા થઈ દુઃખાવામાં તત્કાલ રાહત પ્રાપ્ત થાય છે.

જળ સેવનની મુખ્ય વિધિ તથા રોગનિવારણ:-

૧. ઉપપાન :- પ્રાતઃકાળ ઉઠતાની સાથે જ ગરમીમાં તાજું ઠંડુ અને શિયાળામાં હુંફાળું ગરમ પાણી તરસ અનુસાર ધીમે ધીમે પીવું. ત્યાર બાદ થોડું ચાલવું અને શૌચકર્મ માટે પ્રવૃત્ત થવું.
- લાભ :- આ પ્રયોગથી ગળા, પેટ, નાના તેમજ મોટા આંતરડા, કીડની, મુત્રાશય, આદિ આંતરીક અવયવોની સફાઈ થાય છે. કબજિયાત, હરસ, મરડો, પેટનો દુખાવો વગેરે દૂર થાય છે. હૃદય, મસ્તિષ્ક અને સ્નાયુ મજબુત થઈ વ્યક્તિ દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.
૨. નેત્ર સ્નાન :- દિવસ દરમિયાન અવારનવાર વિશેષતઃ સવારે બહાર જતી વખતે તેમજ પાછા આવીને ઠંડા પાણીનો મુખ-નેત્ર પર છંટકાવ કરવો જેથી નેત્ર જ્યોતી વધે છે.
૩. નાસિકા સ્નાન:- જલ નેતિના અભ્યાસથી બંને નાસિકા તેમજ નાસા માર્ગની સફાઈ થાય છે. નેત્ર જ્યોતી અને સ્મરણ શક્તિ વધે

continue on page 31

continue from page 30

છે. શરદી, ઉઘરસ, આંખ-નાક-કાન-ગળાના રોગોમાં લાભદાયી છે.

૪. વમન :- હુંકાળા ગરમ પાણીમાં સહેજ મીઠું નાખી ૪ થી ૫ ગ્લાસ પાણી પીવું, ત્યારબાદ ગળામાં આંગળીની મદદથી ઉલટી કરવી. જેનાથી કફ પિત્ત દુર થઈ પેટની સફાઈ થાય છે.

લાભ :- એસિડીટી, ભૂખ ન લાગવી, અપચો, માઈગ્રેન, શ્વાસ, ખાંસી વગેરે દુર થાય છે.

આ પ્રયોગો યોગ્ય ચિકિત્સકીય સલાહ અનુસાર જ કરવા.

૫. એનિમા :- મોટા આંતરડા તેમજ ગુદાની સફાઈની પ્રક્રિયા છે.

રોગ અનુસાર ગરમ/ઠંડા જળ અથવા ઔષધીય દ્રવ્યનો પ્રયોગ ગુદા દ્વારા પ્રવાહી ચડાવી કરવામાં આવે છે. જેનાથી પાચન તેમજ ઉત્સર્જન તંત્ર સંબંધિત તકલીફો દુર થાય છે. વિશેષતઃ રક્ત શુદ્ધિ પણ થાય છે.

૬. આયમન :- થોડું થોડું પાણી પીવું.

ભોજન પૂર્વે ત્રણ ચાર ચમચી પાણી પીવું. જેનાથી સ્નાયુ તેમજ પાચન તંત્ર ને બળ પ્રાપ્ત થાય છે, તાવ ની સ્થિતિ માં સાદું ઠંડું પાણી થોડું થોડું પીવું અથવા સૂર્ય કિરણ ની રંગ ચિકિત્સા અનુસાર લીલા રંગથી સૂર્યતપ્ત જળ ચુસ્કીયો ભરી થોડું થોડું પીવાથી જ્વરમાં રાહત થાય છે.

પાણી પીવાનાં નિયમો.

अजीर्णे भेषजं वारि जीर्णे वारि बलप्रदम् ।

भोजने च अमृतं वारि भोजनान्ते विषप्रदम् ॥

અજીર્ણ (અપચા)ની સ્થિતિમાં માત્ર પાણીનુંજ ગ્રહણ કરવાથી તે ઔષધિ તરીકે કાર્ય કરે છે. ભોજન પચી ગયા પછી પાણી પીવાથી તે બળપ્રદ છે. જ્યારે ભોજન પછી (અર્થાત ભોજન ના ૨-૩ કલાક બાદ) ભોજન ઘૂંટડે ઘૂંટડે પાણી અમૃતતુલ્ય છે. પરંતુ ભોજન પછી તરત જ પાણી પીવું વિષ સમાન હાનિકારક છે.

પાણીની માત્રા વ્યક્તિ અનુસાર અલગ અલગ હોઈ શકે. દરેક વ્યક્તિની પ્રકૃતિ, આદત, વ્યવસાય, ઋતુ, ભોજન અને ઉંમર અનુસાર પાણીની જરૂરિયાત જુદી જુદી હોય છે. આથી પાણીના સેવન માટે કોઈ સાર્વત્રિક માત્રા નક્કી ના કરી શકાય. વધુ પડતું તરસ વગર પાણી નુકશાનકારક સાબિત થાય છે. જ્યારે પાણી ખુબજ ઓછું પીવું કે ન પીવું પણ શરીરમાં જળનાં સંતુલન માટે હાનિકારક છે. આથી જળનાં ઔષધિરૂપે જરૂરિયાત મુજબ અને સમજણ પૂર્વક પ્રયોગ દ્વારા સ્વસ્થ રહી શકાય તેમજ રોગાવસ્થાને દુર કરી શકાય છે.



KNOWLEDGE
ACADEMICS
LEARNER
YOUTH
AMBITION
NOURISH

KALYAN MEANS
Welfare
સમૃદ્ધિ
પરમ સુખ

DEDICATED
AIM
REMARKABLE
SCOPE
HELPFUL
INNOVATE
LEADERSHIP

DARSHIL MEANS
Perfection
ઉત્તમતા
સંપૂર્ણતા

TRUST BOARD MEMBERS

Shri Jagdishprasad N. Khauwala
President
Shri Girdharilal S. Agrawal
Vice President
Shri Nilesh G. Agrawal
Secretary
Shri Vijaykuma N. Khatuwala
Director
Shri Navinkumar G. Agrawal
Director
Shri Nikhil J. Khatuwala
Director
Smt. Kantadevi J. Khatuwala
Director
Smt. Manjudevi G. Khatuwala
Director
Smt. Kapiladevi V. Khatuwala
Director
Smt. Neelam N. Khatuwala
Director

About

DARSHIL EDUCATION FOUNDATION

Due to its pioneering work, Darshil Education Foundation is one of the better known education society's of Jamnagar. A company established under section 25 of companies act 1956, and its promoters are well known academicians & industrialists of Jamnagar.

The provide business acumen coupled with rich industrial experience, serves as a perfect interface between Academic & Industries.

It promotes and safeguards business interested and meets emerging needs. Their presence of industrial bodies and consortiums can further benefit both Faculty members and the students as well.

Planning formulation and implementing policies are crucial to success. And to ensure it, some highly experience teachers and techno savvy experts are associated with Darshil Education Foundation.



V. R. Solanki

ENGINEERS & CONTRACTOR

Government Approved Contractor

- Manpower Supply Services
- Housekeeping Services
- Security Services
- Cleaning Services
- Hospitality Services
- New Garden Develop and Maintaining Services
- Housekeeping Services for (School, Bank, Office, Industry)



Office no 15, Sarlaben trivedi bhavan, Saru Section Road, jamnagar – 361008,
Vivek Solanki Mo. 9687591919

With Best Compliments From



સ્વ. વેલજીભાઈ કરમણ ચંદરીયા
સ્વ. તા.: ૧૧-૦૨-૧૯૯૬



સ્વ. કેશવજી વેલજી ચંદરીયા
સ્વ. તા.: ૨૩-૦૨-૨૦૧૩

માતૃશ્રી રાજલબેન વેલજી કરમણ ચંદરીયા પરિવાર

ગામ: ચાંપા બેરાજા

હાલ: જામનગર

આદીનાથ એક્સ્ટ્રુઝન પ્રા. લી.

દિલ્હી ઈલેક્ટ્રીકલ્સ

અમુભાઈ વી. ચંદરીયા
મેનેજિંગ ડાયરેક્ટર
9824212652

હનીસ કે. ચંદરીયા
ડાયરેક્ટર
9328835850

વિજય કે. ચંદરીયા
ડાયરેક્ટર
9728801243

કિંજલ એ. ચંદરીયા
ડાયરેક્ટર
9727415243

શીલન એ. ચંદરીયા
ડાયરેક્ટર
9429805743

ગોસત્વ

મનસુખભાઈ સુવાગીયા
ચેરમેન, જળ ક્રાંતિ ટ્રસ્ટ

ગાયમાંથી પ્રાપ્ત થતા સત્વ રૂપી દૂધ, માખણ, ઘી, દહીં, છાસ, ગોમુત્ર, ગોબરનાં એક સંયુક્ત નામ તરીકે ઈ. સ. ૨૦૦૪માં ગોસત્વ નામની અંતઃસ્ફૂરણ થઈ. આથી આ ગોપદાર્થોને 'ગોસત્વ' નામ આપ્યું.

સૃષ્ટિનો સાર પંચગોસત્વ

દેશી ગાયના પંચગોસત્વના નવ દિવ્ય ગુણ.

૧. પ્રાણશક્તિ(ઓજસ,ઓજ): માનવહૃદયમાં આઠ બુંદ (એક ગ્રામ)પર ઓજ અને સમગ્ર શરીરના તમામ કોષોમા ૧૫ થી ૨૦ ગ્રામ જેટલું અપર ઓજ પ્રસરેલું હોય છે. એવો આયુર્વેદના શાસ્ત્રોમાં ઉલ્લેખ છે. આ ઓજસ જ માનવનો પ્રાણ છે. શરીરમાં ઓજસ ખલાસ થતાં માનવનું તત્કાલ મૃત્યુ થાય છે. માનવશરીરમાં પ્રાણ(આયુષ્ય), બળ, વીર્ય, સૌંદર્ય, આખોનું તેજ અને યૌવન ઓજસને આભારી છે. ઓજસ તત્વરોગ પ્રતિકારક શક્તિનો મુલાધાર છે. ઓજસ્વી મનુષ્ય નીરોગી, કાર્યરત, લાંબુ જીવન જીવે છે. ઓજસ માનવ ની પ્રાણશક્તિ છે. જે માનવને દેશી ગાયના દૂધ-માખણ-ઘી-ગોમુત્રમાંથી મળે છે.
૨. દેવત્વ (તેજસ): તેજસ તત્વ માનવની તમામ ઈન્દ્રિયો અને અંગો હાથ, પગ, આંખ, કાન, નાક, મુખ, ત્વચા, ગળું (સ્વર), મગજ, હૃદય, ફેફસાં, લીવર, કિડની, પાચનતંત્ર, રૂધિરાભિસરણ તંત્ર, ચેતાતંત્ર અને પ્રજનનતંત્ર સહિત તમામ અંગોની શક્તિને પૂર્ણ વિકસાવી આજીવન કાર્યરત રાખે છે. જેનાથી માનવ ચાલવું, દોડવું, રમતગમત, પુરુષાર્થ, જાતીય શક્તિ અને યુદ્ધ જેવી તમામ શારીરીક ક્રિયામાં પાણીદાર થાય છે. ઓજસ અને તેજસથી માનવની સ્મૃતિ(યાદશક્તિ), બુદ્ધિ(હિત-અહિતનો વિવેક), ધૃતિ(હિત તરફ દોરી જનાર ધૈર્ય, ધીરજ) પૂર્ણ વિકાસ પામે છે. તેજસ તત્વથી માનવના સ્વરનું ઉચ્ચારણ શુદ્ધ થાય છે. બુદ્ધિબળ અને મનોબળથી જ માનવ પરિવારથી લઈ વિશ્વનું સફળ નેતૃત્વકરે છે. તેજસથી માનવનું હૃદય સંવેદના પ્રધાન થાય છે. જેથી માનવમાં પ્રેમ-સેવા-કરૂણા જેવા દેવી ગુણોનો વિકાસ સંભવ બને છે. તેજસ તત્વથી જ ઈતિહાસ રચિતા મહામાનવો અને યુગ પુરુષો પાકે છે. જે માનવને દેશી ગાયના દૂધ, માખણ, ઘી, છાસ, ગોમુત્રમાંથી મળે છે. તેજસ જ માનવનું દેવત્વ છે.
ઓજસ અને તેજસ તત્વનો નાશ તમાકુ, દારૂ, સોપારી, તમામ કેફી દ્રવ્યો, અતિ સેક્સ, ચિંતાથી થાય છે. તેમજ ભેંસ અને જર્સી/એચ. એફ. જાનવરના દૂધ-ઘી-છાસથી તેજસનો નાશ થાય છે.
૩. બુદ્ધિવર્ધક: આપણા અનેક ઋષિઓએ અસંખ્ય સંશોધનોથી તારણો આપ્યા કે ગાયનાં દૂધ-ઘી-માખણ-દહીં-છાસ અને ગોમુત્રમાં રહેલ તેજસ તત્વથી મનુષ્ય પ્રજ્ઞાવાન (સંશય રહિત વિશિષ્ટ બુદ્ધિ) અને મેઘાવી(પ્રબળ બુદ્ધિ)થાય છે. વર્તમાન વિજ્ઞાને સંશોધન કર્યું છે કે, ગાયનાં દૂધ-ઘી-ગોમુત્રમાં રહેલ સુવર્ણ અને ચાંદીથી બુદ્ધિ સતેજ થાય છે. જર્સી/એચ. એફ. જાનવર અને ભેંસનાં દૂધ-ઘી-છાસથી બુદ્ધિની જડતા અને આળસ ઉત્પન્ન થાય છે.
૪. સમત્વ: વર્તમાન વૈજ્ઞાનિકોએ સંશોધનથી સાબિત કર્યું છે કે તમામ ખાદ્ય પદાર્થો અને પ્રાણિઓના દૂધમાં દેશી ગાયનું દૂધ માનવશરીરના બંધારણને સૌથી વધુ મળતું આવે છે. જેથી ગાયનાં દૂધ-ઘી-છાસથી માનવ શરીરને કોઈ જ હાનિ થતી નથી અને મહત્તમ પોષણ મળે છે. શરીરને જરૂરી તમામ પોષક તત્વો પુરા પાડે છે. જેથી માનવના શરીર-મન-બુદ્ધિ-હૃદયનો શ્રેષ્ઠ વિકાસ થાય છે. આથી તમામ આહારમાં દેશી ગાયનાં દૂધ-માખણ-ઘી-છાસનો કોઈ વિકલ્પ પદાર્થ નથી. આજીવન માત્ર ગાયનાં દૂધ કે છાસ ઉપર અસંખ્ય લોકો તંદુરસ્ત લાંબુ જીવન જીવી ગયા છે.
૫. સુપાચ્ય: આપણા ઋષિઓએ ગાયનાં દૂધને સૌથી સુપાચ્ય કહ્યું છે. ભેંસનું આંતરડું ૮૦ ફૂટ અને જર્સી/એચ. એફ. વિગેરે બોસટોરસ જાનવરોનું ૧૧૫ ફૂટ લાંબુ હોય છે. જ્યારે ગાયનું આંતરડું ૧૬૦ થી ૧૮૦ ફૂટ લાંબુ છે, એ અમે જાતે માપેલ છે. એથી ગાયની પાચનક્રિયા સૌથી લાંબી અને સૂક્ષ્મ છે. તેમજ ગાયનાં દૂધ-ઘી-છાસનાં અણુઓ સાવ સૂક્ષ્મ હોવાથી ખૂબ સહેલાઈથી પચે છે. આથી તાજા જન્મેલ બાળકની માતાનું મૃત્યુ થાય કે દૂધ ન આવતું હોય ત્યારે ગાયનું દૂધ પાવાની આયુર્વેદમાં સલાહ અને સમાજમાં પરંપરા છે. ગાયનાં દૂધ-ઘી-છાસ સગર્ભા, સુવાવડી સ્ત્રી, બાળક, વૃદ્ધ અને બીમારને સરળતાથી પચે છે.
૬. આરોગ્યદાતા: વિજ્ઞાને સંશોધનથી સાબિત કર્યું છે કે તૈલી પદાર્થોમાં ૩ ટકાથી વધુ ટ્રાન્સફેટિ એસીડ હોય, તો એ ખાવાથી શરીરની નાડીઓમાં કોલેસ્ટેરોલ જામી હૃદયરોગ થાય છે. ભેંસના ઘીમા ૪ ટકા અને તેલમાં સરેરાશ ૪.૫ ટકા ટ્રાન્સફેટિ એસીડ હોય છે આથી એ બંને પદાર્થો હૃદયરોગ કરે છે. જ્યારે અમે જાતે પરિક્ષણ કરાવીને ગાયનાં દૂધ-ઘીમાં હાનિકારક ટ્રાન્સફેટિ એસીડ જોવા મળેલ નથી તેમજ એલોપેથીમાં હૃદયરોગના દર્દીને ઓમેગા-૩ની દવા અપાય છે જ્યારે હૃદયરોગનું મહાઔષધ ઓમેગા-૩-૬-૭ અને ૯ દેશી ગાયનાં દૂધ, ઘી, માખણ, છાસ, ગોમુત્રમાં છે એ લેબોરેટરીમાં સાબિત થયું છે. આ તત્વથી હૃદયની નાડીઓ સ્વચ્છ રહે છે. એથી ગાયનાં દૂધ-ઘી-માખણને આયુર્વેદમાં હૃદયને બળ આપનાર કહ્યા છે. અમે અનેક ગામડાઓમાં જોયું છે કે પરંપરાથી ગાયનાં દૂધ-ઘી-છાસ ખાનારી પ્રજામાં અમે કયાંય હૃદયરોગ જોયો નથી. ગાયના દૂધ-ઘી-છાસ ખાનારી પ્રજાને વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ લાંબુ ચાલવા-દોડવા કે પહાડ ચઢવામાં ખાસ શ્વાસ ચડતો નથી. આ પ્રજામાં અમે કયાંય હૃદયરોગ



જોયોનથી. ગાયના દૂધ-ગોમુત્રમાં રહેલાં કેરોટીન તત્વથી આંખોનું તેજ વધે છે.

૭. ઝેરમુકિત દાતા: ગાયને માનવની જેમ ખુબ પરસેવો વળે છે. આહાર, પાણી, હવા દ્વારા ગાયના શરીરમાં ગયેલું સુક્ષ્મ ઝેર પરસેવા વાટે બહાર નીકળી જાય છે. જ્યારે ભેંસ, જર્સી/એચ.એફ. જાનવર, ઘેટા, બકરા ઉંટને સાવ અલ્પ પરસેવો વળે છે. એથી આહાર પાણી હવાથી આ પ્રાણીઓના શરીરમાં ગયેલું ઝેર તેના દૂધમાં હોય છે. આ પૃથ્વી ઉપર માત્ર દેશી ગાયનું દૂધ જ શુદ્ધ કે વિષમુક્ત છે. ગાયના દૂધ, ઘી છાસ, ગોમુત્ર અને ગોબરને આયુર્વેદમાં ઝેર નાશક કહ્યા છે. ઝેર ક્યોલું નામની ભયાનક ઝેરી વનસ્પતિ ખાવાથી માનવ કે પ્રાણીનું મૃત્યુ થાય છે. સદાનંદ શર્માના રસ સારંગી ગ્રંથના અધ્યાય-૨માં લખ્યું છે કે ઝેર ક્યોલાને દેશી ગાયના ધીમાં તળવાથી ઝેરક્યોલું વિષ (ઝેર) મુક્ત થઈને લો બી. પી., પાચનતંત્ર અને હાથ-પગની કળતરનું મહા ઔષધ બની જાય છે. વચ્છનાગ એટલી ઝેરી વનસ્પતિ છે કે, એ જ્યાં ઉગે ત્યાં આસપાસ ઘાસ-છોડ બળી જાય છે. એ વચ્છનાગના મૂળને સાત દિવસ ગોમુત્રમાં પલાળવાથી એ પંદરથી વધુ રોગોનું મહાઔષધ બની જાય છે. દેશી ગાયના દુધની ૩ કલાક વરાળ આપવાથી ભયાનક ઝેરી ઘતુરાનાં બીજ શુદ્ધ થઈને શ્વાસ, ઉધરસ, ગાંડપણનું મહાઔષધ બની જાય છે. છાસથી પણ ઘતુરો શુદ્ધ થાય છે. ગાયના દૂધ, ઘી, છાસ, ગોમુત્ર, ગોબરથી લગભગ તમામ ઝેરી વનસ્પતિઓનું શોધન (ઝેરમુક્ત) કરી શકાય છે અને અખાધ ઘાતુઓને ઔષધ બનાવી શકાય છે. આ પ્રયોગ માત્ર જાણકાર વૈદોએ જ કરવો. ચરક સંહિતાના અધ્યાય-૧માં ગોમુત્રને ઝેરનાશક કહ્યું છે. દેશી ગાયના દૂધ, ઘી, માખણ, છાસ, ગોમુત્ર શ્રેષ્ઠ પોષક આહાર અને આરોગ્ય દાતા સાથે ઝેરમુકિત દાતા મહાઔષધ પણ છે.

આજે સમગ્ર વિશ્વમાં કૃષિમાં બેફામપણે જંતુનાશક ઝેર અને રાસાયણિક ખાતરો વપરાય છે. એ બધું જ ઝેર-રસાયણ માનવથી લઈ તમામ જીવસૃષ્ટિનાં પેટમાં જાય છે. ઝેર-રંગ-રસાયણો અને ઉદ્યોગોના કારણે ખોરાક, પાણી અને હવાના અણુ-અણુમાં ઝેર પ્રસર્યું છે. ત્યારે આ ઝેરથી માનવને, તેના વેશને અને સમગ્ર જીવસૃષ્ટિને ઉગારનારી માત્રને માત્ર દેશી ગાય જ છે.

વિષમુક્તિ: કોઈ માણસ જાણતા-અજાણતા ઝેર પી ગયું હોય કે આહારમાં ઝેર ભળી ગયું હોય તો તેને તરતજ પેટમાં સમાય તેટલું દેશી ઘી પાવાથી તરતજ ઉલટી થઈને ઝેર બહાર નીકળી જશે. ઉલટી પુરી થઈ ગયા પછી તરત જ પેટમાં સમાય તેટલું ગોમુત્ર પાવાથી આંતરડામાં ગયેલું ઝેર ઝાડા વાટે બહાર નીકળી જશે. તુરંતના આ પ્રયોગથી માણસ બચી જાય છે. એજ રીતે તમાકું કે જંતુનાશકો, કેમિકલો અને અને એલોપથીની વધારે પડતી દવાઓનું ઝેર શરીરમાં જમા થવાથી કેન્સર થાય છે. દેશી ગાયના દૂધ, ઘી માખણ, દહીં, છાસ, ગોમુત્ર અને ગોબરનાં રસના સેવનથી કેન્સરથી બચી શકાય છે અને પ્રાથમિક તબક્કાનું કેન્સર મટે છે.

૮. ઉત્તમ સંતતિદાતા: પ્રકૃતિનો સનાતન સિદ્ધાંત છે કે, માતા-પિતાના અસ્તિત્વનો જ વારસો બાળકમાં આવે છે. ગાયનાં દૂધ-ધી-માખણ-છાસમાં ઓજસ અને તેજસ તત્વ છે. જેનું નિત્ય સેવન કરનાર સ્ત્રીનું બીજ અને પુરુષના શુક્રાણું વિષમુક્ત અને પ્રાણવાન થાય છે. પુરુષને શુક્રાણુંની સંખ્યા ખુબ વધે છે. આથી નિત્ય ગાયનાં દૂધ-ધી-માખણ-છાસનું સેવન કરનારને ત્યાં પ્રાણવાન સંતાનો જન્મે છે અને તેનાં સંતાનોને ત્યાં પણ અવશ્ય સંતાન જન્મે છે એવો આયુર્વેદનાં ઋષિઓનો મત છે. વૈદિક કાળથી વર્તમાન કાળમાં ગાયનાં દુધ-ધીથી અસંખ્ય દંપતીને પ્રાણવાન કે દિવ્ય સંતાન થયાના ઇતિહાસમાં પ્રમાણ છે. સમગ્ર દેશમાં પરંપરાથી ગાયો પાળી તેનાં દૂધ-ધી ખાનારી પ્રજામાં શારીરિક નબળાઈથી વંધ્યત્વ અમે કયાંય જોયું નથી. ગાયનાં દૂધ-ધીથી હજારો દંપતીને સંતાન થયાના દાખલા અમે જોયાં-જાણ્યાં છે.

૯. દિવ્ય આત્મા: વેદો કહે છે કે ગાય ભાંભરવાના અવાજથી વાતાવરણ દિવ્ય બને છે. ગાયનાં છાણા અને ઘીના દીપક-ધૂપ-યજ્ઞથી પૃથ્વી, જળ, વાયુ, અગ્ની અને આકાશ પંચમહાભૂતની શુદ્ધિ થાય છે. ગાયનાં નિત્યદર્શન સહવાસથી માનસિક રોગો મટે છે. અગ્નિપુરાણમાં કહ્યું છે ગૃહપ્રવેશ વખતે ગાયની પીઠ પર હાથ રાખી પ્રવેશ કરી, ગાયને પ્રણામ કરી પ્રાર્થના કરવાથી ઘરમાં આજીવન વિઘ્નો આવતાં નથી, સંકટોથી મુક્તિ મળે છે અને મંગલ થાય છે. ગાય માથે નિયમિત હાથ ફેરવવાથી હૃદયરોગ મટે છે. ગાયનાં ઉચ્છવાસથી ક્ષય, શ્વાસ મટે છે. ગોપાલક બિમાર પડે ત્યારે તેને રોગમુક્તિ થાય એવી ઔષધિય વનસ્પતિ દેશી ગાય જંગલ, ગૌચરમાં ખાય છે. જેનાં ગુણ દૂધ, ગોમુત્રમાં આવતા પાલકને રોગમુક્તિ થાય છે. ગાય જે ભૂમિમાં નિવાસ કરે છે, ત્યાં કોઈ આસુરી આત્મા ટકી શકતો નથી. આ બધાં પ્રમાણ અમે જોયા-ચકાસ્યાં છે. સમગ્ર પૃથ્વીમાં ગાય એક જ એવો જીવ છે, જેમાં પરમાત્મા અને પ્રકૃતિના સત્વ ગુણોનો વાસ છે. આવો સંસ્કૃતિના પ્રારંભથી તમામ ઋષિઓનો સર્વસંમત મત છે.

આયુર્વેદનો મૂલાધાર દેશી ગાય: આયુર્વેદ વિશ્વમાં સૌથી સફળ ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે. આયુર્વેદમાં માનવશરીરમાં થતા તમામ રોગોમાંથી ૫૦ ટકાથી વધુ રોગોમાં દેશી ગાયનાં દૂધ, ઘી, છાસ, ગોમુત્ર સીધા ઔષધ તરીકે અથવા અન્ય ઔષધના સહાયક (અનુપાન) તરીકે વપરાય છે. આથી આયુર્વેદનો મુલાધાર જ દેશી ગાય છે. ગાય માતાના વર્ણસંકરણથી ભારત કે વિશ્વમાંથી દેશી ગોવંશનો નાશ થાય તો, આયુર્વેદનો પણ નાશ જ થાય. આથી આયુર્વેદ અને માનવજાતિને બચાવવા સમગ્ર વિશ્વમાં ગાય માતાનું વર્ણસંકરણ અટકાવવું અને શુદ્ધ જાતવાન દેશી ગોવંશની સુરક્ષા અનિવાર્ય છે.



A Tribute to Dr. Jay Sanghvi (BSAM, ND, CAC) (1953-2021)

Dr. Garima Dave
Ph.D. (N.D.)
Naturopathy Consultant

Dr Jay Sanghvi, is a much evolved name with more than 40 years of experience in Ayurveda and Nature Cure. He had treated patients from across the world in his career and they are more like his fans. According to one of his patients, "He is like a Rock star of Naturopathy". He had deeply researched various diseases and adept at treating several very challenging medical conditions. He is internationally renowned, and there is a long list of patients from across the world treated through naturopathy under his supervision. He had conducted many seminars related to this topic (naturopathy) for spreading the knowledge base to the common people. He was also a teacher of Vipassana and had taken courses in various countries.

Dr Jay specialises in treating Kidney failure and other vital organ disorders.

He had also been successfully treating cases of various auto-Immune conditions like Rheumatoid Arthritis, Psoriasis, SLE and digestive system disorders like Colitis, IBS, and Ulcerative Colitis etc.

Though he started his career as an Ayurvedic doctor and like most Ayurvedic doctors of his times, he started out as a general practitioner but later on he served Mother Nature by spreading the knowledge of Naturopathy among everyone came to his contact. His story of turning into a Naturopath is very interesting.

One day while he was having lunch, a friend of his jokingly tapped him on his head and he bit his tongue. The cut was deep and severe and it started bleeding profusely. He was taken to a hospital where doctor put stitches on his tongue. Unfortunately the tongue being soft tissue, the stitches didn't stay. Doctors tried it again with same results. The condition worsened each time and he was given blood transfusion.

As days passed by he became weaker and his condition worsened. Only hope was to meet a bigger doctor in a bigger city, Mumbai. As the family made preparations, he was taken to Bhuj. They got down at another Doctor's place in Bhuj. This doctor was educated in US and left his flourishing practice there to come back and serve in small town where he felt there was more need for his services. He read a book by Gandhi and that inspired him to come back to his people and serve them. He was equally influenced by Gandhiji's experiments in Health and medicine. He shunned his western learning and adopted Naturopathy as his key line of treatment.

Many relatives came to meet the patient and some thought it would be their last meeting. The US educated doctor made a suggestion to the patient's family. Why don't we try some simple naturopathy treatments before moving the patient to Mumbai. The family agreed and the treatment started. He treated patient by regularly putting drops of cold lemon water on a piece of cotton cloth placed over the cut. The bleeding stopped within a day and the tongue slowly healed. In couple of months, patient was fine and became doctor again. Of course a very different Doctor this time. He chose Naturopathy as his main tool.

He became an intern again under the doctor who healed him. May be at a salary 1/10th of what he was earning before the incident. He learned at the feet of his guru and went on to become what we call a **Rockstar** of Naturopathy. He earned fame, ran a very successful practice, went to several countries to help people learn and adopt Naturopathy, went on to set up a beautiful Nature Cure Center called Swas Healthcare and earned what you can call a fan following. People know him as **Dr Jay Sanghvi**.

According to Dr Jay Sanghvi, a Naturopath is a form of alternative medicine employing a wide array of "natural" treatments, including Herbalism, and acupuncture, as well as diet and lifestyle counselling.

continue on page 36



continue from page 35

Naturopaths favour a holistic approach with non-invasive treatment and generally avoid the use of surgery and drug. He always had a belief that it is not the doctor but the nature that heals. Be the guide, be the lamp.

He used to say that "To provide my patients with the highest quality healthcare, I'm dedicated to the newest advancements and keep up-to-date with the latest health care technologies".

And so he did for the lifelong.

In December 2021 at the age of only 68, he bid adieu to this mortal world, leaving everyone in shock. But the flame he lit in the hearts of everyone is still there and we all should follow his footsteps to make naturopathy a part and parcel to everyone's life to pay him a true tribute.

We pray "May his soul rest in peace."

Elimination is the key to Detox

Prof. (Dr) K. Satya Lakshmi
Director - National Institute of
Naturopathy, Pune

Detoxification, or short word as 'detox', is the recent buzz word in most of the wellness centres and urban health and yoga studios. It is a procedure or set of procedures know to be cleaning the system by actively removing the toxins from the body. Although human system is provided with such inbuilt mechanisms to keep the internal system clean by systematically throwing the unwanted matter out, we still carry most of it in our tissues and organs owing to increased toxic load by way of air pollution, contaminated food and water.

Our liver is considered to be the chemical processor (lab) and does most of the cleaning regulatory mechanism by being active round the clock. This happens silently inside the body, and which we may not be the aware of as it cannot be perceived through our senses. There are other eliminative organs which we can easily recognize as organs of elimination; for example large intestines, kidneys, lungs and skin. All these four are to be active in order to keep the internal body clean. Imagine the plight if any one of them gets impaired.

It is said that the present civilization has given the comforts of modern life with an incentive: constipation. With constipation comes the combo pack of many other issues. What's happening to all the food that is taken in breakfast, lunch and dinner; if not excreted? Can it not be a breeding ground for all the pathogenic organisms?

This is a popular quote that 'the height of civilization is directly proportional to the bladder holding capacity'. Due to various reasons modern life puts you to 'hold urine' for longer than it is supposed to. This tendency to hold more often results in holding toxins that are to be thrown out. No wonder why more and more people are suffering with urinary infections and chronic kidney diseases.

Similarly, comfortable living with less scope for physical exertion leaves us with shallow breathing, resulting in impaired breathing. This vitiates the gaseous exchange mechanics and leaving us with no option but to put up with the chain reaction of impaired breathing. All the respiratory disorders are a result of this condition. And, 'praana' in the body gets dull making metabolic sluggishness.

A comfortable luxurious life never lets you sweat. Too much of conditioned air and adjusted humidity results in lack of perspiration and lazy skin. The contents needed to be eliminated from the body through skin remains lying in the subcutaneous tissue.

All the above examples are indicative of a step by step impairment in the elimination processes in the body due to our own making. Going against the principles of nature is the entry point for the dis-ease. Later, its manifestation needs expert's treatment and expensive drugs and dependence on others. This can simply be reversed by 'returning to Nature'. Following nature's laws makes us healthy and self-reliant. As part of the yearlong campaign on nurturing vitality, let the naturopathy enthusiasts take this month's message to people that, Elimination is key to Detox the body'.



www.techend.dev

+91 99099 20100

Solutions to all your technological need at one place

<techend>

{ Web Apps, Mobile Apps, Digital Marketing, ... }

- Website Design and Development
- Mobile App Development
- Digital Marketing
- e-Commerce App
- BLOGs
- Email Marketing
- Landing Page and Sales Funnel Development
- Branding and Positioning
- Search Engine Optimization (SEO)



business@techend.dev

[techend.dev](https://www.techend.dev)

www.myjourneytourism.com

enquiry@myjourneytourism.com

+91 98030 98030



my Journey
TOURISM

A Destination Management Company

327-328, K. P. Shah House - 1, K. V. Road,
Jamnagar - 361001, Gujarat

- ✓ Flight booking (Domestic & International)
- ✓ Customized Tour Packages (Domestic & International)
- ✓ Visa
- ✓ Passport



Bhojani Associates

www.bhojani.in

Piyush V. Bhojani
Advocate
Gujarat High Court



Bhavin V. Bhojani
Advocate
Gujarat High Court

(M) 98793 03988
(E-mail) piyush@bhojani.in

(M) 99131 71886
(E-mail) bhavine@bhojani.in

OFFICE: 327-328, K. P. Shah House - 1, K. V. Road, Jamnagar - 361001, Gujarat



Naturopathic Principles of Healing

Dr. Garima Dave
Ph.D. (N.D.)
Naturopathy Consultant

The practice of naturopathy emerges from six principles of healing. These principles are based on the objective observation of the nature of health and disease and are examined continually in light of scientific analysis. These principles stand as the distinguishing marks of the profession.

1. Do no harm

This sentence suggests that naturopathic doctors select treatments that are gentle and non-invasive. Often, it is believed that health can be brought to its original intensity simply by changing lifestyle and addressing external factors. Honouring the holistic nature of each patient ensures that the healing process is well-suited and does not interfere with the natural processes.

The process of healing includes the generation of symptoms, which are, in fact, expressions of the life force attempting to heal itself. Therapeutic actions should be complementary to and synergistic with this healing process. The physician's actions support or antagonize the actions of the healing power of nature; therefore, methods designed to suppress symptoms without removing underlying causes are considered harmful and are avoided or minimized.

2. The healing power of nature

The way nature works and affects our health has come to the surface after many years of research. Naturopathy recognizes and brings forth the healing power that stays dormant in us.

The body has the inherent ability to establish, maintain, and restore health. The healing process is ordered and intelligent; nature heals through the response of the life force. The physician's role is to facilitate and augment this process, to identify and remove obstacles to health and recovery, and to support the creation of a healthy internal and external environment.

3. Identify and treat the cause

The basic and most ancient way to segregate the cause and treat it is based on three factors: Inner Dispositions, Poor lifestyle choices, and Environment. Most of us will benefit from uprooting the discomfort from its root cause. This may take a little time, but the results are always definite. Treating the cause refers to looking beyond the symptoms. It can be done by understanding the psychology and pathology of the person.

Illness does not occur without cause. Causes may originate in many areas. Underlying causes of disease must be discovered and removed or treated before a person can recover completely from illness. Symptoms can be expressions of the body's attempt to defend itself, to adapt and recover, to heal, or may be results of the cause of disease; therefore, naturopathy addresses itself primarily to the underlying causes of disease, rather than to the symptoms. Causes may occur on many levels, including physical, mental-emotional, and spiritual. The physician evaluates fundamental underlying causes on all levels, directing treatment at root causes as well as seeking relief of symptoms.

4. Doctor as Teacher

Learning about our own body, the healing process and how to approach the issues you are facing from your doctor is essential. Thomas Edison, an American inventor, wrote, "The doctor of the future will give no medication, but will interest his patients in the care of the human frame, diet and in the cause and prevention of disease. A principal objective of a naturopath is to educate the patient and emphasize self-responsibility for health. " Doctor comes from the Latin word that means 'to teach'.

The doctor tells his patient how he can maintain a healthy lifestyle with good food, exercise, spiritual well-being, environment, relationships, posture, hygiene, and sleep.

Beyond an accurate diagnosis and appropriate prescription, the physician works to create a healthy, sensitive interpersonal relationship with the patient. A cooperative doctor-patient relationship has inherent therapeutic value. The physician's major role is to educate and encourage the patient to take responsibility for his or her own health. The physician is a catalyst for healthful change, empowering and motivating the patient to assume responsibility. It is the patient, not the doctor, who ultimately creates or accomplishes healing. The physician strives to inspire hope as well as understanding.

Naturopathic doctors elevate patient health literacy. That means they help the patients to have a better understanding of what it takes to be and stay well. Through education and a trust-based relationship, patients better understand the steps they need to take to achieve and maintain health.

5. Treat the whole person

Continue on page 39

Continue from page 38

Western medicine aims to cure a specific disease or an affected body part. Each person is unique and has a unique set of factors contributing to the disease that has erupted. Diseases affect us through a complex interaction between the environment, lifestyle, and physical state. That is why naturopathy factors in all these while treating a person. Moreover, it believes in treating the whole person, not a specific ailment.

Health and disease are conditions of the whole organism, involving a complex interaction of physical, spiritual, mental, emotional, genetic, environmental, and social factors. The physician treat the whole person by taking all of these factors into account. The harmonious functioning of all aspects of the individual is essential to recovery from and prevention of disease, and requires a personalized and comprehensive approach to diagnosis and treatment.

Naturopathic doctors understand the interconnectedness of our body, our environment and our lifestyle on total health. It is only through this whole-person-based approach that naturopaths seek to restore balance and health.

6. Disease prevention

This principle aims at preventing and stopping the disease from evolving further. Rules for lifestyle and hygiene are set right first. Parts of this last principle is a continuous process:

- It starts at conception and continues throughout all the life.
- It is maintained through the homeostatic mechanisms of the body.
- It involves every aspect of the person- their lifestyle, emotional & mental health and family & community.
- It takes into consideration a person's environment and how to live in harmony with nature.

The ultimate goal of naturopathy is prevention. This is accomplished through education and promotion of lifestyle habits that foster good health. The physician assesses risk factors and hereditary susceptibility to disease and makes appropriate interventions to avoid further harm and risk to the patient. The emphasis is on building health rather than on fighting disease. As it is difficult to be healthy in an unhealthy world, so it is the responsibility of both physician and patient to create a healthier environment in which to live.

Naturopathy affirms that it is better to prevent illness and suffering whenever possible. Through their comprehensive practice, Naturopaths combine all six principles in order to identify potential areas of imbalance and teach patients how to get well and stay well.



One of the Largest Manufacturers and Exporters of Polyester Filaments Speciality Yarns



We have successfully carved out a niche through our product wide product range of dyed, space-dyed, melange, photochrom, fire & UV resistant, crimped, high bulked, twisted, Airtex, multifold/plied yarns & recycled Petopoly™ etc.



1001, Filix Tower, opp. Asian Paints, L.B.S. Marg, Bhandup West, Mumbai 400078.
Tel.: +91-22-61166100

www.dodhiagroup.com





Novella Chairs



Available in All Sizes



Office Chairs

White Writing Boards
(Magnetic & Non Magnetic)
Green Chalk Writing Boards
Ceramic Coated Boards

Available in All Sizes

Authorised Distributor / Wholesale Direct Channel Partner / Dealer

**DHAVAAL DISTRIBUTORS**Kailashnagar, Street No.1, Opp. S.T. Depot, JAMNAGAR,
Mo.7600016393, 8320669646, Email :- dhavaldi@yahoo.in

SHIVSHAKTI AGENCY

Authorised Distributors :

Supreme[®]
People who know plastics best
Plastic Piping System

SS Pipes, Fittings & Valves (SS304, SS316)

K. V. Road, Opp. Kashivishwanath Temple,
Jamnagar (Guj.).Ph. - 0288 2555818, Mob. - +919624288827,
Email - ssa.jamnagar@gmail.com

શુભેચ્છા સહ

કે. બી. સીપીંગ એન્ડ કંપની

મરીન ફલીટ ઓનર

બારદાનવાલા રોડ, ગ્રેઈન માર્કેટ

જામનગર

ફોન:- ૦૨૫૫૬૭૨૫/ ૨૬૭૮૬૨૭

મો.: ૦૮૮૨૫૨૧૦૭૫૫

ફેક્સ:- (૦૨૮૮) ૨૫૫૬૭૨૫

ઈ-મેઈલ: vijay_sanghavi@yahoo.co.in

Reg. No.E/4489/JAMNAGAR

સ્વ.ખિમજીભાઈ આણંદભાઈ કવાડફાઉન્ડેશન ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ જામનગર
કવાડ હાઉસ, ફર્સ્ટ ફ્લોર, મેહુલ નગર, ૮૦ ફુટ રોડ,
મહાદેવ મંદિર સામે, જામનગર - ૩૬૧૦૦૫.**બીજાનાં દુઃખમાં
ભાગીદાર થવું
એજ સાચી સેવા**આ સેવાકીય ટ્રસ્ટ દરેક સમાજનાં અને દરેક ધર્મ માટે છે.
જરૂરીયાત મંદ લોકોની સેવા માટે છે.પ્રમુખ શ્રી કવાડ ભરતભાઈ ખિમજીભાઈ
મો.૯૯૨૪૧૧૧૯૨૮મંત્રી શ્રી કવાડ રણછોડભાઈ ખિમજીભાઈ
મો.૯૯૨૪૧૪૪૦૧૨સહમંત્રી શ્રી કવાડ દીરુભાઈ ખિમજીભાઈ
મો.૯૯૨૪૧૪૪૦૧૩



JAINVIJAY
SWEETS AND SAVOURIES

**INDIA'S FAVOURITE
SPECIAL DRY FRUIT KACHORI**



~ Our Other Varieties ~



Ranjit Nagar main Road, Jamnagar 361005 GUJARAT, INDIA
Ph.: 0288 2563206 | jainvijayfarsan@gmail.com | Customer Care No.: +91 98251 59651
www.jainvijay.in



Arteor®

Bathing Luxuries



Luxury
In every curve...



ARTEOR AQUACRAFT PVT. LTD.

📍 Plot No. 3684, Phase III, GIDC, Dared, Jamnagar.

☎ 0288 - 2730642 / 43 / 44
0288 - 2731341 / 42 / 43

✉ arteor@hotmail.com

🌐 www.arteor.in

📱 @arteorbathing

📘 www.facebook.com/arteorbathingluxuries

📷 arteorbathingluxuries



TOLL FREE 1800-572-1717

GIVI WORLD

AMAZING INTERIOR SHOPPE

Chirag.Ashwin.Gudhka : 9016527111
Yash Dipam Haria : 7698565105



Fenesta
Better by Design

CARYSIL
German Engineered

COLSTON

FRANKE

CERA

GIVI

Jaquar
experience bathing

Slazak
Asianpaints

MEERU
• ECONOMY
• EXCELLENCE
• ETHICS

HESS
Zurich Engineered...

Jaquar
LIGHTING

AGL
TILES

TOTO

G MARI
INNOVATIVE
LED
LUMINARIES

dormakaba

HÄFELE

With Best Compliments From :-
Hansaben Premchand Haria
Dipam Premchand Haria
Divya-Deep Industries

Gaam : Rasangpar
Hall : Jamnagar

RAISING THE BARS OF STANDARDS IN COPPER ALLOY EXTRUSION

4500+
Size

2400+
Shapes

60+
Alloys

OUR STRENGTHS

- ISO 9001 Certified Company since almost two decades
- Deep technology skills
- Diverse Range of Copper Alloys at one point
- Balanced portfolio of service
- Capable of manufacturing any size/shape in a vast range of 1.5mm to 110mm
- Strong customer base in Domestic & Export
- More than 2400 customised shapes
- Strong financial base

PRODUCTS



RODS



WIRES



HOLLOW



INGOTS



BILLETS



COILS



RAJHANS METALS PRIVATE LIMITED

3985, GIDC Phase III, Dared, Jamnagar - 361 004, INDIA.
 ☎ 288 2573820 📠 +91 288 2560114 🌐 www.rajhans.com
 ✉ info@rajhans.com, sales@rajhans.com

