વડોદરા જિલ્લા સર્વોદય મંડળ સંચાલિત

સેનેટોરિયમ

નિસર્ગોપચાર કેન્દ્ર

કેન્દ્રમાં દાખલ થયેલા તમામ ઈન્ડોર સ્વાસ્થ્ય-સાધકો તેમના રોકાણ દરમિયાન અહીંની સારવારનો મહત્તમ લાભ મેળવી શકે તે માટે નીચે આપેલા દૈનિક કાર્યક્રમનું પાલન કરશે.

દૈનિક કાર્યક્રમ

૦૫:૪૫	ઉત્થાન, પબ્લિક બ્રોડકાસ્ટિંગ સીસ્ટમ પર ભજનો
૦૬:૧૫	ઉષ:પાન/ રસપાન /ઔષધિય વનસ્પતિનો કાઢો
૦૬:૩૦ થી ૦૮:૦૦	યોગ
૦૮:૦૦ થી ૦૮:૩૦	ઉકાળો/ઔષધિય વનસ્પતિનો કાઢો/ રસપાન
૦૮:૩૦ થી ૧૧:૩૦	વિવિધ ઉપચાર
૧૧:૩૦ થી ૧૨:૦૦	મુક્ત સમય
૧૨:૦૦ થી ૧૨:૩૦	ભોજન
૧૨:૩૦ થી ૦૨:૦૦	આરામ
૦૨:૦૦ થી ૦૨:૩૦	માટીપટ્ટી
૦૨:૩૦ થી ૦૬:૦૦	વિવિધ સારવાર, એક્યુપ્રેશર, ફીઝીયોથેરાપી, શિરોધારા
૦૪:૧૫	ઉકાળો / ઔષધિય વનસ્પતિનો કાઢો / રસપાન
૦૫:૦૦ થી ૦૬:૦૦	યોગ
૦૬:૩૦ થી ૦૭:૦૦	ભોજન
૦૭:૦૦ થી ૦૭:૩૦	મુક્ત સમય / મુલાકાતીઓનો સમય
૦૭:૩૦ થી ૦૮:૩૦	પ્રાર્થના
૦૮:૩૦ થી ૧૦:૦૦	મુક્ત સમય
૧૦:૦૦	શયન - શાંતિ

નોંધ : રવિવારે તથા અમુક નિશ્ચિત તહેવારોના દિવસે કટિ સ્નાન, સ્ટીમ બાથ, માટી લેપ, માટી પટ્ટી જેવા અમુક જ ઉપચાર આપવામાં આવશે.

દાખલ થતા સ્વાસ્થ્ય–સાધકે સાથે લાવવાની ચીજો

- સ્વાસ્થ્ય-સાધકોએ પોતાની અંગત જરૂરિયાતની બધી ચીજો સાથે લાવવી.
  - ટૂથ-બ્રશ, ટૂથ-પેસ્ટ, સાબુ, નેપકીન, ટુવાલ, ટોર્ચ
  - શિયાળામાં ગરમ કપડાં
  - યોગના વર્ગો માટે ચાદર કે શાલ, ટ્રેક સૂટ અથવા ભાઈઓ માટે લેંઘો-ઝભ્ભો તથા બહેનો માટે ડ્રેસ
  - સારવાર માટે હાફ-પેન્ટ (બરમૂડા), સ્લીપર,
  - જૂના-નવા સઘળા મેડિકલ રિપોર્ટ, પોતાની ચાલુ દવાઓ
  - રૂમમાં કબાટમાં સામાનને સાચવવા માટે તાળું
- દાગીના, કેમેરા, લેપટોપ, મોબાઈલ ફોન જેવી કિમતી વસ્તુઓ સાથે ન લાવવી.
- દરેક સ્વાસ્થ્ય-સાધકે દાખલ થતી વખતે ફોટાવાળા ઓળખપત્રની નકલ આપવી જરૂરી છે.

નિસર્ગોપચારની સારવાર અંગે મહત્વની નોંધ

નિસર્ગોપચાર એ આહારના ફેરફાર, વિવિધ પ્રાકૃતિક ઉપચારો, યોગિક ક્રિયાઓ તથા અન્ય ચોક્કસ ઉપાયોની મદદ લઈ શરીર-શુધ્ધિ અને મન શુધ્ધિ દ્વારા સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિ અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવનશૈલિ અપનાવવા માટેની પધ્ધતિ છે.

સાદો સંયમિત આહાર, ફળાહાર, રસાહાર, ઉપવાસ એ નિસર્ગોપચાર દ્વારા સારવારના મહત્વના પાયા છે. ચા-કોફી જેવા ઉત્તેજક દ્રવ્યો સારવારમાં બાધક હોવાથી કેન્દ્રમાં આપવામાં આવતા નથી. સારવાર દરમિયાન શરીર અને મનને આરામ આપવો જરૂરી હોવાથી કેન્દ્રના નિવાસ દરમિયાન ઇમર્જન્સી સિવાય કેન્દ્રની બહાર જવાની મનાઈ છે. સારવાર દરમિયાન મોબાઇલ ફોન, લેપટોપ, ટી.વી.નો ઉપયોગ શક્ય તેટલો ઓછો કરવાથી તથા થોડા દિવસનું મૌન રાખવાથી સારવારનો લાભ અનેકગણો વધુ મળે છે.

આગમનનો સમયઃ

કેન્દ્રમાં દાખલ થવા આવનાર સ્વાસ્થ્ય-સાધકો રવિવાર સિવાયના દિવસોએ સવારે ૮.૩૦ વાગે આવે તે ઈચ્છનીય છે.

ઈન્ડોર સેવાઓ માટે શુલ્ક

નિવાસ પ્રકાર	દૈનિક શુલ્ક રૂા.	બુકિંગ ડિપોઝિટ રૂા.	એડમિશન ડિપોઝિટ રૂા.	એટેન્ડન્ટ દૈનિક શુલ્ક રૂા.
જનરલ વોર્ડ (૭૦ % રાહત)#	૩૦૦	૧૫૦૦	૫૦૦૦	૨૫૦
જનરલ વોર્ડ (૨૦% રાહત)*#	૮૦૦	૨૫૦૦	૧૨૦૦૦	૫૦૦
જનરલ વોર્ડ	૧૦૦૦	૩૦૦૦	૧૫૦૦૦	૬૦૦
સ્પેશિયલ રૂમ (ભાગીદારી)	૧૨૦૦	૪૦૦૦	૧૮૦૦૦	–
સ્પેશિયલ રૂમ (અલાયદો)	૧૫૦૦	૫૦૦૦	૨૦૦૦૦	૭૦૦
સેમિ-ડિલક્ષ રૂમ (એ.સી.)	૧૮૦૦	૬૦૦૦	૨૫૦૦૦	૯૦૦
ડિલક્ષ રૂમ (એ.સી.)	૨૫૦૦	૭૫૦૦	૪૦૦૦૦	૧૨૦૦

જનરલ વોર્ડ (રાહત દર) પ્રકાર હેઠળ બુકિંગ કરાવનાર વ્યક્તિએ રાહત માટેનું નિયત ફોર્મ બુકિંગ વખતે જ ભરી કેન્દ્રની લેખિત મંજૂરી મેળવવી જરૂરી છે.

* રાહત દર માટેના નિયત ફોર્મમાં જણાવ્યા મુજબના અન્ય માપદંડો ઉપરાંત વાર્ષિક ૫ લાખ કરતાં ઓછી કૌટુંબિક વાર્ષિક આવક ધરાવતા વ્યક્તિઓ આ નિવાસ પ્રકારમાં રાહત મેળવવા માટે પાત્રતા ધરાવે છે.

- નિવાસ, ભોજન અને સારવારના ખર્ચનો ઉપરની રકમમાં સમાવેશ થાય છે.
- એક વખતની સ્વાસ્થ્ય-સાધક તપાસ ફી રૂા.૫૦૦/- અને પ્રવેશ ફી રૂા. ૬૦૦/- અલગ આપવાની રહેશે.
- ડિલક્ષ તથા સેમિ-ડિલક્ષ રૂમમાં વધારાના પ્રત્યેક સ્વાસ્થ્ય-સાધક માટે વ્યક્તિદીઠ દૈનિક ચાર્જ અનુક્રમે રૂા.૧૫૦૦/- અને રૂા. ૧૨૦૦/- રહેશે.
- સરકારના નિયમો મુજબ સર્વિસ ટેક્ષ લાગુ પડતો હશે તો, અલગથી ચાર્જ કરવામાં આવશે.
- લેબોરેટરી તપાસ, માલિશ માટે તેલ, એનિમા કેથેટર, નેપકીન, વિશેષ સારવાર (દા.ત. શિરોધારા, સર્વાંગ વનસ્પતિ શેક, રીલેક્સેશન મસાજ, ચોક્કસ મર્યાદા કરતાં વધુ સર્વાંગ માલિશ વગેરે), સૂકો મેવો તથા મોંઘાં ફળ/ફળરસ, વધારાનો ફળરસ વગેરેનો ચાર્જ અલગથી આપવાનો રહેશે.
- વૉટર ગીઝર, એ.સી. વગેરે જેવાં વધુ વીજળી વાપરતાં ઉપકરણોમાં થતો વીજળી વપરાશનો ખર્ચ અલગથી આપવાનો રહેશે.
- સ્વાસ્થ્ય-સાધકની સાથે રહેતા તેના સંબંધી કે એટેન્ડન્ટ માટે વ્યક્તિદીઠ દૈનિક ચાર્જ અગાઉ કોઠામાં જણાવ્યા મુજબ આપવાનો રહેશે. આ રકમમાં માત્ર ભોજન અને નિવાસખર્ચનો જ સમાવેશ થાય છે.

- બુકિંગ કેન્સલ કરાવવું, મુલતવી રાખવું, બુકિંગ કરાવ્યા કરતા ઓછા દિવસ રોકાવું અથવા નિવાસ વ્યવસ્થાનો પ્રકાર બદલાવવાના સંજોગોમાં બુકિંગ ડિપોઝિટમાંથી નીચે મુજબનું રીફંડ મેળવી શકાશે. બાકીની ડિપોઝિટ પરત મળશે નહીં.

કેન્સલેશન સમયગાળો	૨૧ દિવસથી વધુ	૧૬-૨૧ દિવસ	૮-૧૫ દિવસ	૮ થી ઓછા દિવસ
રીફંડ	૯૦%	૫૦%	૨૫%	૧૦%

- કેન્દ્રમાં દાખલ થતી વખતે જ જે-તે લાગુ પડતી એડમિશન ડિપોઝિટની રકમ ભરવાની રહેશે.
- દર દસ દિવસે બિલ બનાવવામાં આવશે, જેની રકમ તરત ભરપાઈ કરવાની રહેશે.
- રકમ રોકડેથી અથવા 'વડોદરા જિલ્લા સર્વોદય મંડળ' ના નામના વડોદરાની બેંકમાં જમા થઈ શકે તેવા ડિમાન્ડ ડ્રાફ્ટ અથવા 'એટ પાર' પેમેન્ટ આપે તેવા ચેકથી ચૂકવવાની રહેશે. બહારગામના 'એટ પાર' સિવાયના ચેક સ્વીકારવામાં આવતા નથી.
- કેન્દ્રમાં સારવારના દર બદલાઈ શકે છે. બુકિંગ કર્યાની તારીખ પછીથી સારવારના દર બદલાશે તો સારવારના સમયગાળા માટે નવા દર લાગુ પડશે.
- તમામ પ્રકારની નિવાસી સારવાર માટે અગાઉથી બુકિંગ કરાવી લેવું આવશ્યક છે. દાખલ થનારા તમામ સ્વાસ્થ્ય-સાધકોએ કેન્દ્રમાં આવતા પહેલા ફોન કરીને બુકિંગની ખાતરી અવશ્ય કરી લેવી.
- કામ-ચલાઉ બુકિંગ ફોન ઉપર કરી શકાશે. પરંતુ અરજી પત્રકની ચકાસણી તથા બુકિંગ ડિપોઝિટ મળ્યા પછી જ બુકિંગ માન્ય ગણાશે.
- નબળી આર્થિક સ્થિતિવાળી વ્યક્તિ માટે રાહતની સામાન્ય કેટેગરી સિવાય પણ વિશેષ રાહત આપી શકાશે. તે માટે સંસ્થા અનેકવિધ માપદંડોને આધારે મૂલ્યાંકન કરીને રાહતનો નિર્ણય લે છે. વિશેષ રાહત માટે દાખલ થતી વખતે જ નિયત પત્રકમાં અરજી કરવી જરૂરી છે.
- કપડાં ધોવડાવવાની વ્યવસ્થા ગોઠવી શકાય છે, જેનો ખર્ચ અલગથી આપવાનો હોય છે.

વડોદરા જિલ્લા સર્વોદય મંડળ સંચાલિત
સેનેટોરિયમ

નિસર્ગોપચાર કેન્દ્ર

વિનોબા આશ્રમ, ગોત્રી, વડોદરા - 390021
ફોન : 0265-2371880, ફેક્સ: 0265-2372593,
ઈ-મેઈલ : info@nisargopachar.org, વેબસાઈટ : www.nisargopachar.org

જુલાઈ, ૨૦૧૬થી અમલમાં