

## થાક - તણાવ દૂર કરી શ્રેષ્ઠ સ્વાસ્થ્ય લાવે

કોઈ કંપનીના સીધાઓ હોય કે એક્ઝિક્યુટિવ, ડિરેક્ટર હોય કે ગવર્નમેન્ટમાં સેક્રેટરી, ઓફિસર તરીકે વધારે જવાબદારી હોય, આઇ.પી.એસ. અધિકારી હોય કે આઇ.એ.એસ. અધિકારી, કોઈ ફિલ્મસ્ટાર હોય કે પ્રોડ્યુસર, જજ હોય કે મોટા વકીલ, પ્રોફેસર હોય કે સ્કૂલના સંચાલક, મોટા બિલ્ડર હોય કે કોન્ટ્રાક્ટર, શહેરના નામાંકિત જવેલર હોય કે ફેક્ટરીના માલિક, રાજનીતિજ્ઞ હોય કે શેર બજારના મોટા ખેલાડી, ક્રિકેટર, ફૂટબોલ કે બાસ્કેટબોલના ખેલાડી, ગૃહિણી હોય કે વર્કિંગ વુમન... તમામને કામનું ભારણ રહેતું હોય છે.

કામના ભારણની અસર આપણા મન-મસ્તિષ્ક અને શરીર પર પડે છે. જેની પ્રતિક્રિયા રૂપે થાક, ઉત્સાહનો અભાવ, ચિડિયાપણું, મહત્વની બાબતો કે મહત્વના કામ ભૂલાઈ જવા, ચોક્કસ નિર્ણય પર ન આવી શકાય-અવટવમાં રહેવાય, ઘરે જીવનસાથી કે બાળકો પર અકારણ ચીડ આવે ગુસ્સે થઈ જવાય.

આવું થાય ત્યારે સમજવું કે હવે આપણા તન-મનની તાંબિક વ્યવસ્થાને થોડી રિલેક્સ કરવાની જરૂર છે. થોડી સર્વિસની જરૂર છે. ડી-ટોકસિફિકેશન એટલે કે આપણા શરીરમાં સંગ્રહિત થયેલા વિષાકત-તત્વોને શરીરમાંથી બહાર ધકેલવાની આવશ્યકતા ઉભી થઈ છે.

તમારી આ જરૂરિયાત તમારી આ આવશ્યકતા પુરી કરવાનું સરનામું છે, SGVP હોલિસ્ટિક હોસ્પિટલ કે જ્યાં યોગ, આયુર્વેદ અને એલોપથીનો પવિત્ર સમન્વય કરવામાં આવ્યો છે, જે વિશ્વમાં અખોડ છે.

જેમાં સ્પીરીચ્યુઅલ હીલીંગ કરી શકે અને માઇન્ડ પાવર વધારી શકે એવી યોગિક પ્રક્રિયાઓ, ઔષધિ દ્રવ્યોથી યજ્ઞ, મંત્રચિકિત્સા, ગોપૂજન, સંગીત થેરાપી, આયુર્વેદ ચિકિત્સા, પંચકર્મ થેરાપી ઉપરાંત સાયન્સ અને ટેકનોલોજી ના તજજ્ઞોના કૌશલ્યનો ઉપયોગ થશે.

SGVP કેમ્પસનું મનોરમ્ય હરિયાળું વાતાવરણ, બાગ-બગીચા, વોર્કિંગ ટ્રેક્સ વગેરે સ્વાસ્થ્ય સુધારણામાં ખૂબ જ મદદરૂપ થશે.

## વેલનેસ પેકેજના સરવાળા - બાદબાકી

### શું મેળવશો ?

ઉત્સાહ, ઉમંગ, સંતુષ્ટિ,  
પ્રકૃત્તિલિત મન, પ્રસન્ન આત્મા  
સહજ આનંદ, સાદું સ્વાસ્થ્ય,  
સારી ભૂખ, સારી ઊંઘ.

### શું ગુમાવશો ?

ક્રોધ, ચિડિયાપણુ, ઇર્ષ્યા, અદેખાઈ,  
મિથ્યાભિમાન, મિથ્યા અહંકાર,  
લાલચ, લોભ, સંગ્રહવૃત્તિ,  
થોડી ચરબી મનની, ઝાઝી તનની.



SGVP હોલિસ્ટિક હોસ્પિટલ એ સૌપ્રથમ મલ્ટિ-ડિસિપ્લિનરી સુપર સ્પેશ્યાલિટી હોસ્પિટલ છે જે ત્રણેય પ્રકારની સારવાર એલોપથી, આયુર્વેદ અને યોગનો સમાવેશ કરતી સર્વગ્રાહી આરોગ્ય સંભાળ સેવાઓ પૂરી પાડે છે. SGVP હોલિસ્ટિક હોસ્પિટલની સ્થાપના પાછળનો હેતુ એલોપેથી, આયુર્વેદ અને યોગ સહિતની વ્યાપક આરોગ્ય સેવાઓ આપવાનો છે. SGVP હોલિસ્ટિક હોસ્પિટલ તમને એક છત નીચે સર્વગ્રાહી તબીબી સંભાળ અને સારવાર, તપાસ અને નિદાન સુવિધાઓ અને પુનર્વસન સેવાઓ આપે છે.



SGVP કેમ્પસ, નિરમા યુનિ. સામે,  
S.G. હાઇવે, અમદાવાદ.

24x7 ઈમરજન્સી હેલ્પલાઇન : +91 95122 00121

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક

02717 240001 | +91 95122 00122

hospital@sgvp.org sgvp holistic hospital.org

sgvph



# વેલનેસ સેન્ટર

નિત્ય યુવાન નિત્ય સ્ફૂર્તિવાન  
નિત્ય નિરોગી રહેવાનો હોલિસ્ટિક ઉપાય

નાડી ઉપ:પાન  
પરીક્ષા Full Body  
પુન: આસન સ્ટ્રેસ  
ચોવન આસન સ્ટ્રેસ  
સ્થાપન Meditation મેનેજમેન્ટ  
ચમ-નિચમ ઇંતઃક્રિયા ધ્યાન  
પંચકર્મ અભ્યાંગ પત્રપિંડસ્વેદ  
પ્રાણાયામ Mind Power  
મંત્ર જાપ સંસ્કૃત આહાર  
યજ્ઞ ચિકિત્સા  
ગો-પૂજન પ્રકૃતિ ઓળખ

॥ સ્વસ્થસ્ય સ્વાસ્થ્યરક્ષણમ્ ॥

sgvp holistic hospital.org | f @

## આ રીતે કરીએ શિસ્તપાલન

- ઘુમ્મપાન, ગુટખા સહિતના કોષપાણ વ્યસનપર સંપૂર્ણ પ્રતિબંધ.
- ઉપયુક્ત તમામ દૈનિક ચર્ચાનું પાલન કરવાનું રહેશે.
- હોલિસ્ટિક સેન્ટરમાંથી જે આહાર અપાય તે જ લઈ શકાશે. બહારનો કોષપાણ ખોરાક લઈ શકાશે નહીં.
- સમયનું યુસ્ત પાલન કરવું જરૂરી છે.
- મોનાઇલ, ટીવી, ન્યુઝપેપર પર સંપૂર્ણ પ્રતિબંધ.
- આકસ્મિક જરૂરીયાત અનુસાર લેન્ડલાઇન થી વાત કરી શકાશે.
- વેલનેસ પેકેજના છેલ્લા દિવસે ફરી ફુલબોડી ચેક-અપ કરવામાં આવશે.
- આપની પ્રકૃતિને ઓળખો. એ કાર્યક્રમ અંતર્ગત તજજ્ઞ દ્વારા આપની પ્રકૃતિનો વિનિશ્ચય કરવામાં આવશે. પ્રકૃતિ અનુસાર આપના આહાર અને જીવન શૈલી કેવા હોવા જોઈએ? તેનાથી માહિતગાર કરવામાં આવશે, જેથી ભવિષ્યમાં આપ આપના સ્વાસ્થ્યની સંભાળ લઈ શકો.
- પરિણામનો આધાર આપના સહકાર ઉપર નિર્ભર છે.

## Self Discipline Creates a Brighter Tomorrow



## આ રીતે લઈશું આપની સંભાળ

હોલિસ્ટિક વેલનેસ સેન્ટરમાં આપનું સ્વાગત છે. આપ જ્યારે અમારા પ્રાંગણમાં પધારશો ત્યારે પ્રવેશ અંગેની ઔપચારિકતાઓ પુરી કર્યા પછી વેલનેસ પેકેજ દરમ્યાન આપની દિનચર્યા શું રહેશે તેની જાણકારી આપવામાં આવશે. આપના નાડી પરીક્ષણ અને પ્રકૃતિ પરીક્ષણ કરવામાં આવશે. એ ઉપરાંત અતિ આધુનિક લેબોરેટરીના નિષ્ણાતો ની ટીમ આપનું 'ફુલ બોડી ચેક અપ' કરશે. જેમાં 'બ્લડ ટેસ્ટ'થી માંડી 'કાર્ડિયોગ્રામ' સુધીની સંપૂર્ણવૈજ્ઞાનિક તપાસ થશે.

## વેલનેસ પેકેજ

૧ દિવસ, ૨ દિવસ, ૭ દિવસ અને વધુ



## આવી રહેશે આપની દિનચર્યા

- ૦૫:૦૦ બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં આપે ઉઠવાનું રહેશે  
ઘટ્ટદેવનું સ્મરણ, દંત ધાવન (બોરસલ્લી, લીમડો, બાવળ, કણજીનું દાંતણ અથવા આયુર્વેદિક દંતમંજન કે ટૂથપેસ્ટ), ઉષ:પાન (તાંબાના પાત્રમાં ભરેલું પાણી પીવું), શોચક્ષિયા.
- ૦૬:૦૦ સ્નાન, પૂજન, અર્ચન.
- ૦૭:૦૦ દુગ્ધપાન, ચંક્રમણ-ફરવું-કેમ્પસવોક.
- ૦૮:૦૦ તજજ્ઞના માર્ગદર્શન અનુસાર  
અભ્યાંગ- આયુર્વેદિક મસાજ, સ્વેદન- સ્ટીમબાથ, જેન્ટાક સ્વેદ.  
અક્ષિતર્પણ, બસ્તિ.
- ૦૯:૩૦ માઇન્ડ પાવર બુસ્ટ-અપ થેરાપી, યોગ, આસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન
- ૧૦:૩૦ ફલાહાર - ફુટ ડીશ, ફુટ જયુસ
- ૧૧:૩૦ રીલેક્સેશન, ઇન્સ્ટ્રુમેન્ટલ મ્યુઝિક, લાઇબ્રેરી
- ૧૨:૦૦ અગ્નિસંયોગી સંસ્કારિત આહાર
- ૧૨:૪૫ વામકુક્ષી- નેપ થેરાપી
- ૦૩:૦૦ ફલાહાર - ફુટ ડીશ, ફુટ જયુસ
- ૦૩:૧૫ તજજ્ઞના માર્ગદર્શન અનુસાર  
શિરોધારા, નસ્ય, યોગ થેરાપી
- ૦૫:૦૦ સ્પીરીચ્યુઅલ હીલીંગ  
યજ્ઞઆહૂતિ, ગોપૂજન, આયુષસૂક્ત, મંત્રજાપ, સંઘ્યા આરતી.
- ૦૭:૩૦ અગ્નિસંયોગી - સંસ્કારિત આહાર
- ૦૮:૧૫ ફી ટાઇમ, સંગીત, વાંચન
- ૦૯:૦૦ દંત સંભાળ : બ્રશકરવું.
- ૦૯:૨૦ શયન

