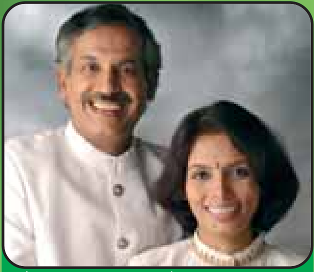

ડૉ. પંકજ નરમ, ડૉ. સ્મિતા નરમ

લગભગ ૨૦૦૦ વર્ષથી અતૂટ રહેલી પરંપરાને જાળવી રાખનારા ડૉ. પંકજ અને ડૉ. સ્મિતા નરમની 'આયુશક્તિ'

પ્રાચીન ઋષિમુનીઓએ એમની અખંડ જ્ઞાનસાધના અને નિઃસ્વાર્થ જનસેવાનો ભેખ ધારણ કરીને નિર્માણ કરેલી આયુર્વેદની પરંપરા આજે પણ એટલી જ કાળજીપૂર્વક, જ્ઞાન માટેની જિજ્ઞાસાથી અને અથાગ પરિશ્રમ વડે આગળ ધપાવનારા ડૉ. પંકજ નરમ અને એમનું આયુશક્તિ આયુર્વેદ હેલ્થ સેન્ટર એક અદ્યતન આયુર્વેદિક વિશ્વ વિદ્યાપીઠ છે. આશરે બેથી અઢી હજાર વર્ષ પૂર્વેની આયુર્વેદની આ અખંડ ચિકિત્સાપદ્ધતિ ડૉ. પંકજ દ્વારા આજે પણ ગુરુ-શિષ્યની પરંપરા મુજબ અવિરતપણે સચવાઈ રહી છે. ડૉ. પંકજના ગુરુ બાબા રામદાસે અત્યંત વિશ્વાસપૂર્વક એમને સોંપેલી આ જ્ઞાનસંપત્તિનો, લોકોની બીમારીઓને દૂર કરવાનો વારસો ડૉ. પંકજે પ્રાપ્ત કર્યો છે. એ અનુસાર મુંબઈના મલાડ અને વિલે પાર્લે ઉપનગર ખાતે બે મુખ્ય કેન્દ્ર તથા અન્ય વિવિધ ૧૭ ઉપકેન્દ્રો આજે ચાલી રહ્યાં છે. તદુપરાંત, યુરોપના અનેક દેશ, એટલાન્ટિક અને પેસિફિક મહાસાગર વિસ્તારોમાં સ્થિત અમેરિકાનાં અનેક શહેર, ઉપનગરો તેમ જ ઑસ્ટ્રેલિયા, ન્યુઝીલૅન્ડ અને દક્ષિણ ધ્રુવના દેશોમાં આયુશક્તિનો આજે વિશ્વસ્તરે પ્રસાર થયો છે.

ભારતમાં તેમ જ વિદેશોમાં હજારો દરદીઓ આયુર્વેદિક ઉપચારો દ્વારા સંપૂર્ણપણે રોગમુક્ત થયાં છે. સાધારણ શરદી હોય કે હૃદયરોગ, એચઆઈવી જેવા માનવીઓને પીડનારા, મહિનાઓ સુધી રિબાવનારા તમામ રોગો મટાડવાની આયુર્વેદ પાસે અસરકારક ઔષધિઓ છે. ગુરુ પાસેથી મળેલાં અણમોલ જ્ઞાન અને જડીબુટ્ટીઓ પર અવિરત સંશોધન કરતા રહીને ડૉ. પંકજ નરમે પોતાની આગવી ઔષધપ્રણાલી વિકસાવી છે.

આયુશક્તિ આયુર્વેદ આરોગ્ય કેન્દ્ર, મલાડ

ડૉ. પંકજ દરદીની નાડી પર બે-ત્રણ સેકંડ આંગળી મૂકીને તેના શરીરમાં કઈ વ્યાધિ છે, એને વેદના ક્યાં થાય છે, વેદનાનું મૂળ કારણ કયું છે એનું સચોટ નિદાન કરી આપે છે. નાડીની પરીક્ષા કરી લીધા બાદ વ્યાધિ માટેના જરૂરી ઉપચાર માટે ઔષધોનું પ્રમાણસર મિશ્રણ કરી અસરકારક દવા બનાવવી એ મહત્ત્વની જવાબદારી માગી લેનારું કામ છે. આની સંપૂર્ણ જવાબદારી ડૉ. પંકજનાં આયુર્વેદ નિષ્ણાત પત્ની ડૉ. સ્મિતા નરમ સંભાળે છે.

પહેલાંના જમાનામાં વૈદરાજો વનમાં જઈને જડીબુટ્ટી અને વનસ્પતિઓ શોધતા, પછી એને વાટતા, એનો કાઢો બનાવતા અથવા ચૂર્ણ તૈયાર કરતા. આયુર્વેદની આ પરંપરાગત પદ્ધતિને ડૉ. સ્મિતા નરમે એક આધુનિક રૂપ આપ્યું છે. આને માટે પાલઘરમાં આયુશક્તિનું અદ્યતન કારખાનું શરૂ કરવામાં આવ્યું છે, જે એમનાં માર્ગદર્શન હેઠળ કાર્યરત છે. આ કારખાનામાં અત્યંત શુદ્ધ અને યોગ્ય વનસ્પતિનો અવિરત પુરવઠો ઉપલબ્ધ રહે એ માટે એક ખાસ બાગ-બગીચો એમણે તૈયાર કર્યો છે. ત્યાં અશુદ્ધ પાણી અને અન્ય દૂષિત વસ્તુનો સંપર્ક ન થાય એની એ જાતે કાળજી રાખે છે.

ડૉ. સ્મિતા નરમ પંચકર્મના વિશેષજ્ઞ છે. પંચકર્મ એટલે માત્ર શુદ્ધિકરણ ક્રિયાઓ દ્વારા સર્વાંગ શુદ્ધિ. પંચકર્મમાં પાંચ ક્રિયાઓનો સમાવેશ છે. આ પાંચ ક્રિયાઓના અંગ અને ઉપાંગો એમણે શાસ્ત્ર શુદ્ધ પદ્ધતિએ વિકસાવ્યા છે. તેથી નેત્ર રોગથી માંડીને હૃદયરોગ સુધી, બ્લડ પ્રેશર અને માનસિક તણાવને લઈને મૂત્રપિંડની વ્યાધિ સુધી, વાળ ખરવાથી લઈને ચામડીના રોગ સુધી અને સ્થૂળતાથી સંધિવા સુધીની વ્યાધિઓના ઉપચારમાં પંચકર્મ અત્યંત પ્રભાવશાળી સાબિત થયા છે.

કોઈ પણ અત્યાધુનિક હૉસ્પિટલને ટક્કર આપે એવું મલાડસ્થિત આયુશક્તિ કેન્દ્ર પણ એટલું જ અત્યાધુનિક છે. સ્વચ્છ અને સુઘડ, હવા-ઉજાસવાળી સુંદર રચના, નિષ્ઠાવાન, હસમુખા ચહેરાવાળા સેવકો, સેવાભાવી અને કાર્યદક્ષ ડૉક્ટરો, અત્યાધુનિક આયુર્વેદિક ઉપચારપદ્ધતિ, આકર્ષિત કરી દે એવી સ્વચ્છતા, સંપૂર્ણપણે આયુર્વેદિક શૈલી મુજબ બનાવેલા રુચિકર ખાદ્યપદાર્થો પીરસતી રેસ્ટોરાં સૌને માટે આકર્ષણનું કેન્દ્ર બની છે.

આયુર્વેદ માત્ર રોગનું નિવારણ કરતી ઔષધપદ્ધતિ છે. એટલું જ નહીં, એ રોગનો જડમૂળથી નાશ કરી દેનારી જીવનશૈલી છે. માનવીના બાળપણથી લઈને વૃદ્ધાવસ્થા સુધી, સવારે ઊઠીને રાત્રે સૂવે ત્યાં સુધી, વસંત ઋતુથી લઈને શિશિર સુધી જીવનમાં પ્રત્યેક ક્ષણનો વિચાર કરનારી આ અમોઘ જીવનપ્રણાલી પ્રાચીન ઋષિમુનીઓએ અત્યંત પરિશ્રમ વેઠીને અને તીવ્ર સાધના વડે વિકસાવી છે, જે ગુરુ-શિષ્ય પરંપરા હેઠળ તૈયાર થયેલા ડૉ. પંકજ અને ડૉ. સ્મિતા નરમ આપણા સુધી લાવ્યાં છે.

એકવીસમી સદીમાં આ પરંપરાનો લાભ આપણને મળી રહ્યો છે એ શું આપણું સદ્ભાગ્ય નથી?

આયુશક્તિ આયુર્વેદ હેલ્થ સેન્ટર

ભાદરણ નગર, ક્રૉસ રોડ નં-૨, મિલાપ સિનેમાની સામે, એસ.વી. રોડ,
મલાડ (પશ્ચિમ), મુંબઈઃ ૪૦૦ ૦૬૪.
ફોનઃ ૨૮૦૬ ૫૭૫૭/૫૭૪૯, ૨૩૨૩, ૨૪૨૪
૧૯, દાદાભાઈ રોડ, ગોકળીબાઈ સ્કૂલ સામે, વિલે પાર્લે (પશ્ચિમ),
મુંબઈ ૪૦૦ ૦૫૬. ફોનઃ ૨૬૭૧ ૧૫૧૭/૨૬૨૫ ૩૧૦૩
વેબસાઈટ : www.ayushakti.com ઈ મેઈલ : ayushakti@ayushakti.com