વડોદરા જિલ્લા સર્વોદય મંડળ સંચાલિત

સેનેટોરિયમ

નિસર્ગોપચાર કેન્દ્ર

‘‘વૈજ્ઞાનિક અભિગમ અને પરંપરાગત જ્ઞાનનો સમન્વય’’

- સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર
- કસરત અને શ્રમ
- તાજાં હવા-પાણી
- આરામ અને નિદ્રા
- હળવાશ
- તણાવમુક્ત જીવનશૈલી
- શુદ્ધ પર્યાવરણ
- હકારાત્મક માનસિક અભિગમ

- શરીર અને મનનાં ઘટકોનાં સંતુલન દ્વારા પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા
- ગુણવત્તાસભર સારવાર
- મૈત્રીપૂર્ણ અને સદ્‌ભાવભર્યો સ્ટાફ
- સ્વચ્છ અને આરોગ્યપ્રદ સુવિધાઓ
- શાંત વાતાવરણ

website : www.nisargopachar.org

વિનોબા આશ્રમ, ગોત્રી ખાતે ચાલતું નિસર્ગોપચાર કેન્દ્ર એક સાધનસજ્જ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા કેન્દ્ર છે. આ કેન્દ્રમાં દાખલ થયેલા (ઈન્ડોર) સ્વાસ્થ્ય–સાધકો તથા બહારના (આઉટડોર) સ્વાસ્થ્ય–સાધકો માટે વિવિધ પ્રકારની ચિકિત્સા ઉપલબ્ધ કરવામાં આવેલી છે.

ગાર્ડન

ઉપચાર ગૃહ

નિવાસ

સજીવ ખેતી

જનસમુદાયમાં નિસર્ગોપચાર પ્રત્યેની ભાવના ખીલે, તેનું આરોગ્ય–શિક્ષણ થાય તથા નિસર્ગોપચાર–આધારિત ઉપચાર પદ્ધતિ દ્વારા વૈજ્ઞાનિક ધોરણે સારવાર થાય તે હેતુથી ૧૯૭૮ની સાલથી આ કેન્દ્ર ચાલે છે. કેન્દ્રનું સંચાલન ધંધાદારી ધોરણે નહીં બલ્કે સમાજશિક્ષણ અને સેવાની ભાવનાથી થાય છે. કેન્દ્રની માતૃસંસ્થા 'વડોદરા જિલ્લા સર્વોદય મંડળ' એ રજીસ્ટર્ડ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ છે. તેની પ્રવૃત્તિઓ ગાંધી–વિનોબા–જયપ્રકાશ નારાયણના વિચારોની પ્રેરણાથી ચાલે છે.

સંસ્કારીનગરી વડોદરા શહેરના પશ્ચિમ વિસ્તારમાં, લીલીછમ હરિયાળી વચ્ચે ત્રણ એકરમાં પથરાયેલાં શાંત, પ્રાકૃતિક વાતાવરણમાં આ કેન્દ્ર આવેલું છે. વડોદરા શહેર ભારતનાં મોટાં શહેરો સાથે રેલવે, રસ્તા અને હવાઈમાર્ગે જોડાયેલું છે.

કેન્દ્રમાં પ્રાપ્ત સવલતો

હાલમાં કેન્દ્રમાં કુલ ૪૦ સ્વાસ્થ્ય–સાધકોને દાખલ કરવાની સગવડ છે. ડિલક્ષ, સેમિ–ડિલક્ષ, સ્પેશિયલ અને જનરલ એમ ચાર પ્રકારની અલગ–અલગ નિવાસની સુવિધાઓ છે. વિવિધ પ્રકારના પ્રાકૃતિક ઉપચારો જેવા કે ઉપવાસ, આરોગ્યપ્રદ કુદરતી આહાર, માલિશ, માટીલેપ, માટીપટ્ટી, વિવિધ પ્રકારનાં ટબસ્નાન, એનિમા, યોગાસન, પ્રાણાયામ, યોગનિદ્રા, કાઉન્સેલિંગ, એક્યુપ્રેશર, શિરોધારા વગેરેના યોગ્ય સમન્વય દ્વારા સ્વાસ્થ્ય–સાધકના રોગની ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે તથા વ્યક્તિને આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલી તરફ વળવામાં મદદરૂપ થવામાં આવે છે. કેન્દ્રમાં ભાઈઓ તથા બહેનો માટે અલગ–અલગ ઉપચારગૃહની સગવડ છે.

- ડાયાબિટીશ
- હાઈબ્લડપ્રેશર
- હૃદયરોગ
- સંધિવા, ગઠીયો વા તથા અન્ય વિવિધ પ્રકારના વા
- કમરના દુખાવા
- દમ
- લકવા,કંપવા
- તણાવ તથા હતાશા
- મેદસ્વિતા
- ખરજવું, સોરાયસિસ અને અન્ય ચામડીનાં દર્દો
- અપચો, કબજિયાત અન્ય લાંબાગાળાની બિમારીઓ
- શરીરશુદ્ધિ, રીજુવિનેશન તથા જીવનશૈલી ફેરફાર...

...જેવી તકલીફો માટે અમારો સંપર્ક કરો

કેન્દ્રમાં એક સાધનસજ્જ કસરતખંડ તથા યોગ અને પ્રાર્થનાખંડ છે. કેન્દ્રનાં સંપૂર્ણ શાકાહારી રસોડામાંથી કેન્દ્રમાં સારવાર લેતા સ્વાસ્થ્ય–સાધકોને તથા તેમની સાથે રહેનારાઓને જરૂરિયાત પ્રમાણે યોગ્ય આહાર મળી રહે છે. કેમ્પસની જમીનના એક ભાગમાં સજીવ ખેતીની પદ્ધતિઓ દ્વારા ઉગાડાયેલાં શાકભાજી અને ફળોનો ઉપયોગ કેન્દ્રના રસોડામાં થાય છે. કેમ્પસમાં એક સુંદર બાગ, ઔષધબાગ અને બાળકો માટે ક્રીડાંગણ છે. બાગ તથા ખેતી વિસ્તારમાં તથા તેની આસપાસ આરામથી ફરવા માટે પૂરતી જગ્યા પણ છે.

એક પૂર્ણકાલીન મેડિકલ ડૉક્ટર–કમ–પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક અને બીજા એક પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક કેન્દ્રમાં પૂરો સમય કામ કરે છે. ડૉક્ટર કેન્દ્રમાં જ રહે છે. ઉચ્ચ લાયકાત ધરાવતા પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકોની દેખરેખ હેઠળ તાલીમ પામેલા ઉપચારકો દ્વારા સારવાર આપવામાં આવે છે. વિવિધ વિભાગો જેવા કે ઉપચાર, સારવાર, રસોઈઘર તથા વહીવટ–વ્યવસ્થા વગેરેમાં રહેલા કેન્દ્રના તાલીમબદ્ધ કાર્યકરો મૈત્રીપૂર્ણ અને સદ્‌ભાવભરી સેવા કરતા રહે છે.

તપાસ અને સારવાર

આઉટડોર સ્વાસ્થ્ય–સાધકો માટે

સોમવાર થી શનિવાર સુધીના દિવસોમાં
સવારે ૯ થી ૧૨ દરમ્યાન અને બપોરે ૩ થી ૬ દરમ્યાન
ડૉક્ટરની મુલાકાત થઈ શકે છે.

પ્રાકૃતિક ઉપચારો અને યોગના વર્ગોની સુવિધાનો લાભ
આઉટડોર સ્વાસ્થ્ય–સાધક પણ લઈ શકે છે.

આઉટડોર સેવાઓ માટે
અગાઉથી એપોઈન્ટમેન્ટ લેવી આવશ્યક છે.

વધુ માહિતી, ચાર્જ તથા એપોઈન્ટમેન્ટ લેવા માટે કામકાજના
દિવસો દરમિયાન કાર્યાલયના રિસેપ્શનનો સંપર્ક કરશો.

નિવાસ–વ્યવસ્થા તથા ચાર્જ

ઈન્ડોર સ્વાસ્થ્ય–સાધકો માટે

કેન્દ્રમાં દાખલ થવા ઈચ્છનાર સ્વાસ્થ્ય–સાધક માટે ડિલક્ષ, સેમિ–ડિલક્ષ, સ્પેશિયલ અને જનરલ વોર્ડ જેવી વિવિધ કક્ષાની નિવાસ–વ્યવસ્થા ઉપલબ્ધ છે. નિવાસ–વ્યવસ્થા, સારવાર, ભોજનખર્ચ વગેરેની માહિતી સંલગ્ન માહિતી પત્રકમાં આપેલી છે. આર્થિક રીતે જરૂરતમંદ સ્વાસ્થ્ય–સાધકને ખર્ચમાં રાહત આપવાની સગવડ પણ છે.

કેન્દ્રમાં દાખલ થવા માટે અગાઉથી બુકિંગ કરાવવું આવશ્યક છે. સ્વાસ્થ્ય–સાધકો કેન્દ્રમાં આવે તે પહેલા બુકિંગની મંજૂરીની ખાતરી કરી લેવી વધારે હિતાવહ છે. અહીં આવતા અગાઉ સ્વાસ્થ્ય–સાધકે પોતાની સાથે શું શું લાવવું તે અંગેની સૂચનાઓ પણ વાંચીને સમજી લેવી જરૂરી છે.

પ્રાકૃતિક ઉપચારો

- કુદરતી આહાર અને ઉપવાસ દ્વારા શરીરશુદ્ધિ
- યોગાસનો, સૂક્ષ્મ ક્રિયા અને પ્રાણાયામ
- યોગનિદ્રા તથા શિથિલીકરણ
- કાઉન્સેલિંગ
- વાનસ્પતિક (હર્બલ)સારવાર
- વરાળસ્નાન, વરાળશેક
- સ્પાઈનલ બાથ, ફૂલટબ બાથ, કટિસ્નાન
- એનિમા, માટીલેપ, માટીપટ્ટી, સૂર્યસ્નાન, ગરમ–ઠંડા શેક
- એક્યુપ્રેશર અને રીફ્લેક્સોલોજી
- શિરોધારા
- થેરાપ્યુટિક મસાજ
- કસરત અને ફિઝીયોથેરાપી
- પ્રાર્થના અને ધ્યાન

શિક્ષણ અને તાલિમ

- આરોગ્ય ઉપર અસર કરનારા વિવિધ પરિબળો, જેવા કે આહાર, દિનચર્યા, વ્યાયામ, માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય, યોગ, પર્યાવરણ તથા વનસ્પતિ જન્ય ઉપચારો જેવા વિષયોને આવરી લેતો સર્વાંગીણ સ્વસ્થ જીવનશૈલી (Holistic Healthy Living)નો અભ્યાસક્રમ.
- ટ્રાન્સ્ફોર્મેશન–સર્વાંગીણ તણાવ વ્યવસ્થાપન અને સ્વવિકાસ માટેનો વર્કશોપ.
- સ્વસ્થ જીવનશૈલી, સ્વસ્થ આહાર, કિચન ગાર્ડનિંગ વગેરે પર સેમિનાર/ વર્કશોપ /વેબીનાર.
- બાળકો, વૃધ્ધો, શિક્ષકો, મહિલાઓ, તબીબી વિદ્યાર્થીઓ અને સ્નાતકો માટે આરોગ્ય વિષયક કાર્યક્રમો.
- વધુ માહીતિ માટે અમારી વેબસાઈટની મુલાકાત લો અથવા education@nisargopachar.org ઉપર ઇ–મેઈલ કરો. આરોગ્ય વિષયક કાર્યક્રમોની માહીતિ WhatsApp દ્વારા મેળવવા માટે ૯૪૨૬૧૮૭૮૩૪ નંબર તમારા મોબાઈલના કોન્ટેક્ટ લીસ્ટમાં ઉમેરીને તેના ઉપર મેસેજ મોકલો અને અમારા બ્રોડકાસ્ટ લીસ્ટમાં જોડાઓ.

કેવી રીતે પહોંચશો ?

વડોદરા રેલવે સ્ટેશન અને વડોદરા સેન્ટ્રલ બસ સ્ટેન્ડથી આ કેન્દ્ર ૫.૫ કિ.મી. ના અંતરે તથા વડોદરા એરપોર્ટથી ૧૧ કિ.મી.ના અંતરે આવેલું છે. સૌથી નજીકનું આંતરરાષ્ટ્રીય એરપોર્ટ અમદાવાદ આ કેન્દ્રથી લગભગ ૧૫૦ કિ.મી. ના અંતરે આવેલું છે. આ સ્થળોએથી ટેક્ષી કે ઓટો રિક્ષા દ્વારા આ કેન્દ્રમાં આવી શકાય છે. રેલવે સ્ટેશનથી ગોકુલનગર જતી બસમાં બેસીને વિનોબા આશ્રમ (અથવા ગાયત્રી વિદ્યાલય) ના સ્ટેન્ડે ઊતરીને પણ કેન્દ્રમાં પહોંચી શકાય છે. કેન્દ્રનું સ્થાન બતાવતો નક્શો નીચે આપેલ છે.

અમારી ટીમ

ડૉ. ભરત શાહ
(M.B.B.S., PG Dip. in Paediatrics, ADNY, Yoga Teacher.)

તથા તેમની સાથે વ્યવસાયિક તાલીમ પામેલા તથા અનુભવી પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકો, યોગ શિક્ષકો અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાના ઉપચારકોના સહકારથી અનેક સ્વાસ્થ્ય–સાધકો સ્વાસ્થ્યલાભ પામીને ગયા છે.

વડોદરા જિલ્લા સર્વોદય મંડળ સંચાલિત
સેનેટોરિયમ
નિસર્ગોપચાર કેન્દ્ર

વિનોબા આશ્રમ, ગોત્રી, વડોદરા – ૩૯૦ ૦૨૧
ફોન : (૦૨૬૫) ૨૩૭૧૮૮૦, મો : ૯૪૨૬૧૮૭૮૪૭
ઈ–મેઈલ : info@nisargopachar.org
વેબસાઈટ : www.nisargopachar.org

પ્રકાશન : જાન્યુઆરી, ૨૦૨૪