

## આનંદ યાત્રાની રાહે

આનંદધામમાં આપને આવકારતા અમે આનંદ  
અનુભવીએ છીએ

આપની સ્વાસ્થ્યપ્રાપ્તિ માટે અમે સહુ - સંચાલકો,  
ચિકિત્સકો, ઉપચારકો અને પ્રત્યેક કર્મચારી ઉત્સુક  
તેમજ કટિબદ્ધ છીએ. આપની વ્યક્તિગત કાળજીની  
ખાતરી સહુ અમે આપને આનંદધામ પરિવારના  
સભ્ય બનવા આવકારીએ છીએ.

અમને વિશ્વાસ છે કે આપની આનંદધામનો અનુભવ  
સ્વાસ્થ્યવર્ધક, આહ્લાદક અને આનંદસભર બની  
રહેશે.

સ્વાગત છે  
**આનંદધામમાં**  
કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્રમાં



# આનંદધામ આપનું સ્વાગત કરે છે



## કુદરતી ઉપચાર

શરીર, મન તથા આત્માનું કુદરત સાથે તાદત્મ્ય સાધવું એજ કુદરતી ઉપચારનો અર્ક છે. પંચમહાભૂતો - પૃથ્વી, અગ્નિ, વાયુ, જળ અને આકાશ - ઉપરાંત મન - આ શક્તિ સ્ત્રોતો નું સંતુલન કરી આરોગ્ય અને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. કુદરતી ઉપચારનો લાભ લઈને આપ પોતાને રિવાઈવ, રિવાઈટલાઈઝ અને રિજ્યુવિનેટ કરી સ્વસ્થ, સુખી અને સભર જીવનનો આનંદ માણી શકશો .



## તકેદારી અને સારવાર

આનંદધામમાં આપ સામાન્યથી લઈ જીર્ણ અને હઠીલા રોગો ની સચોટ ચિકિત્સા લઈ શકશો. ઉપરાંત મેદસ્વીતા, માનસિક તણાવ, વિવિધ પ્રકારના વારંવાર થતા દુઃખાવા અને વધતી ઉંમરને કારણે ઉત્પન્ન થતી વધુ જોખમી પરિસ્થિતિઓમાં રાખવાની તકેદારી નું સચોટ માર્ગદર્શન મેળવી, તેની રોકથામ તથા સ્વાસ્થ્ય સમાધાન મેળવી શકશો.



## ચિકિત્સા

કુદરતી ઉપચારની ચિકિત્સાઓ, આયુર્વેદિક ચિકિત્સાઓ, ફિઝિયોથેરાપી, ચિકિત્સાલક્ષી યોગાભ્યાસો - યોગાસનો, પ્રાણાયામ, ધ્યાન તથા શુદ્ધિક્રિયાઓ, એક્ઝ્યુપ્રેશર, એક્ઝ્યુપંકચર, વિવિધ પ્રકારની માલિશ, પોષક અને સંતુલિત આહાર - આ તમામનું વિશિષ્ટ સમાયોજન આપની તકલીફને જડમૂળથી નાબૂદ કરવા અને આપને સ્વાસ્થ્ય અર્પવા માટે કરવામાં આવે છે.

## આનંદધામ - એક અનુભવ



કચ્છના પરિશુદ્ધ ભૂરા આકાશ નીચે ખારોઈ ગામમાં 18 એકરના વિશાળ પરિસરમાં પથરાયેલ આનંદધામનું પ્રદૂષણમુક્ત અને ઓછા ભેજવાળી હવા વાળુ વાતાવરણ ખૂબ જ આરોગ્યપ્રદ છે અને જલ્દી સાજા થવામાં મદદરૂપ નીવડે છે. પંચમહાભૂતો ને જીવનમાં ફરી પ્રસ્થાપિત કરી પ્રાણશક્તિ વધારવા અને સ્વાસ્થ્ય મેળવવામાં આ પરિસર અનોખી ઉપયોગીતા ધરાવે છે.





ડાયાબિટીસ



સ્થૂળતા



આર્થરાઇટીસ



કિડની ને લગતી  
સમસ્યાઓ



બ્લડપ્રેશર



વિવિધ પ્રકારના  
દુખાવા



તણાવ



કાયાકલ્પ



હૃદયને લગતી  
સમસ્યાઓ



ઓટો ઇમ્યુન  
કન્ડિશન્સ



# આગમનની પૂર્વતૈયારી



## સાથે શું લાવવું\*\*

- તમામ મેડિકલ રિપોર્ટ્સ, ડોક્ટરના પ્રિસ્ક્રિપ્શન, ઉપયોગમાં લેવાતી તમામ દવાઓ, તકલીફના સંદર્ભની કેસ હિસ્ટરી અને કોઈ પણ અન્ય ડોક્યુમેન્ટ્સ.
- યોગાભ્યાસ માટે અનુકૂળ કપડાં, ઉનાળા માટે આછા અને શિયાળા માટે ગરમ કપડાં, છત્રી - ઉનાળા તથા ચોમાસા માટે, શોર્ટ્સ/બરમુડા, લેંઘા - પાયજામા, સ્લિપર, વોકિંગ શૂઝ અને વ્યક્તિગત વપરાશની અન્ય વસ્તુઓ.

## આનંદધામમાં પ્રથમ દિવસ

- નિવાસની પસંદગી અને અન્ય ઔપચારિકતા
- ડોક્ટર સાથે કન્સલ્ટેશન અને ચિકિત્સા - આહારનું આયોજન
- વેલકમ કિટ પ્રાપ્તિ
- પરિસરનો પરિચય
- ચિકિત્સા ની શરૂઆત

## દૈનિક કાર્યક્રમ



૦૬:૦૦ - ૦૭:૦૦  
યોગ/યોગિક શુદ્ધિક્રિયા  
(જલનેતિ અને વમન)



૦૭:૦૦ - ૦૭:૩૦  
નશ્યમ, ત્રિકુળાથી  
આંખો ધોવી,  
સ્વાસ્થ્યવર્ધક પીણું



૦૭:૩૦ - ૦૮:૦૦  
ચાલવું/સૂર્યસ્નાન



૦૮:૦૦  
સવારનો નાસ્તો



૦૮:૦૦ - ૧૦:૦૦  
ડોક્ટર સાથે  
રોજિંદી મુલાકાત



૧૫:૦૦ - ૧૮:૦૦  
માટીપટ્ટી/સૂચિત સારવાર



૧૩:૦૦ - ૧૫:૦૦  
આરામ



૧૨:૦૦  
ભોજન



૧૦:૦૦  
સ્વાસ્થ્યવર્ધક પીણું



૦૯:૦૦ - ૧૨:૦૦  
નિયત સારવાર



૧૬:૦૦  
ફળ/રસ



૧૮:૦૦ - ૧૮:૩૦  
વિશેષ આરોગ્ય સત્ર



૧૮:૩૦  
ભોજન



૧૯:૩૦ - ૨૦:૧૫  
પ્રાર્થના અને આરોગ્ય સંવાદ



૨૧:૦૦  
દૂધ/ઉકાળો



# સારવાર



યોગ



પુરુષો અને સ્ત્રીઓ માટે અલગ  
સારવાર વિભાગો



હાઇડ્રોથેરાપી વિભાગ



પંચકર્મ વિભાગ



મસાજ વિભાગ



એક્યુપંકચર અને મેગ્નેટ થેરાપી



ફિઝિયોથેરાપી વિભાગ



સ્ટીમ બાથ



મડ બાથ એરિયા



# આહાર અને પોષણ

આહાર એ આનંદધામની ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં ખૂબ અગત્યની અને પાયાની ભૂમિકા ભજવે છે. અહીં અપાતો આહાર કુદરતી અને પોષણયુક્ત છે. દરેક સ્વાસ્થ્યાર્થીની આહાર અંગેની વ્યક્તિગત જરૂરિયાત અને ચિકિત્સાના વિષયને ધ્યાનમાં રાખીને દરેક માટે અલાયદું આહારનું આયોજન અહીં કરાય છે.



શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાયુક્ત સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર પીરસવા માટે અમે ઉત્તમ સામગ્રીમાંથી અમારા બાગના સજીવખેતીના ઉત્પાદનોનો પણ વપરાશ કરીએ છીએ.



## કસરતો અને અન્ય પ્રવૃત્તિઓ



૬૦૦ મીટર જોગિંગ ટ્રેક



આઉટડોર જિમ



સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્ત પોઇન્ટ્સ



ઇન્ડોર ગેમ્સ



આઉટડોર ગેમ્સ



લાયબ્રેરી



# નિવાસ સુવિધા

## આનંદધામના દરેક પ્રકારના નિવાસ..

- અંદાજે 350 ચો . ફૂટ. માં બનેલા છે
- અટેચ્ડ ટોયલેટ બાથરૂમ ધરાવે છે
- હર્યા ભર્યા બગીચાઓને ફરતે ગોઠવાયેલા છે
- સ્લાઈડિંગ બારીઓ અને મરઘર જાળીઓથી સજ્જ અને સારી રીતે વેન્ટિલેટેડ છે
- 100% ઈલેક્ટ્રીસીટી બેકઅપ અને 24 કલાક પાણી સપ્લાય ધરાવે છે
- R.O. ફીલ્ટર્સ પીવાનું પાણી ઉપલબ્ધ છે
- ઇન્ટરકોમથી જોડાયેલ છે



## ડિલક્સ રૂમ્સ

- એર કન્ડીશનીંગ અને રૂમ હિટર
- સેટેલાઇટ ચેનલો સાથે LED TV
- અદ્યતન ફર્નીચર
- લગેજ ટ્રોલી
- સ્ટડી ટેબલ
- સ્પ્રિંગ મેટ્રેસીસ
- ગરમ પાણીની કેટલ
- ટોયલેટરીઝ અને બાથ લીનન



ડોક્ટરો કેમ્પસમાં જ રહે છે અને કોઈપણ પ્રકારની ઇમરજન્સી માટે 24/7 ઉપલબ્ધ હોય છે  
(તમામ સુવિધાઓ માટેના ભાવ અલગ ભાવપત્રક પર ઉપલબ્ધ છે)





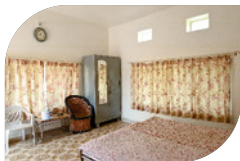
## સેમી ડિલક્સ રૂમ્સ

- ✔ સેટેલાઇટ ચેનલો સાથે LED TV
- ✔ વૂડન ફર્નીચર
- ✔ સ્ટડી ટેબલ
- ✔ ફોમ મેટ્રેસીસ
- ✔ ટોયલેટરીઝ અને બાથ લીનન



## સ્પેશ્યલ રૂમ્સ

- ✔ આરામદાયક સુવાની વ્યવસ્થા
- ✔ કપાસના નરમ ગાદલા
- ✔ અલમારી, ટીપોચ, ખુરશી



ડોક્ટરો કેમ્પસમાં જ રહે છે અને કોઈપણ પ્રકારની ઇમરજન્સી માટે 24/7 ઉપલબ્ધ હોય છે  
(તમામ સુવિધાઓ માટેના ભાવ અલગ ભાવપત્રક પર ઉપલબ્ધ છે)







સંજય સિંહ  
ડિરેક્ટર



સ્વાતિ સંઘવી  
ડિરેક્ટર

## સંચાલક ટીમ

પ્રતિષ્ઠિત મેનેજમેન્ટ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ - IIM અમદાવાદથી MBA થયેલ સંજય સિંહ અમારી સંચાલક ટીમનું નેતૃત્વ કરી રહ્યા છે. તેઓ હેલ્થકેરમાં 2 દાયકાઓથી વધુનો અનુભવ ધરાવે છે. તેમને એક સક્ષમ એડમીનીસ્ટ્રેટર તરીકે સ્વાતિ સંઘવી અને નિષ્ઠાવાન વિનમ્ર કાર્યકરોનો સતત સહકાર પ્રાપ્ત છે.

આનંદધામમાં આપના નિવાસને આરામદાયક, પરિણામલક્ષી અને હૂંકૂ સભર બનાવવા અમે સતત પ્રયત્નશીલ રહીએ છીએ. અમે અહીં આવનાર દરેકને યોગ્ય સંભાળ મળે અને તેઓ અમારા બૃહદ આનંદધામ પરિવારનો હિસ્સો હોવાનું અનુભવે એ સુનિશ્ચિત કરીએ છીએ.



## મેડીકલ ટીમ

દરેક કાર્યના કેન્દ્રમાં સ્વાસ્થ્યાર્થીનું હિત' - પ્રખ્યાત કુદરતી ઉપચારના ડૉ. જય સંઘવીના આ સિદ્ધાંતને અનુસરીને તેમના જ વડુપણ હેઠળ પ્રશિક્ષણ અને તાલિમ પામેલા મોટાભાગના ચિકિત્સા ટીમના સભ્યો અહીં કાર્યરત છે.

અમે, લોકોને સરળ અને સુરક્ષિત કુદરતી અને આયુર્વેદિક સારવારનો ઉપયોગ કરીને વિવિધ ગંભીર બિમારીઓમાંથી સાજા થવામાં મદદ કરીએ છીએ.

કુદરતી ઉપચાર અને આયુર્વેદના ડોક્ટરોની સાથે નિષ્ણાત યોગાચાર્ય, નિપુણ ફિઝિયોથેરાપીસ્ટ અને પ્રશિક્ષિત અને તાલિમબદ્ધ થેરાપીસ્ટથી અમારી ચિકિત્સા ટીમ સજ્જ છે.



અમારા સુધી  
કેવી રીતે પહોંચશો?

## એરપોર્ટ્સ

અમદાવાદ: 275 કિ.મી  
રાજકોટ: 170 કિ.મી  
કંડલા: 60 કિ.મી  
ભુજ: 85 કિ.મી

## રેલ્વે / બસ સ્ટેશન

ભયાઉ: 20 કિ.મી  
સામખિયાળી: 35 કિમી  
ગાંધીધામ: 60 કિમી

## જીપીએસ કોઓર્ડિનેટ્સ

23.45 N. 70.35 E

ઉપરોક્ત દરેક જગ્યાએથી લેવા-મૂકવા માટે  
ટેક્સીની સુવિધા ઉપલબ્ધ કરાવી શકો છો.



લોકેશન માટે સ્કેન કરો



વેબસાઇટ માટે સ્કેન કરો

# આનંદધામ

## કુદરતી ઉપચાર કેન્દ્ર

ખારોઈ, ભયાઉ - કચ્છ, ગુજરાત, ભારત.  
ફોન/વોટ્સએપ: +91 93162 23471

સંજય સિંહ +91-9879607569  
સ્વાતિ સંઘવી +91-8849559435  
ચીફ મેડીકલ ઓફિસર +91-7984784590

info@swashealthcare.com  
www.ananddham.in | www.swashealthcare.com

